

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Prof. Dr. Ayten Altıntaş

SAĞLIĞIN **CAN** DAMARI

Osmanlı Tıbbında
Sağlıklı Yaşam



SAĞLIĞIN CAN DAMARI

Prof.Dr. Ayten Altıntaş

© 2013, Yediveren Yayınları

Bu kitabın her türlü basım hakkı, anlaşmalı olarak
Yediveren Yayınları'na aittir. Kaynak gösterilip alıntı yapılabilir.
İzinsiz hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yediveren
Tür: Sağlık

Yayın Yönetmeni
Gökhan Alperen Bayrak

Yayın Koordinatörü
Akif Bayrak

Editör
Derya Ergül

Görsel Yönetmen
Tanık Çobanoğlu

İç Tasarım
Derya Ergül

ISBN
978-605-5394-93-6

1. Baskı
Aralık 2013

Baskı
Yenigüven Mücellithanesi
Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi
C Blok No:210-211 Topkapı / İST
DAVUPAŞA - 949 005 92 26
TEL: 0 212 567 69 20

Yediveren Yayınları

Talatpaşa Cad. Talatpaşa Apt. No: 32 D: 1 Bahçelievler / İSTANBUL
Tel: +90 212 506 13 84 / +90 212 506 13 85 / Fax: +90 212 506 13 86
info@yediverenyayinlari.com / www.yediverenyayinlari.com

SAĞLIĞIN CAN DAMARI

Prof. Dr. Ayten Altıntaş



PROF. DR. AYTEN ALTINTAŞ

Prof. Dr. Ayten Altıntaş, Tokat'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Konya'da yaptı. Yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde tamamladı. 1975 yılından beri Tıp Tarihi çalışmaları içindedir. 1980 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Deontoloji Anabilim Dalı kadrosuna geçmiş, 1982 yılında Doktor, 1988 yılında Doçent, 1996 yılında Profesör unvanını almıştır. Çalışmalarında öğrenci eğitimi her zaman ön planda tutmaktadır. Öğrencilerine Tıp Tarihi bilincini vermek ve Tıpta Etik uygulamaları aydınlatmak için çaba gösterir.

Araştırmalarını öncelikle Türk Tıp Eğitimi konularında yoğunlaştırmış, daha sonra Osmanlı Tıbbında Tedavi konusuna ağırlık vermiştir. 'Kokulu Gülün Osmanlı Tıbbındaki Yeri' ve 'Doğal Kozmetikler' bu çalışmaların ürünüdür. Ders notlarının dışında 180 araştırma makalesi ve 7 adet kitabı vardır. Son senelerde araştırmalarının daha geniş kitlelere ulaşması, bu konu ile ilgilenenlere faydalı olması amacı ile yayınlar yapmaktadır. 'Gül, Gülsuyu', 'GÜL İlaçların En Güzeli', 'Osmanlı Hekimlerinin Sağlık Kuralları' kitapları bu amaçla yayınlanmıştır.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş, Ulusal ve Uluslararası birçok mesleki derneğin üyesi olup, "Türkiye Tıp Akademisi" ve "Aromader" derneklerinin yönetimindedir.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş, halen İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalında öğretim üyesi olup, evli ve iki çocuk annesidir.

İthaf;

*Tıp ordusunun isimsiz kahramanlarından babam;
Dr. Ali Galip Yüksel'in Anısına...*

İÇİNDEKİLER

Ön Söz	13
Neden Bu Kitap?	15
Osmanlı Tıbbı Hakkında	17
Hılt ve Mizaç Hakkında	20

SAĞLIĞI KORUMADA 1. ETKEN “HAVA”

Havanın Önemi .	29
İyi Hava	30
Sıcak Havanın İnsan Sağlığına Etkileri.	32
Soğuk Havanın İnsan Sağlığına Etkileri .	34
Rutubetli Hava .	37
Kuru Hava.	39
Hastalık Taşıyan Kötü Hava .	41
Salgınlarda Yenmesi Gerekenler.	43
Sağlıklı Yaşam ve Mevsimler	45
İlkbahar Mevsimi .	46
İlkbaharda Vücudun Temizlenmesi	48
İlkbaharda Beslenme Şekli.	50
Yaz Mevsimi	51
Yaz Mevsiminde Beslenme Şekli	52
Yaz Mevsimi İçin Tavsiyeler	53
Doğru Nefes ve Hoş Koku	55
Sonbahar Mevsimi .	57

Sonbaharda Beslenme Şekli.	59
Sonbahar Mevsimi İçin Tavsiyeler.	61
Kış Mevsimi.	62
Kış Mevsiminde Beslenme Şekli	63
Kış Mevsimi İçin Tavsiyeler.	65
Sağlıklı Yaşam İçin Yaşanacak Yerler	67
Dağlık Yerlerde Yaşam .	68
Düzlük Yerlerde Yaşam.	69
Diğer Yerlerde Yaşam .	70
İklimin Sağlığa Etkisi.	71
Sağlıklı Yaşam İçin Evler Nasıl Olmalı?	72
Sağlıklı Yaşam İçin Giyim-Kuşam	75
Kürk Giymek.	76

SAĞLIĞI KORUMADA 2. ETKEN “YEME-İÇME”

Sağlıklı Yaşam İçin Yemek.	81
Yediğimiz Yemek Gıda mı- Deva mı?	81
İyi Gıdalar	82
Fazla Yemek Yendiğinde Yapılması Gerekenler	85
Yemek Yemenin Kuralları	87
Düzenli Yemek .	89
Yiyeceklerin Özellikleri.	91
Sağlıklı Kişilerin Beslenme Şekli.	93
Farklı Mizaçlı Kişilerin Yiyecekleri.	95
Kulunç Hastalığı Olan Kişiler .	97
Alışkanlık ve Gıdalar.	98
Beraber Yenmeyecek Gıdalar	100
Sağlıklı Yaşam İçin Su.	105
İyi Su	106
Kalitesiz Suların Düzeltilmesi	109
Su İçmenin Kuralları.	111
Su İçilmemesi Gereken Durumlar	113

Yalancı Susuzluk.	115
Soğuk Su İçmek .	116
İçecekler-İçki-Şarap.	119
Şarap İçmek.	120
Şarap İçmenin Şartları	121
Şarabın Zararları.	122
Şarabın Zararlarını Azaltmak	123
Şarabın Etkisi	125
Sarhoş Olmamak İçin Yapılması Gerekenler.	126

SAĞLIĞI KORUMADA 3. ETKEN “SPOR”

Hareket ve Spor	131
Sporun Faydaları	133
Spor Ne Zaman Yapılmalı?	134
Spora Başlamak	135
Ölçülü Spor .	136
Spor Yorgunluğu ve Tedavisi	137
Osmanlı Tıbbi Döneminde Yapılan Spor Çeşitleri.	139
Spor Olarak Masaj	141
Organların Sporu	144

SAĞLIĞI KORUMADA 4. ETKEN “DUYGULAR”

Sağlıklı Yaşam ve Duygular	151
Öfke	152
Korku ve Keder	153
Sevinç ve Mutluluk .	154
Heyecanlanma	155
Utanma, Sıkılma ve Mahcup Olma .	155
Gücenme ve Darılma	156
Endişe Duyma ve Kuruntulu Olma .	156
Nefsin Durgun Hâli	157
Ağlamak ve Gülmek	158
Duyguların İlacı	160

SAĞLIĞI KORUMADA 5. ETKEN “UYKU”

Sağlıklı Yaşam İçin Uyku	167
İyi Uyku	169
Uyumanın Şekli	170
Uykusuzluk ve Aşırı Uyku	172

SAĞLIĞI KORUMADA 6. ETKEN “ARINMAK”

Fazlalıkların Atılması “Arınmak”	179
Vücudun Doğal Atılım Yolları	181
Kusmak	182
İdrar ile Atılım	182
Terlemek	183
Burun Akıntısı (Sümük) ile Atılım	184
Ağız Salgısı, Salya ile Atılım	186
Kendi Çabamızla Arınmak.	190
Kendi Çabamızla Kusmak	192
Kusturucu İlaçlar	193
Diğer Kusturucu Yöntemler.	194
Müşhil İçmek	196
Müşhil İçmeden Önce Dikkat Edilmesi Gerekenler	197
Müşhil İçmenin Kuralları.	199
Müşhil İçildikten Sonra Yapılacaklar	201
Hafif Müshil Etkili Reçeteler.	202
Fitil ve Lavman ile Arınmak .	206
Fitil (Şaf)	206
Lavman (Hukne)	208
Kan Aldırmakla Arınmak	211
Ne Zaman Kan Alınmalıdır?	212
Kan Alınırken Dikkat Edilmesi Gerekenler.	213
Kan Alınması Sakıncalı Olan Kişiler.	215
Kan Alındıktan Sonra Dikkat Edilmesi Gerekenler	216
Hacamat-Sülük.	217
Hacamat yapmak .	218
Sülük.	220

Kan Aldırma ve Hacamatın Zamanı	221
Cinsel İlişki İle Arınma (Cima)	224
Uygun ve Uygun Olmayan Şartlar	226
Cinsel İlişkinin Zamanlanması	227
Sağlıklı Yaşam ve Hamam	229
Türk Hamamı .	229
Hamamın Sahip Olması Gereken Özellikler	230
Hamamın Faydaları .	231
Hamamın Kuralları	233
Hamamda Ne Kadar Durulmalıdır?.	234
Zayıflamak İçin Hamama Gitmek	236
Şişmanlamak İçin Hamama Gitmek	237
Hamama Girmesi Sakıncalı Olan Kişiler	238
Kaplıca ve Ilıcalar.	240
Soğuk Su Banyosu	243

Ön Söz

Bu kitap insan sağlığı ile ilgili büyük bir birikimin bugüne açılan ufak bir kapısıdır. Bu birikim; Eski Tıp diye adlandırdığımız insanlığın binlerce yılda topladıklarının Osmanlı Tıbbında şekillenmiş halidir. Osmanlı hekimleri bu bütünün bir parçasıdır. Onların amacı öncelikle ve özellikle Sağlıklı yaşamak konusunda kendi halkını bilgilendirmektir. Bu büyük tecrübelerini tıp kitaplarında yazmışlar ve hayatın her kademesinde uygulanmasını istemişlerdir.

Günümüz tıbbı ancak son senelerde sağlıklı yaşamla ilgilenir oldu. Yeni Tıp yeni araştırmalara göre sağlıklı yaşam formülleri veriyor. Pek tabiidir ki; bu formüller her yeni buluşa göre yeniden şekilleniyor. Kaynağı tamamen bilimsel olan bu araştırmalardan çok şeyler bekliyoruz. Aslında bizleri üzen ve insanımızı şaşkına çeviren kaynağı belli olmayan bilgilerle her gün bu alanda konuşan ve yazarlardır. Kaynak verilmeden, satışa odaklı bilgiler kafası karışık, ne yapacağını bilmeyen topluluklar yarattı.

Bu kitapla kaynağı belli olan hatta bizzat kaynağın kendisi olan sağlıklı yaşam bilgilerine ulaşacaksınız. Bu konuda en büyük sorun; insanlarımızın hızlı yaşam temposu içinde sadece formüller, hatta hap haline getirilen bilgilere alışmaları ve sadece böyle bilgiler istemeleridir. Burada bu bilgileri mümkün olduğu kadar hap haline getirdik. Bu büyük sanat ancak bu kadar özetlenebilirdi. Bu bilgiler size sağlığı korumada önemli yollar gösterecektir.

Bu kitap bir akademisyenin kendi toplumuna olan sorumluluğunun sonucunda sağlık açısından faydalı olacağı ümidiyle yazılmıştır.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş
Kasım 2013 Cerrahpaşa

Teşekkür;

Bu ufak çalışma aslında uzun senelerin bilgilerinin ortaya koyduğu çalışmalardan bir parçadır. Tıbbın tarihi bu konu ile ilgilenmemden kırk yıl sonra artık hayatımın önemli bir parçası haline geldi. Tıp Tarihi konusunda bana da kapıyı açan ve tam bir yol göstericim olan hocam Prof. Dr. Süheyl Ünver'e çok şey borçluyum. Tıp Tarihi konusunda bir diğer dev isim Prof. Dr. Feridun Nafiz Uzluk ise yazdıklarıyla ve yaptıklarıyla manevi hocamdır. Ona da çok şey borçluyum. Tıp Tarihi konusunda hepimize çok önemli bir örnek olan, sessizce çalışmalarını önümüze koyarak bu ekolün unutulmaz hocaları arasına giren Prof. Dr. Ali Haydar Bayat, hem yakın arkadaşım hem de unutulmaz bir akademisyendi, ona da çok şey borçluyum.

Bu kitabın ilk hali "Osmanlı Hekimlerinin Sağlık Kuralları" ismiyle Nisan 2012 yılında Maestro İletişim Gurubu tarafından yayınlandı. Çaldığım her kapının yüzüme kapanması sonunda hiçbir ön şart sürmeden kitabı basan Devrim Yaman'a öncelikle teşekkürü borç bilirim. Kendisi bu kitabın dağıtımında çıkan sorunlar sonucunda yeniden düzenlenerek basılmasına izin vermiştir bu anlayışı için minnettarlığımı ifade ederim. Kitabın daha geniş kitlelere ulaşması için yeniden basılmasına beni ikna eden Sayın İbrahim Ergül'e özellikle teşekkür ederim; beni onurlandırdı ve yüreklendirdi. Editörüm Sayın Derya Aksu Ergül'e bu çalışmanın kitap haline gelmesindeki emekleri için teşekkür ederim. Kendisinin fedakârca çalışmaları ve düzenlemeleri ile kitap son şeklini aldı. Yediveren Yayıncılık çalışmalarımın amacını ve hedefimi çok iyi anlayarak kitabıma bu açıdan baktı. Öncelikle Sayın Akif Bayrak ve değerli ekibine teşekkür ederim. Ümit ederim bu kitap amacına ve dostlarına ulaşır.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş

Kasım 2013 Cerrahpaşa

Neden Bu Kitap?

‘Sağlıklı yaşamak’ günümüz insanının çok önem verdiği ve ön plana aldığı bir konu haline gelmiştir. Son yıllarda hastalıkların çoğalması, diğer taraftan ömür süresinin uzaması, bu ömrün nasıl sağlıklı geçirileceği düşüncesine önem verilmesine sebep olmuştur.

Sağlıklı yaşamak konusunda günümüz tıbbının sık sık yenilenen öğütleri yanı sıra Çin Tıbbı, Hint Tıbbı, Tibet Tıbbı, Ayur-vedik Tıp gibi pek çok eski öğretiler de izlenir olmuştur. Bu eski öğretilerin kuralları yaşam tarzı haline gelmiş, felsefelerini öğrenme çabaları artmıştır.

Osmanlı hekimlerinin sağlık kuralları aslında Eski Tıp’ın bir parçasıdır. Eski Tıp kendine has bir felsefe ve bilgi birikimine sahip ise de uygulamaları bugünkü tıbbi şekillendirmiştir. Osmanlı tıp kitaplarının büyük bir kısmı nasıl sağlıklı yaşanır konusuna ayrılmıştır. Çünkü doktor yerine kullanılan hekim sözcüğünün anlamı öncelikle sağlığı koruyan demektir. Osmanlı hekimlerinin birinci derecede görevi sağlığı korumak için çaba göstermektir. Bu sebeple pek çok bilgiye ulaşmış ve bu konu önemli bir sanat haline gelmişti.

Osmanlı tıp kitapları içinde yer alan sağlıklı yaşam bilgileri inanılmaz derecede ince ve hacimli. Bu konuda bilgilerin çokluğu ve detaylar insana hayranlık veriyor. Yaşamın her anında yapılması gerekenler, neden ve niçini de anlatarak geniş bir şekilde verilmektedir. Osmanlı hekimi sağlık kurallarını sıralarken kesinlikle o zaman tıbbının bilgisi içindeki yerini de gösterir, ayrıca sebep ve netice ilişkisine çok önem verir.

Sağlıklı yaşam konusundaki bilgilerin insanlara ulaştırılması da hekimlerin en önemli görevlerindendi. Bu bilgilerin hastalarına değil tüm insanlara ulaştırılması gerektiğini savunarak her zaman ve her fırsatta bu bilgileri yaydılar. Evlerinin inşasından, yenilen yemeklerin yapılışı, temizliğin şekli ve tüm yaşam tarzı bu kurallara uyularak yapıldı. O dönemde halk hekimlerin öğütlerine inanıyor ve kendi istekleriyle tamamen bu kuralları yerine getirmeye gayret ediyorlardı. Bu bilgilerin çoğu unutulsa da hâlâ yaşayan pek çok bilgiye rastlıyoruz.

Bu kitap sağlıklı yaşam konusunda Osmanlı hekimlerinin de söyleyecekleri var demek için yazıldı. Bu kitap sadece bir fikir vermek amacıyla yazıldığı için özet bilgilerdir. Aslında Osmanlı tıp kitaplarında bu konudaki bilgiler çok geniştir.

Bu kitaptaki bilgiler tamamen tıp kitaplarına sadık kalınarak, aynen onların sistematığı ve anlatımı içinde verilmiştir. Benim yorumum veya görüşüm yer almaz. Bugünkü tıbbın doğru ve yanlışları da bu kitabı şekillendirmemiştir. Osmanlı hekimlerinin çok önem verdikleri ve asla bozmadıkları kuralları bugünkü tıba göre şekillendirmenin asla doğru olmadığını düşünüyorum.

Bu kitapta yer alan bilgilerin bazılarını bugünkü tıp kabul ediyor ve araştırma süzgecinden geçmiş; bazıları hiç gündeme gelmemiş; bazıları da bugünkü araştırmalara göre farklı olabilir. Bu o bilgilerin yarıntı tıp araştırmalarıyla doğrulanmayacağı anlamına da gelmez.

Sağlıklı yaşam konusuna önem verenlerin bu kuralları da görmesinde yarar var. Bu kuralların hepsi sadece bir kültür, bir bilgi birikimi olarak da düşünülebilir. Her halükarda binlerce yılın süzgecinden geçmiş ve yalnızca insanlara faydalı olmak amacıyla yazılmış bu öğütleri okumakta fayda var diye düşünüyorum.

Osmanlı Tıbbı Hakkında

Osmanlı Tıbbı, Osmanlı döneminde hekimler tarafından uygulanan ve yazılan tıp olarak şekillense de “Eski Tıp” ın bir parçasıdır. Tıp yani tedavi etme sanatının tarihini incelemek ve anlamak genelde zordur. İnsanlığın ilk dönemlerinde hastayı tedavi etmek amacıyla elini uzatan o ilk hekimden bugünlere gelinceye kadar insanlık çok şey yaşamıştır. Fakat bilinmelidir ki; tarihin her döneminde ve her coğrafyada hekim vardı ve tedavi ediyordu. Bugünkü tıp bilgisini dikkate aldığımızda o zamanki bilgilerin ve tedavilerin mümkün olmadığını düşünebiliriz. Ancak bu doğru değildir. Bildiğimiz bir şey var ki; o da hekimin her dönemde ve her coğrafyada tedavi ettiğidir. O zaman bizim 21. yüzyılda yapacağımız tek şey şartlanmalarımızdan kurtulmak ve tedavi sanatına bir de bu pencereden bakmaktır.

Eski tıp, hekimliğin ilk yıllarında başlayan ve devamlı bilgilerini arttırarak devam eden tıbbın genel adıdır. Bu tıp 17. yüzyıldan itibaren kabuk değiştiren ve 1850’lerden itibaren yeniden şekillenen “Yeni Tıp” ba kadar devam etmiştir. Yeni Tıp 19. yüzyılda yeni metot ve ilaçlarıyla yaşama geçen, bugünkü tıbbı da oluşturan tıp ekolüdür. Amaçları açısından baktığımızda Eski Tıp “tedavi etmek”, Yeni Tıp “tedavi ettiği insanı tanımak” üzerine inşa edilmişti.

Osmanlı Tıbbı Eski Tıbbın içinde yer alır. Eski Tıpta, binlerce yıllık bilgiler Antik Dönemde toplanmış, Hipokrat ekolü ile hastaya odaklanmış, İslam Medeniyeti döneminde geliştirilerek tam bir “tedavi sanatı” haline gelmişti. Osmanlı Tıbbı bu mirası kullandı. Temel aldığı felsefe ve ana kurallar bu öğreti içindedir.

Osmanlı Tıbbını Osmanlıca yazılan tıp kitaplarından öğreniyoruz. Osmanlı hekimlerinin tıp kitaplarını iki guruba ayırarak inceleyebiliriz.

Birinci guruptakiler; tıp eğitimi için yazılmış geniş hacimli ve yalnızca bu eğitimi alanların anlayabilecekleri detayları ihtiva eden büyük tıp kitaplarıdır ki; genellikle Arapça yazılır.

Diğer guruptakiler ise; Osmanlı Türkçesi ile yazılmış genellikle ufak hacimli herkesin anlayabileceği tıp kitaplarıdır. Bu grupta olan kitapların başında hekimler bu kitapları neden yazdıklarını anlatırlar. Amaçları hekimin olmadığı yerlerde insanların bu kitapları okuyarak faydalanmaları içindir. Hekimler bu kitapları genellikle yaşlılık dönemlerinde yazmışlar, uzun yıllar tecrübe edip faydalı olduğuna inandığı bilgileri insanlara aktarmışlardır.

Osmanlıca yazılmış tıp kitapları iki bölümdür. Birinci bölümde; “Sağlığı korumak” için yapılması gerekenler; ikinci bölümde ise; “Hastalıklar ve tedavisi” yer alır. Tıp kitapları “Hastalıklar” bölümünü genelde dört kısma ayırmıştır;

Birinci kısımda; Baştan ayağa kadar vücutta görülen hastalıklar ve tedavilerini kapsar. Bu sistem klasik Osmanlı Tıbbının sistemidir. Başla ilgili olan hastalıklardan başlayarak göz, kulak, burun ve ağız hastalıkları diye giderek böbrek ve idrar yolları hastalıkları ile tamamlanır.

İkinci kısımda; “Ateşli hastalıklar” toplanmıştır. Ateşle seyreden hastalıkların teşhis ve tedavisi hakkında bilgi verilir. Kızıl, kızamık ve çiçek gibi hastalıklar bu bölümde yer alır.

Üçüncü kısımda; Deri hastalıklarına yer ayrılmıştır. Deride görülen her türlü şişler, sivilce ve yaralar, döküntüler ve urlar bu bölümde anlatılmış; tedavisi için ön görülen ilaç reçeteleri verilmiştir.

Dördüncü kısımda ise; daha çok cerrahi hastalıkların yer aldığı bölümdür. Bu bölümde kırık, çıkıklar, zehirli hayvan sokmaları, kuduz köpek ısırması ve bunların tedavileri verilmiştir.

Osmanlı tıp kitaplarının birinci bölümü ise bu kitapta yer alan “Sağlıklı Yaşam Kuralları”nı verir. Bu kitaplarda dikkati çeken şey he-

kimlerin sağlıklı yaşamak konusuna ne kadar çok önem verdikleridir. Osmanlı hekimi sağlıklı yaşam kurallarını belli bir form ve formülle anlatmıştır. Osmanlı hekimlerinin “*Esbâb-ı sitte-i zarûriye*” yani “Zorunlu olan altı sebep” diye çevirebileceğimiz bu ‘Altı temel kural’ sağlık konusunda bilinmesi ve uyulması gereken kurallardır.

Bu kurallar genel olarak;

Hava ve havayla ilgili konular (mevsimler, yaşanan yerler, giyim kuşam).

Yemek-İçmek konusundaki tüm bilgiler.

Spor, hareket ve hareketsizliğin sağlığa etkisi,

Duyguların sağlığa etkisi,

Uyku ve onunla ilgili kurallar

Vücutta kalıp atılamayan maddelerden kurtulmak için yapılacaklar ki burada; kusmak, müshille temizlenmek, lavman, kan aldırma gibi yöntemler anlatılmaktadır.

Osmanlı hekimi için önemli olan sağlıklı yaşamak için yapılması gerekenlerdir. Hekim öncelikle sağlıklı olmak için uyulması gereken kuralları bildirir; böylece sağlıklı yaşamak sağlanır. Eğer her şeye rağmen hastalık ortaya çıkarsa tedaviye geçilirdi.

Elinizdeki kitap güvenilir ve önemli Osmanlı tıp kitaplarında yer alan sağlıklı yaşam kurallarını anlaşılır bir şekilde vermektedir. Sağlıklı yaşam kuralları o zamanın tıbbına göre belli bir felsefeyle anlatılır. Bu felsefe bugün bilinmediğinden kullanılan kavramlara uzağız. Bu felsefe ve kavramları anlatmak bu kitabın amacını aşar. Burada sadece Sağlıklı yaşam kurallarının içinde yer alanlar hakkında bir fikir sahibi olmak için “Hılt ve Mizaç Hakkında” bölümü ilave edilmiştir. Amacım; sadece Osmanlı hekimlerinin sağlıklı yaşamak konusunda verdikleri bilgileri o zamanki tıp kitaplarına sadık kalarak vermektir.

Hılt ve Mizaç Hakkında

Osmanlı Tıbbındaki Sağlıklı Yaşam konusunu yazarken bugünkü dile çeviremediğimiz ve güncelleştiremediğimiz bazı kavramlar vardır. Bugünkü hayatımızın içinde olmayan fakat eskiden çok iyi bilinen bu kavramları burada biraz olsun açıklamak gerektiğini düşünüyorum. Bu kavramlar o günkü tıbbın oturduğu temel bilgileri kapsıyor. Bunlardan hılt, mizaç ve nitelikler bu kitapta yazılan bazı uygulamaları anlamak için gerekiyor.

Osmanlı hekimi evreni bir “Bütün” olarak düşünür ve evrendeki her şeyin “Birlik” içinde olduğunu kabul ederdi. Dünya ve içindeki insan, bu sistemin 9. sırasında ve “Ay altı âlemi” denilen bölgesindedir. Burada her şey dört temel maddeden meydana gelmiştir. Bunlar ‘Toprak, Ateş, Hava ve Su’ dur. Bu dört unsur değişmez ve vazgeçilemezdir. Bu âlemdeki her şey bu dört temel unsurun belli oranlarda karışıp birleşmesiyle oluşmuştur. Onun için bu dünyadaki cansızlar, canlılar ve tabidir ki insan da bu dört temel unsurdan meydana gelmiştir.

Hıltlar

Her şey bu dört unsurun belli oranlardaki karışımıdır. Bu unsurlar bedende çok önemli fonksiyonları olan dört sıvı (hılt) oluşturmuşlardır. Hıltlar insan vücudunda olan ve hayati özelliğe sahip ana unsurlardır. İnsan vücudunda bulunan bu “Dört Temel Hılt” (Ahlât, humor, sıvık , cevher, sıvı unsur, etken sıvı vb.) ; Kan, Balgam, Safra ve Sevda’ dır . Bu dört sıvı da kanın içinde bulunur. Osmanlı Tıbbı bu dört etken sıvı üzerine kurulmuştur. Sağlık bu etken sıvıların dengeli hali, hastalıklar ise bu dengenin bozulmasıdır.

Osmanlı Tıbbında bu dört hıltın oluşumu şöyle açıklanır; Besin maddesi ağızda çiğnendiğinde ısı ve tükürükle pişip sindirilir, buna birinci hazım denir. Besinler ağızdan mideye gider ve sıcaklık ve maddelerle bir sindirim de orada olur; burada besin maddeleri arpa suyu-na benzer bir hal almıştır. Buna ikinci hazım yahut keylus denir. Buradan hazım olunanların bir kısmı bağırsaklara gidip en safı orada emilir, fazlası bağırsaklardan defedilir. Bir kısmı da oradan karaciğere gider, karaciğerdeki üçüncü sindirimdir. Bütün bu sindirilenler karaciğerde pişer, kanda köpük yapan safra, kanda tortu yapan sevda (kara safra)olur. Kandaki pişmemiş kısım balgam, tamamen pişmiş olanı ise kan olur. Kanın merkezi kalp ve karaciğer; Balgam'ın merkezi beyin; Safra'nın merkezi karaciğer; Sevda'nın merkezi ise dalak ve midedir.

Dört hılt; kan, safra, sevda ve balgam'dır. Kan; bugünkü tanımladığımız vücudun en önemli beslenme unsurudur. Eski Tıpta da aynı şekilde tanınır. Safra; karaciğer tarafından yapıp öd kesesinde toplanan sıvı maddedir, Sevda; dalakta yapılan ve kana dökülen sıvı maddedir. Balgam ise; beyinde yapılan beyaz sıvıdır. Bu dört sıvı yiyeceklerin midede hazmedilmesi sonucunda meydana gelir; damarlara dökülerek kanla beraber bedenin her yerine yayılırlar.

Kan; tabiatı sıcak ve nemlidir. İyi kanın rengi kırmızı ve kokusu olmayandır. Genellikle et, rafadan yumurta ve iyi gıdalardan oluşur. Fazlalığında ağızda acılık, uyku, gerinmek, esnemek, kan alınacak yerlerin kaşınması, vücudun ağırlaşması, deride sivilce, burun kanaması ve ciltte kızarma belirtileri ortaya çıkar.

Safra; tabiatı sıcak ve kurudur, sarı renklidir, tatlı ve yağlı yiyecekler yendiğinde oluşur. Fazlalığında ağızda acı tat, susama, yüz sararması, iştahsızlık ve uykusuzluk belirir.

Sevda; tabiatı soğuk ve kurudur, siyah renklidir, tuzlu, ağır ve lezzeti keskin gıdalar (tuzlu peynir, kuru balık, sarımsak gibi) yendiğinde oluşur. Fazlalığında iştahsızlık, zayıflama karamsarlık ve korkulu rüya şikâyetleri görülür.

Balgam; tabiatı soğuk ve nemlidir, beyaz renklidir, nemli ve taze gıdalar (balık, yoğurt, ham meyveler gibi) yendiğinde oluşur. Fazla-

lığında hazımsızlık, vücudun ağırlaşması, uyku ve bedenin soğuması belirtileri ortaya çıkar.

Bu hıltlar bedende dengede olduğu zaman o insan sağlıklıdır. Herhangi birinin fazlalığı veya eksikliği o bedende dengenin bozulmasının getirdiği hastalıkları oluşturur. Genelde ilkbaharda kan, yazın safra, sonbaharda kara safra, kışın balgam artar.

Mizaçlar

Mizaç konusu hıltlarla direk ilişkilidir. Mizaç; yoğrulmak ve karışmak manasına gelir. İnsanda bulunan kan, safra, sevda ve balgamin belli oranlarda karışarak meydana getirdikleri bir tabiattır. İnsan bedeninde bu dört hılt genellikle dengeli olarak bulunmaz, biri diğerlerinden daha baskındır. Böylece insan tabiatı farklı özelliklere sahip olur. Bir hekim o insana sağlıklı yaşam konusunda veya hastalığını tedavi etme konusunda yardımcı olurken öncelikle o insanın tabiatını tanımak zorundadır ki o insana uygun tavsiyelerde bulunabilsin.

Eski Tıbbâ göre insanlar genelde “Demevî, safravî, sevdavî veya balgamî” mizaçtadır.

Demevî mizaç; Böyle insanlarda kan çoktur ve diğer hıltlara göre daha baskındır. Demevî mizaçlı kişinin yüzünün rengi pembe beyaz, hatta kırmızıdır. Benzi ve dili kırmızı renkli ve idrarı kızılımsı bir renktedir. Demevî mizaçlı kişinin bedeni sıcaktır, bedenin sıcaklığı hamamdan çıkan kişinin sıcaklığı gibidir. Bedeninde nahoşluk, hafif hafif terleme hisseder. Koldaki damarları hızlı atar, boyun damarları doludur. Demevî mizaçlı kişinin ağzının tadı tatlımsıdır, gövdesinde çıbanlar ve sivilceler çıkar. Böyle insanların çok uykusu gelir, çok esner, gerinir ve gövdesi ağır olur. Kan alınacak yerler kaşınır, burnu sık sık kanar.

Safravî mizaç; Bu mizaçta safra hıltı baskındır. Safravî kişiler buğday renkli olur, hatta gözleri ve yüzü sarı renklidir. Bedeni sıcak olup, damarları hızlı ve dolu atar. Safravî mizaçlının ağzı genelde acıdır ve susuzluk hissi fazladır. Genelde yemek iştahı azdır, iştahsızdır ve uykusuzdur. Kolayca midesi bulanır, sıtma tutar gibi titremeleri olur.

Balgamî mizaç; Bu mizaçta balgam hıltı baskındır. Balgamî kişiler beyaz ve renksiz benizli olurlar. Bedeni soğuktur, gövdesi gevşek ve ağırdır. Damarlarının hareketi ağır olarak hissedilir, hafif atar. Genelde susamaz, az su içer ve idrarı beyaz olur. Balgamî mizaçlı kişiler çok uyur ve tembel tembel hareket eder, genelde gayretsiz ve durgundurlar.

Sevdavî mizaç; Bu mizaçta sevda hıltı baskındır. Kanları koyu renkli ve kıvamlıdır. Sevdavî kişiler zayıf bedenli ve kara sarı benizlidirler. Yüzlerinin parlaklığı olmayıp, kara veya yeşile meyleden bir renktedir. Mideleri sıcaktır ve iştahlı insanlardır. Sevdavî mizaçlılar çok yer fakat zayıf ve incedirler. Damarları hafif ve ağır atar. Uykuları gelmez, devamlı düşünceli ve kederli olurlar, karamsardırlar. Sevda hıltı genellikle ihtiyarlıkta ve sonbaharda fazlalaşır.

Genel hatlarıyla Demevî mizaçlılar sıcak kanlı, Balgamî mizaçlılar sakın-tembel, Safravî mizaçlılar öfkeli-az canlı, Sevdavî mizaçlılar ise; karamsar ve melankoliktirler.

Nitelikler

Osmanlı tıbbında kabul edilen bir diğer temel prensip “Nitelikler”dir. Bu âlemde var olan her şey “Dört temel nitelik”e sahiptir. Temel nitelikler; (Özellik, tabiat) sıcaklık, soğukluk, nemlilik ve kuruluştur. Bu dünyayı meydana getiren dört “Temel Unsur”da da bu nitelikler vardır. Hava; sıcak ve nemli, Ateş; sıcak ve kuru, Su; soğuk ve nemli, Toprak; soğuk ve kuru niteliklere sahiptir. Beden ve içindeki her organ da bu niteliklere sahiptir. İnsan sağlığı için çok önemli olan bu dört temel sıvı da belli niteliklerdedir. Kan; sıcak ve nemli, Balgam; soğuk ve nemli, Safra; sıcak ve kuru, Sevda; soğuk ve kuru niteliktedir. Osmanlı hekimi bu dört unsur ve dört nitelik prensiplerini tartışılmaz temel prensipler olarak kabul eder.

İnsan bedeni de, onu meydana getiren organlar da bu temel unsurlardan belli oranlarda karışarak meydana gelmişlerdir. Aralarında ki farklılık karışımlardaki orandadır. Bu yüzden her organ farklıdır ve yapısındaki farklılıkların sahip olduğu nitelikleri taşırlar. Bu sebepten

organlar da farklı niteliklere sahiptir. Örnek olarak verirsek; Kalp ve karaciğer sıcak, beyin ve kemikler soğuk, omurilik ve akciğerler nemli, kıllar kuru niteliğe sahiptir. Doğal yapıları gereği daha sıcak olan gıdalar safraya, daha soğuk olan gıdalar balgama meyillidir. Mevsim sıcaksa safraya, soğuksa balgama eğilimlidir. Yaz sıcak ve kurudur safrayı arttırır. Güz soğuk ve kurudur sevdayı arttırır, kış soğuk ve yaştır balgamı arttırır, ilkbahar sıcak ve yaştır kanı arttırır.

Mizaçlara ilaveten hekimin dikkat ettiği özellik, o insanın sıcak, soğuk, nemli veya kuru tabiatı olmasıdır. Bu yukarıdaki mizaçlarla uyumlu olabilir veya sadece bu özellikleri bilinebilir. Bunlar da hekime yardımcı olan bilgilerdir. **Sıcak tabiattaki** insanlar genellikle soğuk hava ve soğuk sudan hoşlanır, rahatlarlar. **Soğuk tabiattaki** insanlar, sıcak hava ve sıcak sudan hoşlanır ve rahatlarlar. **Nemliliği** baskın olan insanlar kuru hava ve kuru gıdalardan hoşlanır, bedeninin **Kuruluğu** baskın olanlar ise nemli hava ve gıdalardan hoşlanırlar. Hekim bu özelliklerini tespit ederse sağlığı açısından uygun olan yeme-içmeden yapacağı spora kadar ona göre yönlendirir ve daha faydalı olur.

Bu tıbbın uygulandığı devirlerde, şahıslar da kendi mizaç ve tabiatlarını öğrenirlerdi. O dönemde bu bilgiler okuma yazma bilen herkes tarafından kolaylıkla öğrenilir ve öğretilirdi. Mizaç ve tabiat herkesin bildiği ve konuştuğu, hayatın bir parçası haline gelmişti. Böylece insanlar sağlıklı yaşam kurallarını bu doğrultuda uygular ve hastalanmamaya çalışırlardı. Hastalık halinde de hekim o hastanın mizaç ve tabiatını esas alarak tedavisini uygulardı.



SAĞLIĞI KORUMADA

1. ETKEN “HAVA”



Havanın Önemi

Sağlıklı yaşam için hava, en önemli ve vazgeçilmez unsurdur. Tıp kitaplarında bu bölüm “Hava insan için en lüzumlu ve en vazgeçilmez olanıdır, beden ona muhtaçtır.” diye başlar. Hava; “latif ve göze görülmez” bir madde olup, “nefes” için bedenin ona ihtiyacı vardır. İnsan nefes almadan bir an bile duramaz. Bütün varlığımızı kuşatan havanın kalitesi de sağlığımız açısından son derece önemlidir.

Vücuda solunum yoluyla alınan hava, vücudun her yerine ulaşır; görevlerini yaparak içeriden yine solunum yoluyla dışarı atılır. İnsan bedenine hayat veren ruhun ana maddesi havadır. Bu sebeple nefes alırken içimize aldığımız hava ne kadar kaliteli olursa ruha da o kadar rahatlık verir.

Eski tıp kitaplarında “Taze hava ömrümüzün mayası gibidir, bu sebeple çok gerektir.” diye bahsedilen taze havanın iyi özelliklere sahip olması gerektiği ve bu özelliklerin olmadığı takdirde nasıl düzeltilmesi gerektiğini de bildirirler.

İyi Hava

Osmanlı hekimlerine göre insan hayatı için çok önemli olan havanın “İyi hava” olması gerekir. İyi havanın özellikleri bilinmelidir ki kötü hava fark edilmeli ve gereken önlem alınmalıdır.

Öncelikle “Havanın ılıman olanı iyidir.” yani insanı üşütecek, titretecek kadar soğuk ve insanı tasalandıracak, terletecek kadar sıcak olmamalıdır.

Havanın kendi mizacı temiz, saf ve durudur. Fakat pek çok şekilde kirlenir. İyi hava öncelikle tozdan, buhardan, tüten nesnelerden, dumandan uzak olmalıdır. Deniz ve göllerin buharından, atık hamam suları, kireç, leş ve benzeri kötü kokulardan uzak; çöplük, balçık gibi kötü koku yayan yerlerde kirlenmemiş olmalıdır. Gece üzerine çiğ düşüp gündüz vakti havanın sıcaklığı ile buharlaşan sazların yaydığı kokulardan da uzak durulmalıdır. Ayrıca Osmanlı hekimleri tecrübelerine dayanarak incir, ceviz ağacı gibi büyük gövdeli ağaçların altındaki havanın da iyi hava olmadığı bu ağaçların altında oturulmasının sakıncalı olduğunu söylerler.

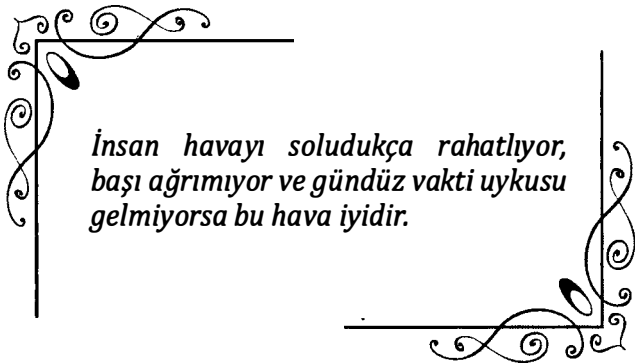
Oturulan, yerleşim yerleri açık ve havadar yerlerde olmalıdır. Yüksek duvarlar arasında, dar alanlarda, yüksek ve sık ağaçlar arasında olmamalıdır. Çukur yerlerde değil yüksek veya tepeli yerlerde yerleşmeli, bu yerler kuzey tarafı açık, iyi ve soğuk rüzgârların etkisi altında olan yerler olmalıdır.

Hava, mevsimlere göre değişiklikler gösterir. Her mevsim kendi tabiatına göre değişik havaya sahip olup her mevsimin tabiatına uygun hava iyidir. Mevsimden mevsime geçişlerde hastalıklar oluşabilir. Mevsimin özelliğinden farklı seyreden havalarda da zarar verir. Mev-

simler, sıcak kış veya soğuk yaz günleri gibi kendi tabiatından farklı havaya dönerse gene hastalıklara sebep olabilir.

İyi havanın göstergesi şudur; İnsan baktığı zaman temiz, saf görünmeli, burnuna rahatsız edici kötü kokular gelmemelidir. İnsan bu havayı soludukça rahatlıyorsa; başı ağrıyıyor ve gündüz vakti uykusu gelmiyorsa bu hava iyidir. Böyle havalı bir yerde insanın gece vaktinde uykusu gelir, sabah uyandığında ağzının tadını “iyi” hisseder, göz kapakları hafiftir ve başında hiçbir ağrı yoktur. Böyle bir hava sağlığın korunması için çok önemlidir.

Sonuç olarak ılıman bir iklimin hâkim olduğu, kötü kokuların hissedilmediği, nemden uzak, iyi rüzgârların estiği mekânlarda yaşamak ömrü uzatır, sıhhati korur ve hastalıkları giderir.



Sıcak Havanın İnsan Sağlığına Etkileri

Sıcak hava, öncelikle vücudu zayıflatır ve benzi sarartır. Burada anlatılmak istenen vücudun hayati güçlerinin zayıfladığı bunun göstergesi olarak yüz renginin solduğunun belirtilmesidir. Sıcak hava yüreği kızdırarak susuzluğa sebebiyet verir. Böylelikle vücudun sağlıklı kalması için devrede olan kuvvetleri zayıflatarak hastalıklara karşı direncini azaltır. Bedende olan unsurların dengesinin bozulmasına sebep olur.

Sıcak hava mizacı sıcak olan kişilerde yani demevi ve safravî mizaçlılarda daha da etkili olup, baş ağrısına, burun kanamasına ve çeşitli ateşlenmelere neden olur.

Sıcak havanın zararlarından korunmak için alınacak önlemler

Hava rahatsız edecek kadar sıcak olduğunda öncelikle yapılması gereken; ellerin, ayakların ve yüzün soğuk su ile yıkanmasıdır. İkinci olarak soğuk nitelikli ilaçları koklamak gerekir. Soğuk nitelikli kokular gülsuyu, kâfur ve sandaldır. Bu kokular öncelikle ruhu daha sonra bedeni serinletir sıcak havanın zararını giderir.

Sıcak havalarda serinletici şerbetler içilmelidir. Bunların başında limon şerbeti gelir. Limon şerbeti tek başına içilebilir veya gül şerbeti ile beraber içilmelidir. Koruk (tatlanmamış üzüm) şerbeti içmek de çok faydalıdır. Anverbâris¹ ve ribâs² ve nilüfer (durgun suçiçeği) şerbetlerini içmek de bu durumda çok faydalıdır.

1 **Anverbâris**; Latince Berberis vulgaris olarak tanınır Türkçe'de Kadın tuzluğu denen ot.

2 **Ribâs**; Latince Rheum ribes olarak tanınan Türkçe'de Işgın olarak bilinen bitki.

Ayrıca tabiatı soğuk olan gıdalar yenmelidir. Koruk suyu ile yapılan kabak yemeği, üzerine sirke dökülmüş marul salatası ve hıyarın içi de soğuk tabiatlıdır; serinletir.

Eğer sıcaklar dolayısıyla safra artmış ise ve bu insanı rahatsız ediyorsa vücudu bu safradan kurtarmak; safrayı atmak gerekir. Bunun için hafif müshil kullanmak lazımdır. Demirhindi (Temr-i hindî) şerbeti³, kudret helvası⁴ şerbeti ya da gül şerbeti içilmelidir. Ayrıca Nilüfer şerbeti, menekşe şerbeti içerek ishal olmalı ve vücut safradan temizlenmelidir.

Sıcak havalarda çok tavsiye edilen gül şerbeti; Kokulu güllerin şekerle pişirilmesi ile elde edilen şerbettir ve soğuk niteliktedir.

Sıcak hava yalnızca soğuk mizaçlı kişilere yani Balgamî ve Sevdavî mizaçlılara ve hastalığı soğuktan olan üşütmüş kişilere faydalıdır. Böyle kişilerde vücutundaki fazla rutubeti dışarı atar vücudu dengeye getirir.

3 **Demirhindi;** Latincesi Tamarindus İndica, olup ülkemizde demirhindi olarak tanınan ağacının meyvesidir.

4 **Kudret helvası;** Manna, ağaçlar üzerinde meydana gelen açık sarı renkli tatlı madde.

Soğuk Havanın İnsan Sağlığına Etkileri

Osmanlı hekimlerine göre soğuk hava, çok da sert soğuk olmamak şartıyla tercih edilmesi gereken bir havadır. Sağlıklı kişiler için soğuk hava faydalıdır. Soğuk hava bedeni pekiştirir kuvvetlendirir, vücudun doğal ısını arttırır. Vücuttaki kötü maddeleri toplayıp dağıtır. Böylece şişler ve cerahatler azalır, ter çıkacak yerler derideki gözenekler bağlanır, vücut nem kaybetmez ve sağlıklı olur.

Çok sert soğuk havalar da istenmeyen havalardır. Böyle havalar vücudun doğal ısını söndürdüğünden zararlıdır. Çok katı soğuk havalar bedende olan hayati unsurlar denen öncelikle kanın özelliklerini bozar. Vücutta dolaşan hıltların görevlerini yapması bozulur ve bu durum organların o zamanki terminoloji ile çürümesine sebep olabilir ve bu durum ölüme kadar götürür. Bu sebeple bazı önlemler alınmalıdır.

Soğuk havanın zararlarından korunmak için alınacak önlemler

Hava istenmeyen derecede soğuk olduğunda yapılması gerekenler öncelikle ellerin ve ayakların soğuk kalmamasını sağlamaktır. Bunun için eller ve ayaklar sıcak nitelikteki yağlarla ovulmalıdır. Bu yağlara örnek olarak belesân yağı⁵, çörek otu yağı, sedef otu (sezâb)⁶ ve neft

5 **Belesân yağı**; Latince *commiphora opobalsamum* diye bilinen Balsam ağacından elde edilen yağ. Mekke pelesengi, pelesenk ağacı, belesan gibi isimlerle de bilinir.

6 **Sezâb**; Latince *ruta graveolens* olarak tanınan, Türkçede sedef otu, sezab otu olarak tanınan bitki.

yağları verilebilir. Soğuğa çıkmadan önce bu yağlar eller ve ayaklara sürülürse hem soğuk havanın zararlı etkilerini önler hem de soğuk için tedavi edicidir, vücudu ısıtır.

Sert soğuk havada kalmış kişilere havanın zararlı etkisinden kurtulmak için hemen hamama gitmeleri tavsiye edilir. Yalnız hamamda ısınmanın da çok özel şartları vardır. Hamamın sıcaklık bölümlerini yavaş yavaş tedricen geçmelidir. Her bir bölümde biraz kalarak sıcak bölüme geçmelidir. Çok soğuk havada kalan kişiler hamamda gövdesini ovdurmalıdır.

Ayrıca hamamda yıkanacak kişiye özel bir su hazırlanması tavsiye edilir. Bu su şöyle hazırlanır;

Buğday kepeği

Papatya çiçeği

Menekşe çiçeği

Ebe gömeci

(Kış olduğu için bunların kurusu olacaktır.)

Bunlardan; suyun miktarına göre yeterli miktarda beraber kaynatıldıktan sonra süzüp suyu alınmalıdır. Bu suyu hamamın sıcak olan kısmında banyo bittikten sonra dökünüp çıkmalıdır. Hamama ulaşmazsa sıcak bir banyoda bu uygulamalar yapılabilir.

Çok sert soğuğa maruz kalmış kişiler vücudu kızdırıcı macunlar ve gıda olarak yürek ve vücudu kızdıran yiyecekler yemelidirler. Bunlar; devâ-i misk, cevâriş-i câlinûs⁷ ve mesridîtûs ve tiryâk-ı kebîr⁸ ve tiryâk-ı erbaa⁹ gibi pek çok baharatın şekerle pişirilmesi ile elde edil-

7 Cevâriş-i calinos; Sünbül-i hindî, karanful, kâkule, selîha, dârçîn, havlincân, zencefil, za'ferân, fulful-i ebyaz, dâr-ı fulful, kust, topalak, ûd-ı belesân, mersin yemişi, asârûn, kasabû'z-zerîre (hepsinden 15 gram), Mastakî (yirmi beş dirhem Mastakînin haricindeki malzemeler dövülür ve elenir. Sonra hepsi birlikte iki misli kefi alınmış bal ile karıştırılır. Bir hafta sonra kullanılır.

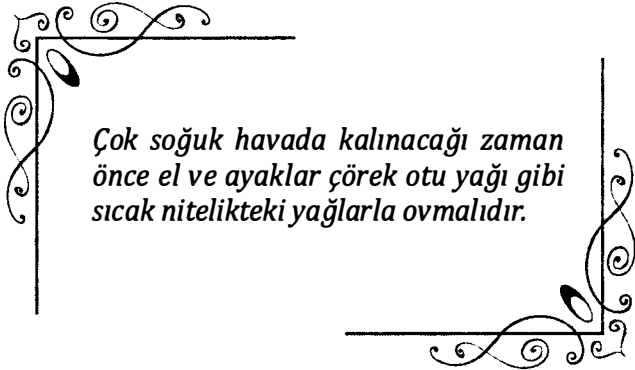
8 Tiryâk-ı kebîr "Tiryâk -ı Faruk" olarak da bilinir. İçine konan madde sayısı 20 ile 48 madde arasında değişir. En etkili tiryaktır.

9 Tiryâk-ı erbaa; Dört maddeden hazırlanan tiryaktır. Defne tohumu, centiyan, mür, ziravent dövülüp elekten geçirilip balla karıştırılarak elde edilir.

miş bir çeşit tiryaklardır¹⁰. Ayrıca murabbalar (marmelatlar) da tavsiye edilir; zencefil murabbâsı ve zürünbâd murabbası¹¹ gibi tek bitkilerle hazırlanan ilaçlar da sıcaklık vericidir. Bunlardan hangisi bulunabilirse yenilir. Karanfil, öd ağacı ya da amber şerbeti kaynatılıp kahve gibi sıcak sıcak içilmelidir.

Zencefil Murabbası (Marmelat) Yapılışı;

Taze zencefil kökü kabuğu soyulup, rendelenir, şeker ve balla kaynatılır. Eğer çok acı olması istenmiyorsa zencefil rendesine bir o kadar elma rendesi de katılır. Ayrıca balla kaynatılırsa daha sıcaklık verir. Marmelat yoğunlaşınca ateşten alıp soğutulur. Kavanozda durur ve soğuklarda bir kaşık alarak bedenin ısınması sağlanır. Zencefil tozu kullanılacaksa; Zencefil tozu iki misli balla karıştırılır ve bu karışım gerektiğinde kullanılır.



10 **Tiryaklar**; Devâ-i misk, cevâriş-i Câlinûs ve Mesridîtûs (mesir macunu) ve tiryâk-ı kebîr ve tiryâk-ı erbaa gibi ilaçlar Osmanlı Tıbbında Tiryaklar adı altında toplanan ilaç gurubundandır.

Bunlar birçok ilaç maddesiyle hazırlanır. “Tiryaklar” zehirlenimelerde, salgın hastalıklarda kullanılan önemli ilaç gurubudur. Her derde deva ilaçlar olarak da kabul edilir. Bağışıklık sistemini harekete geçirerek tedavi ettiği düşünülüyor. Pek çok ilaç maddesi ile yapılır.

11 **Zürünbâd**; Latince Zingiber zerumbet, Curcuma zurumbet olarak tanınan Yabani zencefildir.

Rutubetli Hava

Osmanlı hekimlerine göre nemli ve rutubetli hava da insan sağlığını bozan havalardandır. Hatta ağır havadan (Geceleyin yıldızlar görünmez olup, nefes alıp vermenin zorlaştığı havalar) daha zararlı olduğu bildirilir. Nemli, rutubetli hava; durmadan yağan yağmurlar, seller olduğu zaman oluşur. Havada rutubet baskın olur. Bu da vücutta birikmiş atılamayan maddelerin kokuşması diye tabir edilen bozulmaya ve insan tabiatının kirlenmesine sebep olur. Kokuşan bu maddeler diğer organları gevşetir ve görevlerini yerine getiremezler. Ayrıca nemli hava insanda “keder” duygusunu uyandırır.

Nemli havalardan kaynaklanan kötü etkilerin giderilmesi için öncelikle bu havanın bedende hararet yapıp yapmadığına bakılır. Nemli hava sebebiyle beden ısınmış, kanın fazlalığı belirmiş ise; (Bu durum hekim tarafından nabızla teşhis edilir.) hemen kan aldırılmalıdır. Bundan sonra tedavi amaçlı kurutucu özelliğinden dolayı gül macunu ve gülbeşeker (iki kere şekere bulanmış gül) yenilmeli, şuruplardan gül şurubu, sandal şurubu, amberbâris¹², ribâs¹³ ve koruk (ekşi üzüm) şuruplarından içilmelidir.

Nemli havalardan olumsuz etkilenmiş fakat vücutta hararet belirmemiş ise kurutucu etki yapan devalar yemek yeterlidir. Müferrihât-ı yâkûtiyye ve macûn-ı cevâhir ki Frenkler ana diyâsinta¹⁴ dirler bun-

12 **Anberbâris**; Latince Berberis vulgaris olarak tanınıp Türkçe’de Kadın tuzluğu denen ot.

13 **Ribâs**; Latince Rheum ribes olarak tanınan Türkçe’de Işgın olarak bilinen bitki.

14 Bunlar ferah verici ilaçlar gurubundadır. İçinde cevahir denen mücevherler de vardır. Örneğin; **müferrihât-ı yâkûtiyye**; İbni Sina’nın ilaçları arasındadır. Psik Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://rantey.org>

ları yemek çok iyidir. Bunların yanı sıra Devâ-i misk gibi gülbeşeker ile gülengübîn¹⁵ tercih edilmelidir. Ayrıca kurutucu özelliğe sahip şerbetler de vardır. Bunlara örnek olarak; amberli gül şerbeti, tarçın şerbeti, öd şerbeti ve sandal şerbeti münasıptır.

Rutubetli hava insanın tenini yumuşatır; ancak sadece zayıf kişilere faydalıdır. Bunun sebebi zayıf kişilerin bedeni kuru olduğundan nemli havalar onların bedenlerini nemlendirerek dengeye getirir.

kolojik hastalıklara, melankoliye, hafakana son derecede faydalıdır, ferahlık verici bir ilaçtır. İçinde melisa, sığır dili gibi pek çok bitkisel madde ve yakut, inci, mercan gibi mücevherler olan bir ilaçtır.

15 **Gülbeşeker ve gülencibin;** gülle ve şekerle hazırlanan ilaçlardır.

Kuru Hava

Eğer havada fazla kuruluk var ise bu bedeni kurutur, safra ve sevdayı artırır. Kuru havada uzun süre kalınırsa denge halinde olan safra ve sevdâ hıtları artar ve denge bozulur. Çok uzun süre kuru havaya maruz kalanlar terleme hastalığına ve yakıcı ateş hastalığına tutulabilirler. Ayrıca bu hava malihülya denilen bir çeşit melankoli hastalığını ve ruh bozukluklarını meydana getirir. Kuru hava deride kuru kaşıntılara ve uyuz gibi arazların meydana gelmesine de neden olabilir.

Kuru havanın zararlarından korunmak için alınacak önlemler

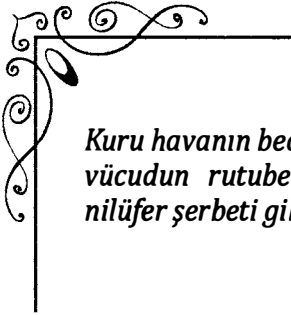
Kuru havanın bedene zarar vermemesi için bazı tedbirler alınmalıdır. Bunların başında kuru havalarda vücudun rutubetini arttıracak şerbetler içilmesi gelir. Nilüfer ve menekşe çiçeklerinden yapılan şerbetler bu konuda faydalı şerbetlerdendir.

Yenilen gıdalar da kuru havaya göre seçilmeli ve nem veren gıdalar yenmelidir. Nem verici yemeklerin başında kabak yemeği gelir. Is-panak ve semizotunu tavukla pişirip yemek de nem veren gıdalardandır.

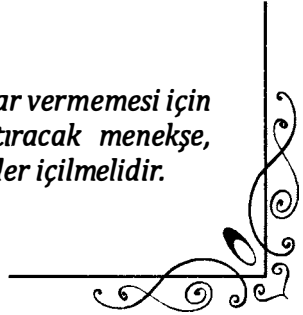
Hamam rutubet veren yer olduğundan suyu tatlı olan hamama gitmek faydalıdır. Hamamdan çıkınca ise derinin rutubetini koruyan yağlar sürülmelidir; Tatlı badem yağı, menekşe yağı veya nilüfer yağı¹⁶ bunlara en güzel örnektir.

16 Menekşe yağı ve nilüfer yağı; Bu çiçeklerin zeytinyağı içinde bekletilmesiyle elde edilir.

Havadaki kuruluk artıp uzun sürerse cinsi münasebet çok azaltılmalıdır. Böyle zamanlarda fazla hareket etmemek, rahat bir şekilde oturmak ve istirahat etmek gerekir.



Kuru havanın bedene zarar vermemesi için vücudun rutubetini arttıracak menekşe, nilüfer şerbeti gibi şerbetler içilmelidir.



Hastalık Taşıyan Kötü Hava

En korkulan hava tipi; öldürücü salgın hastalık getiren havadır. Osmanlı hekimleri eski tıp kitaplarında salgının gelme sebebini şöyle ifade etmiştir; *“Bilinmelidir ki havanın cevheri bozulup bir şekilde kötü bir unsurla vasıflanmışsa insana, hayvana ve bitkilere zarar verir ve veba salgını yaratır.”*. Burada içinde yaşanan havanın kirlenmesi kastedilir. O tarihlerde mikroplar ve onların sebep olduğu hastalıklar tam olarak bilinmediğinden bu çok korkulan durumun sebebinin ya yeryüzünden ya da gökyüzünden kaynaklandığı belirtilirdi.

Salgın hastalık getiren havanın yeryüzündeki sebebi öncelikle kötü kokular olduğu düşünülür. Eğer o çevrede ölmüş ve gömülmemiş hayvanlar varsa veya savaştan çıkmış, ölümler gömülmemiş ise bunların kokması kötü havaya sebep olur. Çünkü leş kokuları havanın kirlenmesine sebeptir. Ayrıca kötü kokular yayan lağımlar, durgun, akmayan veya sızıntı yapan sular kokar ve havanın niteliğinin bozulmasına sebep olurlar.

Havanın bozulmasının sebebi; eğer gökyüzünden meydana gelmiş ise; bunun sebebi birkaç yıldızın bir yere toplanması veya iki gezegenin bir burçta birleşmesi gibi gök olayları olabilir. Bu durumda da havanın niteliği bozulur, salgın hastalıklar meydana gelir diye düşünmekteydiler.

Hekimler salgın hastalıkların başlamasında etken olan sebeplerden birinin de günahlar olduğunu bildirirler. Bunu da şöyle ifade ederler; *“Gerçek budur ki Allah’a itaatsizlik, isyanların çokluğu kötülüklerin çoğalmasına sebep olur. İtaatsizliklerin çoğalması havanın bozulmasına, havanın bozulması da vebanın salgın hastalıkların gelmesine sebep olur.”* Osmanlı hekimleri yaşanan yeri salgın hastalık sarıp, birçok

ölüme sebep olduğunda öncelikle gereken önlemleri alıp Allah'a yalvarma yakarma ile bu hastalığın uzaklaşması için dua edilmesi gerektiğini vurgularlar. Aynı zamanda bozulmuş havanın düzeltilmesi, temizlenmesi için gerekenlerin yapılmasını bildirirler.

Salgın Hastalıklardan Korunmak için alınacak önlemler

Özellikle bu günlerde “Habb-ı ilahî” denen ilaç kullanılmalıdır. Zira bu ilaç çok mübarek olup, bedenden kötü maddeleri kovar, kötü rutubetleri ayırır, veba havasının zehrini uzaklaştırır. Bu hafta tiryak özelliği vardır. Bu ilacın seçilmiş ve tespit edilmiş formülü şöyledir;

Yaklaşık 30 gram Sabr-ı uskutûri (Latince aloea socotrina, Türkçe’de Sabır)

15 gram Mürr-i sâfi (Latince comniphora myrrha, Türkçede Mür olarak bilinen balsam)

15 gram safran (zaferânda denilen çiçek)

Bunları havanda dövüp gül suyu (mâ-i verd) ile ya miski elma (kokulu elma) suyu ile yoğurup haplar yapılır. Büyük insanlara 3 gram kadar ve çocuklara ise 1,5 gram kadar verilir.

Ayrıca veba zamanında havanın zararını yok edecek tütsüler yakılmalıdır.

Öd ağacı, amber, lâden, akgünlük, kara günlük ve sakız gibi faydalı ağaçları yakarak tütsü yapılmalıdır. Çünkü bunların dumanı havanın zararını uzaklaştırıp düzeltir. Ayrıca daima sandal, kâfur ve gül suyu koklanmalı ve yaşanılan yerlere sirke ile gülsuyunu karıştırıp serpilmelidir. Böyle havalarda cinsel ilişkiye girmekten çok sakınmalı, hammama girmemeli ve fazla hareket edilmemelidir. Ayrıca mümkün olduğu kadar öfkelenmekten, gam keder ve kaygıdan sakınmak gerekir.

Salgınlarda Yenmesi Gerekenler

Böyle zamanlarda gıdalardan sirkeli mercimek yemeği yenmeli, sumak ve koruk (tatlanmamış ekşi üzüm) yemeklerde çokça kullanılmalıdır. Piliç koruk suyuyla veya limon suyuyla pişirilip yenmelidir. Her gün koruk şurubu, ribâs (ışgın ağacı) ve kuzukulağı şurubu kullanılmalıdır.

Ayrıca her gün kullanılacak bir ilaç çok faydalı olur. Bu ilaç;

Koruk suyu

15 gram gülsuyu,

30 gram şeker

1,5 gram kil (tîn-i mahtûm¹⁷)

Koruk suyunun içine diğer malzemeler karıştırıp içilmelidir. Bu ilaç vücuttaki kötülüklerin kovulmasında etkilidir.

Frenklerin diyasinta dedikleri mücevherli macunlardan arada sırada kullanılmalıdır. Bu macun en önemli organlara kuvvet verip birçok hastalıkları uzaklaştırır. Çok faydalı bir macundur. Her gün yaklaşık 3 gram kadar ya da daha fazlası uygun şerbetlerle kullanılmalıdır.

Salgın hastalıklar sırasında sıcak nitelikteki macunlar yememeli ve bunlardan sakınılmalıdır.

Bu durumda mesir macunu ve tiryâk-ı kebîr mutlaka kullanılmalıdır. Çünkü bu ikisi zararlı maddeleri uzaklaştırır ve toplulukları kötü havanın tesirinden korur.

17 Tîn-i mahtûm; İlaç olarak kullanılan bir çeşit kil, toprak
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://ranney.org>

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Sağlık için havanın ılıman olanı iyidir; çok sıcak ve soğuk olmamalıdır.

-- İyi hava bakıldığı zaman temiz ve, saf görünen, buruna rahatsız edici kötü kokuların gelmediği havadır.

-- Sıcak hava, öncelikle vücudu zayıflatır ve benzi sarartır, insanın hastalıklara karşı direncini azaltır. Bedende olan unsurların dengesinin bozulmasına sebep olur.

-- Hava rahatsız edecek kadar sıcak olduğunda ilk yapılacak eller, ayaklar ve yüzün soğuk su ile yıkanmasıdır.

-- Sıcak havalarda serinletici etkili gülsuyu, kâfur, sandal kokuları koklanmalıdır.

-- Sıcak havalarda serinletici limon, gül, koruk şerbetleri içilmelidir.

-- Sıcak hava yalnızca soğuk mizaçlı kişilere ve hastalığı soğuktan olan kişilere faydalıdır. Bu kişilerin vücudundaki fazla rutubeti dışarı atar vücudu dengeye getirir.

Nemli, rutubetli havalar vücutta birikmiş atılamayan maddelerin kokuşmasına ve insan tabiatının kirlenmesine sebep olur

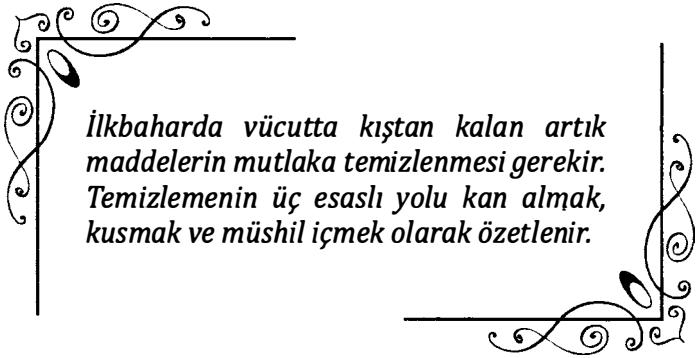
-- Nemli hava olan yerlerde yaşayanlar kurutucu yiyecekler yemeli, nem verici yemek ve içeceklerden uzak durmalıdır.

-- Uzun süre kuru havaya maruz kalanlar moral bozukluğu ve duygusal bozukluklara uğrayabilirler.

-- Kuru havalı yerlerde yaşayanlar yenilen gıdaları da kuru havaya göre seçmelidir. Nem verici yemeklerin başında kabak yemeği gelir. Tavukla pişirilen ıspanak ve semizotu da nem veren gıdalardandır.

SAĞLIKLI YAŞAM VE MEVSİMLER

Eski tıp kitaplarında mevsimlerin insan üzerindeki etkisi anlatılırken özellikle o mevsimin havasının tabii yani mevsimin şartlarına uygun olması halinde konuşulduğunu, gayritabiî havaların bu öğütlerin dışında olduğu anlatılır. Gayritabiî hava kış gününde yaz günü gibi sıcak olması veya yaz gününde kış gibi soğuk olması gibi hallerdir.



İlkbahar Mevsimi

İlkbahar mevsiminin tabiatı sıcak ve nemlidir, aynı zamanda kanın tabiatı da sıcak ve nemlidir. İlkbaharda bedende kan fazlalaşır. Bunlar çok iyi bilinmesi gereken bilgilerdir ve Osmanlı hekimleri sağlık öğütlerini bunun üzerine oturtur.

Yılın dört mevsimi arasında en ılımlısı ilkbahardır. Bahar mevsimi yumuşak, hoş bir havaya sahiptir. Yaşamın neşe içinde olduğu bir zamandır, gönüller ferah olur. İlkbaharda dikkat edilmesi ve unutulmaması gereken önemli bir kural vardır ki o da vücutta biriken atılamayan zararlı maddelerden bu mevsimde kurtulmak gerektiğidir.

İlkbaharda havaların ısınması ile vücutta kıştan kalan ve atılmamış olan zararlı maddeler eriyerek vücuda yayılır. Kış mevsiminde bedenden bir şekilde atılamayan ve donmuş bir şekilde kalan, istenmeyen maddelerin baharın sıcaklığıyla çözüleceği ve çeşitli organlara dökülerek oralarda hastalıklara neden olur.

Bu çözünen artıklar o şahsın bünyesine göre bazısının gözlerine iner, göz ağrısı meydana getirir; bazısının dişlerine iner, diş ağrısı görülür. Eğer boğaza inerse boğaz ağrısı, akciğere inerse öksürük, nefes darlığı veya akciğerde su toplaması olur. Vücudun arka, sırt kısmına inerse sırt ağrısı, bele inerse bel ağrısı, dizlere inerse diz ağrısı, ayak parmaklarına inerse nıkrıs (ayak parmaklarındaki ağrılı hastalık) hastalığına sebep olur. Eğer sinirlere dökülürse felç, tutulma ve kasılmalar meydana gelir. Özellikle kışta bu maddelerin azlığına ve çokluğuna, organların zayıflığına ve kuvvetine göre türlü türlü hastalıklar ortaya çıkar. Bazen kış günlerinde havanın ısınması ile veya başka bir nedenle kış birikintisi maddelerin kana dökülmesine ve yukarıda söylenen hastalıkların meydana çıkmasına sebep olabilir. Bu

sebeple bu artık maddeler eriyip yayılmadan önce tedbir alıp temizlemek bu hastalıkların önünü almak gerekir.

Bu konu önemli tıp hekimlerinin en çok üzerinde durduğu ve çok önem verdiği bir konudur. Eski tıp hekimlerinden bazıları bu konuyu şöyle değerlendirmiştir;

Hipokrat der ki; *“Bahar mevsimi bedenin terazisidir. Bünyedeki her bir zararlı maddeyi ortaya çıkarır ve onu tartarak bildirir. Akıllı olan bu tartıyı öğrenir, ağır veya hafif durumu fark eder ve bunu giderir.”*

Muhammed Zekeriya-i Razî der ki; *“İlkbahar mevsimi vücuttaki hiltlar için mihenk taşı gibidir. Vücutta bozulan hiltlar baharda fark edilir, baskireti olan bunu fark eder ve müshille, perhizle o hastalığı sürer çıkarır.”*

İbn-i Şerif der ki; *“Bahar faslında sevda unsurunu çoğaltan yiyeceklerden çok sakınmak gerekir zira bahar kan tabiatındadır ve ekseri cahil hekimler bunu bilmez ve zıddını yaparlar.”*

İlkbaharda Vücutun Temizlenmesi

Vücutta kıştan kalan artık maddeler, ilkbaharda temizlenmelidir. Bunun için en önemli üç yol; kan aldırma, kusmak ve müshil içmektir.

İlkbaharda unutulmaması gereken bilgi; Kışın vücuttan atılamayan zararlı maddelerin sıcaklığın artması ile eriyip vücutta yayılacağıdır. Bu durum hastalıkları meydana getireceğinden baharın başında bunları bedenden temizlemek gerekir. Bu temizlenmenin en başında mümkünse kan alınması gelir. İlkbaharda bedende kan fazlaşır, bu sebeple kan alınmasında sakınca yoktur. Fakat kan alınması bilgi ve tecrübe ister, mutlaka hekim tarafından gerek görülmeli ve yapılmalıdır.

Kan alma yapılamazsa kanda yayılmaya başlayan zararlı maddelerden kurtulmak için ikinci yol kusmaktır. Kusmak; kış günlerinde midede meydana gelen balgam hiltından kurtularak bedenin temizlenmesidir. Bu konu kusmak bahsinde geniş olarak anlatılmıştır. Hipokrat'ın da aynı şeyi öğütlediği; *"Bahar faslında kusmak çok fayda kılar ki ot içmeğe destur oldukça yani baharın kırk günü geçicek kusalar."* eski tıp kitaplarında sıkça tekrar edilir.

Hekim Eşref bin Muhammed de kendi fikrini şöyle özetler; *"Vücutta kışın donmuş olan hıltlar uyuyan yılanı benzer. Nasıl kışın yer altında donmuş gibi uyuyan yılan bahar olunca hareket eder ve önlem alınmazsa ya sokar ya öldürürse, kimse şüphe edilmesin ki bahar gelince zararlı maddeler de eğer önlem alınmazsa pek çok hastalıklara sebep olur."*

Bu sebepten insanlar baharda kendilerine dikkat etmeli, eğer kendi mizacında uygun olmayan bir şeyler hissedersen hekimine danışarak zararını giderilmesini istemelidir. Tedavisinde; Kan aldırma, kus-

mak, müshil içmek veya daha başka faydalı ilaçlar kullanılır. Bu konuda daha geniş bilgiye altıncı bölümdeki “Zararlı maddelerden kurtulmak” kısmında ulaşabilirsiniz.

Kışın biriken atılacak maddelerin sadece bedenden değil beyinden de temizlenmesi gerekir. Baharda beynin temizlenmesi konusu özellikle hekimin işidir. İlkbaharda beden temizlemesi yaparken, sağlığı tehlikeye atmamak için basit önlemlerin dışında kişinin usta bir hekime danışması gerekir. Kişinin mizacına ve artık maddelere göre uygun tedaviyi hekim belirlemeli ve ona göre de hareket edilmelidir. Özellikle hekimlerin bu konuda bilgili ve tecrübeli olması gerekir. Yoksa tabiatı düzeltelim derken bozabilirler.

İlkbaharda Beslenme Şekli

İlkbaharda kıştan kalan zararlı maddeler temizlendikten sonra dikkat edilecek bir kaç nokta daha vardır. Bunların başında neler yenmesi veya yenmemesi gerektiği yer alır.

İlkbaharda özellikle ağır olmayan, hafif yiyecekler yenmelidir. Yiyecekler hafif olsa dahi mideyi bunlarla doldurmamak az miktarda yemek gerekir. Bu mevsimde acı, çok tuzlu ve ekşi yiyecekleri çok azaltmalı hatta kaçınılmalı, özellikle sıcak nitelikteki baharatlar, bedeni kızdıran et, yumurta gibi yiyecekleri yenmemelidir. Bedeni kuran yiyeceklerden olan helvalardan kaçınılmalı, çok tatlı yiyecekler yememeye çalışılmalıdır.

Mizacı sıcak olanlar yani demevî ve safravî mizaçlı olanlar ilkbaharda erişte ve tutmaç (bir çeşit mantı) gibi ağır yemeklerden, kebab yapılan etli, tuzlu ve acılı yemeklerden perhiz yapmaları gerekir.

İlkbaharda artan kanın kuvvetini zayıflatmak için şumak yemek çok faydalıdır. Haftada iki kez şumak çorbası içmeli, ıspanak, pazı yemekleri yenmelidir. Hatta tüm yemeklere şumak katarak pişirilmelidir.

İlkbaharda sıcak hamama fazla gidilmemeli, hamama gidildiğinde de orada az durmalı, hamamın çok sıcak yerinde oturulmamalıdır. İlkbaharda sabah yemeğinden önce hafif bir spor yapmalı, genelde ağır sporlardan kaçınılmalıdır.

Yaz Mevsimi

Yaz mevsiminde havanın tabiatı sıcak ve kurudur. Yaz mevsimi gelince gündüzler uzun olur; güneş sıcaklığını, hararetini gösterir; havanın rutubeti ve nemi azalır. Hava sıcaklığıyla nemli hava kurumaya başlar.

Sağlığına dikkat eden, önem veren kişiler mevsim değişikliklerine dikkat etmelidir. Her mevsim değişik bir hava gösterir. Sağlığını korumak isteyenler bunlara dikkat etmeli yemesini, içmesini, giyeceğini ve yaşadığı mekânı ona göre değiştirmeli ve düzenlemelidir.

Yaz mevsimi sıcak ve kuru nitelikte olduğundan safra hıltını artırır ve hayatî kuvvetler azalır. Safradan kaynaklanan ateşlenmeler meydana gelir, sıcak nitelikteki hastalıklar çoğalır. İnsanın bedenindeki hıltların kuvvetleri zayıflayınca hazım zayıflar, iştah azalır ve mide kuvvetli gıdayı sindiremez. Bu yüzden yazın da beslenmeye dikkat edilmelidir.

Kan bedenın ve hayati kuvvetlerin en önemli maddesidir ve özelliği nemli oluşudur. Yaz mevsiminin sıcaklığı, bedenın sermayesi olan kanı kurutup yakmamalıdır. Buna çok dikkat edilmelidir. Yazın çok sıcak hava benzi saratır, ruhu bunaltır. Sıcaklar susamalara ve terlemelere sebep olur, beynin çalışmasını azaltır ve göz ağrılarını arttırır.

Yaz Mevsiminde Beslenme Şekli

Yaz faslı girip güneş sıcaklığını göstermeye başladığında yemeği ve içmeyi azaltmak, ağır sporlardan kaçınmak gerekir. Yazın aşırı sıcaklarında rahat bir ortamda mümkünse istirahatla geçilmelidir.

Yazın mevsiminde kanı kurutacak sıcak tabiatlı baharatlardan sıcak tabiatlı sebzelerden, sıcaklık veren macunlardan(şekerle hazırlanan ilaçlar) ve sırf (susuz) şaraptan sakınmak gerekir, eğer içiliyorsa şarap sulandırılarak içilmelidir. Yaz mevsiminde bedende safra hıltı arttığından bedenin kuvvetleri azalır ve kuvvetli gıdayı mide sindiremez bu yüzden yazın özellikle ağır yiyeceklerden sakınmalı, kolay sindirilebilen yemeklerden az miktarda yemek gerekir.

Bu durumu Hekim İbni-Sina şöyle anlatır; “ *Yaz günlerinde sağlığa uygun hareket şunlardır; Ağır yiyeceklerden sakınmak, az yemek, sıcakta yürümek ve soğuk havalı yerlerde oturmaktır.*”

Yaz mevsiminde vücudun ısını arttıracak, kanı kurutacak ve safraı arttıracak yiyeceklerden yememeli, bunlar yerine; yaş meyvelerden erik, karpuz ve hıyar yenmeli, soğuk nitelikteki şerbet ve şuruplar içilmelidir. Yemeklerden, tavuk eti, oğlak eti yenebilir, bunlar kuruk ve nar ekşisi gibi safrayı azaltacak ekşilerle beraber pişirmelidir. Yemeklerde limon veya turunc ekşileri de kullanılmalıdır. Amberbaris çorbası¹⁸, ekşi elma yemeği, kuzukulağı¹⁹ yemeği yenmelidir.

18 **Amberbaris**; Kadın tuzluğu, hatun tuzluğu isimleriyle de bilinen çalı görünümünde kırmızı meyveleri de olan bir bitki. Latince adı Berberis vulgaris. Meyveleri ekşidir ve ilaç olarak kullanılır. Şerbeti veya çorbası yapılır.

19 **Kuzu kulağı**; Herba rumicis acetosellae, Anadolu'da çok tanınan bir çok çeşidi olan bir bitkidir. Yaprakları ekşidir ve bu yaprakların taze veya kurusu ilaç olarak kullanılır. Şerbeti veya çorbasından ilaç hazırlanır.

Yaz Mevsimi İçin Tavsiyeler

Kusmayı kendisine uygun bulanlar bu mevsimde sıkça kusmalıdır. Kusamayanlar müşhille bedeni temizleyebilirler. Kullanılacak müşhiller kuvvetli olmamalı, yaz günlerinde hafif müşhiller tercih edilmelidir; Hıyarşenber (fructus cassia fistulae) şerbeti, gül şerbeti ve menekşe şerbeti²⁰ idealdir.

Yaz günlerinde rahatlıkla kullanılacak müşhillerden biri de Menekşe Hapı (Sufûf-ı Menekşe) dır.

Menekşe Hapı'nın hazırlanması;

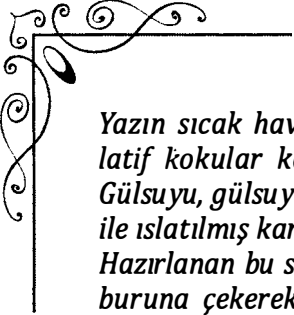
20 veya 30 gram kuru kokulu menekşe dövülerek toz haline getirilir. Elenir ve temiz bir kapta bir o kadar şekerle karıştırılır ve saklanır. Gerekliği zaman bir tatlı kaşığı alınır, su ile içilir. Bu miktar müşhil için yeterlidir.

Yaz mevsiminde sporu, yemeği, şarabı ve cinsel münasebeti azaltmalı, aşırı sıcaklarda fazla hareket etmeyip sakın ve rahat oturmak, mümkünse bol bol istirahat tercih edilmelidir. Sıcakta yaya olarak çok yürümek lazımdır. Güneş altında durmak, sıcak hamama gir-

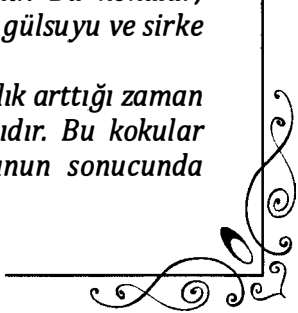
20 Menekşe (Benefşe) şerbeti; Kokulu menekşe (viola odorata). Mor renkli kokulu taze menekşe alınır, saplarını ayıklanır, tazesı varsa yaklaşık 600 gram, eğer kurusu varsa yaklaşık 900 gram alınır. 3 kilo su içinde bir gün bir gece ıslatılır sonra hafif ateşte menekşe ağarıp kuvveti suya çıkana kadar yavaş yavaş kaynatılır. Sonra indirilir, bezden süzülür. Süzülen bez dikkatlice sıkılır. Süzülen bu su tartılır, bunun 4 misli şeker koyup hızlı ateşte kaynatılır; köpüğü alınır ve şerbet koyulduğınca indirilir. Soğutulur, içi sırçalı kaba konulur, gerektiği vakit kullanılır.

mek ve hamamda çok kalmak sakıncalıdır. Bunların aksine sıcak öğle saatlerinde soğuk sular dökünmek bedene fayda sağlar.

Yazın giyecek olarak keten kıyafetleri tercih etmelidir. Beyaz renkli giysiler seçilmelidir. Ketenden sade bir elbise yeterlidir. Yaşanacak mekân olarak ise yüksek yerler ve gölgeli serin yerler seçilmelidir.



*Yazın sıcak havalarda her mizaca uygun
latif kokular koklanmalıdır. Bu kokular;
Gülsuyu, gülsuyu ile sirke, gülsuyu ve sirke
ile ıslatılmış karanfildir.
Hazırlanan bu suları sıcaklık arttığı zaman
buruna çekerek koklamalıdır. Bu kokular
nefesi serinletecek ve bunun sonucunda
yürek ferahlayacaktır.*



Doğru Nefes ve Hoş Koku

Yaz mevsiminde doğru nefes almak da çok önemlidir. Nefes insan bedeninin vazgeçilemeyecek bir kuvvetidir. Eğer bu nefes doğru alınmayacak olunursa kalp bundan etkilenir ve hayati sorunlar çıkar.

Bu bilgiyi Galen ve Hipokrat şöyle ifade ederler;

Galen; *“Calinos der ki, her kim dilerse sıhhati bedeni saklana: Gerek daim hava yönünden, yani nefesinden yüreğin gözleyi dura. Zira yürek hali nefes eserile tiz döner, eğer sağlığa, eğer sayruluğa”*

Hipokrat; *“Kim yüreği sağ olmak gerekse akciğere önem versin. Zira nefes yüreğe akciğerden gelir, akciğer sağlıklı olursa hava yüreğe tendürist yerden varmış olur. Hususa yaz faslında çok âdem olur kim akciğerini yaramaz havada, yaramaz kokularla bozar.”*

Kalbi etkileyen nefes doğru alınırsa sağlık, alınmazsa hastalık sebebidir. Eğer bir kimse sıcak havada kalp sıkışması ve fenalık geçirmesinden korkuyor ise aldığı nefesi soğuk nitelikteki hoş kokularla serinletmelidir. Serinletici hoş kokular çok önemlidir.

Bu kokuların başında elma, armut meyvelerinin ve sandal ağacı odununun kokusu gelir.

Mizacı ılıman kişiler, bedenindeki hıtları dengeli olan kişilerdir. Bunlar yaz sıcağında melisa (oğul otu), gül, karanfil²¹ kokusunu koklamalıdır.

Mizacı sıcak olanlar, demevî ve safravî mizaçlı olanlardır ki; söğüt ağacı ve kâfur ağacı kokusunu tercih etmelidirler.

21 Burada bahsedilen baharat olan bildiğimiz ve kullandığımız karanfil *Eugenia caryophyllata*'dır.

Mizacı soğuk olan kişiler, balgamî ve sevdavî mizaçlılar ise soğuk nitelikteki kokuları tercih edemezler. Onlar misk, karanfil, reyhan ve tarçın gibi sıcak nitelikteki kokuları koklamalıdır.

Yazın sıcak havalarda her mizaca uygun hoş kokular da vardır. Bunlar; gülsuyu, gülsuyu ile sirke, gülsuyu ile kılirmeni²², gülsuyu ile sandal odunu karışımı, gülsuyu ve sirke ile ıslatılmış karanfildir. Hazırlanan bu sular sıcaklık arttığı zaman buruna çekerek koklanmalıdır. Böylece nefesi serinletecek ve dolayısıyla yürek ferahlayacaktır.

*Bir kimse sıcak havada yüreğin oynamasından
(kalp sıkışması, fenalık geçirme) korkuyor ise
aldığı nefesi soğuk nitelikteki latif kokularla
(elma, armut, gül)serinletmelidir.*

²² Kılirmeni; bir çeşit kil toprağıdır. İlaç olarak kullanılan ve tercih edilen bir ilaçtır.

Sonbahar Mevsimi

Bu mevsimin tabiatı soğuk ve kurudur. Bedene sevda hıltı gâlip olur. Bu mevsimde daha çok tabiatı sıcak ve yaş gıdalar yenmelidir. Kuruluk veren şeylerden ve fazlaca cinsel ilişkide bulunmaktan sakınılmalıdır. Öğle vaktinin sıcaklığından ve sabahın soğuğundan korunmalıdır. Bu mevsimin sonunda müshil içmek uygundur. Fakat kusmak iyi değildir.

Sonbaharda eğer yağmur yağar ve hava çok soğuk olmazsa bu iyidir, havayı daha dengeli hale getirir.

Sonbahar bir takım otlardan çıkan koku ve buharın havaya karıştığı günlerdir. Zira her türlü otların kurumaya başladığı zamandır. Gecenin ortasından kuşluk vaktine kadar çiğ düşer, sonra güneş çıkar öğle vaktinin güneşi bütün otları kızdırır. Ardından tekrar hava soğur, bu durum otlardaki çiğ sularını birkaç günde küflendirir. Güneş harareti alarak havaya karıştırır ve havanın tabiatı bozulur ve zararlı olur. Bu zararlı hava nefes yoluyla alınır böylece zararlı hava kalbe, beyine ve organlara dağılır. Bu durum sağlığı bozar ve hastalıklara sebep olur. Böyle havalardan sakınmak gerekir. Böylesi durumlarda iyi ve hoş kokular koklanmalıdır.

Sonbahar havası yatsıdan kuşluğa kadar soğuk, kuşluktan yatsıya kadar sıcak karakter gösterdiğinden insan bedenini ve tabiatını zayıflatır. Hava sıcaklığının bir gün içinde çok değişken olması sebebiyle birçok hastalıklar meydana gelebilir ve bu havalarda hastalık çok olur.

Yazın yenen meyveler veya tabiatı kuvvetli yiyecekler bedende istenmeyen hıltlar oluşturmuşsa sonbahar havasının hızlı değişkenliği ile bunlar hastalık meydana getirebilir. Vücuttaki yazdan kalan ve

atılamayan maddeler sonbaharın değişen havası ile kokar ve organlara dağılır bu ortaya çıkan kötü maddeler ateşli hastalıklara da sebep olabilir. Böyle durumlarda hemen bedenin temizlenmesi lazımdır. Bu durumda mşhillerle vücudu temizlemek en iyisidir. Mřhiller bahsinde anlatılan mşhillerden kendi bnyenize en uygun müşhili seçerek bedeninizi kötü atıklardan temizlenmelidir. Sonbaharda kusmak tavsiye edilmez, kusmak sonbaharda hiç istenmeyen durumdur.

Sonbaharda Beslenme Şekli

Sonbaharın tabiatı soğuk ve kuru olduğundan bedende sevdada hıltı artmıştır, bunun için yenecek gıdaların buna göre ayarlanması gerekir. İlk dikkat edilecek şey vücutta kuruluğu arttıran nesnelerin yenmemesidir. Sonbaharda av hayvanlarının etlerinden, kurutulmuş etlerden özellikle kaçınılmalıdır. Mide dolu iken yatmamalı, soğuk yerde uyumamalıdır. Bu mevsimde taze meyvelerden sakınmak ve çok yememek gerekir. Zira kokuşmaktan doğan hastalıklara sebep olur. Eğer sabredemeyip yenmek istenirse o zaman tatlı üzüm yenilebilir. Fakat üzüm eğer dalından toplanıp da yenilecekse, toplandıktan sonra üç gün boyunca yenmemeli, serin bir yere asılmalı daha sonra yenmelidir. Tatlı elma ve tatlı armut da yenilebilir fakat şartı dalından koparıldıktan sonra en az birkaç gün ambarda durmuş olmalıdır.

Sonbaharda vücudun nemini arttıran kan yapıcı yiyecekler yenmelidir. Ne kadar kanı arttıran gıda varsa yemek uygundur. (Yiyecekler konusunda anlatılmıştır.) Sulu şarab-ı reyhanî (Güzel kokulu şerbet) gayet uygundur.²³

23 Şarâb-ı reyhânî (Güzel kokulu şerbet); Öncelikle şerbetin içine konacağı küp öd ağacı tütsüsü ile tütsülenir. Küp ateşte kızdırılır. Bal mumu eritilir ve küpün içi bu mumla mumlanır. Sonra küp kaliteli bir beyaz üzüm şırası ile doldurulur. Şıra; rezzâkî, medrepolat yahut kabuğu ince iyi tatlı bir üzümden olmalı, bu üzüm iyice olgunlaşmış ve eski bir bağdan elde edilmiş olmalıdır. Her 30 rıtıl=yaklaşık 90 kilo üzüm şırasına 1 rıtıl= yaklaşık 3 kilo şeker katılır. Bu küpün içine 9 gram kadar karanfil, tarçın, küçük hindistan cevizi tohumu, öd ağacı, hint biberi, kakule ve birbuçuk gram kadar misk ve 3 gram safran konulur, bez çıkın bağlanır. Küpün içindeki şıranın içine daldırılır. Küpün ağzı iyice kapatılır. Kırk gün. veya altı ay böylece bekletilir.

Sonbaharda sular gayet soğuk olur. Eğer yiyecek olarak ağır yiyecekler yenilir üzerine de o soğuk sudan içilirse mide hazım edemez. Çünkü mide yaz mevsiminden çıkmış ve zayıftır. Bu durumda soğuk su mideyi daha da zayıflatır. Böyle olunca midedeki gıda henüz sindirilecek hale gelmeden yani ham bir halde katı katı hareket ederler. Ham gıdayı tabiat çeker; vücudun organlarının dar olan yerlerinde durur ve tıkanmalar meydana getirir. Buralardan atılması gerekenler atılamaz, yollar tutulmuş ve tıkanmış olur. Vücuttan atılması gereken buharlar birikir ve bu buharın sert ve hafif ne varsa beyne çıkar, burada zamanla çoğalır ve aşağılara yani boğaza veya akciğere iner. Bu durum da zatürree ve her çeşit boğaz hastalıklarına neden olur ve nezleler meydana gelir.

Sonbahar Mevsimi İçin Tavsiyeler

Sonbahar mevsiminde bedeni daima soğuktan korumak gerekir. Bunun için beden koruyucu olarak çörek otu yağı gibi sıcak nitelikteki yağlarla vücut ovulmalıdır. Özellikle açıkta kalan yüz, eller ve ayaklar yağlanmalıdır. Bu durum hamamdan çıkarken de geçerlidir. Sonbaharda hamama gitmek faydalıdır fakat hamamın sıcaklığının ılık olan yerinde daha çok kalınmalıdır. Soğuk su banyolarını sonbaharda yapmamalı, özellikle de başı soğuk su ile yıkamamak gerekir. Soğuk havadan, soğuk sudan ve aşırı cinsel ilişkiden sakınılmalıdır. Bilhassa sabah soğuğundan ve öğlen beliren sıcaktan sakınmak lazımdır. Çok soğuk su içmemeli, kıyafet olarak ise kalın pamuklu kıyafetler ve bazı kürkler tercih edilmelidir.

Sonbaharda giyilecek kıyafetler için İbni-Sina'nın tavsiyesi şöyledir; *"Güz faslında tilki kürkün, sansar kürkün giymek gerek. Elbiseye kalın pamukla astar yapılmalıdır. Bu kıyafetle sabah soğuğundan, öğle ısıssından sakınabilmek mümkün olur ve Sonbaharın şiddetli havasından emin ola."*

Kış Mevsimi

Bu mevsimin tabiatı soğuk ve nemlidir. Bu mevsimde vücuda balgam hıltı hâkimdir. Kışın sindirim kuvvetli olduğundan çok yemek yemeli ve çok spor yapılmalıdır.

Kış mevsimi hekimlerin sevdiği bir mevsimdir. Soğuk hava bedeni dinlendirir, hazmı kolaylaştırır ve yüzün rengini yerine getirir. İnsan bedeninin içi kış mevsiminde ve ilkbaharın ilk günlerinde sıcaktır. Bu sebeple kışın kuvvetli gıdalarla beslenilebilir. Bedeni kızdırıcı yiyecekler yenilebilir.

Kışın çok önemli bir sebep olmazsa insan hasta olmaz. Ancak kış mevsiminde hava soğuk ve nemli olduğundan balgamî karakterdedir, balgam hıltı kuvvetlidir. Dikkat edilmezse balgamî hastalıklar belirir. Nezle, öksürük ve bel ağrısı sıkça rastlanan hastalıklardandır. Yiyecek olarak balgam hıltı doğuracak yiyecekler yenmemelidir. Taze balıklar, süt, yoğurt ve ayran bu karakterdedir ve kışın az yenmelidir. Soğuk su içmemeli, sıcak tabiatlı yiyecekler yenmelidir.

Eğer hasta olunursa öncelikle hemen vücudu temizleme işlemine başlanmalıdır. Kış mevsiminde kusmakla temizlenmek yerine müşhille zararlı maddelerden kurtulmak gerekir. Bu mevsimde müşhil içerek temizlenmek; kan aldırma veya lavman kullanmaktan iyidir. Soğuk havalarda kan aldırma tavsiye edilmez.

Kış Mevsiminde Beslenme Şekli

Kışın yenilecek gıdaların kuvvetli olması gerekir. Bedenin içi kış mevsiminde sıcak olduğundan kuvvetli gıdaları hazmetme karakteri vardır.

Yemeklerden keşkek, herise yemeği²⁴ gibi kuvvetli gıdalar, hamurlu erişte, pirinç pilavı ve pirinçli şalgam çorbası tercih edilmelidir.

Kış mevsiminde et yenmesi tavsiye edilir. Etlerin özellikle kebab yapılarak yenmesi iyidir. Kızartılmış, biryân edilmiş²⁵ veya tandırda pişirilmiş etler yenmeli, erkek kuzu eti, semiz koyun etleri tercih edilmelidir. Kalye, kebab ve kavurma gibi yemeklere de kimyon veya frenk kimyonu koyulmalıdır. Sıcak nitelikteki kuş etlerinden olan; Keklik, serçe ve güvercin eti yenebilir. Kışın av etlerinden geyik ve tavşan etleri yenilir. Bütün bu etler Kalye, kebab ve kavurma şeklinde pişmeli üzerine baharatlar dökülmelidir. Özellikle tavsiye edilen bir baharat karışımı vardır. Bu baharatların tarifi şöyledir;

Eşit miktarda anason, rezene, tarçın, damla sakızı ve karabiber alınır, hepsi iyice dövüldükten sonra karıştırılır ve kebab yapılmış etlerin üzerine serpilir.

Kışın sebze olarak da sıcak tabiatlı sebzeler seçilmelidir. Turp, sarımsak, acı tere, kereviz ve maydanoz böyle sebzelerdir.

Kışın yemişlerden kuru incir, kuru kıvı üzüm, cevizle incir, üzüm ve kuru kıvı üzümle ağartılmış badem yenmelidir. Şarap içenler sulandırılmamış şarabı tercih etmelidirler.

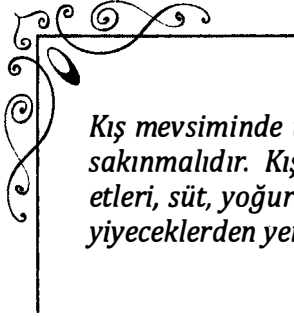
24 **Herise yemeği** bir çeşit keşkektir. İkisi de buğday ve etle pişirilir ve ağır yemeklerdendir.

25 **Biryân kebabı**; Tava tepsi gibi şeylerde susuz veya az suda pişirildikten sonra kızartılan et kebabı. Anadolu'da toprak çukurda pişirilir ve adına pîren denilir.

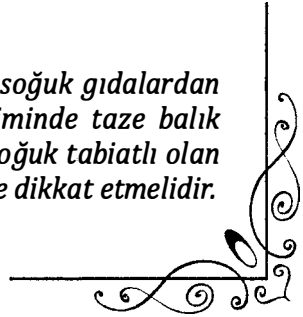
Bu mevsimde tabiatı soğuk gıdalardan sakınılmalıdır. Bunlara örnek olarak; taze balıklar, süt ve yoğurt gibi soğuk tabiatlı yiyeceklerden yememeye dikkat etmelidir. Bunlar balgam hıltını arttıırırlar.

Eğer bu gıdalardan yenilecekse bunlar bedeni kızdırıcı turp ve sarımsak gibi diğer yiyeceklerle beraber yenmelidir. Böylece vücut içindeki sıcaklığını kaybetmemiş olur.

Ayrıca kış mevsimi kendi tabiatında olmayan bir havaya dönüşürse yani ısınırse veya çok kurak geçerse, yemek düzeni derhal değiştirilmeli, yemek yeme azaltılmalıdır. Kışın gün içerisinde rüzgâr; lodos veya kıbleden eserse hemen gıdayı azaltmak gerekir.



Kış mevsiminde tabiatı soğuk gıdalardan sakınılmalıdır. Kış mevsiminde taze balık etleri, süt, yoğurt gibi soğuk tabiatlı olan yiyeceklerden yememeye dikkat etmelidir.



Kış Mevsimi İçin Tavsiyeler

Kış mevsiminde sporu arttırarak uygulamalı ve çokça yapmalıdır. Kış mevsiminde çok hareket etmek ve sevilen sporları yapmak sağlık için oldukça iyidir.

Kışın sıcaklık verecek kıyafetler giyinmeli; bunlar tercihen kalın pamuklu ve kürklü kıyafetler olmalıdır. Kürklerden vaşak ve samur kürkü kış için uygundur.

Kışın sıcak hamama sık gidilmelidir. Ayrıca hamamdan çıkılınca sıcak nitelikteki öd, amber gibi kokularla tütsü yapılmalıdır. Ayrıca masaj yaptırmak, vücudu ovdurmak da çok faydalıdır.

Kışın çok cinsel ilişki zararlıdır; tabiatı zayıflatır, sinirlere zarar verir ve baş ağrısı yapar bunu dikkate almak gerekir.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

Yaz mevsiminin sıcaklığı, ömrün sermayesi olan kanı kurutup yakmamalıdır, buna çok dikkat etmelidir.

Yazın güneş sıcaklığını göstermeye başladığında yemeği ve içmeyi azaltmak, ağır sporlardan kaçınmak gerekir. Yaz sıcaklarında rahat bir ortamda mümkünse istirahatla geçirmelidir.

-- Yazın kanı kurutacak sıcak tabiatlı baharatlardan sıcak tabiatlı yemeklerden, sıcaklık veren macunlardan (şekerle hazırlanan ilaçlar) sakınmak gerekir.

Yazın özellikle ağır yiyeceklerden sakınmak gerektiği, yaz sıcaklarında kolay sindirilebilen yemeklerden az miktarda yemek gerektiğinin altı çizilir.

-- Sonbahar mevsiminin tabiatı soğuk ve kurudur, bedene sevdalı galip olur. Bu mevsimde daha çok tabiatı sıcak ve yaş gıdalar yenmelidir.

-- Sonbahar mevsiminde sular soğuk olur. Eğer yiyecek olarak ağır yiyecekler yenilir ve üzerine de o soğuk sudan içilirse mide hazım edemez.

İnsan bedeninin içi kış mevsiminde ve ilkbaharın ilk günlerinde sıcaktır. Bu nedenle kışın kuvvetli gıdalarla beslenilebilir, bedeni kızdırıcı yiyecekler yenebilir.

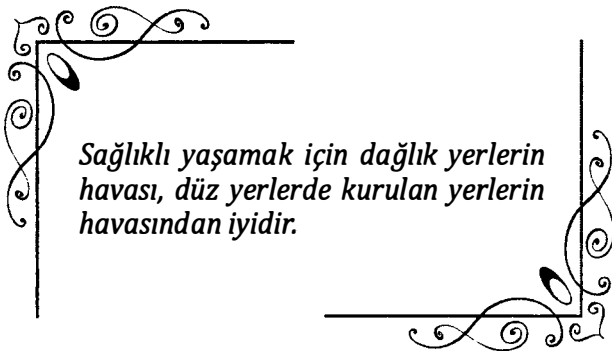
-- Kış mevsiminde soğuk tabiatlı yiyecekler yenilirse bunlar bedeni kızdırıcı turp, sarımsak gibi yiyeceklerle beraber yemelidir. Böylece vücut, içindeki sıcaklığını kaybetmemiş olur.

-- Kış mevsiminde sporu arttırarak uygulamalı ve çokça yapmalıdır. Kış mevsiminde çok hareket etmek ve sevilen sporların yapmak sağlık için iyidir.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN YAŞANACAK YERLER

Sağlıklı yaşam için yaşadığımız şehirlerin veya ortamın, havasını bilmek, ona göre yapılacakları öğrenmek ve önlem almak gerekir. Bu yüzden hava ile ilgili bilgileri genel haliyle de olsa bilmekte fayda vardır.

Dünyanın bazı yerinde ılık hava hüküm sürer. Güneş vardır ama yakıcı sıcaklıkta değildir. Geceleri hava soğur ama üşütecek kadar değildir. Gece ve gündüzün sıcaklığı birbirinden çok farklı değildir. Böyle havalı yerlerde yaşamak şanslı olmak demektir. Ancak diğer yerlerin havası farklılık gösterir.



Dağlık Yerlerde Yaşam

Yaşamak için yüksek, dağlık yerler tercih edilmelidir. Yüksek yerlerin havası ve rüzgârı soğuk olduğundan iyidir. Böyle yerlerde nefes almak kolay olur. Yüksek yerlerin havası insan bedenini kuvvetlendirir, yüzün rengini düzeltir, iştahı artırır ve yaşlanmayı geciktirir.

Yerleşilen dağlık yerlerde şehir eğer doğuya, gün doğusuna açık olursa oranın havası sağlık için çok iyidir. Gün doğusundan esen rüzgârlar insanlar için iyi olduğundan böyle yerlerde yaşayanlar kuvvetli, gür sesli olurlar ve ömürleri uzun olur.

Yaşanılan yerin kuzeyinde dağ var ise kuzey rüzgârlarına kapalıdır. Böyle yerlerde yaşayan halkın bedenleri zayıf ve kuvvetsiz olur; güneş bedenleri kızdırır, yiyecekleri kolay sindiremezler.

Yaşanılan yerin güneyinde, günbatımı olan yerde dağ var ise güneyi kapalı ve sağlık için zararlı değildir. Böyle yerlerde yaşayanların bedenleri kuvvetli, benizleri donuk, mideleri sağlam ve hazımları kolay olur.

Yaşanılan yerdeki dağ eğer batıda, güneşin battığı yönde olursa oranın havası sağlık için daha iyidir. Çünkü batıdan gelen rüzgârlar faydalı değildir. Ne kadar faydasız, zarar veren rüzgâr varsa batıdan eser. Eğer yaşanılan yerin batısında dağ var ise o zaman o yer; gün doğusuna açıktır ve bu çok iyidir. Güneş doğduğu vakitten itibaren orada yaşayan insanları etkiler, insanları yavaş yavaş ısıtır ve ikindiden itibaren dolaşarak batır. Sıcaklığın insanların üzerinde rahatsız edecek kadar durmaması iyidir.

Düzlük Yerlerde Yaşam

Alçak yerlerin havası durgun, hareketsiz, rüzgarsız ve sıcaktır. Böyle yerlerde hava nemlidir ve bünye için yaramazdır. Nefes almanın kalitesini düşürür, zorlaştırır.

Alçak ve çukur yerlerin havası vücudun tabii sıcaklığını zayıflatır, bünyeyi ve bedeni gevşek yapar ve insan tabiatını harap eder. Benzi soldurur, iştihayı keser, anlama kabiliyetini köreltir. Böyle havalar da yaşayanların duyguları zayıflar, çabuk sinirlenen insanlar haline gelirler.

Böyle havalar alçak çukur yerlerde yaşayanları genelde akılsız ve şaşkın yapar. Dalak büyür, vücutta yaralar çıkar ve böyle yerde yaşayan insanların ağız tadı bozuk ve tatsızdır.

Yaşanılan yerler düz yerlerse havası genelde tek çeşittir. Çünkü her tarafı düz ve aynıdır. Böyle yerlerin havası beğenilmeyen havalar dandır. Böyle yerlerde yaşayan insanların duygusal durumları sık sık değişir ve farklılık gösterir.

Düzlük yerlerdeki topraklarda sızıntı sular çoksa havası baş ağrıtır, çeşitli ateşli hastalıklar meydana getirir, sık sık çıban çıkmasına sebebiyet verir. Böyle yerlerde yaşayanlar o sulardan içmemeli ve yiyeceklerini hafif gıdalardan seçerek az yemelidirler.

Düzlük yerlerde yaşayanların bulundukları topraklar eğer sert, kuru veya taşlı olursa hastalıklar daha az görülür. Eğer o topraklar yumuşak ve gevşek olursa oranın havasındaki istenmeyen nem daha fazladır ve vücuda zararlıdır.

Diğer Yerlerde Yaşam

Yaşanılacak yerin bir tarafı dağ, diğer tarafı deniz olursa böyle yerlerin havası rutubetli olur ve yağmuru çok yağar. Deniz kenarındaki yerlerin havası rutubetli olup, sağlık açısından tavsiye edilmez.

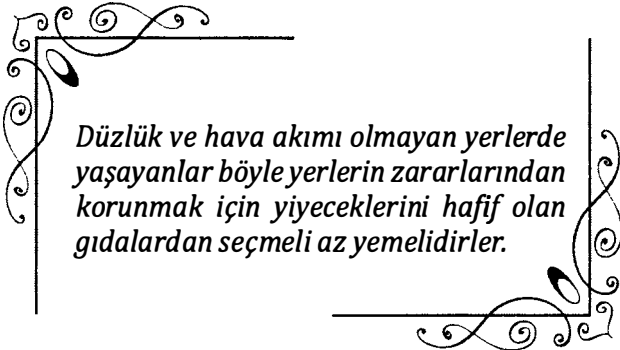
Adaların havası da çok rutubetlidir fakat etrafındaki denizin suyu tuzlu olduğu için hastalık yapmaz. Eğer şehir, acı suyun ya da tuzlu denizin bulunduğu yerin kenarına yapılmışsa oranın havası sert olmaz sıcak olur.

Bataklık ve sazlık yerlere yakın şehirlerin havası ağır olur, saf değildir; kirlenmiştir. Burada yaşayanların benizleri, yüzlerinin rengi sararmış olur; karnı büyük, balgamî hıltlar çok olur ve insanlar kuvvetsiz olurlar.

Bir şehir kükürt madenine ve petrol madenine veya sazlık, kamışlık yerlere yakınsa oranın havası iyi değildir, tercih edilmemelidir.

Yerleşilen şehrin havası kuru ise tercih edilebilir. Çöl havası ve sahra havası da böyledir.

Yaşanan yerin toprağı kaliteli, iyi ise ve nemden uzak bir yerde bulunursa havası hoş ve uygun olur.

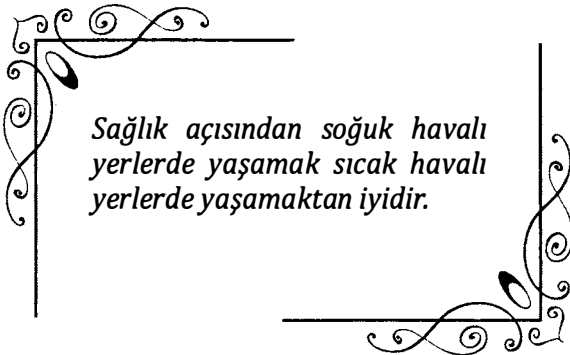


İklimin Sağlığa Etkisi

Yaşanan yerin iklimi sıcak olursa böyle yerlerin havası kötü olur ve hastalıklar da çok olur. Aşırı sıcak olan yerlerde kötü kokular (ufunetler) çok olur. Bu durum hastalıkların da aynı oranda fazla olmasına neden olur. Özellikle havası sıcak olan şehirlerde evler çukurda ise ve güney tarafında deniz olursa o şehirde çok çeşitli salgın hastalıklar görülür, bin bir çeşit hastalık özellikle salgın hastalıklar (taun) çok olur. Böyle yerler kükürt ve petrol madenine yakınsa veya sazlık, kamışlık gibi yerlere yakınsa oranın havası çok daha kötüdür.

Sıcak hava baş ağrısı, göz ağrısı, kulak ağrısı ve diş ağrısı getirebilir. Sık sık gelen ateşlenmeler, uyuz, kaşıntı gibi deri hastalıklarına da sebep olabilir.

Soğuk havalı yerler genelde sağlık için iyidir fakat çok soğuk olursa oranın halkında da nezle, üşütme, kasılma ve titremeler görülür. Böyle yerlerde yaşayanların karakteri genelde bencil, inatçı ve anlayışsız olur.



Sağlıklı Yaşam İçin Evler Nasıl Olmalı?

Sağlıklı yaşamak için evler kurulurken, bir yere ev yapılacağı zaman çok dikkatli olmalıdır. Dikkat etmesi gereken ilk şey ev kurulacak toprağın nitelikleridir. Toprak, çamurlu, nemli, bataklık, maden taşıyan toprak olmamalıdır. İkinci olarak dikkat edilecek nokta ev kurulacak yerin yüksekliğidir. Alçak ve basık yerler olmamalı, yüksek yerlere kurulmalı, esen rüzgârların temiz ve serin olmasına özen göstermelidir. Üçüncü olarak dikkat edilecek nokta; Ev kurulacak arazinin açık ya da korunaklı olup olmadığıdır. Etrafında dağlar olup olmadığı, dağların pozisyonu önemlidir. Doğu ve Kuzeyi açık yerler seçilmeli, Bu yönleri dağlar kapatırsa ve Batı tarafında açıklık olursa yapılan evler güneşten uzun zaman mahrum kalırlar. Dağların varlığı ve pozisyonu önemli olup, yakınında deniz göl olması da sağlığı etkiler. En ideali deniz, göl ve maden yataklarının bulunmadığı, mezarlara ve ölü hayvanlara yakın olmayan, genişlik havadarlık ve açık yerlerdir.

Ev yerinin seçimi için diğer önemli nokta su kaynaklarıdır. Evin yakınında su kaynakları olmalı, bol, tatlı su, özellikle açıktan akarsuyu olursa tercih edilmelidir. Tatlı su evin yakınında ve kullanıma müsait olmalıdır.

Ev yapılırken kapıları ve pencereleri doğuya ve kuzeye açık olmalıdır. Kapı ve pencerelerden temiz hava girebilmelidir. Binanın her yeri güneş almalıdır. Ev havasının temizlenmesi için güneş alması çok önemlidir. Güneşin batışından hemen sonra serinleyen ve güneş yükselince ısınan hava genel olarak hafif ve latif havadır. Batısı açık olan evler güneşten uzun zaman mahrum kalırlar. Güneş girmeyince ha-

vayı inceltmekte ve kurutmakta başarılı olmaz. İçerdeki hava nemli ve yoğun kalır.

Öncelikle inşa edilen evler yüksek tavanlı olmalıdır. Ayrıca evin çatısı da yüksek olmalı ve kapıları büyükçe yaptırılmalıdır. Evin ana yönü ve kapısı gün doğusuna yani doğu yönüne doğru yapılmalıdır. Evin kuzey tarafı yani poyraz tarafı açık olmalı, herhangi bir şeyle kapatılmamalıdır. Güneş ışıkları evin içindeki her yere girmeli ulaşmalıdır.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Dağlık yerlerin havası serin, rüzgârlı ve serin olduğu için iyidir.

-- Yerleşilen dağlık yerlerde şehir doğuya ve gün doğuşuna açık olursa oranın havası sağlık için çok iyidir.

-- Gün doğusundan esen rüzgârlar insanlar için iyidir

-- Yaşanılan yerin kuzeyinde dağ var ise kuzey rüzgârlarına kapalıdır: Böyle yerlerde yaşayan halkın bedenleri zayıf ve kuvvetsiz olur

-- Alçak ve çukur yerlerin havası vücudun tabii sıcaklığını zayıflatır, bünyeyi bedeni gevşek yapar, tabiatı harap eder.

-- Alçak ve çukur yerlerde yaşayanların duyguları zayıflar, çabuk sinirlenen insanlar haline gelirler.

Yaşanılacak yerin bir tarafı dağ, diğer tarafı da deniz olursa böyle yerlerin havası rutubetli olur, yağmuru çok yağar. Kuru nitelikli gıdalarla beslenmelidirler.

Yaşanan evlerin sağlıklı olması için bu kurallara dikkat edilmelidir;

--Evin çatısı yüksek, kapıları büyük olmalıdır.

-- Evin ana kapısı ve ana yönü doğuya bakmalıdır.

-- Evin kuzey yönü açık olmalıdır.

--Güneş ışıkları evin her yerine girmelidir.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GİYİM-KUŞAM

Sağlığını korumak isteyen insan giydiği kıyafetleri mevsimlere ve havaya göre seçmelidir. Kıyafetin yapıldığı kumaş çok önemlidir. Bu kumaşların tabiatlarının belli nitelikleri vardır, bunlara dikkat etmek gerekir.

Eğer insanın içine giydiği kıyafetin dokusu tabiat itibarıyla kendi teninin ısısından fazla ise o giysi sıcak yani ısıtıcı niteliktedir. Isıtıcı nitelikteki dokular insanın teninden aldığı sıcaklıktan daha fazla sıcaklık verir. Sıcaklık veren kumaşlar; Başta yünlü kumaşlar, aba gibi yünden yapılmış kaba kumaşlar, çuha gibi daha sık dokunmuş yün kumaş, sof ve murabba gibi terbiye edilmiş, ince dokunmuş yünlü kumaşlar ve kürklerdir.

Ayrıca havlu türü olan yumuşak elbiseler de teni sıcak tutar. Bu tür dokuma elbiseler kış giyeceği olmalıdır. Kalın ve sık dokunmuş bez teni sertleştirir ve bedeni zayıflatır.

Serin tutan elbise ise soğuk nitelikteki kumaşlarla yapılan elbisedir. Soğuk nitelikteki kumaşlar; insanın teninin sıcaklığından daha serin nitelikteki kumaşlardır. Mesela; keten bezi ve pamuk bezinden yapılan elbiseler ile bu iki kumaşı birlikte kullanılarak yapılan dokumalar bu giysilere güzel bir örnektir. Ayrıca ipek kumaşlar keten ve pamuklunun arasındaki bir niteliğe sahiptir. İpek kumaş ketenden sıcak ve pamuktan soğuk bir niteliktedir. Özellikle keten bezinden yapılan elbiseler yaz mevsimi kıyafetleri için idealdir.

Yumuşak dokunmuş bezler teni yumuşak tutar ve nazik eyler.

Kürk Giymek

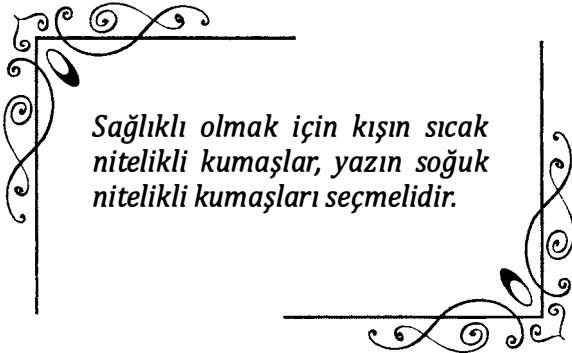
Kürk giymek insan bedeni için iyidir ve tercih edilmelidir. Mevsimlere göre kürk giymek, kürk seçmek de bir o kadar önemlidir.

Soğuk havada sağlık için iyi olan ve tercih edilecekler; “samur ve tilki kürkü” olmalıdır.

Bu iki kürkün arkasındaki sırada keçi derisi ve kuzu derisi gelir. Bu iki deri de bedeni sıcak tutar, fakat samur ve tilki kürkleri gibi değildir.

Sincap kürkü ise sıcaklık vermesi itibariyle kuzu derisinden ve tilki derisinden düşüktür. Onlar gibi ısıtmaz. Kakım kürkünün verdiği sıcaklık sincap kürküne yakındır. “Saka kuşu” kursağından yapılan iç giysi bu iki kürkten de daha sıcak tutar.

En düşük sıcaklık veren sincap ve kakım kürklerinin ilkbahar ve sonbaharda giyilmesi daha iyidir. Bahar kıyafetleri olarak seçilmelidir.



UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Sağlığını korumak isteyen insan giydiği kıyafetin dokusunu ve bu dokunun niteliğini bilmesi gerekir.

-- Sıcak nitelikli kumaşların başında yünlü kumaşlar gelir. Yünden yapılmış çeşitli dokumalar kışlık elbise yapmakta kullanılmalıdır.

-- Kışın pamuktan havlu gibi dokunmuş olan kalın iç giysiler giyinmelidir.

-- Yazın serin tutan elbiseler soğuk nitelikli olan kumaşlardan yapılmalıdır.

-- Ketenden ve pamuktan dokunan kumaşlar soğuk nitelikli kumaşlardandır.

-- İpekten dokunan kumaşların niteliği ketenden sıcak fakat pamuktan soğuktur.

-- Yaz sıcaklarında öncelikle keten, sonra ipek son olarak da pamuklu kumaşlar tercih edilmelidir.

-- Özellikle keten bezinden yapılan elbiseler yaz mevsimi için idealdir.

-- Kürk seçiminde soğuk havalar için samur ve tilki tercih edilmelidir. Samur ve tilki kürkü soğuk havalarda çok ısıtır.

-- Kışın sıcak tutma bakımından keçi derisi ve kuzu derisi tercih edilebilir. Fakat bu kürkler samur ve tilki kürkü kadar sıcak nitelikte değildir.

-- Sıcaklık vermesi bakımından sincap kürkü ve kakım kürkü kuzu ve keçi derilerinden daha az etkilidir.

-- Sincap kürkü ve kakım kürkü ilkbahar ve sonbaharda tercih edilmelidir.

-- Kalın ve sert dokunmuş giysiler bedeni zayıflatır.



SAĞLIĞI KORUMADA
2. ETKEN “YEME-İÇME”



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN YEMEK

Yediğimiz Yemek Gıda mı- Deva mı?

Sağlıklı yaşamının ikinci olmazsa olmaz etkeni yeme - içmedir. Yemek yemek, yaşamın devamı için zorunlu şartlardan biridir. Yediğimiz gıdalar kana dönüşerek vücudun ihtiyacı olan maddeleri organlara taşır. Eski tıp kitaplarında bu durum şöyle yazılır; “Gıda her nesnedir kim ağızdan gire, andan mideye varınca tokluk tuta, a’zaya varıcak kan ola, kalan hıltlarla andan, et, can ola.”

Ancak yeme-içme konusunda çok önemli bir mesele; yediğimiz yemeğin gıda mı yoksa deva mı olduğudur. Deva; ilaç olarak kullanılan otlar ve köklerdir. İlaç olarak kabul edilen bitkilerin yemek olarak tüketilmemesi gerekir, yoksa vücudun dengesini bozar ve hastalık yapar. Osmanlı hekimleri bu durumun zararlarını şöyle ifade ederler; *Gıdanın iyisinde devâ’iyyet (ilaç) özelliği olmamalıdır. “Gıda-yı devâ’î (ilaç olan gıdalar) denilen ba’zı yemiş ve sebzeleri, tedavi maksadı haricinde yememek gerekir. Çünkü bunların kimisi kanı göyündürür (yakar), kimisi safrâyı artırır, kimisi galizdir nemi ve balgamı artırır.”* Bunun için gıdayı iyi tanımak gerekir.

Yenilen maddelerin gıda özelliğini taşıması gerekir. Belli gıda maddelerinin dışındaki yenilen içilenlerin çoğu ilaç özelliğindedir, yenilmemelidir. Yenilecek olursa sağlığı korumak amacıyla etkisini düzeltecek gıdalarla dengeye getirilmelidir.

Bu şartlardaki üzüm ve incir insan tabiatı için en faydalı iyi gıdalardandır.

Taze meyvelerden nar da iyi gıdadır. Fakat nar mayhoş olmalıdır. Tatlı veya ekşi nar iyi değildir. Ne çok ekşi, ne de çok tatlı olmalıdır. Narın arkasından elma ve armut gelir. Elma tatlı olmalı fakat çok hafif ekşisi de olmalıdır. Armut ise yumuşak ve sulu olmalıdır. Bütün meyveler mevsiminde yenmelidir. Meyveler konusunda en önemli husus ağacından toplandığı zaman hemen yememektir. Birkaç gün bekletip öyle yenmelidir.

İyi gıdalardan olup, yukarıda saydığımız gıdaların peşinden gelen gıda baldır. Bal; ak bal ve ateş görmemiş olmalıdır. Petekten taze olarak alınmış bal iyidir. Baldan sonra iyi gıda sırasında kurutulmuş yemişlerden kızıl üzümle kabuğu soyulmuş badem ve kuru incirle ceviz içi tavsiye edilir.

İyi gıdalar acıkıldığı zaman vaktinde yenmelidir. Acıkıldığı zaman iyi gıda bulunmazsa çaresiz diğer gıdalar yenilir.

Fazla Yemek Yendiğinde Yapılması Gerekenler

Acıkıldığı zaman iyi gıdalardan yemeli, fakat gıda tüketiminde aşırıya kaçmamak gerekir. Bu iyi gıdalardan vücutta fazla tokluk belirirse hemen vücudun temizlenmesi gerekir. Bu; birkaç gün yemeyi azaltarak perhiz yapmakla yani vücuttaki gıdanın fazlalıklarını yavaş yavaş atmakla olur. Ayrıca hafif müshil de faydalı bir yöntemdir.

İyi gıdalardan çok yenildiği zaman alınabilecek hafif müshili şöyle hazırlayabilirsiniz;

6 gram damla sakız (mastaki) ile 6 gram şeker karıştırılır ve istendiğinde bir çay kaşığı dolusu bu karışım su ile içilir. Zahmetsiz olarak vücut temizlenir.

Ayrıca faydalı olan diğer formül de şöyledir;

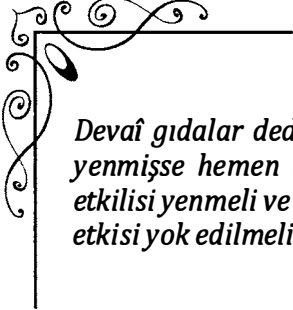
6 gram damla sakızı, aynı miktarda aktürbid²⁶(Kabuğu soyulmuş, dövülmüş ve elenmiş olmalıdır.) ve zencefil (Badem yağıyla karıştırılmış olmalıdır.) 25 gram şeker ile karıştırılıp gece yatmadan alınır. Bir kaşık bu karışımdan yiyip üzerine ılık su içilir, zahmetsiz ve oldukça hafif bir müshildir.

Gıda olarak doğal ve mevsiminde yetişen mevsimlik iyi gıdalardan tüketilmelidir. Fakat eğer devaî gıdalar dediğimiz sebze ve meyvelerden yenmişse hemen arkasından bu devaların zıt etkilisi yenmeli ve böylece o yenilen gıdanın ilaç etkisi yok edilmelidir. Şöyle ki hıyar, marul, kabak ve bunlara benzer bir sebze fazla miktarda yendiğinde bunların yanında ilaç etkisini düzeltecek sarımsak, pırasa veya nane

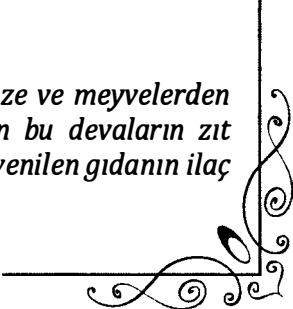
26 **Ak türbid**; Latincesi *Convolvulus turpethum* olup Türkçede Türbit otu denir.

yenmelidir. Eğer sarımsak, pırasa ve soğan fazla miktarda yenilmiş ise akabinde semizotu kabak ve marul da yenmelidir.

Vücutta tıkanıklığa sebep olacak cinsten ağır yiyecekler yenmişse (keşkek, paça, hamursuz ekmek ve nişastalı helvalar gibi) o zaman semizotu yaprağı, kabak ve marul gibi tıkanıklıkları açacak yiyecekler yenmelidir. Kapari (Kebere) turşusu, soğan, sarımsak ve hardallı kırmızı pancar turşusu veya sirke ile turp gibi şeyler yendiği takdirde arkasından sirkencibün (Bal ve sirke ile yapılmış hafif şurup) içilmeli ve ertesi gün yemek azaltılmalıdır. Keskin ve tuzlu yiyeceklerin arkasından ise kabak, hıyar veya benzeri yaş ve tatsız yiyecekler yenmelidir.



Devâî gıdalar dediğimiz sebze ve meyvelerden yenmişse hemen arkasından bu devaların zıt etkilisi yenmeli ve böylece o yenilen gıdanın ilaç etkisi yok edilmelidir.



Yemek Yemenin Kuralları

Osmanlı hekimleri için az yemek ne kadar önemliyse yemek öğünleri de o kadar önemlidir. O dönemde yemek iki öğündür; Geç bir sabah yemeği ve erken bir akşam yemeğini tavsiye ederler, hatta günde bir kez yemeği de uygun görürlerdi. “Gıdayı günde iki kez ya bir kez yeyeler.” diye söylenirdi. Genelde sağlıklı olmak için iki günde üç öğün tavsiye edilirdi; “Biline ki yemek iki günde üç öğün yenmeli, yani bir gün sabahleyin ve bir de akşam ve ertesi gün öğle vaktinde yiyip akşam yememelidir.”

Eğer bir kişinin iki günde üç öğün yeme alışkanlığı varsa birinci gün geç sabah ve erken akşam yemeği ve ikinci gün sadece bir öğle yemeği olmalıdır. Bununla beraber alışık olunan öğünlerde sabit kalmalı ve değiştirilmemelidir. Günde iki kez yemeğe alışmış kimse öğün sayısını bire indirirse vücudunda zayıflık meydana gelir. Günde bir kez yemeye alışmış kimse de öğün sayısını ikiye çıkartırsa; bu defa da vücudunda ağırlık olur, damarlarda gıda fazlalığı (doluluk-imtila) meydana gelir.

Yemek yemenin kurallarının en önemlisi, acıkmadıkça yemek yememek, acıkınca da yemeği geciktirmemektir. Acıkıldığı halde yemek yenmediği zaman mideye lüzumsuz nemli maddeler dökülür ve midenin bozulmasına sebep olur. Bunun neticesinde de insanda kusma ve bulantı meydana gelir. Bu nedenle yemekler gerçek manada iştah oluşmuşken yenmeli; tam doymadan da sofradan çekilmelidir. İyice acıkınca eğer yiyecek varsa beklemeden yemek lazımdır. Çünkü iştah ile yenen yemek çabuk hazım olur ve bedene kuvvet verir.

Yemek kurallarından en önemli olanı yemeklerden iştah kesilmeden el çekmektir. Normal miktarda yemek yedikten sonra hâlâ iştah

var ise bu yalancı iştahdır. Bu iştahı dinlememek yemek yemeyi bırakmak gerekir. Bu durum şöyle açıklanır; “*Zira bırakılan iştihâ tam değildir, belki evvelki açlığın verdiği iştihanın kalanıdır. Eğer yemekten el çekilip biraz sabır edilirse bu iştihâ kalmaz. Çünkü yiyecekler midede kaynaşp şişer ve midayı doldururlar ki böylece yemek sonu kalan iştihâ da kaybolur*”. Bu şekilde tam doymadan sofradan kalkılırsa midede yiyecekler iyice sindirilir bu durum insana ferahlık verir ve beden hafif olur. Bu şekilde yendiğinde sindirimde bir sorun olmaz. Ama iştah tükenmedi diye yemeğe devam edilirse mideye ağır gelir sindirim geç olur ve mide yiyecekleri rahat hazmedemez. Midede ağırlık olur; istenmeyen gazlar meydana gelir ve beden zahmet çeker.

Yemek yemenin önemli bir başka kuralı da bir yemek hazmedilmeden başka bir yemek yememektir. Bir yemek sindirilmeden ikincisini yemek sağlığın düşmanıdır; bünyeye çok zarar verir. Eğer bir yemek hazmedilmeden bir daha yeme mecburiyeti oluşursa, ziyafetlerde olduğu gibi, hemen hazmı kolaylaştırıcı bir macun yedikten sonra devam edilmelidir. Buna rağmen eğer bir yemek hazmedilmeden tekrar yemek yenmişse, bünyeye zarar vermemesi için ertesi gün çokça istirahat edilmeli ve yiyecek hazım olduktan sonra da yavaş yavaş vücut egzersizleri yapılmalıdır. Hazmı kolaylaştırıcı macunların başında gül macunu gelir ki; kokulu gülün şekerle pişirilmesi ile yapılır. Günümüzdeki gül reçelinin kıvamlısıdır.

Ruh durumu da yemeğin sindirilmesinde rol oynar. Büyük korku, keder ve hiddet sindirimi zorlaştırır. Hatta çok büyük sevinç de sindirimi bozar.

Yemenin bir başka kuralı da yemek hazmedilmeden uyumamaktır. Yemekten sonra hemen uyumaması gerekir. Eğer hemen uyumak istenirse o zaman öncelikle yavaş yavaş bir miktar yürünmelidir ki yiyecekler mide ağzından aşağıya doğru insin. Daha sonra yatıp uyunmalıdır.

Önemli bir başka kural da etkileri farklı olan çeşitli yiyecekleri aynı öğünde yemek gerektiğidir. Farklı tabiatla olan birkaç yemeği aynı öğünde yemek kesin olarak sağlığa zarar verir.

Düzenli Yemek

Yemeklerde dikkat edilecek düzen ve tertip şöyle olmalıdır: Sofrada, hafif; çorba gibi yiyeceklere öncelik verilmelidir. Çorba içildikten sonra, arkasından sulu yemekler, et suyu ile hazırlanmış sulu yemekler, arkasından da et yemekleri yenmelidir. Yemeklerin sıralanışında uygun olanı; Ispanak, pazı, marul ve kabak aşısı gibi hafif yemeklerin önce yenmesi, sonra da ağırlıkları sırasına göre, yumurta, kuş etleri ve diğer hayvan etlerinden yapılan yemeklerin yenmesi uygundur.

Yine bir öğünde yavaş yavaş ve uzun zaman alacak şekilde yemek uygun değildir. Kısa zamanda yemeği tamamlayıp, sofradan kalkmak gerekir. Çünkü ağır ağır ve uzun zaman alacak şekilde yemek yenildiğinde yenen ilk lokma hazım olmaya başlar. Bunun üzerine ikinci lokmayı yemek hazımsızlığı doğurur. Midede hazım başladıktan sonra yemeğe devam etmek sakıncalıdır.

Yemeği çok hızlı yemek de zararlıdır. Yemeği iyice çiğnemediği yutmamak gerekir. En iyisi normal bir tempo ile yemeli ve yeteri kadar çiğnedikten sonra yutmalıdır. Lokmalar yeteri kadar çiğnenmezse mide hazımda güçlük çeker.

Önemli bir kural da çok çeşitli yemekleri bir öğünde yememek gerektiğidir. Bir öğünde türlü türlü yiyecekler yemek tabiatı şaşkına çevirir ve hazmı zorlaştırır. Midede kalıntılar meydana gelerek karmaşık hastalıklara neden olur. Nezleler ve eklem ağrıları ortaya çıkar. Mide zayıflar beden ve sinirler gevşer.

Oysa uygun olan şöyledir; Kim herhangi bir gıdayı canı çekerse ondan doyuncaya kadar yemeli başka çeşit yemeğe bakmamalıdır. Canının istediği diğer çeşidi de tekrar yemek vakti geldiğinde başka öğünde yemelidir.

Yemeklerden önce vücudu yormadan biraz hareket etmek ve yemek iyidir. Bu sayede önce yenilen yemeklerin midedeki kalıntıla-

rı mideden aşağı iner ve mide boşalıp vücuda yararlı bir iştah meydana gelir.

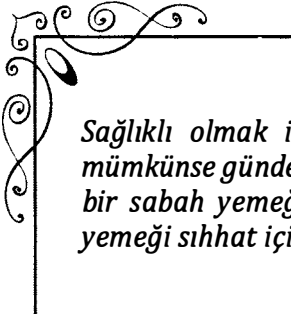
Yemekten sonra da çok az hareket edip gezinmek gerekir ki yemek midede biraz alışsın. Sonra hareketi durdurup sakince oturulmalıdır. Böylelikle mide yemeği rahatlıkla sindirmiş olur. Yemekten sonra çok hareket zararlıdır. Çünkü yemekten sonra fazla harekette bulunmak yemeklerin tam hazmedilmeden damarlara çekilip damarların tıkanmasına neden olur.

Bedenle yapılan iş güçten veya spordan sonra vücut da mide de ısınmıştır. Bu durumda süt ve taze balık gibi soğuk tabiattaki gıdalar, yaş kayısı, yaş şeftali ve kavun gibi soğuk nitelikteki meyveler yenmemelidir. Bu yiyecekler vücuda girince kişinin mizacının temeli olan hıtları bozar.

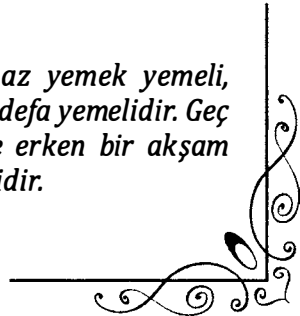
Kış günlerinde sıcak nitelikli, yaz günlerinde ise soğuk nitelikli yiyecekler tercih edilmelidir.

Taze üzüm, taze incir, erik, karpuz, şeftali ve yaş erik gibi insan tabiatını yumuşatan meyveler yemekten önce yenmelidir. Elma, armut, ayva, nar ve kıvılcık gibi meyveler, insan tabiatını tutucu (kabız) etkili meyvelerdir ve yemeklerden sonra yenmelidir.

Ancak kavunla birlikte hiçbir gıda yememek gerekir. Çünkü kavun yenilen gıdayı bozar, hazmını zorlaştırır. Bu sebeple kavun yalnız yenmeli yemeklerle beraber yenmemelidir.



Sağlıklı olmak için az yemek yemeli, mümkünse günde iki defa yemelidir. Geç bir sabah yemeği ve erken bir akşam yemeği sıhhat için iyidir.



Yiyeceklerin Özellikleri

Sağlıklı yaşamak isteyenler özellikle yenilecek gıdaların özelliklerini bilmeleri gerekir. Uzun yıllar boyunca tecrübe edilerek tespit edilmiş bu özellikler öğrenilirse ona göre seçim yapılır ve beden korunur. Burada özellikle üzerinde durulacak konu; hangi yiyecek olursa olsun çok yememek ve aşırıya gitmemek gerektiğidir.

Yaş (Taze) Meyveler

Yaş meyveler çok yendiği zaman kanı sulandırır ve bedende kaynayıp kokuşmaya neden olur. Nasıl dışarıda duran bazı sulu şeyler sıcakta kaldığında kolaylıkla bozulup kokuyor ise; kan içindeki fazla nem (yaşlık) de böyle olup bazı hastalıklara sebep olur. Elma, armut, erik, kayısı gibi tüm yaş meyveler buna dahildir.

Kuru ve Yağlı Gıdalar

Çok fazla kuru gıdalarla beslenildiğinde vücuttaki kuvvet düşer, tabiatı kurur ve yüz rengini (benzi) bozar, soldurur. Darı, mercimek ve kuru et gibi kuru gıdalar da iştahı azaltır ve bedeni kabız eder.

Yağlı gıdalardan çok yemek de iyi değildir. Yağlı gıdalar bedene gevşeklik verir ve iştahı giderir.

Ekşi ve Tatlı Gıdalar

Ekşi gıdaları ve ekşi yemekleri çok tüketmek veya devamlı ekşi yiyeceklerle beslenmek çok zararlıdır. Özellikle sinirlere zarar verir, bedeni kurutur ve insanı erken ihtiyarlatır. Ayrıca cinsel ilişkiye zayıflık getirir.

Tatlı gıdaları ve tatlı yemekleri çok yemek veya devamlı tatlı yiyeceklerle beslenmek de çok zararlıdır. Bu beslenme şekli de; bedeni kızdırır, mideyi gevşetir, tembelleştirir ve iştahı keser. Bedende isten-

meyen hıltlar doğar ve bunlar çabuk bozulur. Tatlı yiyeceklerle beslenmenin bir faydası vardır bu da sinirlere iyi gelir.

Tuzlu ve Tatsız Gıdalar

Devamlı tuzlu yemek bedeni kurutur ve zayıflatır. Tuzlular görmeyi de zayıflatır, ayrıca deride uyuz ve kaşıntılar meydana getirir.

Tatsız gıdaları da çok yemek iyi değildir. Ispanak, erişte, semizotu gibi tatsız gıdalar iştahı öldürür. Bu özelliği değiştirmek için tatsız gıdalardan sonra tuzlu gıdalar yenmelidir.

Lezzetli Gıdalar

Lezzetli gıdalarla beslenmek iyidir çünkü bunlar insana hoş geldiğinden kolay hazmedilir. Ancak lezzetli de olsa az yemek gerekir. Ne olursa olsun hiçbir gıdayı sürekli tüketmede ısrar edilmemelidir.

Hafif ve Ağır Gıdalar

Hafif, yumuşak ve hoş gıdalar vücuda sağlık ve sağlamlık verir. Vücuda zararlı olan maddeler bu gıdalarda çok az vardır. Bu gıdaların çoğu kolay hazım olur ve bedene gıda olur.

Ağır gıdalar; yağda kızarmış, fırında yağla kavrulmuş gıdalardır ki yendiğinde ağırlık yapar, bu istenmeyen bir durumdur. Eğer bir kimse kuvvet kazanmak için ağır gıdalardan yemesi gerekirse çok acıkınca ve az miktarda yemelidir. Böylece o ağır yemek hazmedilir ve o şahsa kuvvet verir.

Gıdaların Zararlı Etkilerine Karşı Yapılması Gerekenler

Osmanlı Tıbbına göre ekşi yemenin zararı tatlı yemekle, tatlıların zararı da ekşi yemekle giderilir. Eğer çok ekşi yenmişse hemen tatlı yemekle bu zararlı etkiyi dengelemek lazımdır. Bunun zıddı olarak çok tatlı yenmişse de ekşi yiyeceklerle bu durum düzeltilir. Aynı şekilde yağlıların zararı ya tuzlu ya da tatlı yemekle giderilir. Çok yağlı yemek yenmişse tatlı veya tuzlu yiyeceklerle zararının düzeltilmesine çalışılır.

Sağlıklı Kişilerin Beslenme Şekli

Eğer bir kişi sağlıklı ise ve sağlığını korumak istiyorsa; sıcak nitelikli otlar, baharatlar, niteliği çok soğuk olan gıdalar ve kurutucu veya çok nemlilik arttırıcı gıdalardan sakınmalıdır.

Bu özellikteki gıdalar sağlığın terazisini bozar ve hastalıklara sebep olur. Sağlığını korumak isteyenler ılımlı tabiatla veya ona yakın gıdalar almalıdır. Tavuk eti, keklik, çil kuşu, sülün ve güvercin yavrusu etleri, koyun eti, yetişmiş kuzu eti, oğlak eti, buzağı eti ve rafadan yumurta gibi gıdalar uygun, ılımlı yiyeceklerdir. Taze kaymak şekerle yenmelidir. Şekerle yapılmış baklava, şekerli muhallebi, şekerli paluze, sütlü pirinç aşı, tavuk ve piliç ile pişmiş pirinç pilavının üzerine biraz biber ekip yemek de uygun yiyeceklerdendir.

Kepeği alınmış buğday ekmeği yenmelidir. Kızıl üzüm hoşafı içilmelidir. Öküzdili (Lisanısevr) şerbeti ve amberli limonata içilmelidir. Bu gıdalar sağlıklı kişilerin sağlığını devam ettirecek olan gıdalardır.

Sağlıklı olduğu halde yemek yedikten sonra vücudunda hazımsızlık, hararet yüksekliği hisseden kimseler, kendilerine yetecek miktardaki yemeği bir seferde yemeyip, azar azar, birkaç parça halinde yemelidir.

Sağlıklı bir insan bir iki gün üst üste ekşi yemekler yemiştir üçüncü gün tatlı yemelidir ki; ekşilerin zararı giderilmiş olsun. Ya da bir iki gün üst üste tatlı gıdalarla beslenmiş ise arkasından bir iki gün ekşi yemekler yemelidir ki tatlının zararlarını giderebilsin. Bunun gibi bir iki gün tuzlu yemek yenilmişse ertesi günlerde bir iki gün yağlı yemekler yiyerek tuzun zararı giderilmelidir. Yine bir iki gün kabak gibi tatsız şeyler yenmiş ise arkasından maydanoz, tere, nane gibi baharatlı veya bunların karışımı acımsı maddeler yenmelidir ki zarar gideril-

miş olsun. Eğer birkaç gün şiddetli acı maddeler yenilmiş ise, onlardan sonra bir iki gün tatsız gıdalarla beslenilir. Eğer keskin ve tuzlu yiyecekler çok yenilmiş ise hemen arkasından kabak ve hıyar gibi sulu tatsız yiyecekler yenmelidir.

Sağlıklı kişi çok fazla perhiz de etmemelidir. O durumda beden kuvvetten düşer ve insan zayıflar. Sağlıklı insanın hastalıkta yenen perhiz yiyecekleriyle beslenmesi hiç doğru değildir.

Sağlıklı bir insan iştahı gelmeden yemek yememelidir. İştahı gelince de fırsatı geçirmeden yemelidir. Lezzetsiz gıdalar iştahı bozar, mideyi zayıflatır.

Eğer sağlıklı kişi fazla yemek yemişse, bundan sonraki öğünde aç oturmalı ve fazla uyku uyumalıdır. Tekrar acıktığında ise hoş ve hafif gıdaları tercih etmeli ve de az yemelidir.

Yemeği gerçek manada iştah oluşmuşken yemeli, tam doymadan da sofradan çekilmelidir. Normal miktarda yemek yedikten sonra hala iştah var ise bu yalancı iştahdır. Bu iştahı dinlememek yemek yemeyi bırakmak gerekir.

Farklı Mizaçlı Kişilerin Yiyecekleri

Sıcak Mizaçlı Kişiler

Mizacı sıcak olan kişiler soğuk tabiatlı gıdalar ve şerbetlerle beslenmelidirler. Özellikle yazın çok sıcak günlerinde koruk suyu ile kabak aşı, ıspanak, sirkeli ve zeytinyağlı salata ve cacık yemeli; şerbetlerden ise nilüfer şerbeti, limon şerbeti, vişne hoşafı ve mardin eriği hoşafı içmelidir.

Sıcak mizaçlı kimseler yemek vakitlerini geçirdikleri zaman baş ağrıları olur. Bu gibi insanlar için uygun olan; sabahleyin bir iki lokma ekmeği, nar, elma, koruk veya limon şerbeti gibi ekşi şerbetlerden birisiyle ezerek ıslatıp yemeli ve bu tür şerbetlerden içmelidir. Bu yiyecekler soğuk etkili olduğundan bedeni dengeliyor ve baş ağrısının oluşmasını önüyor.

Safravî Mizaçlı Kişiler

Safravî mizaçlı kişilerin gıdaları soğuk ve yağ (nemli) gıdalar olmalıdır. Yani erişte çorbası ile pirinç ve etle pişirilmiş ıspanak çorbası, semiz et ile pişirilmiş erik yemeği gibi yiyeceklerdir. Kabak kalyesi nar ekşisi ile koruk aşı, erik aşı, sirkeli mercimek aşı (Buna Araplar tafsîl derler) safravî mizaçlara uygun gıdalardır. Özellikle yaz günlerinde aç kalmamak gerekir. Zira açlık safravî mizaçlılara ve gençlere zarar verir.

Demevî Mizaçlı Kişiler

Demevî mizaçlı kişilerin beslenmesi soğuk nitelikli ve kan yapmayı önleyen gıdalardan olmalıdır. Limon, turunc gibi narenciye şerbetleri, amberbaris ve hünnap şerbeti içmelidir. Mercimek aşına sirke katıp yemeli; yemeklere de sumak ve koruk ilave etmelidirler.

Balgamî Mizaçlı Kişiler

Balgamî mizaçlı kişilerin gıdası sıcak nitelikte ve balgamı kesici özellikteki gıdalardan olmalıdır. Nohut, şalgam ve havuç yemeklerini tercih etmelidirler. Ceviz yağı yahut zeytinyağı ile pişirilmiş kırmızı etten kavurmalar bu kişiler için uygundur. Yemeklerine de biber ve tarçın serpmelidirler.

Sevdavî Mizaçlı Kişiler

Sevdâvî mizaçlı kişinin gıdası nemlilik veren gıdalardan olmalıdır. Semiz koyun eti ve semiz tavuk etinden çorba veya yahni pişirmelidirler. Erişte yemeği ve rafadan yumurta yemelidirler. Sevdavî mizaçlılar için kabak yahnisi, kabak dolması ve az biber ve tarçın ile yapılmış et köftesi uygundur. Koyun eti veya piliç eti ile pişmiş ve içine biraz maydanoz katılmış ıspanak yemeği de tavsiye edilen yiyeceklerdendir.

Soğuk Mizaçlı Kişiler

Mizacı soğuk olan kişiler sıcak tabiatlı ve hafif yiyecekler yemelidirler. Koyun etiyle pişen nohut yemeği ve üzerine biber, tarçın, kimyon gibi baharat ekilmiş kebablar uygundur. Soğuk mizaçlılar, üzerine sıcak etkili baharat serpilmiş koyun eti ile pişirilmiş pirinç pilavı yemelidir. Isıtıcı özelliği olan baharatlar genelde zahter (yabani kekik), tarçın, karanfil ve kimyondur. Erişte aşı, Çerkez tavuğu aşı, koyun gerdanı ve semiz tavukla pişmiş çorbalar da uygundur.

Soğuk mizaçlılara Güvercin eti ve geyik eti de uygundur. Bu etler pişirilirken çeşni olarak kimyon, Frenk kimyonu ve tarçın ekleyip sarımsak katılmalıdır. Ayrıca soğuk mizaçlı kişilere muhallebi, hurma sırası, aşure, paluze²⁷ ve baklava yemekleri uygundur.

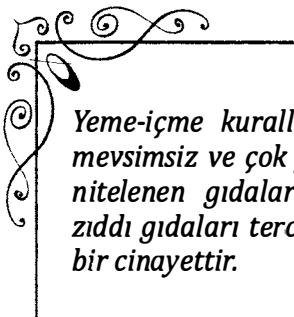
²⁷ Paluze; nişasta ve meyve suyu ile hazırlanan hafif tatlı.

Kulunç Hastalığı Olan Kişiler

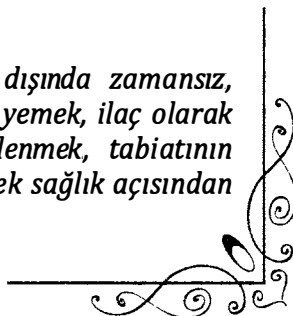
Kulunç hastalığı olan kişilerin de yemeklerine çok dikkat etmeleri lazımdır. Kulunç hastalığı: kalın bağırsaklarda olan bir hastalıktır. Bağırsak ağrısı, bağırsaklarda başlayıp omuz başlarına kadar gelen vücuda dağılan ağrıların hissedildiği hastalıktır. Sık görülen bu hastalık için özel bir yemek tarifi yapılır.

Yaşlı bir horozu öncelikle kovalayarak iyice yorulması sağlandıktan sonra kesilir. 45 gram Asfûr tohumu²⁸, çıyan otu, dereotu, rezene tohumu, kimyon, tarçın ve karanfil (her birinden az miktar) ile birlikte pişirildikten sonra bir miktarda nohut katılmalıdır. İyice piştikten sonra süzüp suyu bu tür hastalara içirilmelidir. Bu yemek pişirilirken tuzu biraz fazla konulmalı, ayrıca pişerken sarımsakta katılmalıdır. Bu çorba bedende olan ağrıları yok edip giderir.

Bedenen fazla hareket etmeyen ve yaşlı olan kimselerin sindirim güçleri zayıflar. Bu gibi kimseler, yemeklerinin miktarlarını azaltmalı, yemeğin hoş ve hafiflerini seçmelidir. Etlerin kendisini değil suyunu tercih etmelidir. Hafif, hoş gıdalar sağlığı korur; vücutta hemen hazmedilir.



Yeme-içme kurallarının dışında zamansız, mevsimsiz ve çok yemek yemek, ilaç olarak nitelenen gıdalarla beslenmek, tabiatının zıddı gıdaları tercih etmek sağlık açısından bir cinayettir.



28 Asfûr tohumu; Asfur, aspir, hasbir, kurtum. (Carthamus tinctorius)

Alışkanlık ve Gıdalar

Sağlıklı yaşam için yenilen gıdaların o insanın tabiatına ve mizacına uygun olması gerektiği çok önem verilen bir kuraldır. Fakat bilinen odur ki bazen tabiata zararlı olduğu kesin bilinen gıdalarla beslenen ve bunun zararını görmeyen kimseler de vardır. Bu durum o insanın alışkanlığına bağlıdır. İnsan tabiatına zararlı olduğu veya ilaç gibi kabul edilen gıdalarla beslenildiği halde zararının görülmediği durumlarda o beden o gıdaya alıştığı kabul edilir. Bir insanın çocukluğundan beri beslendiği gıdaya bedenin alışması ve onu normal gıda gibi görmesi mümkündür. Pek çok zararlı yiyecekler vardır ki, o insanın tabiatına zararlı olduğu halde alışılmış olup onların daim gıdası olmuştur. Kişi o gıdayı hazmeder ve hiçbir zararını görmez. Bu durum genel kuralları bozmadır. Böyle durumlarda yine de bu insanların iyi gıda kurallarına uymak için çaba göstermeleri gerekir.

Hekimlerin çok korktukları ve üzerinde önemle durdukları bir diğer konu, çocukluğundan alıştığı gıdalarla beslenmek değil, daha sonradan tabiatına ve mizacına zararlı olduğunu bildiği gıdalarla beslenmesidir. Alışkanlığı olmadığı halde iyi gıda olmayan gıdaların yenmesi ve tercih edilmesi yanlıştır. Böyle yemeklerin yenmesi “ bana bir şey olmaz” diye düşünülmesinden olur.

Yeme-içme kurallarının dışında; zamansız, mevsimsiz ve çok yemek, ayrıca ilaç olarak nitelenen gıdalarla beslenmek ve tabiatının zıddı gıdaları tercih etmek sağlık açısından bir cinayettir, intihardır. Ancak, bazı kimselerin tabiatı kuvvetli olduğundan bu tür kendisi için uygun olmayan gıdaları yedikleri halde hazmederler. Oysa bu tür gıdaların yenmesiyle öyle zararlı hıltlar meydana gelir ki o insana geri dönmeyecek zararlar verir. Hekimler bana bir şey olmaz diye düşünen bu insanların bu fikirlerinden hemen vazgeçmelerini isterler.

Onların deyimleriyle; “Ol kimse kim yaramaz gıdayı yer, dahi eydür kim bana ziyan eylemez. Cahildir, anınçün ki ziyan eyler. Eğer şol kavimden olursa ki ziyan ettiğini bilmiye, sonra bile, illâ çare bulmıya”

Zararlı olduğunu bile bile onu yiyen insanın yapacağı tek şey vardır; o da derhal bu alışkanlığını terk etmesidir. Tabiatının kuvvetli olması böyle gıdalarla beslendiği halde zararını görmemesi bir gösterge değildir. Bu zarar mutlaka çıkacaktır. Diğer insanların bu durumu örnek almamaları gerekir.

Bunun tersi bir durum da iyi gıda diye kabul ettiğimiz yiyecekler yediği halde ona zararı dokunan kimselerdir. Tabiatına uygun olarak beslendiği halde iyi gıdanın hazmedilemediği ve zarar gördüğü kimseler vardır. Bu da onun bedeninin alışkın olmamasından meydana gelir; “Çok ziyânsız yimekler olur kim bir kişi âna öğrenmemiş ola, ol gıdâdan yiyecek ziyân eyleye âna gerekdir kim ol gıdâdan perhîz ide” O zaman yapılacak şey, başlangıçta o kişinin iyi gıda olsa da o yiyeceklerden perhiz etmesi ve yememesidir.

Her iki durumda da alışkanlıklardan vazgeçmek ve genel kurallara göre beslenmek doğrudur. Bunun için hekimler bu alışkanlıklardan vazgeçmek ve bunu belli kurallar içinde yapmak gerektiğine dikkat çekerler. Bu kuralların ilki alışkanlığı birden değiştirmemektir. Alışkanlık olan yeme-içme usulünü birden bire değiştirmek bünyeye çok zarar verir. Bunlardan yavaş yavaş, tedricen vazgeçmek, yerine iyi gıdaları koymak gerekir; “Her âdem evvelden neyi âdet edinirse anı terk etmek bir gezden (birdenbire) reva değildir. Meğer kim tabiati eğül eğül, öğredi öğredi ola”

İyi gıdanın dokunduğu kimseler öncelikle hangi gıdanın onun tabiatı için iyi olduğunu öğrenmeli ve yavaş yavaş bu gıdalarla beslenmelidir. Zamanla tabiatı bunu kabul eder ve yararını görür. Zararlı gıdalarla beslenmeyi alışkanlık yapan kimseler de önce bunların zararını öğrenmeli ve yavaş yavaş bu alışkanlığını bırakmalıdır. Onun yerine iyi gıdaları koymalı bunları alıştıra alıştıra yapmalıdır.

Beraber Yenmeyecek Gıdalar

Yeme-içme konusunda Osmanlı hekimlerinin çok önem verdikleri bir diğer konu da beraber yenmesi yasak olan gıdalardır. Birçok gıdalar vardır ki bir öğünde ikisi birlikte yenmemelidir. Osmanlı hekimleri bir arada yenmeyecek gıdaları oluştururken kendilerinden önceki hekimlerin tecrübelerinden istifade etmenin yanında, bunların uygulamasını yapmışlardır. Böylelikle bir arada yenmeyecek gıdalar listesini oluşturmuşlardır. Bu gıdalar birlikte yendiği zaman vücutta zararlı olduğu kesindir.

Birlikte yenmesi yasaklanan gıdaların tabiatları aynı olup özelliklerini kuvvetli olarak gösterirler. Sıcak tabiattaki bir gıdanın sıcak tabiattaki bir diğer gıda ile yenmesi veya soğuk tabiattaki bir gıdanın soğuk tabiattaki bir gıda ile beraber yenmesi dengeyi bozacaktır. Bu da orta nitelikte olması gereken gıdayı önemli derecede soğuk veya sıcak karakterde yapacaktır. Ayrıca ağır ve geç sindirilen yiyeceğin aynı özellikteki bir diğer yiyecek ile birlikte yenmemesi gerekir.

Yasaklanan gıdaların başında çok tüketilen yoğurt ile beraber yenmemesi gerekenler vardır. Yoğurt ile balık hiçbir zaman beraber yenmemelidir, çünkü ağır hastalıklar doğurabilir. Yoğurdu başka bir ekşi yiyecek; sirke ve korukla beraber de yememek gerekir. Aynı kural yoğurtla pişirilen yemeklerde de geçerlidir. Yoğurtlu yemeklere de koruk katılmamalı ve yoğurtlu yemeklerle sirkeli yemekler beraber yenmemelidir. Ayrıca yoğurtla turp, tere, tavuk eti ve peynirin de bir arada yenmesi uygun değildir.

Yasaklanan bir diğer grupta da bugün proteinli gıdalar dediğimiz gıdaların bir arada yenmemesidir. Sütle balığı, sütle yağ peyniri, sütle yumurtayı, sütle yoğurdu yememek gerekir. Sütle hiçbir ekşi gıda be-

raber yenmez. Süt ve şarabı aynı gün tüketmek de istenmeyen bir durumdur. Özellikle gut hastalığına sebep olur.

Bu kuralların bir bölümü de balıkla beraber yenmemesi gereken yiyeceklerdir. Öncelikle balıkla süt, yoğurt, yaş peynir ve yumurta bir arada yenmez. Bünyeyi bozar, vücutta kulunçlar meydana getirir hatta cüzzama bile sebep olur derler. Tuzlanmış balıklar ile tuzlanmış etler beraber yenmez. Balık ile kavun veya balık ile incir beraber veya birbirinin peşinden yenmez. Çünkü abraş²⁹, bahak³⁰ ve baras³¹ denilen ciddi hastalıklara sebep olur. Balık üzerine ayva da yenmemelidir şişkinlik yapar ve kulunç hastalığına neden olur.

Beraber yenmemesi gereken yiyeceklerin bir grubu da tavuk eti ile beraber yenmemesi gerekenlerdir. Başta tavuk eti ile balık, yoğurt, yumurta, yaş peynir ve sütün birlikte yenmemesi kuralı gelir. Bir diğer kural da tavuk eti ile ekşi gıdaların beraber yenmemesidir. Bunların beraberce çok yenilmesi kulunç hastalığına sebep olur. Tavuk etinin yoğurtla beraber de pişirilmemesi gerekir.

Etle birlikte yenmemesi gereken gıdalar da şöyledir; Tuzlanmış ve tuzla kurutulmuş etler sarımsak ve sirke ile yenmemeli ve pişirilmemelidir. Baş eti yendiği zaman da çok dikkat etmek gerekir. Baş eti ile üzüm kesinlikle yenmemelidir. Et ve buğday ile pişirilen keşkek, herise gibi yemekler de nar ile yenmemelidir. Fırında pişirilmiş etler fırından çıkarılınca üzeri örtülmez. Bu çok önemli bir kuraldır. Fırında pişirilmiş veya kızartılmış etler çıkarılınca üzeri örtülürse bunları kesinlikle yememek gerekir.

Kuşlardan güvercinin eti de Osmanlı geleneğinde yenilen etler arasındadır. Güvercinin yavrusu kızartılarak, kebab olarak, yahnisi veya kavurması yapılarak yenilen etlerdendir. Fakat çok önemli bir şart vardır. Güvercin yavrusu soğan, sarımsak ve hardal ile yenmemeli, bunlarla pişirilmemelidir. Bu üç şeyle beraber yenirse kanı yakıp

29 **Abraş**; ciltte lekelerle ortaya çıkan bir hastalık

30 **Bahak**; (bahak) insanın derisinde pul pul beyazlık ve alaca renk meydana getiren hastalık.

31 **Baras**; ciltte beyaz kavlanan lekelerin olduğu hastalık.

cüzzam yapar. Özellikle kavurma ve kebabını soğan, sarımsak ve hardalla yemek çok sakıncalıdır. Güvercin yavrusu yemeklerini bu üç şeyin dışında pişirilip az az yemenin bir mahzuru yoktur. Özellikle yahnisini azar azar yemekte bir sakınca yoktur.

Soğan, sarımsak yerken de dikkat edilmesi gerekenler vardır. Soğanın çok yenilmesi istenmez. Soğan çok yenirse yüzde leke ve çil yapar ve baş dönmesine sebep olur. Çok önemli bir konu da soğan ve sarımsağın bir arada yenmemesidir. Mümkünse yemeklerde de bu ikisini bir arada kullanmamak gerekir.

Pilav çok sevilen ve tüketilen bir yemektir. Hekimler pirinç pilavını bünyeye çok uygun bulurlar ve yenmesini öğütlerler. Ancak pilav veya pirinçli yemekler yenirken sirkeli turşu ve salata çok zararlıdır. Bu yüzden pirinçle sirkeyi bir araya getirmemek gerekir.

Meyvelerden de bir arada yenmemesi gerekenler vardır. Erik, şeftali, kayısı ve ekşi narı beraber veya birbiri ardınca yenmemelidir. Bu çok önemlidir. Bu meyveler ayrı ayrı yenmeli, karıştırılmamalıdır. Kavunu da bal ile asla yememek gerekir.

Su içerken de uyulması gereken önemli kurallar vardır. Öncelikle meyve yedikten sonra üstüne soğuk su içilmez. Ayrıca tatlı yemekler ve sıcak yemeklerden sonra da soğuk su içmek çok sakıncalıdır.

Kuralların sonunda da yemeğin içinde piştiği kapla ilgili bilgiler vardır. Bakır, tunç veya kurşun yemek kaplarına konmaması gereken gıdalar şöyledir; Sirke bakır ve kurşundan yapılmış kaplara asla konmaz (Toprak kaplar tavsiye edilir). Sütü, yağı ise hem bakır hem de tunç kaplara koymak doğru değildir.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Birçok ot ve kökler ilaç özelliğindedir ve gıda olarak yenmemelidir, vücudun dengesini bozar hastalığı yapar.

-- Şartlara uygun olarak pişen ekmek beden için çok faydalıdır. Ekmek ve et birinci sırada iyi gıdalardandır, daha sonra sırasıyla tereyağı ve yumurtadır.

-- Meyvelerden iyi gıda olarak kabul edilen en başta üzüm ve incir gelir. Bu iki meyve insan tabiatına uygun olup vücudun kuvvetini artırır, onu besler. Daha sonra gelen faydalı meyveler mayhoş nar, elma ve armuttur.

-- Üzüm toplandıktan hemen sonra yenilmemeli birkaç gün bekletmeli ve daha sonra yemelidir. Ancak incirin tamamen olgunlaşmış olması gerekir.

-- Bütün meyveler mevsiminde ve olgunlaştığı zaman yenmelidir. Çok önemli bir husus da; meyvelerin ağaçtan toplandığı zaman hemen yememektir. Birkaç gün bekleyip yemelidir.

-- İyi gıdaların sıralamasında yer alan bal ak bal ve ateş görmemiş olmalıdır. Petekten taze alınmış bal iyidir. Kuru yemişlerden kızıl üzümle kabuğu soyulmuş badem ve kuru incirle ceviz içi de tavsiye edilen iyi gıdalardandır.

-- Keşkek, paça, hamursuz ekmek ve nişastalı helvalar gibi vücutta tıkanıklığa sebep olacak ağır yiyecekten yenmiş ise; semiz otu yaprağı, kabak ve marul gibi tıkanıkları açacak yiyecekler yenmelidir.

-- Sağlıklı yaşam için; acıkmadıkça yemek yememek, acıkınca da yemeği geciktirmemek gerekir.

-- Sağlıklı yemenin bir başka kuralı da; bir yemek hazmedilmeden başka bir yemek yememektir..

-- Yemeği çok hızlı yemek de zararlıdır. Yemeği iyice çiğnemededen yutmamalıdır Lokmalar yeteri kadar çiğnenmezse mide hazımda güçlük çeker.

-- Çeşitli yemekleri bir öğünde yememek gerektiğidir. Bir öğünde türlü türlü yiyecekler yemek tabiatı şaşkına çevirir, hazmı zorlaştırır.

-- Ekşi gıdaları çok ve devamlı yemek çok zararlıdır. Öncelikle sinirlere zarar verir, bedeni kurutur, insanı erken ihtiyarlatır.

-- Tatlı gıdaları ve yiyecekleri çok ve devamlı yemek bedeni kızdırır, sinirlere uygun gelir. Ancak mideyi tembelleştirir ve iştahı keser. Bedende istenmeyen hıtlar doğurur.

-- Osmanlı Tıbbında unutulmaması istenen öğüt; "Ekşi yemenin zararı tatlı yemekle, tatlıların zararı da ekşi yemekle giderilir."

Yoğurt balık hiçbir zaman beraber yenmemelidir, çünkü ağır hastalıklar doğurabilir. Yoğurdu başka bir ekşi yiyeceklerle, sirke ve korukla beraber de yemek gerekir.

-- Alışkanlık olan beslenme şeklini birden değiştirmek de bünyeye çok zarar verir. Bunlardan yavaş yavaş, tedricen vazgeçmek, onun yerine iyi gıdaları koymak gerekir.

-- Sütle balığı, sütle yağ peyniri, sütle yumurtayı ve sütle yoğurdu yememelidir. Aynı zamanda sütle hiçbir ekşi gıda ve tavuk eti yenmemelidir. Bedene zararı çok olur..

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SU

Sağlıklı yaşamak için su çok önemli ve olmazsa olmaz bir maddedir. Bu konuya çok önem verilir ve belli şartlara uyulması istenir. Suyun tabiatı soğuk ve yaş yani nemlidir ve özelliği de ıslaklık vermektir. Suda sıcaklık ve kuruluk özelliği yoktur eğer böyle hissedilirse bunun sebebi, bu gibi özelliklere sahip madenlerden birine temas etmesi veya bir başka maddenin karışmasındandır. Herhangi bir madde (nesne) karışmamış halis soğuk suyun soğuk ve nemli özelliği, ateşe yakınlığı veya sıcak hava tesiriyle sıcaklık özelliği kazanır. Yine hava soğukluğu sebebiyle soğukluk özelliği de kazanır. Fakat bunlar geçici niteliklerdir.

Osmanlı hekimlerine göre suyun gıda değeri yoktur. Yiyeceklerin hepsinin gıda değeri olup çoğu besleyicidir. Su ise bedenin ihtiyacı olan esas maddelerdendir. Su içmek; susuzluğu giderir; bedenin ısınıpını düzenler ve gıdayı eritip sindirerek damarlara gönderilmesini sağlar. Ayrıca su vücuttaki fazlalıkların ter, idrar ve dışkı yoluyla atılmasını da sağlar.

İyi Su

İçilecek su çok önemlidir ve içilen suyun iyi su olması gerekir. Tadı lezzetli, görünüşü berrak olan akar ırmak suyu iyi suyun tarifidir. Su içildiğinde tatlı lezzet vermeli, saf olmalı, midede çabuk sindirilen, hafif olup ve çabuk ısınıp soğuyan özelliklere sahip olmalıdır. Az içildiği halde susuzluğu gideren, içildiğinde ağzı tatlanmış gibi yapan su iyi sudur.

Akar Irmak Suyu

İyi suyun başında akarsu gelir. Akar ırmak suyu tercih edilen sudur fakat bazı özelliklere sahip olmalıdır. Öncelikle temiz toprak veya taş üzerinden akmalı üstü açık olmalıdır. Böyle olunca kokularla kirlenmemiş olur. Akarsuya otlar, yapraklar karışmamalı, zararlı ağaçların köklerine uğramamalıdır. Akarsu derin olmamalı, güneş ışıkları dibine kadar işlemeli ve suyu ıltmalıdır. Bu sular sıcak günlerde az az akan sulardan toplanmış olmalıdır. Akarsuyun aktığı yön de önemlidir. Güneşin doğduğu yöne yani doğuya doğru ya da kuzeye doğru akmalıdır. Dağdan ovaya akarsa daha iyi olur. Uzak mesafeden gelirse ve zaman zaman yüksek kayalardan dökülerek gelirse daha da iyidir.

Yağmur Suyu

Akar ırmak suyundan sonra gelen iyi su yağmur suyudur. İçilecek suların başında gelen yağmur suyunun nemlilik bakımından diğer sulardan daha iyi olduğu bildirilir. Özellikle kış yağmuru, yaz yağmurdan daha iyi ve kalitelidir. Kış yağmuru suyunun içinde zararlı buharlar ve tozlar daha az olur. Çünkü; kışın güneşin tesiri az olduğundan buharlaşan zararlı maddeler az olur ve tozlar havaya karışmaz.

Yaz yağmuru kış yağmurunun tersidir ve içinde istenmeyen maddeler olabilir. Yaz yağmuru iyidir; ancak, çabuk bozulur, sebebi de hafif olmasındandır, çünkü hafif nesneler çabuk etkilenip tesir altında kalır. Kaynatılırsa daha dayanıklı olup geç bozulur. Bahar yağmuru ise yaz ve kış yağmurunun nitelikleri açısından orta yerededir.

Pınar Suyu

İyi sular olarak kabul edilen akarsu ve yağmur suyundan sonraki sırada pınar suyu gelir. Ancak pınar suları ağır sulardandır ve çok tercih edilmezler. Osmanlı hekimleri bu durumu şöyle açıklarlar; “*Pınar suyu galizdir akan sudan, çıktığı yerde iken ırak gittikçe lâtif olur. Galizliği buhardan olur ya topraktan olur*”. Pınardan kaynayan su, çıktığı yerde iyi niteliklere sahip değildir. Çünkü içinde kaynadığı topraktan aldığı maddeler ve gazlar vardır. Bu sebepten pınar suyu çıktığı yerden uzaklara akarsa veya devamlı akar çeşmede olursa kalitesi artar. Böyle olmazsa pınar suyunu büyük bir kaba koyarak bekletmek gerekir. Bir zaman sonra bu suyun üstünü dökerek ortası başka bir kaba koyulmalı ve dibinde kalan su da dökülmelidir. Artık ortada kalan pınar suyu içilebilir.

Kuyu Suyu

Kuyu suyu tercih edilmeyen ve zararlı bulunan sulardandır. Kuyu sularının tercih edilmeyen sular olmasının sebebi de basittir; sızıntı sulardır ve geldiği yerdeki topraklar bilinmiyordur. Birçok zararlı su karışmış olabilir. Bu sebeple kuyu suyu içerken çok dikkat edilmeli ve hatta mümkünse tercih edilmemelidir. Kuyu suyu yeraltından fışkıran pınar suyuna nispetle daha yaramayan sulardandır. Kuyu suyu ile pınar suyunu toplayıp içmek doğru değildir.

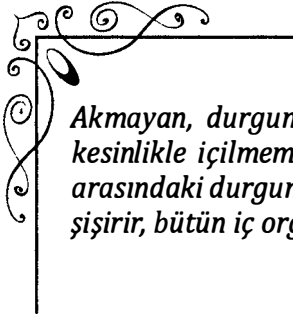
Akmayan Durgun Sular

Akmayan, durgun su sağlıklı sulardandır, kesinlikle içilmemelidir. Ağaçlık ve sazlıklar arasındaki durgun su içildiği takdirde, dalağı şişirir ve bütün iç organlara zararlı olup istiskâ (karında su birikti-

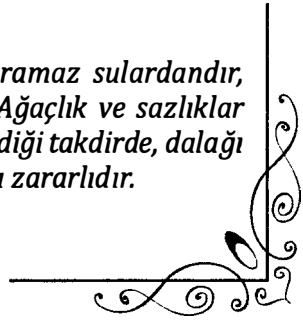
ren bir hastalık) getirir. Daha birçok zararlı özellikleri vardır. Akmayan su gerek sazlı yerlerde olsun gerek olmasın az da içilse zararlıdır.

Kuyu suları veya akmayan yerlerdeki suları içmemek lazımdır, ancak içmek zorunda kalınırsa önce kaynatıp soğutup sonra içmek gerekir.

İyi suların donmasıyla oluşan buz veya temiz yere düşmüş olan karı içme suyu olarak kullanmak tercih edilmez. Böyle sular sıcak havalarda suyun içine katılarak ya da su kabının dışına koymak suretiyle dışarıdan suyun soğutulmasında kullanılır. Karı ve buzu su kabının dışına koyarak suyun soğutulmasında kullanılması, içine katmaktan daha iyidir.



Akmayan, durgun su yaramaz sulardandır, kesinlikle içilmemelidir. Ağaçlık ve sazlıklar arasındaki durgun su içildiği takdirde, dalağı şişirir, bütün iç organlara zararlıdır.



Kalitesiz Suların Düzeltilmesi

İçilen suyun kalitesi çok önemlidir. Fakat istenen özellikteki su bulunamazsa o zaman kalitesiz suyu düzeltmenin yollarını bilmek gerekir. Zararlı, yaramayan ve bozuk suları temizleyip zararsız hale getirmek mümkündür. Bunun için yaramaz su bir çeşit toprakla karıştırılıp süzülür, imbikten geçirilir veya bu zararı giderecek soğan sarımsak gibi yiyecekler yenilir.

Kalitesiz suların düzeltilmesi için ilk yapılacak şey temiz bir toprakla süzmektir. Çok temiz bir yerden toprak alınır, o suyla karıştırılır ve çok çalkalanır. Daha sonra toprak iyice ezilerek bulamaç haline getirilir ve dinlenmeye bırakılır. Toprak dibine çöker su durulanır. Suyun üstü dökülür, ortası ayrı bir kaba alınır. Dibi dökülür. Ortadaki su içilir. Eğer yeterince emin olunamazsa bu suyu kaynattıktan sonra içmek daha iyidir.

Suyu süzmek için kullanılacak toprağın iyi olup olmadığı bir test yardımıyla anlaşılabilir. Bir miktar su o toprakla karıştırılır. Bir saat sonra bakıldığında su durulmuş olmalıdır. Bu su güneşe tutularak dikkatle bakılır, suda görülen parçacıklar kalmamalıdır. Eğer böyleyse bu toprak fena suların düzeltilmesi için kullanılacak toprak olabilir.

Tuzlu ve fena suların düzeltilebilmesi de mümkündür. Gemi ile uzun yolculuğa çıkıldığında gemi limana yanaşamadan tatlı su biterse bu usule başvurulur. Gemiciler çoğu zaman bu usulü kullanırlar. İmbik su veya sulu maddelerin ısıtılarak buharlaştırılması ve buharlaşan suyun soğutulması ile tekrardan temiz bir sıvı elde etmek için kullanılan basit aletlerdir. Suyun temizlenmesi için kullanılan en basit imbik şöyledir;

Büyük bir tencereye veya geniş bir kaba deniz suyu konulur. Bu kabın ortasına derin bir ufak kap konulur ve tencerenin kapağı ters

olarak yerleştirilir. Bu tenceredeki su kaynatılır. Buharlaşan su ters dönen kapakta su damlaları haline gelir ve ortasındaki kaba dökülür. Su buharının terlemesi için de ters duran kapağın içine soğuk su koyarak soğuması sağlanır. Buhar haline gelip sonra su damlaları halinde soğuyan suyun toplandığı kap alınır. Bunun içinde toplanan su tatlı, hoş ve temiz sudur. Bu yolla yeterince içilecek su elde edilebilir. Bu usul çok faydalı olan imbikten geçirme usulüdür.

Kirli olmadığı halde tadı kötü ve acımsı sular içilmesi gerektiğinde sirke ve sirkencübin ile içilmelidir. Sirkencübin; 1 ölçü sirke ve 4 ölçü balla yapılan bir şerbettir ve suyun zararını önler.

Fena sular içildiğinde mide ve bağırsakları bozuyor, ishale sebep oluyorsa; Alıç, keçiboynuzu ve mersin yemişi gibi kabız etkili yemişler o suyun içine koyulup bir gün bekletilir. Bu meyvelerden hangisi varsa aynı etkilidir. Bir gün ve gece bekletilir, sonra içilir. Böylece suyun bu zararları gider ve ishal olunmaz.

Acı suyu olan yerde yaşayan insanlar yağlı ve tatlı yiyecekler yemelidirler ki zararları telafi edilsin.

Bulanık su olan yerde yaşayanlar da sarımsak yemeleri gerekir ki zararlar giderilsin.

Bütün fena kalitedeki suların panzehiri soğandır. Böyle suları olan yerde yaşayanların soğanı çok yemeleri gerekir. Özellikle sirkede kavrulmuş ve turşu haline getirilmiş soğan daha da faydalıdır.

Durgun su içmeye mecbur kalındığında hiç sıcak yiyecek yemeli, aksine soğuk yiyeceklerle beslenmelidir.

Suyu az olan ve sıcak rüzgârları bulunan yerlerdeki su sirke ile karıştırıp içilmelidir. Böylece susuzluk giderilir. Eğer tohmekân³² tohumunu dövüp sirke ile karıştırarak içilirse hiç susanmaz. Bu da geçici bir önlemdir.

32 Tohmekân tohumu; Semiz otu, Tuhmekân, tokmagan, hurfe. Latincesi Portulaca oleracea

Su İçmenin Kuralları

Su hayatın devamı için en önemli unsurlardandır. Fakat sağlıklı yaşamak için su içmenin kurallarını da çok iyi bilmek gerekir.

Suyu ihtiyaçtan az içmek bedeni kurutur ve zayıflatır. Fakat zamansız ve çok içilen su da bedende kokuşmalara sebep olur ve zararlıdır. Demevî ve safravî mizaçlar gibi mizacı sıcak olan kimseler istediklerinde su içebilirler, Balgamî ve Sevdavî mizaçlar gibi mizacı soğuk ve yaş (nemli) olanlar ise az su içmeli, susuzluğa sabretmelidirler.

Su içmenin zamanı da çok önemlidir. Aç karnına su içmek doğru değildir. Aç karnına içilen su mideyi soğutur, iştahı keser, sinirleri zayıflatır ve vücutta balgam hıltının oluşmasına sebep olur. Özellikle yürümüş, iş yapmış, yorulmuş aç insan su içmemeli, beklemelidir.

Yemek yedikten sonra üzerine su içmek de doğru değildir. İçilen su midenin altına iner ve yemek suyun üstünde kalarak su ile yemek birbirinden ayrılır. Bu da hazımsızlığa sebep olur. Yemek sırasında ve yemekten hemen sonra susuzluğa biraz sabrederek yemeğin mide altına inmesi beklenmelidir. Şayet susuzluk çok bastırırsa birazcık soğuk su ağza alınıp yavaş yavaş emilip yutulmalıdır. Zira hararet kesmede soğuk su uygundur ve mideyi derleyip toparlar, hazma da yardımcı olur.

Su içme zamanı yemek yendikten sonra gıda sindirilmeye başlandığı vakittir. Normalde yemek sırasında ve yemekten sonra su içilmemelidir, fakat kebab, pirinç pilavı ekmek gibi kuru gıdalar yenmiş ise yemekten kalktıktan sonra yemeğin kuruluşunu giderecek kadar su içilebilir.

Tabiatı sıcak nitelikteki insanlar yemek sırasında su içebilir ama onlar dahi çok az içmelidirler.

Gıda sindirilmeye başlansa bile yemek üzerine çok su içilmesi doğru değildir. Eğer sabredilemeyecek olunursa, birazcık soğuk su ağza alıp yavaş yavaş emilip yutulmalıdır.

Eğer yağlı yemekler yenmiş ve su içilmiş ise mide dolgunluğu, şişkinlik yapar. Fakat sıcak mizaçlı kişilere zarar vermez, faydalı olur. Çünkü böyle kişiler su içmezlerse midelerinin hararetinden gıda yanar, su bu alevin soğutucusu olarak görev yapar ve gıda dengeli bir şekilde hazmedilir.

Yemek sırasında su içen bir başka gurup daha vardır. Bunlar su içmeyi adet, alışkanlık haline getirmişlerdir. Bu alışkanlık zamanla tabiatı haline gelmiştir. Bunlara yemekte su içmek zarar vermiyorsa devam edebilirler. Çünkü bu durum tabiat haline geldiği için, artık içmezlerse zararlı olabilir.

Bir başka tip insanlar ise su içmeden iştahı gelmez ve yemek yiyemezler. Böyle insanların midesi zayıftır ve tabiatları kurudur. Eğer su gibi yaş bir gıda almazlarsa midenin iştah dediğimiz "*kuvvat-i cazibe*"si harekete geçmez ve yemek yemek istemez. Böyleleri az miktarda çok soğuk olmayan suyu yavaş yavaş içmelidirler.

Su İçilmemesi Gereken Durumlar

Uykudan uyanınca su içilmez. Uykudan uyanıldığında susamış olunsa bile su içmek çok zararlıdır. Zira sinirlere zarar verir, titreme getirir ve karında su birikmesi çok olur. Yalnızca sıcak mizaçlı kişilere daha az zararlıdır.

Aç iken, yürüyüp yorulmuş ve terlemiş kişinin de su içmesi zararlıdır. Organların kuvvetini azaltır.

Hamamdan hemen sonra su içilmez ancak bir saat geçtikten sonra içilebilir. Hamamdan çıktıktan hemen sonra içilirse sinir ağrıları oluşur, hatta kemik iliğine bile zararı vardır.

İlaç içildikten sonra üzerine su içmek zararlıdır. Mideyi zayıflatır, damarlarda yel (ağrı) yapar, kulunç hastalığına sebep olur.

Cinsel ilişkiden hemen sonra su içmek zararlıdır. Bel ağrısı getirir ve cinsel kuvveti keser.

Sulu meyveler yendikten sonra da su içilmemelidir. Osmanlı hekimleri bu konuyu şöyle ifade eder; *“Yemiş yiyip su içmek balgamdan, yelden olan hastalıklar getirir.”*

Çok fazla su içmek de zararlıdır ve bu zarar fark edildiği zaman önlem alınmalıdır. Başlangıçta az su içmeye tahammül edilemezse bardaktan az az emerek içilmelidir, böylelikle az suya alışılmış olunur.

Tuzlu su içmek uyuz ve kaşıntı yapar, evvela ishal eder daha sonrada kabız yapar.

Acı su içmek daima ishal yapar. Bulanık su içmek mesane ve böbrekte taş yapar.

Ilık su içmek mideyi gevşetir, yavaşlatır ve mide bulanmasına sebep olur. Ilık su yemeği mide üzerine getirir ve hazmı bozar.

Suyu ihtiyaçtan az içmek bedeni kurutur, zayıflatır, iştahı azaltır, görme gücünü zayıflatır, uykusuzluk verir ve bütün duyguları azaltır. Cinsel isteği de azaltır ve çabuk ihtiyarlama sebebidir.

Gerektiği zaman sıcak içecek içmek mideyi balgamdan yıkayıp temizler, öksürüğü tedavi eder ve kulunçlu kişiye fayda sağlayıp ondan soğukluğu giderir.

Yemek üzerine çok su içilmemelidir. Eğer sabredilemeyecek olursan, birazcık soğuk su ağza alınıp yavaş yavaş emilip yutulmalıdır.

Yalancı Susuzluk

İnsan üç durumda “yalancı susuzluk” hisseder. Birincisi yürüyüşten sonra özellikle de bir yerden bir yere uzun mesafe giden kişinin hissettiği susuzluktur. Bu durumda su içmek çok zararlıdır. Bu yürüyüş sonunda oturup dinlenmeli, bir müddet sabretmelidir. Susuzluk kısa süre sonra geçer.

İkinci durum tatlı yiyecekler yedikten sonra hissedilen susuzluktur. Hemen su içilmemelidir, az bir süre beklenirse susuzluk geçer.

Üçüncüsü de cinsel birleşmeden sonra hissedilen susuzluktur. Bu durumda da bir süre sabredilirse susuzluk geçer. Bu üç durumdaki susamaya yalancı susuzluk denir. Eğer yalancı susuzluk olduğunda su içilirse susamak artmaya devam eder. Çünkü o zararlı madde su içtikçe daha da artar. Rezene tohumu, rezene suyu, anason ve bal şerbeti içmek yalancı susuzluğu giderir. Bu üç durumda da beklemeli ve zamanı gelince su içilmelidir.

Eğer tabiatı safravî veya tuzlu balgamî olursa bunlar susuzluğa tahammül edemezler. Bu durumda ılık suyu, yavaş yavaş içmelidirler.

Sıcak yemek yedikten sonra su içmek de zararlıdır. Eğer yalancı susuzluk baskın olursa sabredip mümkünse uyumalıdır. Böylece vücudun tabiatı kendisine susuzluk getiren yaramaz maddeyi uyku esnasında pişirip yok eder.

Tatlı yiyecekler yedikten sonra hissedilen susuzluk yalancı susuzluktur. Böyle durumda su içmeden az bir süre beklemelidir.

Soğuk Su İçmek

Sağlıklı yaşam için içilecek su soğuk olmalıdır. Ancak çok soğuk veya ılık değil, ikisinin arasındaki soğuklukta olmalıdır. Suyun soğukluğu susuzluğu daha iyi dindirir, insanın sağlığını korur, bünyenin normal nemini saklayıp cildin rengini taze ve güzel eyler. Aynı zamanda bedeni etlendirir, nemli kılar, serinletir, yüksek harareti yok eder, sıtma ateşini durdurur, damarlarda olan kokuşmalara engel olur ve mideyi derli toplu yaparak yemeği hoşça kaplamasını sağlar.

Özellikle sıcak mizaçlı kişiler için çok soğuk olmamak şartıyla yeterli derecede soğuk su içmek çok faydalıdır. Sıcak tabiatla olan mideler için şifa yerine geçer. Çünkü mideyi büzüştürerek onun mide-deki besinlerin üzerini kaplayıp besinlerin çevresini sarmasını sağlar. Soğuk su sinirlere ve ıssı yüreğe (kızgınlıkla sıcak basmış beden) soğuk hava yerine geçer. Beyne çıkan zararlı buharları döndürüp yok eder. Bedende hıtların artmasını önler.

Çok soğuk su içmek zararlıdır. Soğuk suyun faydalarını alıp götürür. Soğuk suyu çok içmek; bedeni gevşetir, sinirleri soğutur ve titreme getirir ve soğuk tabiatlı hastalıklar çıkmasına neden olur. Ayrıca insanda bir hastalık baş göstermişse de soğuk su içmemeli hastalığın oluşmasını veya geçmesini beklemelidir.

Karlı ve buzlu su zararlı olup çok zaruret olmayınca içmemelidir. Çok hararet olunca veya zaruret halinde az miktar içilebilir. Karlı ve buzlu su solunum sistemine ve sinirlere çok zararlıdır. Öksürük getirir, boğazda hırıltı ve nezle yapar. Özellikle bu suları içme alışkanlığı olmayanlarda bunlar görülür. Böyle alışkanlığı olanlarda aşırı içmedikleri takdirde zararı azdır. Aşırı derecede karlı ve buzlu su içenler için zararlıdır, özellikle soğuk mizaçlı olanlara daha çok zararlıdır.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- İyi su tadı lezzetli, görünüşü berrak olan akar ırmak suyudur. Su içildiğinde tatlı lezzet vermeli, saf olmalı, midede çabuk sindirilebilen, hafif olup çabuk ısınıp soğuyan özelliklere sahip olmalıdır.

-- En iyi su akar ırmak suyudur. Bu akar su öncelikle temiz toprak veya taş üzerinden akmalı ve üstü açık olmalıdır. Akarsuya otlar, yapraklar karışmamalı ve zararlı ağaçların köklerine uğramamalıdır. Akarsu derin olmamalı, güneş ışıkları dibine kadar işleme- li ve suyu ıltmalıdır

-- Akar ırmak suyundan sonra iyi su olarak yağmur suyu gelir. Kış yağmuru, yaz yağmurundan daha iyi kalitelidir.

-- Pınar suları ağır sular dandır ve çok tercih edilmez. Pınardan kaynayan sular, çıktığı yerdeki topraktan aldığı maddeler ve gazları barındırır. Ancak bu sular akarsu haline geldiğinde kalitesi iyileşir

-- Kirli olmadığı halde tadı kötü, acımsı sular içmek mecburiyetinde kalındığında zararını giderecek olan sirke ve sirkeli bal şerbeti içilmelidir.

-- Acı suyu olan yerde yaşayan insanlar yağlı ve tatlı yiyecekler yemelidirler ki zararları telafi edilsin.

-- Suyu bulanık olan yerde yaşayıp da bu suları içmek zorunda olanlar soğan veya sarımsak yemelidirler. Özellikle sirkede turşu haline getirilmiş soğan daha da faydalıdır.

-- Durgun su içmek mecburiyeti olunduğunda sıcak yiyecek yememeli, bunun yerine soğuk yiyeceklerle beslenmelidir.

-- Suyu az olan ve sıcak rüzgârları bulunan yerlerdeki suyu sirke ile karıştırıp içmelidir, böylece susuzluk giderilir.

-- Suyu ihtiyaçtan az içmek bedeni kurutur ve zayıflatır. Fakat zamansız ve çok içilen su da bedende kokuşmalara sebep olur ve zararlıdır.

-- Mizacı sıcak olan kimseler istediklerinde su içebilirler, mizacı soğuk ve nemli olanlar ise az su içmeli, susuzluğa sabretmelidirler.

Yemek üzerine çok su içilmemelidir. Sabredilemeyecek olunursa, birazcık soğuk su ağza alınıp yavaş yavaş emilerek yutulmalıdır.

-- Spor yapmaktan ve uzun yürüyüşten sonra hissedilen susuzluk "yalancı susuzluk" tur. Bu durumda hemen su içmemeli bir müddet sabretmelidir.

-- Suyun soğuğu susuzluğu daha iyi dindirir. Soğuk su insanın sağlığını korur, bünyenin normal nemini de saklayıp cildin rengini taze ve güzel eyler.

-- Karlı ve buzlu su içmek zararlı olup çok zaruret olmayınca içmemelidir. Karlı ve buzlu su solunum sistemine ve sinirlere zarar verir. Çok hararet olunca veya zaruret halinde az miktar içilebilir.

İÇECEKLER-İÇKİ-ŞARAP

Sağlıklı yaşam kuralları içinde yemek konusunun hemen arkasından içecekler gelir. Su ile başlayan içecekler bölümünün ikinci kısmı içkilere aittir. Eski tıp kitaplarında içki olarak yalnızca şarap anlatılır. İçkinin haram olduğu bildirilir. Fakat hekimler şarap konusuna tıbbi açıdan bakarak fayda ve zararlarının anlatılmasında fayda görmüşlerdir. Bu sebepten tıp kitaplarında şarap bölümlerine özellikle yer verilmiştir. Burada şarabın fayda ve zararları yanı sıra ne zaman ve nasıl içilmesi gerektiği de bildirilmekte, sarhoşlukta alınacak tedbirler anlatılmaktadır.

Şarap

Osmanlı hekimleri şarabın sarhoşluk veren bir madde olduğunu, dinen yasak (İslam dininde haram) olduğunu, hatta şeriatte bir damlasının bile yasak olduğunu bildirirler. Kitaplarına bu konuyu almalılarının sebebini hekimlere bu konunun çok sorulduğunu, bu yüzden bu konuyu açıklamanın bir zorunluluk haline geldiğini yazarlar. İçki içenler bunun fayda ve zararlarını sağlık açısından öğrenmek isterler, içmeyenler de dinen yasak olmasının yanı sıra tıp ilminde de zararlarını bilmek isterler. Hekimler de insan sağlığı açısından bu konuyu açıklamanın kaçınılmaz olduğunu görerek kitaplarında bu konuyu ele almışlardır.

Şarap İçmek

Hekimler şarabın az bir miktarının yararlı olabileceği fakat sarhoş oluncaya kadar içmenin sağlık açısından zararlı olduğu noktasında birleşmişlerdir. Öncelikle bilinmesi gereken şey; şarabın etkisinin herkeste farklı olduğudur. Şarap bazı mizaçlara faydalı olurken bazı mizaçlara asla fayda sağlamaz. Hatta bu durum, insanın içinde bulunduğu psikoloji ve zamana göre değişir.

Şaraptan faydalanmanın şartları her insan için farklıdır. Bu nedenle şaraptan fayda sağlanması ancak bu şartları iyi bilen ehliyetli bir hekimin denetiminde ve onun tavsiyeleri doğrultusunda olur. Ayrıca bu konuda yeterli bilgisi olan, kendi mizacını tanıyıp nefesine hâkim olabilen bilgili ve olgun şahıslar da şarap içmenin şartlarını bilir. Bu şekilde kendini denetleyip, kontrol edebilecek kişilerin şarabı bilinçli olarak içtiklerinde faydadan bahsedilebilir. Genellikle böyle kişiler yoktur, varsa da çok azdır.

Tıp kitaplarında, ölçüsüz içilen şarabın zararlı olduğu bütün hekimlerin ortak görüşü olarak vurgulanır. Bilindiği gibi şarap biraz içilince insan tabiatı daha çok içmek ister. Bütün yiyeceklerin başlangıcı, sonundan daha ziyade tatlıdır. Yani insan çok hoşlandığı bir yiyeceğe iştahla başlasa dahi bir miktar yedikten sonra, gerek doygunluk gerekse bıkkınlık nedeniyle o ilk tadı kalmaz. Fakat şarabın sonu öncesinden tatlıdır. Yani şarap içen kişi kendini kontrol edemez, içtikçe daha çok içmek ister. Böylece menfaati zarara dönüşür, böyle bir durumda içilmemesi içilmesinden daha iyidir. Bütün hekimler sarhoş oluncaya kadar içmenin sağlık açısından zararlarını kitaplarında anlatırlar.

Şarap İçmenin Şartları

Osmanlı hekimleri şarap içmeyi seçen kişinin öncelikle şarabın iyisini içmelerini tavsiye ederler. Şarabın iyisinin olgun ve pişkin olması en az 180 günlük olması gerektiğini yazarlar. Faydalanmak isteniyorsa yıllanmış olması gerektiği, yeterince olgunlaşmamış şarabın şıra mertebesinde olduğu ve şarapta bulunan faydalara sahip olmadığı belirtilir. Olgun olmayan şarabın insan mizacına zarar verdiğini belirtirler.

Şarabın kıvamı, lezzeti, kokusu hoş a gidecek, beğenilecek şekilde olmalıdır. Bulantı veren, kekremsi, bulanık ve kötü kokulu şaraptan uzak durulmalıdır.

Şarap içmenin zamanı da çok önemlidir. Hekimlerin çoğu şarap içmenin zamanının yemek yedikten ve yemek hazım olunduktan sonra olduğunu yazarlar. Bazı hekimlere göre şarabı sulandırarak içmek gerekir. Özellikle ferahlamak, neşelenmek için şarap içilirse şöyle yapılmalıdır;

Önce şarabı süzmeli, genişçe bir kaba iyi su koymalı üzerine şarabı dökmeli ve bir saat kadar beklemelidir. Sonra küçük kadehlerle içmelidir. Her iki kadeh arasında yarım saat kadar süre olmalıdır. Böylece beden ağırlaşmaz, tabiat ferah olur, baş ağır olmaz ve zihin açık olur.

Şarabın içmenin durdurulacağı zaman şöyle tespit edilir; Esnemek, gerinmek gelirse, baş ağırlaşır, mide bulanırsa, kişinin aklına kin, nefret gelir, bu duygu ağır basarsa veya artık gelecek için hayaller kurmaya başlarsa ve uykusu gelirse artık içkiyi bırakmanın vakti gelmiştir.

Şarabın Zararları

Osmanlı hekimleri şarabın zararları konusunda çok şey yazmışlardır. Özellikle çok şarap içmenin zararları hakkında bilgi verilir.

Hekimler şarabı yemek yedikten hemen sonra içmenin zararları üzerinde dururlar. Yenilenler daha hazmedilmeden, gıda midede iken içilen şarap gıdanın hemen damarlara ulaşmasına sebep olur. Bu çok tehlikelidir, çünkü gıda daha damarlara geçecek şekilde parçalanmamıştır. Damarlar bu ham gıdadan tıkanır ve kanın damarlarda dolaşması bozulur. Bundan kalp etkilenir ve hastalık meydana gelir.

Şarabı acele içmek damarlara ve sinirlere zararlıdır. Şaraba çok su katarak içmek, mideyi çalışmaz hale getirir, terletir ve sinirleri zayıflatır.

Şarabın çok içilmesinin zararlı sonuçlarından birisi de insandaki akıllı kullanamaz hale getirmesidir. İnsanın bütün hayvanlardan üstünlüğü akıllarıdır. Ne zaman ki insanın akıllı giderse, mecnunlar gibi olur. Bu durum da insanda korku ve utanma duygusunu ortadan kaldırır. İnsanda bu duyguların yok olmasının doğal sonucu olarak istenmeyen olaylar meydana gelir. Duyular ve insana has bazı özellikler (Görmek, işitmek, tat almak, yürümek, oturmak, kalkmak vs.) aslını yitirir. Uyku düzeni bozulur, uykuda korkmak ve sebepsiz uyanmak gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. İnsanda vesvese, depresyon gaflet, unutkanlık olur, anlayış ve kavrama kabiliyeti bozulur.

Kısacası çok şarap içmek zihni köreltir, beynin, sinirlerin kuvvetlerini zayıflatır ve organlarda tıkanmalar yapar. İştah kesilir, yüz rengi sararır, titremeler, felçler meydana getirir. Şarap çok içildiğinde ani ölümler meydana gelebilir.

Şarabın Zararlarını Azaltmak

Hekimler şarabın zararlarını bildirdikten sonra, her şeye rağmen şarap içmeye devam edenler için bazı önleyici tedbirleri de kitaplarına yazmışlardır. Böylece zararların kısmen önlenmesi mümkün olacaktır.

İlk başta şarabın verdiği büyük enerjiyi azaltmak için koruk (olgunlaşmamış çok ekşi üzüm), sumak gibi ekşi maddeleri sofrada bulundurulmalı ve yemekleri bunlarla yemelidir. Nar şurubu ile turunc şurubu da birlikte kullanılmalıdır. Böylece yakıcı etki azalacaktır.

Şarap içmekten dolayı başı ağrıyan kimse; ayva ve nar şerbeti içmelidir, ayrıca her iki üç kadehte bir kadeh, soğuk su içmelidirler. Böylece şarabın buharı beyinde kalmaz, çıkar gider.

Midesi zayıf ve “sıcak” mizaçlı olan kimse şarap içerken çerezi mersin yemişi ve ekşi ayva olmalıdır. Soğuk nitelikteki bu maddeler midedeki sıcaklığı geçirirler, hazım bozulmaz.

Bunun aksine midesi “soğuk” mizaçlı kişinin yemesi gerekenler; Ballı gül şerbeti, karanfil ve turunc kabuğu şerbeti olmalıdır.

Şarap içerken midesi bulanık kişi için tavsiye edilenler ise; kimyon, tuz ve şamfıstığının dış kabuğudur. Şam fıstığının dış kabuğu ağızda tutulup emilmelidir.

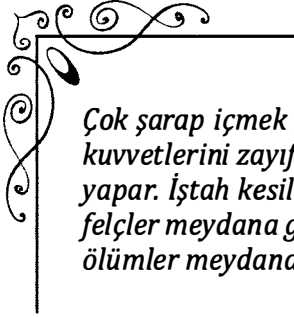
Hekimler şarap içmeyi adet edinenler için zararları giderecek yiyecekler tarif ederken mizaçlarına göre kimlerin ne yiyecekleri hakkındaki da bilgi verirler, böylece zararlar biraz olsun azaltılacaktır.

“Sıcak mizaçlı kişiler” için; Ayva, ekşi nar, ekşi elma, armut, alıç, limonlu şeker, limon, kuzu kulağı şerbeti tavsiye edilir.

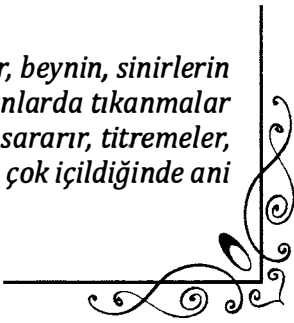
“Soğuk mizaçlı kişiler” için; Anason cüvârişi³³, karanfil cüvârişi, tarçın cüvârişi, tane sakız, bal ve nebati şekerden bulduklarını sofrada bulundurmalıdır.

“Ilık mizaçlı kişiler” şarapla; nebat şekeri(şeker kamışı şekeri), kişniş cüvârişi, tatlı elma, kızıl üzümü tercih etmelidir.

“Zayıf kişiler” susam, tahin, havuç macunu (cezerye). “Şişman kişiler” için ağartılmamış badem içi, tuzlu leblebi, tuzlu badem ve zeytin yemeleri tavsiye edilir.



Çok şarap içmek zihni köreltir, beynin, sinirlerin kuvvetlerini zayıflatır ve organlarda tıkanmalar yapar. İştah kesilir, yüz rengi sararır, titremeler, felçler meydana getirir. Şarap çok içildiğinde ani ölümler meydana getirebilir.



³³ Cüvâriş; Hazmettiriciler. Etkili maddenin şekerle ezilmesi ile yapılan ilaçlar gurubu.

Şarabın Etkisi

Osmanlı hekimlerine göre şarap bir miktar “*cismanî ve nefsanî yararlar*” sağlanmaktadır. Bedene faydası vücut üzerinde yapmış olduğu birtakım tesirler ile vermiş olduğu kuvvet ve enerjidendir. Nefse yani kişiye faydası da vermiş olduğu rahatlık, sevinç ve neşeden kaynaklanmaktadır. Bunlar belli şartlar yerine getirildiğinde gerçekleşir. Şaraptan fayda sağlanmak isteniyorsa azıcık içmenin yanında, şartlarına da riayet etmek gerekir. Bu şartları insanlar, kendi başlarına uygulayamaz; çünkü azcık içmeye kimse riayet edemez. Şarap biraz içilince insan tabiatı daha çok içmek ister.

Şarap içmenin bedene faydasından bahsetmek gerekirse; Şişmanlatır, kuvveti, iştahı arttırır ve vücuda enerji verir. Ancak şunu unutmamak gerekir; şarabın verdiği bu faydalar başka macun veya otlarla da olur. Şarap içmeyenler için aynı etkileri veren ilaçlar vardır.

Şarabın bir diğer faydasına gelince; ferahlatmak, cesaretlendirmek, kuvvetli hissetmek ve zihni çalıştırmak gibi başka maddelerde bulunamayacak etkileri vardır. Fakat hekimler bu etkilerin çok içildiğinde hemen yok olduğunu belirtirler.

Sarhoşluktan çabucak ayılmak istendiği takdirde sirke su ile karıştırılıp üç kadeh kadar içilir. Ekşi ayran içmekte faydalıdır. Kâfûr ve sandal koklanır. Ayrıca gül yağı, gülsuyu ve sirke karıştırıp başa sürülür.

Sarhoş Olmamak İçin Yapılması Gerekenler

Şarap içerken sarhoş olmamak istendiği takdirde en kolay yollardan birisi, “menekşe taşı”ndan 2-4 tane şarap kadehine atmaktır. “benefş taşı, benevş”de denilen menekşe taşı bir çeşit lâl olup şekillince ve koyu renkli olup fazla kıymetli olmayan, yüzük taşı yapılan bir taştır. Bu taşın parçalarından bir miktar kadehe koyup içildiği takdirde şarap sarhoş etmez.

Sarhoş olmamak için diğer bir yöntem de içmeden önce az bir miktar pelin otu (afsentîn) yemektir. Ayrıca, iki gram kadar râvend-i çini³⁴ şarapla ezilip içilir. Bir iki kaşık sığır yağından yapılan sadeyağdan aç karnına içmek de sarhoş olmamak için faydalıdır. Yağ, koyun yağından yapılmış olmamalı ve ısıtarak içilmelidir.

Sarhoş olmamak için etkisi tecrübe edilmiş bir diğer yöntem de kereviz yaprağını içmeden önce veya içerken bol miktarda yemektir. Kereviz yaprağı, şarabın midede hazmedilmeden idrarla atılmasını sağlar.

Sarhoşluktan çabucak ayrılmak istenirse; sirke su ile karıştırılıp üç kadeh kadar içilir. Ekşi ayran içmek de faydalıdır. Kâfûr ve sandal koklanır. Ayrıca gül yağı, gülsuyu ve sirke karıştırıp başa sürülür.

34 Râvend-i Çinî; Çin ravendi Rheum palmatum

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Hekimler şarabın az bir miktarının yararlı olabileceği fakat sarhoş oluncaya kadar içmenin sağlık açısından zararlı olduğu noktasında birleşmişlerdir

-- Şarabın iyisinin olgun ve pişkin olması en az 180 günlük olması gerekir. Faydalanmak isteniyorsa yıllanmış olması gerekir.

-- Şarabın bırakılacağı, içmenin durdurulacağı zaman şöyle tespit edilir; Esnemek, gerinmek gelirse, baş ağırlaşır, mide bulanırsa. O kişinin aklına kin, nefret gelir, bu duygu ağır basarsa veya artık gelecek için hayaller kurmaya başlamışsa, nihayetle uykusu gelirse artık içkiyi bırakmak vaktidir.

-- Yenilenler daha hazmedilmeden, gıda midede iken içilen şarap gıdanın hemen damarlara ulaşmasına sebep olur. Bu çok tehlikelidir, çünkü gıda daha damarlara geçecek şekilde parçalanmamış, onların terimi ile "pişmemiştir". Damarlar bu ham gıdadan tıkanır ve kanın damarlarda dolaşması bozulur.

-- Şarabın çok içilmesinin zararlı sonuçlarından birisi de insandaki akli kullanamaz hale getirmesidir.

-- Şarap içerken "gönlü dönüp" midesi bulanana kişi için kimyon, tuz ve şamfıstığının dış kabuğu faydalıdır. Şam fıstığının dış kabuğu ağızda tutulup emilmelidir.

-- Şarap içerken sarhoş olunmamak istendiği takdirde en kolay yollardan birisi, "menekşe taşı" ndan 2-4 tane şarap kadehine atmaktır.



SAĞLIĞI KORUMADA

3. ETKEN “SPOR”



HAREKET VE SPOR

Osmanlı hekimlerinin sağlıklı yaşam konusunda üzerinde durdukları, önemli gördükleri konulardan birisi de spordur. Osmanlı tıbbında ve kitaplarında bu konu; “Hareket ve Sükûn” başlığı altında işlenir. Hareket etmek hem bedenın, hem organların hem de nefsin hareketidir. Sükûn ise hareketsizlik yani tam bir istirahat halidir. Sükûn, hiç hareket etmeden oturmak, yatmaktır ki bu halde sinirler ve beden dinlenir, hıltlar oturur, akıl tazelenir ve bedenın kuvveti toplanır.

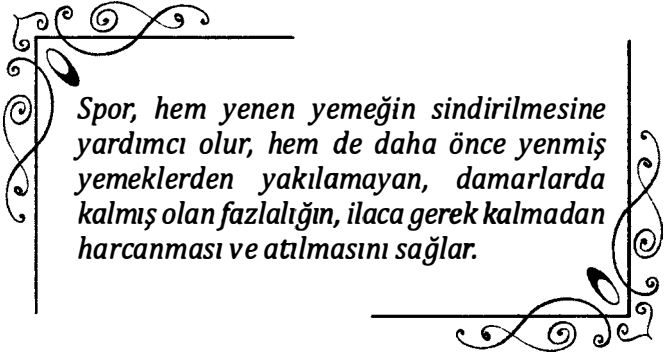
Bedenın mutlak sükûnu ise bedende hiçbir hareket olmamasıdır; hareket etmek gerektiği zaman bile hareket etmemektir. Bu istenmeyen bir durumdur. Uzun süreli hareketsizlik bedene ve sinirlere gevşeklik verir, akli köreltir, vücutta tıkanıklıklar yapar, gıdalar sindirilemez, iştah olmaz ve daha birçok rahatsızlıklar belirir.

Hareket etmek de ikiye ayrılır; Cüzi yani ufak bir bölgenin hareketi ve Külli yani bütünün hareketi. Cüzi hareketler herhangi bir organın hareketidir ki bir organ hareket eder; diğerleri etmez. Dilin hareketi gibi. Sadece konuşulduğu zaman dil hareket eder diğer organlar hareket etmez. Bu hareketin o organa faydası vardır. Elin hareketinde elin sinirleri, damarları, kemikleri hareket eder. Böylece elde zararlı ve lüzumsuz madde kalmaz. Dilin hareketinde de böyledir ve oradaki zararlı maddeler uzaklaşır; o organ bundan fayda görür. Ancak bu hareket uzun süreli ve yorucu olmamalıdır. Yorucu hareket etmek vücut ısını arttırır, mizacı soğutur ve kurutur. Bir organın veya vücudun uzun süre ve sert hareketi faydalı olmaktan çıkar; zararlı olmaya başlar.

Bir misal olarak gözün hareketi verilir. Bir kişinin kısa bir müddet gayet ufak, ince nesnelere bakması gözü netleştirir, kuvvetini arttı-

rır ve sinirlerini kuvvetlendirir. Ancak uzun zaman ve ısrarla bu ufak nesnelere bakmaya devam edilirse ve özellikle tok karnına böyle bakılırsa gözün kuvvetini zayıflatır, tıkanıklıklar ve baş ağrısı yapar. Aç karnına bu nesnelere bakmaya devam edilirse ise göz sinirlerini zayıflatır, gözde kararırma hissedilir ve göz yaşarması olur.

Hareketin belli amaçlarla yapılması riyâzet yani spordur. Spor tüm bedenle veya bedenın parçalarıyla yapılır. Koşmak, güreşmek, atlamak ve ata binmek tüm bedenın spordur.



Sporun Faydaları

Spor yapmak; vücutta oluşan zararlı fazlalıkların atılması, uzaklaştırılması ve sağlığın korunmasında gerekli tedbirlerdendir. Sporun sağlığa etkileri şöyledir;

İnsanlar her gün çeşitli ve birbirinden farklı yiyecekler yerler. Bunların bir kısmı mizaca uygun düşmeyebilir veya ihtiyaçtan fazla yiyecek yenmiş olabilir. Bunların sindirilmesinden sonra harcanmamış olan “fazlalar” damarlarda kalır. Bu fazlalıkların vücuttan atılması gerekir. Böyle durumlarda spor, vücuttaki harareti artırarak hem yenen yemeğin sindirilmesine yardımcı olur, hem de daha önce yenmiş yemeklerden yakılamayan, damarlarda kalmış olan fazlalığın, ilaca gerek kalmadan harcanması ve atılmasını sağlar.

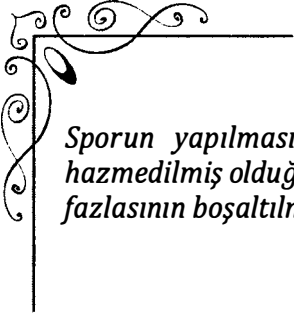
Burada çok açık olarak sporun sağlık açısından en önemli faydası “fazlalıkların atılması” konusunda yardımcı olduğudur.

Spor yaparken öyle hareket etmelidir ki beden kızmalı ve terleme mertebesine gelmelidir. Bu şekildeki spordan sonra insana bir sevinç, neşe gelir ve iştah artar. Spor yapmak; organları, eklemleri ve bedeni kuvvetlendirir. Spor yapan bir insan zor işleri kolaylıkla yapar ve bedensel hastalıklara yakalanmaz. Çünkü o hareket sebebiyle madde esas unsurlarına ayrılır ve hastalığın ortaya çıkması için ortam oluşmaz. Bazı mizaç hastalıkları dahi düzelir, hasta sıhhat bulur. Spor bedeni düzeltir, ciltteki gözenekleri genişletir ve terle birçok madde oradan dışarı atılır.

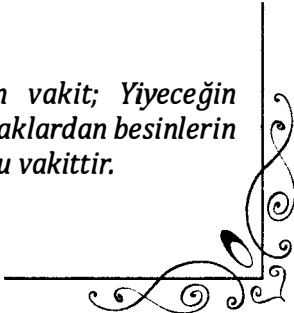
Spor Ne Zaman Yapılmalı?

Spor yapmanın vakti ve nasıl yapılacağı çok önemlidir ve belli kurallara bağlıdır. Spordan fayda sağlanmak isteniyorsa ki bu amaçla yapılmalıdır, o zaman vaktinde yapılmalı ve “orta dereceli spor” uygulanmalıdır.

Spor her istendiği zaman yapılmamalıdır. Sporun yapılması gereken en uygun zaman; yiyeceğin hazmedilmiş olduğu, bağırsaklardan besinlerin fazlasının boşaltılmış olduğu zamandır. Yenen gıdalar mideden geçmiş, karaciğerden süzölmüş ve damarlara ulaşmış olmalıdır. Bu zaman tam hazmin bittiği zamandır. Kana geçen gıda gereken yerlere ulaşmış, hatta şahısın tekrar acıkmaya başladığı zaman en iyi spor zamanıdır. Böylece spordan gereken fayda görülür ve atılamayan artıklar sporla vücuttan uzaklaştırılır. Bu zamanda yapılan sporda beden hafifler, gerektiği derecede ısınır, organlar kuvvetlenir, yumuşar, yüze bir renk gelir ve iştah açılır. Böylece o şahıs başka hiçbir ilaca gerek kalmadan sağlığını korumuş olur.



Sporun yapılması gereken vakit; Yiyeceğin hazmedilmiş olduğu, bağırsaklardan besinlerin fazlasının boşaltılmış olduğu vakittir.



Spora Başlamak

Spor yapmaya başlamanın belli kuralları vardır. Bu kurallara uyulmazsa beden zarar görür. Spordan fayda görebilmek için, vaktinde yapılmalı, ölçülü, orta karar sporla yetinmelidir. Spora başlarken ve bırakırken uyulması gereken en önemli kural masaj yapmak ve bedeni ovmaaktır.

Spora birden bire başlanmamalıdır. Ansızın spor yapmaya başlamak, uyuyan insanı aniden uyandırmaya benzer. Nasıl uyuyan insanı yavaş yavaş, alıştıran uyandırırıyorsa spora başlarken de masaj yaparak bedeni alıştıran başlamalıyız. Spora başlamadan önce yapılacak masaj ve ovdurma işlemi yavaş yavaş başlamalı yavaş yavaş artarak devam etmelidir. Özellikle ayaktan başlanır, baldırlar, dizler ovulur. Uyluğa gelince sertçe ovma devam etmeli kaslar yumuşayıp ısınınca durulmalı ve spora başlanmalıdır. Bu hazırlık masajıdır.

Sporun süresi ve ağırlığı insanın yüzünün renginin kızarıp hareket ve tavırlarını aşırı zorlayacak seviyeyi aşmayacak şekilde olmalıdır. Sporun bitiminde yine yavaş yavaş masaj yapılır. Bu sefer el ve bacakları uzatıp kendine çekmek suretiyle birkaç kez gerilme hareketleri yapılmalıdır. Böylece spordan arta kalmış olan fazlalık artıklar var ise bu yolla harcanmış olur. El ve ayakların uzatılıp kendine çekildiğinde nefesi tutabildiğince tutmak gerekir.

Spor yapmak(beden riyazeti) vücutta oluşan zararlı fazlalıkların atılması, uzaklaştırılması sağlığın korunmasında gerekli tedbirlerdendir.

Ölçülü Spor

Sağlıklı yaşam için yapılan sporun faydalı olabilmesi için ölçülü olması, aşırıya kaçılmaması gerekir. Orta derecede sporda ten kızarır, deri dolu dolu olur ve ter belirir. Spor çok ağır yapıldığında ise vücut çok terlemeye başlar. Bu zararlıdır çünkü bu ter önce bedeni kızdırır daha sonra soğutur, vücudun hıltlarını tahrik edip çürümesine sebep olur ve organlar zayıflar. Bu hiç istenmeyen bir durumdur.

Spora başlama hazırlığından sonra spor yapmaya yavaş yavaş başlanmalı sonra yine aynı şekilde yavaş yavaş arttırmalıdır. İstenen düzeye geldikten sonra yine yavaş yavaş hareketi azaltmalıdır ta ki hareket bitip duruncaya kadar.

Spor yapmakta istenen düzey şudur; Beden ısınmalı, özellikle sırt ısınıp kızmalı ve ter gelmeye başlamalıdır. Ter derinin kıllarının dibinde fark edilmeli fakat bu ter gözeneklerden dışarı çıkıp damlamamalıdır. Elle yoklayınca tendeki nem hissedilmeli ancak bu ter ele bulaşmamalı ve asla akacak düzeye gelmemelidir. Bu düzeye gelince sporu bırakmak gerekir. Fakat bırakmanın da kuralları vardır. Spor bırakılırken tekrar masaj yapılır. Masaj veya ovma başlangıçta sert ve katı olmalı, zamanla hafif ve yavaş hale gelmelidir. Yavaş yavaş ovarken beden soğumalı, nefes alıp verme yavaşlamalıdır. Bu hale gelince el ve yüzler yıkanır ve spor bitirilmiş olur. Bundan sonra yemek yenilebilir.

Spor bu şekilde yapılırsa hekimlerin istediği amaca ulaşılmış olur. Yani vücutta kalan ve atılması gereken maddeler vücuttan atılır ve sağlık kazanılır. Spordan sonra yapılan masaj çok önemlidir, çünkü sporla uzaklaşmamış bazı maddeler son masaj ile vücuttan uzaklaşır. Spor bırakılıp vücut dinlenmeye başladıktan sonra hemen kuvvetli, sert hareket etmek, sonra tekrar hiç hareketsiz duruma geçmek vücut için çok kötüdür. Buna çok dikkat etmek gerekir.

Spor Yorgunluğu ve Tedavisi

Spor yaparken yorgunluk sezildiğinde ve terleme başlayınca sporu bırakmak gerekir. Böyle olmazsa kısa süre sonra vücutta yorgunluk hissi başlayacak, devam edilirse büyük yorgunluk hissedilebilecektir. Bu durum hekimlerin istemediği bir durumdur. Fakat çeşitli sebeplerle yapılan spor bu amacı aşp yorgunluk verebilir. Bu durumun düzeltilmesi ve tedavisi için hekimler yapılması gerekenleri kurallar haline getirmişlerdir.

Osmanlı hekimleri yorgunluğu dört bölümde tanıtırılar;

- a) Kurhî
- b) Temdûdî
- c) Veremî
- d) Kaşağı yorgunlukları.

Biz bunları daha kolay anlamak için; Birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü derecedeki yorgunluklar olarak ele alacağız.

Birinci derecedeki yorgunlukta; Bütün vücutta ve organlarda hissedilen büyük acı ve ağrı vardır. Organlarda bazen öyle bir yorgunluk olur ki el değdirince veya hareket ettirince yaralarda olan acı gibi ağrı olur. Bunun sebebi vücutta oluşan istenmeyen maddelerdir. Vücut ve organlar çok ısınmıştır, sırt soğuktur ve üşür, hatta titreme bile başlar.

Böyle durumlarda sıcak su dolu küvete girip içinde ağır ağır ovulup masaj yapılmalıdır. Biraz rahatlayınca vücutta sıcak nitelikteki yağlar sürülmelidir. Papatya yağı, dereotu tohumu yağı ve hatmi tohumu yağı bu yağlardandır. Sonra sıcak hamama girilmelidir. Böyle rahatsızlık içinde olanlar, hafif yiyeceklerden olan koruk suyuyla pişirilmiş piliç eti, arpa çorbası, kabak kalyesi, ıspanak kalyesi ve benzerlerini pişirip yemelidir.

İkinci derecedeki yorgunlukta; Spor yapan şahıs kol ve bacaklarının çekildiğini sanır, damarlarında ve eklemlerinde hararet ve dolgunluk hissedip zorlukla ve zahmetle hareket eder. Bunun sebebi de kaslarda birikmiş ve atılamamış olan fazlalıklar ve bunun sonucunda oluşup bir çeşit dolaşan havadır. Bu acı ve ağrılar uzun sürer ve günlerce geçmez.

‘ Böyle durumlarda yine sıcak su banyosuna girip kendini yavaş yavaş ovdurmalı, sıcak nitelikteki yağları sürünmeli ve sık sık sıcak hamama girilmelidir. Bu arada hafif yiyecekler yiyerek bu acılardan kurtulmaya çalışılmalıdır.

Üçüncü derecedeki yorgunluğun belirtileri de şöyledir; İnsanın vücudu ısınır, teni sıcaktır, damarlar ve kaslar dolu dolu olur, kaslara el değdirildiği zaman şiş bir uzvun ağrısı gibi ağrır ve organlarını pişmiş gibi hisseder. Bunun sebebi vücutta acı veren maddelerin oluşmasıdır. Bu durumda yapılması gereken üç şey vardır; Bağırsakların boşaltılması, kusma ve az yemektir. Bunlar mutlaka uygulanmalı, tamamen geçene kadar az yemek yenmelidir. Vücuttaki hararet de soğuk nitelikteki şerbetler ile teskin edilir. Bu şerbetlere örnek olarak; gül şerbeti, menekşe ve limon şerbeti verilebilir. Kasların kasılması ve ağrısı için de aynı şekilde; Sıcak suya girmek, sık sık hamama gitmek ve sıcak nitelikteki yağlarla vücudun ovulması gerekir. Ayrıca dinlenilmelidir.

Dördüncü derecedeki yorgunluğun belirtileri; insan vücudunda ve bütün organlarında kuruluk hisseder. Sebebi, birkaç zor işin bir arada yapılması, aşırı terleme, yorulma, çok sıcakta kalma ve bu arada az yemektir. Kendinde yorgunluk ve kuruluk hissedenler; Öncelikle sıcak su dolu küvete girmelidirler. Bu banyoya faydalı bitkileri de kaynatıp ilave etmelidir. Bundan başka hamama girmek ve diğer yorgunluklarda sayılan yağlarla yağlanmak da şifadır. Yemeklerden yumuşak, iyice pişen yiyecekler yemeli ve şerbetler içilmelidir. Badem yağı ve şekerli şerbetler içilmeli, paça, haşlanmış veya kebab olmuş etler yenmelidir. Böyle durumda kavrulmuş veya şişte çevrilmiş etler de yenilebilir.

Osmanlı Tıbbi Döneminde Yapılan Spor Çeşitleri

Sporu tarif ederken kendi isteği ile bütün bedenle veya bedenın bir kısmı ile yapılan hareketlerdir demiştik. Osmanlı tıbbının uygulandığı dönemlerde yapılan spor çeşitleri; güreşmek, koşmak, zıplamak, atlamak, kılıç oynamak, ata binmek, ok atmak ve top oynamak olarak geçer. Ayrıca, tek ayak üzerinde zıplamak, amuda kalkmak, çelik çomak oynamak, aşık oyunu oynamak, nefes çekmek, yumrukleşmak, at arabasına binmek, yayan yürümek, yelpke koşmak ve kurallara uygun masaj yaptırarak bedeni, el ve ayakları ovdurmak da spor çeşitlerindendir.

Osmanlı hekimleri kitaplarında faydalı sporlardan birkaç tanesini tavsiye ederler. Bunlardan en başta geleni ata binmektir.

Ata binmek eğer dengeli ve ölçülü yapılrısa tüm bedenın sporudur ve tüm bedeni besler ve takviye ederek atılamayan maddelerin ayrışması ve atılmasını sağlar. Ata binmek bedeni gerektiği kadar kızdırır, bu da faydalı olmayan maddeleri çözer ve ayırır. Özellikle hastalıktan yeni kalkan kimselere uygundur, hastalıkla bedende oluşan ve atılamadan kalan maddelerin atılması sağlanır. At koşturarak cirit oynamak hem bedenın ve hem nefsin sporudur. Bedenın sporudur çünkü beden hareket içindedir. Ama nefsin sporu olduğu da gerçektir. Çünkü cirit oyuncusu eğer galip gelirse nefse bir ferahlık ve sevinç dolar. Oyuncu eğer mağlup olursa öfkelenir ki bu da nefsin hareketi ve sporudur.

Salıncağa binmek ve yavaş yavaş sallanmak da bir spordur. Özellikle hastalıktan yeni kalkanlar için uygundur. Hızlı sallanmak iyi değildir çünkü bedenın ısısı çok artar ve bedendeki yararlı birçok maddeyi de ayrıştırır.

At arabasına binmek de tavsiye edilen sporlardandır. Her çeşit at arabası, fayton çeşitleri buna dâhildir. Özellikle baş ağrıları için çok iyidir. Uzun zamandır çekilen baş ağrıları ve bedende biriken kötü maddelerden meydana gelen baş ağrıları da buna dâhildir.

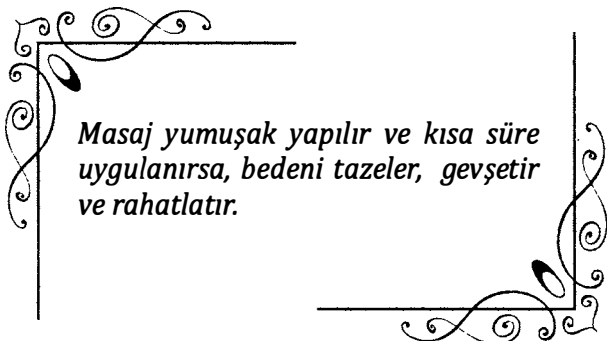
At arabalarının yolda giderken sallanması, zıplatması, silkmesi ile beden de hareket eder, bedenden atılamayan zararlı maddeler yerlerinden kopar ve bedenden atılması gerçekleşir. Böylelikle baş ağrısına sebep olan ağır ve zararlı maddeler de atılmış olur. At arabasına binildiğinde yüz atların arkasına dönmelidir. Yani beden ve yüz ön tarafa bakmalıdır. Böyle yapılan gezintiler göz zafiyetleri ve göz ağrılarından da çok faydalıdır. Çünkü at arabasının hareketi öne doğru olduğundan baştaki maddeler ve beyindeki maddeler geriye doğru hareket eder; geriye çekilir. Böylelikle önce beyin temizlenir, arınır sonra göz sıvıları temizlenerek göz parlak ve cilalanmış olur. Bu da sporun yapılma amacına uygundur.

Yaşlıların ve hastaların da spor yapması gerekir fakat bu çoğu zaman güçtür. Ata binmek ve temiz havada yürüyüş yapmak yaşlı ve hastalar için de en faydalısıdır. Bunları yapamayacak durumdaysalar at arabasına binmek veya gemiye binmek de faydalıdır. Eğer bunları da yapamayacak durumdaysalar insanlarla oturup sohbet etmeleri, bir şeylerle meşgul olmaları da spor yerine geçer.

Spor Olarak Masaj

Masaj da bir çeşit spordur ve hekimlerin istedikleri amaca hizmet eder. Orta kuvvette yapılan masaj bedeni rahatlatır, kuvvetlendirir, yüzü ve cildi güzelleştirir. Orta kuvvette masaj demek, çok yumuşak ve sert olmayan masajdır. Çok uzun sürmemeli, kısa süreli de olmamalıdır. Hızlı hızlı yapılmamalı veya çok yavaş da uygulanmamalıdır. Bütün masaj türlerinde bu kurallar geçerlidir.

Masaj çeşitleri sert, yumuşak ve orta dereceli masaj olmak üzere üçe ayrılır. Bu üç çeşit masaj da uzun, orta ve kısa süreli olmak üzere üç farklı çeşitte uygulanır. Böylece uygulanması gereken masaj dokuz çeşit olur. Bu dokuz çeşit masajın da yapılması gereken durumlar ve etkileri farklıdır. Osmanlı hekimleri bu konuda; “Her biri bir tabiattadır, her biri bir hale muvafıktır” diyerek amaca uygun masaj yapılması gerektiğini vurgularlar. Masaj istenen amaca uygun olduğu takdirde faydalıdır, yoksa yapılan bedene zarar verir. Buna çok dikkat etmek gerekir.



Sert Masaj

a) Uzun süreli yapılan sert masaj

Masaj sert, katı yapılır ve uzun süre uygulanır. Bununla amaç bedenin kızması, ısınması, terlemesi ve sonra kurumasıdır. Bu masaj bedeni soğutur ve zayıflatır.

b) Orta süreli yapılan sert masaj

Masaj sert ve katı yapılır; süre olarak ortalama bir zaman uygulanır. Böylece beden ısınır, kuvvetlenir ve şişmanlar. Bu amaçla yapılır.

c) Kısa süreli yapılan sert masaj

Masaj sert ve katı yapılır; süre olarak az bir zaman uygulanır. Böylece beden tazelenir, yenilenir, amaç budur.

Yumuşak Masaj

a) Uzun süreli yapılan yumuşak masaj

Masaj yumuşak yapılır ve uzun süre uygulanır. Bu masaj bedeni kızdırır, ısıtır, tazeler ve gevşetir.

b) Orta süreli yapılan yumuşak masaj

Masaj yumuşak yapılır ve süre olarak ortalama bir zaman uygulanır. Bu masaj bedeni ısıtır, kızdırır ve tazeler.

c) Kısa süreli yapılan yumuşak masaj

Masaj yumuşak yapılır ve kısa süre uygulanır. Bu masaj bedeni tazeler, gevşetir ve rahatlatır.

Orta Dereceli Masaj

a) Uzun süreli yapılan orta dereceli masaj

Masaj orta kuvvette yapılır ve süre olarak uzun zaman uygulanır. Bu masaj bedeni ısıtır, kızdırır ve şişmanlatır.

b) Orta süreli yapılan orta dereceli masaj

Masaj orta kuvvette yapılır ve ortalama bir süre uygulanır. Bu masaj bedene hiçbir zaman sıcaklık vermez ve zarar getirmez.

c) Kısa süreli yapılan orta dereceli masaj

Masaj orta kuvvette yapılır ve kısa süre uygulanır. Bu masaj bedeni tazeler ve uygun, ılıman hale getirir.

Vücudun keselenmesi ve ovdurulması da bir çeşit spordur. Eğer haşın el ile sert ovma veya kese yapılırsa ve bu uygulama çok uzatılmazsa; Kan bedeninin dışına doğru çekilir, ten ısınır ve kızarır. Bu ovma bedeni şişmanlatır. Eğer belli organları kuvvetle ovarlarsa ve süre uzatılırsa o organ zayıflamaya başlar. Çünkü bu durum lüzumlu birçok maddenin ayrışması ve uzaklaşmasına sebep olur. Yumuşak bir şekilde kese yapmak ise; bedeni gevşetir ve rahatlatır.

Organların Sporu

Osmanlı hekimleri spor konusunu işlerken bedenin uzuvlarının sporuna da özel yer ayırırlar. Bilinmelidir ki herhangi bir uzvun çok hareket etmesi o uzvun kuvvetli olmasına sebep olur. Bundan dolayı özellikle kuvvetli olması istenilen uzvu çok hareket ettirerek, o uzva spor yaptırarak kuvvetli olması sağlanır. Meselâ bir kimse ezberlemeye çok çalışsa hafızası kuvvetlenir; ezberleme gücü artar ve düşünme gücü çoğalır.

Her organın bir özel sporu vardır. Mesela gözün sporu güzel şekillere, güzelliklere ve güzel yüzlere bakmaktır. Tabiatın güzelliklerine ve kendisini ferahlatan şeylere bakmak gözün sporudur. Bu göz sporu göze kuvvet ve cila verir. Gözü, görme zorluklarını meydana getiren sıkıntılardan ayıklayıp temizler.

Kulağın sporu ise güzel sesler dinlemek ve uygun konuşmalar işitmektir.

Burnun sporu güzel kokular koklamak ile olur. Mizacı soğuk olan kimseler amber, öd ve lâden koklamalı; mizacı sıcak olan kimseler ise kâfûr, sandal odunu ve gülsuyu koklamalıdır. Koklama burnun bir sporu gibi yapıldığında bu koklama duygusunu artırır ve koku almayı keskinleştirir.

Ağzın sporu ağız ve boğaza cila verici yiyecekler tatmakla olur. Bu yiyeceklerle örnek olarak şeker ve limon verilebilir.

Dokunma duygusunun sporu; yumuşak şeylerle temas etmektir. Samur kürk, keten kumaşı, ipekli kumaşlar giymek de bu spordan sayılır. Bu kumaşlarla temas etmek dokunma duygusunu geliştirir. Çünkü bu uygun dokunma duygusu belleği artırır, bedeni kuvvetlendirir. Fakat dokunuşu sert, kaba şeylerle temas etmek ve kaba şeyler giymek bedeni zayıflatır teni sert yapar.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Uzun süreli hareketsizlik bedene ve sinirlere gevşeklik verir, aklı köreltir, vücutta tıkanıklıklar yapar, gıdalar sindirilemez, iştah olmaz ve daha birçok rahatsızlıklar belirir

-- Sporda öylesine hareket etmelidir ki beden kızmalı ve terleme mertebesine gelmelidir. Bu şekildeki spordan sonra insana bir sevinç, neşe gelir, iştah artar. Spor organları, eklemleri ve bedeni kuvvetlendirir.

Yorucu hareket etmek vücut ısınıp arttırır, mizacı soğutur ve kurutur. Bir organın veya vücudun uzun süre ve sert hareketi faydalı olmaktan çıkar ve zararlı olmaya başlar.

-- Spora birden bire başlanamaz. Ansızın spor yapmaya başlamak, uyuyan insanı aniden uyandırmaya benzer. Spora başlarken de masaj yaparak bedeni alıştıra alıştıra başlamak gerekir.

-- Spora başlamadan önce yapılacak masaj ve ovdurma işlemi yavaş yavaş başlamalı tedricen artarak devam etmelidir. Özellikle ayaktan başlanır, baldırlar, dizler ovulmalıdır. Uyuluğa gelince sertçe ovma devam etmeli kaslar yumuşayıp ısınınca durmalı, spora başlamalıdır.

-- Spor yapmakta istenen düzey şudur; Beden ısınmalı, özellikle sırt ısınıp kızmalı, ter gelmeye başlamalıdır. Ter derinin kıllarının dibinde fark edilmeli fakat bu ter gözeneklerden dışarı çıkıp damlamamalıdır.

Spor ifrat derecesine dönüştüğünde ise vücut çok terlemeye başlar. Bu zararlıdır çünkü bu ter önce bedeni kızdırır daha sonra soğutur, vücudun hıltlarını tahrik edip çürümesine sebep olur, organlar zayıflar. Bu hiç istenmeyen durumdur.

-- Spor bırakılırken tekrar masaj yapılır. Masaj veya ovma başlangıçta sert ve katı olmalı, zamanla hafif ve yavaş hale gelmelidir. Yavaş yavaş ovarken beden soğumalı, nefes alıp verme yavaşlamalıdır.

-- Spor bitirirken en son el ve bacakları uzatıp kendine çekmek suretiyle birkaç kez gerilme hareketi yapılmalı, nihayetle el ve yüzler yıkanarak spor bitirilmelidir. Bundan sonra yemek yenebilir.

-- Osmanlı hekimleri kitaplarında faydalı sporlardan birkaç tanesini tavsiye ederler. Bunlardan en başta geleni ata binmektir. Ata binmek eğer dengeli itidalli yapılırsa tüm bedenin sporudur ve tüm bedeni besler takviye eder, atılamayan maddelerin ayrışması ve atılmasını sağlar.

-- Salıncağa binmek ve yavaş yavaş sallanmak da bir spordur. Özellikle hastalıktan yeni kalkanlar için uygundur. Hızlı sallanmak iyi değildir çünkü bedenin ısısı çok artar ve bedendeki yararlı birçok maddeyi de ayrıştırır.

-- Yaşlıların ve hastaların da spor yapması gerekir fakat bu çoğu zaman güçtür. Ata binmek ve temiz havada yürüyüş yapmak bunlar için de en faydalısıdır. Bunları yapamayacak durumdaysalar at arabasına binmek veya gemiye binmek de faydalıdır.

-- Masaj sert, katı yapılır ve uzun süre uygulanırsa beden kızar, terler ve sonra kurur. Bu masaj bedeni soğutur ve zayıflatır.

-- Masaj sert, katı yapılır, süre olarak az bir zaman uygulanırsa beden tazelenir, yenilenir.

-- Masaj sert, katı yapılır, süre olarak ortalama bir zaman uygulanırsa beden ısınır, kuvvetlenir ve şişmanlar.

-- Masaj yumuşak yapılır ve süre olarak ortalama bir zaman uygulanırsa bedeni ısıtır, kızdırır ve tazeler.



SAĞLIĞI KORUMADA
4. ETKEN “DUYGULAR”



SAĞLIKLI YAŞAM VE DUYGULAR

Sağlıklı yaşamın ana kurallarından birisi de duygu durumunun sağlığa etkisidir. Nefsin hareketi, can hareketi olarak da anlatılan bu durum insan sağlığını çok fazla etkiler. Öfke, neşe, kuruntu, utanma, keder ve korku gibi pek çok duygunun bedeni etkilemede yarar ve zararlarının birçok ilaçtan büyük olduğu eski tıp kitaplarında örneklerle anlatılır.

Nefsin hareketinin bedende faydaları ve zararları açısından o kadar tesiri vardır ki en kuvvetli zehir bile o kadar zararlı olamaz. İnsanın duygu durumu o insanda zehir, yemek, şarap ve ilaçlardan daha etkilidir. Yiyen ve içen kişinin vücudunda zehir, harareti tende hissedilmedikçe farkına varılmaz. Duyguları etkileyen bir olay ise insan bedeninde anında tesirini gösterir. Öyle ki kişi bir konuda endişelense veya bir hoş haber duysa veya kötü haber işitse derhal onun eseri yüzünün renginde belirir, tavrı bir anda değişir. Bu yüzden duygu durumunun sağlığa tesiri çok fazladır. Duygu durumlarından öfke, sevinç, kuruntu, keder, utanma, kırgınlık gibi birçok duyguyu ve bunların bedeni nasıl etkilediğini ayrıntılı olarak inceleyelim.

Aşırı öfke ve kırgınlık kanı kaynatır, safrayı arttırır ve insan benzini değiştirir. Önce teni kızdırır sonra sarartır. Öfke ile kısa zamanda insan içgüdüleri karmaşık duruma girer, görüntüdeki güzellik bozulur.

Öfke

Öfkelenmek ve kızmak, insan bedenini sevinçten ve diğer ruhsal durumlardan daha çok etkiler. Öfke ve kızgınlık, kanı hemen harekete geçirir, sıcaklık verir, bedeni hararetlendirip, vücuttaki hıltları harekete geçirir. Eğer öfkelenmek orta kararda olursa vücut harareti yürekten bedenin dışına çıkar ve öfkeden hemen sonra beden kuvvetlerinde ve bedencevherinde sevinç ve neşe belirir. Özellikle mizacı serin olanlar aşırı öfkelenmezlerse o öfke nefsin bir hareketidir ve onlar için yararlıdır.

Aşırı öfke ve kızgınlık kanı kaynatır, safrayı arttırır ve insan ben-zini değiştirir. Önce teni kızdırır sonra sarartır. Çünkü hayati cevherler bozulur ve insanın teninde renk kalmaz. Öfke ile kısa zamanda insan içgüdüleri karmaşık duruma girer ve görüntüdeki güzellik bozulur. Eğer çok büyük öfke birden bire yürekten koparsa can yürekten çıkar ve hemen helak olur yani ölür. Özellikle mizacı ateşli olanlar için öfkelenmek zararlıdır.

Öfkenin zararının giderilmesi için kalbe kuvvet verici soğuk şerbetler içilmelidir. Elma şerbeti, sandal şerbeti, gül ve limon şerbeti bu şerbetlere örnektir. Ya da soğuk karakterli cevahir macunu yenmeli ve soğuk ferahlatıcılar içilmelidir. Cevahir macunu da ferahlatıcı ilaçlardır. İçinde melisa, sığır dili gibi pek çok bitkisel madde ve yakut, inci, mercan gibi mücevherler olan bir ilaçtır.

Öfkenin yatışması için güldürücü sözler söylenmeli ve sevilen şarkılar, güzel sesler dinlenmelidir. Sevilen güzel ve sevimli kişilerle oturup bunlarla sohbet etmek öfkenin şiddetini giderir.

Korku ve Keder

Korku ve keder sağlığı etkileyen duygulardandır. Korkulduğu vakit can bedeninin dışarısından içeriye doğru hareket eder, korkmak kanı soğutur ve organları ısıtır. Bunun için insan tabiatı, bu halden uzak olmak ister. Korkmak, ümitsizlik ve üzüntü gibi duygular insan tenine soğukluk verir. Bundan dolayı kederlinin ve korkanın benzi sarı olur. Her ikisinin de aşırısı tehlikelidir.

Eğer keder ve korku haddinden fazla olursa vücut ısısı hep yürek içine döner ve yürek kasılır, hararet yürek içinde bunalır. Bu durum ölüme sebebiyet verebilir. Korku insan bedenini kederden daha fazla büzer.

Korku ve kederin zararlarını uzaklaştırmak için kişi güvendiği sevdiği ortamda olmalı, sevdiği kişilerin yüzüne bakmalı ve güzel sesler dinlemelidir. Ayrıca amberli öküzdili şerbeti ve ferahlatıcı şerbetler içmek korkuyu gideren, rahatlatan ilaçlardır.

Ferahlatıcı, hafif yiyecekler yenmeli ve sıcaklık veren içecekler içilmelidir. Oyun oynamak, şarkı söylemek ve iyi şeyler ümit etmek de faydalıdır.

Korku ve keder sağlığı etkileyen duygulardandır. Korkmak kanı soğutur, organları ısıtır. Bunun için insan tabiatı, bu halden uzak olmak ister. Korku insan bedenini kederden daha fazla büzer.

Sevinç ve Mutluluk

Sevinç ve mutluluk duygusu insanın istediği ve aradığı bir duygudur. İnsanın sevinç duyması, mutlu ve ferah hissetmesi durumunda vücudun içerisindeki hayati ısı dışarıya doğru hareket eder; bu ısı hızla bedene ve ruha yayılır. Sevinçle insanın benzi nurlanır, bedeni kuvvetlenir. Bu sebepten mutlu kişilerde ihtiyarlık eseri az olur, genç kalırlar.

Sevinç verici bir olay olunca gönül ferahlar, insan tabiatı devamlı sevinmek ister. İnsanın zaman zaman sevinç içinde olması, mutlu hissetmesi bedeni kuvvetlendirdiği için birçok hastalıklardan uzaklaştırır. Mutlu insanlar kolay kolay hastalanmazlar. Özellikle sevinç ve mutluluk duyguların sebep olduğu sevdavî hastalıkları giderir. Bu orta derecede hissedilen sevinç ve mutluluk duygusudur. Ümit etmek de bu şekilde sevinmek kadar faydalıdır. Ümit içinde olanın da yüzü ferah, parlak ve bedeni kuvvetli olur.

Eğer sevinç aşırı derecede olursa kalbi zayıflatır ve bazen de katılma durumu doğurarak ölüme bile neden olur. Bir kişi çok beklediği ve uzun zamandır istediği bir şeye kavuşursa canı hızla dışarıya doğru hareket eder, yüreği bu harekete uyar ve bu durum kalbi zayıflatarak ölümlere bile sebep olabilir. Böyle durumlarda kişiye çok sevineceği haber alıştırma alıştırma söylenmelidir.

Heyecanlanma

Heyecanlanma duyguların hareketidir. Bir insan fikrini söylediği bir tartışmaya girdiği zaman heyecan hisseder. Konuşma yapmak ve fikrini savunmak başlangıçta duyguları harekete geçirir böylelikle can bazen içeri bazen dışarı doğru hareket eder. Bu dengeli olduğu zaman faydalıdır. Bu hareket akli arttırır, zihni açar ve geliştirir. İnsanın çok önemli bir özelliği olan konuşma, fikir söyleme ve o fikri savunma hareketi eğer kendi ortamında ise çok büyük heyecan yaratmaz ve bedene zarar vermez aksine akli kuvvetlendirir. Eğer sık sık böyle yapılırsa gelişme artar.

Eğer yapılan konuşma alay etmek, şakalaşmak, boş laf söylemek, yalan söylemek gibi faydalı değilse söyleyen ve dinleyen insana zarar verir. Böyle konuşmalar beyni kurutur, depresyona sebep olur ve ruhsal bozukluklar doğurur.

Utanma, Sıkılma ve Mahcup Olma

Utanma, sıkılma, mahcup olma da önemli bir duygusal harekettir. Sık olursa nefsin sporu olur. İnsanın çoğu zaman karşılaştığı ve hissettiği duygulardır. İstedini ifade edememe, söyleyememe, özendiği ve talep ettiği bir şey konusunda ümitsizliğe düşme durumunda hissedilenlerdir. Böyle durumlarda nefis ve hayati ısı bir içeriye bir dışarıya doğru hareket eder. Bu sebepten kâh kızarır, kâh sararır. Bu durum beden kuvvetlerini zayıflatır. Vücut ısısını bozar ve zihnin çalışmasını bozar. Böyle durumlarda akli kullanmalı ve ortamdan uzaklaşmalıdır.

Gücenme ve Darılma

Gücenme ve darılma duyguları da böyle duygulardandır, bu duyguların yoğunluğu eğer fazla olursa aklın çalışmasına mani olur. Bu durum beden kuvvetlerini zayıflatır. Vücut ısını bozar ve zihnin çalışmasını bozar. Bu yüzden bunu yaratan olayları tek tek uzaklaştırmak gerekir.

Endişe Duyma ve Kuruntulu Olma

Endişe duyma, kuruntulu olma durumu da duyuların hareketine sebep olur. Bu hareket vücudun hayati ısısının hareketidir. Endişe ve kuruntuda genellikle can yani vücudun hayati ısı içeriye doğru hareket eder. Bu durum vücudun tüm kuvvetlerini ve vücut ısını zayıflatır, benzi sarartır, zihnin çalışmasını yavaşlatır ve hastalıkları artırır. Bunların her ikisi de bazen iç bedeni bazen de dış bedeni etkiler. Endişeden kurtulmak için: Gönül meşgullüğü yani kişiye önemli gelen işlerle ve bir şeylerle ilgilenmek gerekir. Sevdiği işlerle meşgul olmaya başlanmalı ve bunlar bırakılmamalıdır. Birçok şeyle meşgul olmak marazları hafifletir ve perişanlığı giderir. Bunun için seyahat edip değişik şehirler ve ilgi çekici şeyler görmek de çok iyidir. Aşk vesvesesi için de bu gibi meşguliyetler iyidir. Bundan daha faydalı bir ilaç yoktur.

Nefsin Durgun Hâli

Duyguların hareketinin dengeli olması hekimlerin uygun gördükleri bir çeşit spordur. Fakat bunun tersi de mümkündür. Buna nefsin tam durgun hali denir. Bu durumda insan ne sevinçli ne üzüntülüdür, ne bir şeyden korkar ne sıkılır, ne utanma duyar, ne de heyecanlanma hiçbir duygu yoktur. Bu şekildeki durgunluk istenmeyen bir durumdur. Zira bu hareketsizlik ruhu, zihni soğutur, bedeni zayıflatır, insanda algılama ve anlayış zayıflar ve hatta gittikçe yok olur.

İnsanın algılama ve anlayış duygusu nefsin, ruhun hareketiyle olur. Duygular mutlaka nefsin ve canın hareketi ile oluşur. Bu hareket hayat ısını arttırır, bedende hareketini sağlar ve ruhu hafifletir. Bu hareket ne kadar hızlı ise anlayış ve algılama o kadar hızlı olur. Duyguların hiç hareket etmemesi, nefsin durgun hali kanı ağırlaştırır, kaba kalın bir hale getirir, hareket kabiliyeti azalır. Gamsızlık, vurdumduymazlık, işsiz güçsüzlük bu hali yaratır ve düşünme kabiliyeti gittikçe azalır.

Böyle durumda hiçbir şey yapılamazsa “gemi seyahati”(Bugün için tekne gezisi) yapılmalıdır. Hekimler böyle insanların yakınlarına gemiye bindirip gezdirmeyi tavsiye ederler. Bu seyahatte geminin hareketi nefsi de bedeni de harekete geçirir. Denizdeki bu seyahat sırasında teknenin hareketi nefsin hareketine sebep olur ayrıca bedendeki hıltları, damardaki kanın içinde dolaşan atılamayan maddeleri yerlerinden koparır ve atılmasına sebep olur. Bu durum zararlı maddelerin uzaklaşmasını kolaylaştırır, beyni kederden uzaklaştırır ve sinirleri gevşetir. Duyguların harekete geçmesine sebep olur. Ayrıca bu seyahat uzun süren ve iyileşemeyen hastalıkların düzelmesine de sebep olur.

Ağlamak ve Gülmek

Bilinmelidir ki ağlamak da gülmek de nefsin önemli hareketlerindendir ve hekimler tarafından tavsiye edilir çünkü duyguların sporlarındanandır.

Ağlamak elem ve kedere bağlıdır veya büyük sevinç sonrası olur. İnsanın karşılaştığı elem, keder, hüznün duygusu ile nefsin hareketi durgunlaşır, beyinde büzüşme ve çekilme hali doğar. Bunalan, büzüşen, sıkılan beyin bu durumu bedene ulaştırır ve kurtulmak için gözyaşlarını devreye sokar ve ağlama meydana gelir.

Büyük sevinçlerde meydana gelen ağlamak ise; o ruh haliyle beyin içindeki hıltların genişleyerek yayılmasındandır. İnsan sevinince bedendeki maddeler genişler, bedende sıcaklık meydana gelir. Bu ısı beyne kadar çıkar, beyin bu sıcaklığı kullanır ve bu ısı beynin rutubetini eritir. Beyinde mevcut olan su beynin ısısı ile harekete geçer ve bu suyun gözden akıp çıkmasıyla ağlamak meydana gelir.

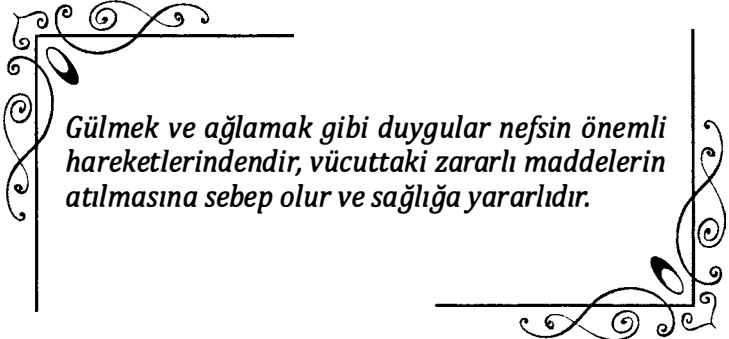
Bu sebepten kederli, mahzun kişinin ağlaması ile dökülen gözyaşları soğuk, sevinçten ağlayanın gözyaşları ise sıcaktır.

Gülmek de nefsin önemli bir hareketidir. İnsan görülmemiş ya da hayret uyandıran şeylerin sonucunda veya hoşla giden, garip, acayip şeyler görünce güler. Beklenmedik birçok olay insanda ferahlık, sevinç doğurur ve neticede gülme ihtiyacı doğar. Hatta insan kahkaha atmak ister.

Hayret uyandıran bir olay işitildiğinde veya bilindiğinde ruhta bir genişleme olur. Akciğerden yayılan buhar, nesneden nesneye bir dalga gibi hareket eder ve gülmeye sebep olur.

Gülmek ve ağlamak gibi duyguların hareketi vücuttaki zararlı maddelerin atılmasına sebep olur ve sağlığa yararlıdır. Ferahlık, se-

vinmek, gülmek gibi hareketler; ruhu hoş tutar, vücut ısını canlandırır ve beyin daha iyi çalışmasına sebep olur. Bu durum zihnin kavrayış ve algılama gibi özelliklerini arttırır ve ilim yapmada güçlük çekilmez. Bunların tersi; keder, korku, endişe ise insanı donuklaştırır ve nefsin hareketini durdurur. Böylece kavrayış zayıflar, insan tutuk ve akılsız olur.



Gülmek ve ağlamak gibi duygular nefsin önemli hareketlerindendir, vücuttaki zararlı maddelerin atılmasına sebep olur ve sağlığa yararlıdır.

Duyguların İlacı

Osmanlı tıp kitaplarında duyguların sağlıklı ilgisini anlatan bölümün sonunda tavsiye edilen tedavi için öngörülen bir çözüm vardır. Bu çözüm; dünyanın ve her halin geçici olduğunu belirterek teselli etmektir.

İnsanı etkileyen ona gam ve hüznü veren, üzen her şey için bilinmesi gerekenler;

Dünyanın geçici olduğu, ölümün varlığı ve bugün çok önemli gibi gelen olayların aslında önemsiz olduğudur.

Dünyanın nimetlerine güven olmadığı gibi zorlukları da uzun sürmez; geçicidir. Hiçbir üzüntü uzun sürmez, bunun bilinmesi gerekir. Akıl ve irade ile bu âlemin sürekli olmadığını kavramalı, her şeyin çabucak geçip gittiğini ve üzüntülerin kısa süre sonra söneceğini bilmek gerekir. Üzüntü veren ve korkulan şeyleri önemsememeli, kendini teselli etmeli, büyük sevinçlerde de çok sevinmemelidir.

Bitirirken; İnsan ne bulduğuna çok sevinmeli, ne de bulamadığına üzülmelidir. Hâfızın şu sözünü okuyup avunmak gerekir;

“Varlıkla yoklukla içini incinme ve hoş kanılı ol, zira yokluktur sonu her kemalin”

*Varla yokla hâtırını incitme ve hoş dil ol ya'nî gönlün hoş tut
Zîrâ her kemâl ki dünyâda vardır anın akîbeti yokluktur
Hâsılı her kemâlin nihâyeti zevâldir.*

Hâfız Şîrâzî

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- *Öfke, neşe, kuruntu, utanma, keder ve korku gibi pek çok duygu bedeni etkiler. Bu duyguların faydaları ve zararları açısından o kadar tesiri vardır ki o insanda zehir, yemek, şarap ve ilaçlardan daha etkilidir.*

-- *Öfkelenmek ve kızmak, insan bedenini sevinçten ve diğer ruhsal durumlardan daha çok etkiler. Öfke, kızgınlık kanı hemen harekete geçirir, sıcaklık verir, bedeni hararetlendirip kızdırıp, vücuttaki hıltları harekete geçirir.*

-- *Öfkenin zararının giderilmesi için kalbe kuvvet verici soğuk şerbetler içilmelidir. Elma şerbeti, sandal şerbeti, gül ve limon şerbeti gibi.*

-- *Öfkenin yatışması için güldürücü nükteli sözler söylenmeli ve sevilen şarkılar, güzel sesler dinlenmelidir. Sevilen güzel ve sevimli kişilerle oturup bunlarla sohbet etmek öfkenin şiddetini giderir.*

-- *Korku ve kederin zararlarını uzaklaştırmak için güvendiği sevdiği ortamda olmak, sevdiği kişilerin yüzüne bakmak ve güzel sesler dinlemek gerekir. Ayrıca amberli öküzdili şerbeti kırmızı şerbeti içmek, kırmızı macunu yemek de korkuyu gideren, rahatlatan ilaçlardandır.*

Ferahlatıcı, hafif yiyecekler yemek, içmek, sıcaklık veren içecekler yararlıdır.

-- *Sevinç ve mutluluk duygusu insanın istediği ve aradığı bir duygudur. İnsanın sevinç duyması, mutluluk, ferah hissetmesi durumunda vücudun içerisindeki hayati ısı dışarıya doğru hareket eder, bu ısı hızla bedene ve ruha yayılır. Sevinçle insanın benzi nurlanır, bedeni kuvvetlenir, bu sebepten mutlu kişilerde ihtiyarlık eseri az belirir, genç kalırlar.*

-- Mutlu insanlar kolay kolay hastalanmazlar. Mutluluk özellikle duyguların sebep olduğu sevdavî hastalıkları giderir. Ümit etmek de bu şekilde sevinmek kadar faydalıdır. Ümit içinde olanın da yüzü ferah, parlak, bedeni kuvvetli olur.

-- Heyecanlanma da duyguların hareketi ve sık sık olursa spordur. Heyecanlanmak dengeli olduğu zaman faydalıdır. Bu hareket akli arttırır, zihni açar ve geliştirir.

-- Utanma, sıkılma, mahcup olma da önemli bir duygusal hareketlerdendir. Böyle durumlarda hayati ısı bir içeriye bir dışarıya doğru hareket eder, insan kah kızarır, kah sararır. Bu durum beden kuvvetlerini zayıflatır, vücut ısını ve zihninin çalışmasını bozar. Böyle durumlarda akli kullanmalı ve ortamdan uzaklaşmalıdır.

-- Endişe duymak, kuruntulu olmak durumu da duyuların hareketine sebep olur. Bu hareket vücudun hayati ısısının hareketidir. Endişe ve kuruntuda genellikle hayati ısı içeriye doğru hareket eder. Bu durum vücudun tüm kuvvetlerini zayıflatır, benzi sarartır, zihninin çalışmasını yavaşlatır, hastalıklar arttırır.

-- Endişe ve kuruntu duyguları hekimlerin hiç sevmedikleri ve kurtulması gereken duygulardır. Bunun için gönül meşgüllüğü yani mühim işlerle ve bir şeylerle ilgilenmek gerekir. Sevdiği işlerle meşgul olmaya başlamalı, bunları bırakmamalıdır. Birçok şeyle meşgul olmak marazları hafifletir ve perişanlığı giderir.

-- Nefsin sükununda insan ne sevinçli ne üzüntülüdür, ne bir şeyden korkar ne sıkılır, utanma, heyecanlanma hiçbir duygu yoktur. Bu şekildeki sükûn istenmeyen sükûndur, bu hareketсіzlik ruhu ve zihni dahi soğutur, bedeni zayıflatır, insanda algılama ve anlayış zayıflar, gittikçe yok olur.



SAĞLIĞI KORUMADA

5. ETKEN “UYKU”



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN UYKU

Uyku sağlıklı yaşamın en önemli ihtiyaçlarından birisidir. Uyku vücudun sükûn hali, uyanık olmak ise hareket halidir. Nasıl ki hareketsizlikte, sakın olup oturmak durumunda bütün organlar el, ayak hatta dil bile hareket etmiyorsa uyku da öyledir. Uykuda yalnızca kapalı olduğu halde gözler hareket eder. Uyku ile tüm duygular ve nefsin hareketi durur. Uykunun faydalarından en başta olanları; dinlenmek ve yiyecekleri sindirmektir.

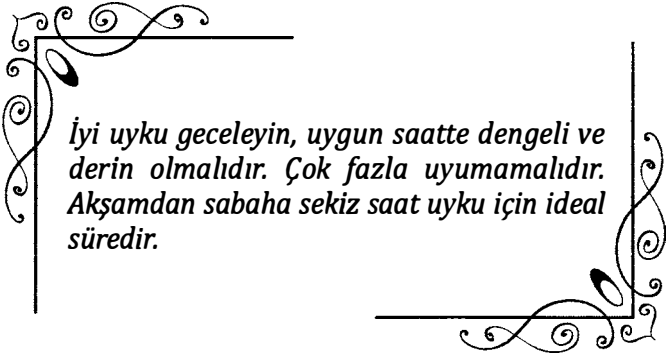
Uyku sağlıklı kişilerin sahip olduğu tabii bir durumdur, beynin hafif ve hoş halinden meydana gelir. Yiyecekler midede hazmedilip, kan olduktan ve hıtlar bu kana akıtıldıktan sonra kan beyne çıkar. Sinirler beynin bir parçası olduğundan beyne çıkan hafif ve hoş buharlar bütün sinirleri etkileyerek gevşetir. Beyin ve sinirler gevşemiş, arınmıştır. Böylece bedendeki kuvvetler hareket etmez, durur.

Bu sebepten uykunun iki önemli faydası olur; Birincisi; beyin, beden ve bunların bütün kuvvetleri sakinleşir ve tazelenir. İkinci si de; uykuda yiyeceklerin hazmolmuş gerekli maddeleri, hıtlar pişer, olgunlaşır ve burada oluşan hayati sıcaklığı yani canın kuvvetini artırır.

Uyku konusunda önem verilen bir diğer durum da; uyku ile vücut ısısının karın kısmına yöneldiği ve orada toplandığıdır. Uyku halinde beden ısısı karın kısmına yönelir, karın kısmında sıcaklık çoğalır. Uykuda beden sıcaklığı vücudun içeri kısımlarına, karın kısmına döndüğünden, buranın dışındaki bölümler ve vücudun dış kısmında soğukluk meydana gelir, bu sebepten uyuyan insanın örtünmeye ihtiyacı olur. Özellikle soğuyan bedenini örtmek, ısıtmak ister.

Dengeli, uygun bir uyku vücuttaki hıtları kullanır, sarf eder, bedeni tekrardan düzenler, kızdırır ve beden ısısına kuvvet verir. Ayrıca uykuda bedenin ısısı karın kısmına yöneldiği zaman “rûh-ı nefsânî” denen nefsin kuvvetleri serbest kalır, önce hareket eder sonra istirahatata çekilir. Bu kuvvetlerin yollarını düzenlediğinden dolayı hayatın cevherinin bozulmasını önler. Uyku gündüz boyunca vücudun hareket etmesiyle meydana gelen zararların giderilmesinde çok önemlidir. Bedenin maruz kaldığı şiddetli hareketlerden, yorgunluktan, cinsel münasebetten ve bunlara benzer şeylerden meydana gelen zararları giderir. Ayrıca hazma yardımcı olur.

Uykunun zıttı olan uyanıklık ise bedenin ve duyguların tekrardan harekete geçmesi demektir. Uyanıklık hem bedenin hem de duyguların kullanabilecek duruma gelmesidir. Uyanıklıkta bedenin hareketi dışarıya doğrudur. Beden hafifler, nefsin hareketi de dışarıya doğru olur ve hemen kullanılabilir hale gelir.



İyi uyku geceleyin, uygun saatte dengeli ve derin olmalıdır. Çok fazla uyumamalıdır. Akşamdan sabaha sekiz saat uyku için ideal süredir.

İyi Uyku

İyi uyku geceleyin, uygun saatte dengeli ve derin olmalıdır. Çok fazla uyumamalıdır. Akşamdan sabaha uyku için ideal süre; sekiz saattir. Yaz geceleri dokuz saat uyumak da normaldir. İyi uyku kuşku-lu olmayıp, süreli olmalıdır. Ancak iyi bir uyku uyumak için yatar-ken endişe verici, üzücü şeyler düşünmemek gerekir.

Uykunun en iyi vakti, yemeğin midede hazım olup bağırsaklara geçmeğe başlamasından sonradır. Bu da yaklaşık yemeğin yenmesin-den iki saat sonradır. Pratik olarak; yiyecek mideye biraz alıştıktan sonra diye tarif edilir. Mide dolu iken uyumanın pek çok zararı vardır. Öncelikle kişi yatakta istediği gibi istirahat edip uyuyamaz, döner du-rur. Beyni istenmeyen buharla dolar ve düşünceler basar. Dolu mide ile uyumak hazma mani olur, nezleyi artırır ve türlü türlü hastalıkla-rın doğmasına sebep olur. Mide boş iken uyumak da zararlıdır. Vücut ısını azaltır, bedeni zayıflatır.

Gündüz uykusu zararlıdır, gündüz uyumak bedeni gevşek ve güç-süz eder, vücuda ağırlık verir ve şehveti azaltır. Gece yerine gündüzle-ri uyumak; benzi sarartır, rutubetten doğan hastalıkları meydana ge-tirir, nezleleri çoğaltır, hazma ve tene zarar verir. Eğer gece uyumamış ve mutlaka gündüz uyumak gerekirse hemen öğle vakti ve öğle yemeği hazma geçince uyunmalıdır. Uyumayı mümkünse hep aynı za-manda yapmak gerekir. Farklı zamanlarda uyumak, vaktinde uyuma-mak beynin rutubetini kurutur, fikrin dağılmasına sebep olur, akli ah-mak eyler, insanı öfkeli yapar, benzi sarartır ve bedeni zayıflatır. Os-manlı hekimleri zamanında uyumanın önemini “*Her türlü fülü vaktiyle etmek gerek kim faydası ola*” diye özetlerler.

Uyumanın Şekli

İyi bir uyku için; önce sağ tarafa sonra sola dönüp yatılmalı ve vücudu sıcak tutacak örtüler örtülmelidir. Yan uyumanın en iyi şekil olmasının sebebi şudur; önce sağ yana dönüldüğünde mide sarkar, içindkiler midenin dibine gider ve mide rahatlar. Kısa bir süre sonra sol tarafa dönülmelidir. Böylece karaciğer midenin üzerine düşüp mideyi ısıtır. Böylece midedeki tam hazmedilmemiş gıda çabucak hazmedilir ve beden rahatlar. Ancak uyanınca yine sağ tarafa dönmek gerekir. Böylece hazım olmuş gıda mideden kolaylıkla karaciğere ulaşır.

Yüzükoyun ve karın üstü uyumak iyi değildir. Eski tıp kitaplarında yüz üzerine uyumanın gözlere zararı olduğu, göğüs ağrısı yaptığı, diş etlerini çürüttüğü ve baş ağrısı yaptığı belirtilir. Bu şekilde uyumaya alışılmamalıdır. Karın üstüne yatmak yalnızca tok karnına yatanlar için tavsiye edilmektedir. Yemekten hemen sonra yatanlar, midelerindeki kolayca hazmedilmesi için karın üstü yatmaları bir müddet için uygun görülür. Hazım olana kadar mide üstüne yatmak olur ama bir müddet sonra sol tarafa dönerek uykuya devam etmek gerekir.

Sırt üstü yatmak Osmanlı hekimleri tarafından hiç beğenilmeyen, tavsiye edilmeyen bir uyku şeklidir. Sırt üstü yatmak zararlıdır ve “*yaramaz marazlar getirir*” diye ifade edilir. Bu şekilde uyumaya alışanlarda önemli hastalıklar meydana geldiği ve unutkanlık yaptığı da belirtilir.

Sırt üstü yatmak; eklem ağrıları, eklem, mafsalsancıları, sinir ve sırt ağrıları, kulunç ve felçlere sebep olur. Ayrıca öksürük, akciğer rahatsızlıkları, nezle gibi hastalıklarla, kalp sektesi, akciğer veremi gibi kötü hastalıklarla da doğurur. Bunun nedeni; normalde beyinde oluşan ve vücuda akan hıltlar burun yoluyla atılır. Arka üstü yatıldığı zaman beyinde oluşan fazla maddeler atılamaz ve bir kısmı baş tarafına hareket eder ve bir kısmı göğüse dökülür. Vücut normal yolla at-

maya alışık olduğu maddeleri o yolla atamaz ve tersine gider. Akciğere dökülen bu fazlalıklar nezle, öksürük, verem gibi hastalıklara sebep olur. Eğer beyinde oluşan atılacak maddeler beyinde kalırsa sara, sekte, felç gibi hastalıklar ve vücudun ağırlaşması, hareket edememe gibi rahatsızlıklar oluşur.

Halk arasında sırt üstü yatmanın iyi olduğu söylense de bu doğru değildir. Böyle söylenmesinin sebebi uyumadan, uykuya dalmadan önce kısa bir süre sırt üstü yatmanın insana güzel fikirler getirdiği bilgisidir. Hekimler uykuya dalmadan önce kısa bir süre sırt üstü yatmanın düşünce gücünü kuvvetlendirdiği ve güzel düşünceler doğurduğunu söylerler.

Bir de cinsel ilişkide arka üstü yatmak iyidir, kuvvet verir. Fakat her iki halde de buna çok dikkat edilmeli ve kısa bir süre sonra tekrar uyuma şekli için yan dönülmelidir. Aksi takdirde sırt üstü uyumak zararlıdır ve pek çok hastalığa sebep olur.

Uykuda terlemek de istenmeyen bir durumdur. Uykuda terlemenin bilinen bir sebebi yoksa ki, bu sebepler havanın sıcak olması veya çok yemek yemek gibidir. Bu durumlar olmadığı halde uykuda terlemenin sebebi o kişinin bedeninde zararlı maddelerin çoğaldığına işarettir. Terleyen bedende atılması gerekip atılamayan maddelerle dolu demektir. Bu maddelerden kurtulmak gerekir. Bunun için “Arınmak” bölümünde tavsiye edilenler yapılmalıdır.

Uykudan uyanınca hemen su içmek zararlıdır. Böyle bir alışkanlık var ise; bu alışkanlıktan vazgeçmek gerekir. Çok susamışsa önce ağzını su ile çalkalamalı bir müddet sonra içmelidir. Uyandığında ağzında bir ekşilik hisseden önce elini yüzünü su ile yıkamalı, sonra biraz yürümeli ve bu his geçene kadar bir şey yememelidir.

Dengeli bir uyku, vaktinde ve uygun bir süre olan uykudur. Böyle bir uyku beden için çok faydalıdır; beden her türlü hayati kuvvetlerini yerinde saklar, aklı arttırır, gönlü ferahlatır, bedeni hafifletir, ağza tat verir, sinirleri kuvvetlendirir, beyni temizler, gıdaları sindirir, huyları güzelleştirir, göz nurunu artırır ve yüzün rengini güzelleştirir.

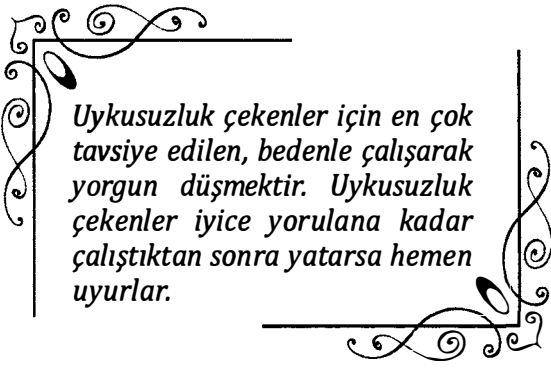
Uykusuzluk ve Aşırı Uyku

Uykusuzluk ve gece uyumamak aklın cevherini eksiltir ve beyni etkiler. Sağlıklı yaşam bölümünde uykusuzluk için alınacak tedbirler ilaçsız olarak uygulananlardır; Öncelikle düzenli ve hoş sesler; akarsu sesi ve değirmen sesinin uyku getirdiği bu seslerden faydalanılması gerekir. Özel olarak hazırlanmış havuzlardan akan su sesi rahatlatmak amacıyla yapılmıştır ve böyle yerlerde sakın oturup bu suyun sesini dinlemek uyku getirir. Uykusuzluk çekenler için en çok tavsiye edilen, bedenle çalışarak yorgun düşmektir. Uykusuzluk çekenler böyle bir işte iyice yorulana kadar çalıştıktan sonra yatarlarsa hemen uyurlar. Bunun zıttı bir durumda vardır. Çok oturmak ve hareketsiz kalmak da uyku getirebilir. Bunların yanı sıra ateş karşısında oturup, ateşe bakmak da uyku getirir. Eğer şarap içmek adeti varsa şarap da rahatlatıp kişinin uykusunu getirir.

Uykusuzluk çeken kişiyi iyice yorup uykusu gelmeden yatırmamalıdır. Yattığı zaman yanında birkaç kişi kalıp, oturup hikâyeler anlatmalı ve kitaplar okumalıdır. İyice mayışıp mahzun olduktan sonra ışığı söndürürlerse o kişi derhal uyur.

Çok uyumak, durmadan uyuklamak da sağlıklı bir insanda olması gereken bir durumdur. Çok uyumayı adet edinmiş kişiler de olabilir, bu kişiler bu alışkanlıklarını yavaş yavaş düzeltmeli, geceleri sekiz saat uyku uyuma alışkanlığını kazanmalıdırlar. Çok uyumak veya uyuklamak sağlığa zararlıdır. Çok uyuklayan kişileri görenler onların uyuduğunu sanır. Oysa bu kişilerin bedenlerinde biriken zararlı madde ve hıltların buharları beyine çıkmış ve oraya dolmuştur. Bu maddeler o kişilere gözlerini açtırmaz ve daima kendinden geçmiş bir şe-

kilde yatarlar. Çok uyuklayan kişilerde genellikle kan fazlalığı olabilir, bu durumda eğer yaşı ve vakti müsait ise kan aldırılmalı veya “Arınmak” bölümünde tavsiye edilenler uygulanmalıdır. Özellikle soğuk mizaçlı olan kişilerin çok uyuması daha çok zararlıdır. Bu bedenin daha da soğumasına sebep olur. Tedavi edilmesi ve hekime danışması gerekir.



Uykusuzluk çekenler için en çok tavsiye edilen, bedenle çalışarak yorgun düşmektir. Uykusuzluk çekenler iyice yorulana kadar çalıştıktan sonra yatarsa hemen uyurlar.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Uykunun iki önemli faydası olur; Birincisi beyin, beden ve bunların bütün kuvvetleri sakinleşmiş ve tazelenmiştir. İkincisi de uykuda gerekli hıtlar pişer, olgunlaşır ve burada oluşan hayati sıcaklık canın kuvvetini arttırır.

-- Uyku sırasında vücut ısısı karın kısmına yöneldiği ve orada toplandığı için vücudun dış kısmında soğukluk meydana gelir. Bu sebepten uyuyan insanın örtünmeye ihtiyacı olur. Özellikle soğuyan bedenini örtmek, ısıtmak ister.

-- Dengeli, uygun bir uyku vücuttaki hıtları sarf eder, bedeni tekrardan düzenler, kızdırır ve beden ısına kuvvet verir.

-- Uykunun en iyi vakti, yemeğin midede hazım olup bağırsaklara geçmeğe başlamasından sonradır. Bu da yaklaşık yemeğin yenmesinden iki saat sonradır.

-- Mide dolu iken uyumanın pek çok zararı vardır. Önce yataкта istediği gibi istirahat edip uyuyamaz, döner durur. Beyni istenmeyen buharla dolar, düşünceler basar.

-- Mide boş iken uyumak da zararlıdır. Vücut ısını azaltır, bedeni zayıflatır.

-- Gündüz uykusu zararlıdır, gündüz uyumak bedeni gevşek ve güçsüz eder, vücuda ağırlık verir ve şehveti azaltır.

Uyumayı mümkünse hep aynı zamanda yapmalıdır. Farklı zamanlarda uyumak, vaktinde uyumamak beynin rutubetini kurutur, fikrin dağılmasına sebep olur, akli ahmak eyler. İnsanı öfkeli yapar, benzi sarartır, bedeni zayıflatır.

-- İyi bir uyku için kural bellidir. Yatılacağı vakit önce sağ tarafa sonra sola dönüp yatmalıdır. Vücutu sıcak tutacak örtülerle örtmelidir.



SAĞLIĞI KORUMADA
6. ETKEN “ARINMAK”



FAZLALIKLARIN ATILMASI “ARINMAK”

Sağlıklı yaşam için uyulması gereken kurallardan altıncısı vücuttaki fazlalıkların atılması yani “Arınmak” konusudur. Bu konu; Eski tıpta hekimlerin çok önem verdikleri bir konudur. Sağlıklı yaşam için mutlaka bilinmesi ve uyulması gereken kurallardandır. Arınmak, hazımdan sonra vücutta kalan ve faydasız, hatta zararlı olan maddelerden kurtulmak yani temizlenmektir. Burada önemli olan vücutta kalmış olan istenmeyen maddelerin atılmasıdır.

Yemek ve içmekten sonra gıdaların hazmedilmesi üç merkezde gerçekleşir. Birincisi “mide”, ikincisi “karaciğer”, üçüncüsü “organlar” dır. Gıdalar bu üç merkezde hazmedildiği sırada sindirilip değişime uğrar. Ancak sindirilmemiş, hazım edilememiş bir miktar artık madde o merkezde kalır. Hazmedilmemiş bu artık maddeler vücuttan atılmazsa ilerde önemli hastalıklara neden olabilir, bu sebepten bu artık maddeler vücuttan atılmalı vücut bu maddelerden temizlenmelidir.

Her “fazla” vücuttan ayrı bir yolla atılır. Midedeki fazlalıklar genelde bağırsaklar yoluyla veya kusularak atılır. Karaciğerdeki fazlalıklar kana akar, oradan organlara dağılır, idrar, ter, salya, sümük ve son olarak saçlar ve tırnaklar ile atılır.

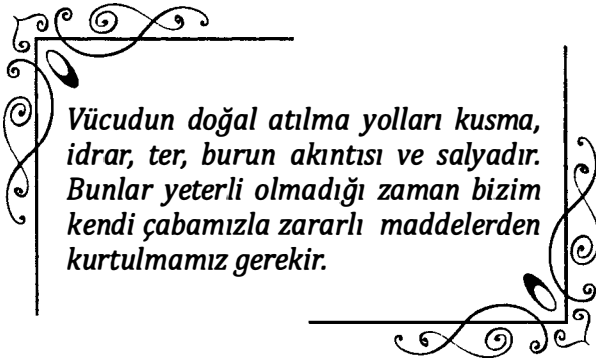
Vücutta besinlerin sindirilmesinden sonra kalan ve atılamayan maddeler, bedenın doğal atılma yollarıyla temizlenir. Bunlar; kusma yoluyla, idrarla, ter ile, burun akıntısı olan sümükle veya ağız akıntısı olan salya ile atılma olarak sınıflandırılmıştır. Genelde bunlar yeterli olmaz ve bizim kendi çabamızla bu atık maddelerden kurtulmamız gerekir. Osmanlı hekimlerinin asıl üzerinde durdukları konu budur.

Sağlıklı yaşam için mutlaka bedende oluşan ve atılamamış olan maddelerden temizlenmek gerekir. Hekimlere göre bu da; müshiller ile lavman ve fitillerle, kusturmakla, cinsel ilişki ile veya kan aldırma yolu ile olur. Sonuç olarak çeşitli hastalıklara sebep olacak bu maddelerin zararından kurtulmak için iki yol vardır. Ya doğal yolla atılmaya yardımcı olmalı ya da özel olarak bu temizlik için çaba göstermelidir.

VÜCUDUN DOĞAL ATILIM YOLLARI

Gıdalar hazmedildiği zaman meydana gelen maddeler eğer vücut tarafından kullanılmadan dışarı atılırsa veya gereğinden çok madde vücuttan atılırsa beden kuvvetten düşer, hafakan (ıstırap, sıkıntı ve yürek oynaması) veya erime hastalığı meydana gelir, damarlarda kuruluk belirir ve sinirler büzülür.

Eğer hazımdan sonra atılması gereken maddeler atılmaz, vücut tarafından tutulursa bu maddeler birikir ve bedende tıkanıklıklar olur; kaslarda gevşeklik ve iltihap meydana gelir; şişlikler, sivilceler oluşur; vücut ısısı artar ve damarlar harap olur. Sağlık için uygun olan; bedeninin ihtiyacı olan maddelerin vücutta kalması ve fazlalıkların dışarı atılmasıdır.



Vücutun doğal atılma yolları kusma, idrar, ter, burun akıntısı ve salyadır. Bunlar yeterli olmadığı zaman bizim kendi çabamızla zararlı maddelerden kurtulmamız gerekir.

Kusmak

Kusmak vücudun doğal atılım yollarındandır. Midedeki fazlalıklar bağırsak yolu ile çıkar. Fakat bağırsaklara gitmeden mide bulantısı ile kusularak da bu fazlalıklar gider. Vücut zararlı maddeleri atmak için çeşitli yolları dener. Hekimler bunu “*Gidecek nesne hangi yana meylederse ol yandan gider.*” diyerek vücudun sesini dinlemek gerektiğini söylerler. Kusmak da bu yollardan birisidir. Mide bulanıp kusma belirlirse kusmakta fayda vardır. Zararlı madde vücutta dağılmadan atılmış olur. Zararlı maddeler yendiğinde veya yenileni vücut hazmedemezse doğal yoldan kusarak (İstifrağ) vücut bu maddeleri atmak ister. Böyle durumlarda kustuktan sonra hasta rahatlar.

İdrar ile Atılım

Vücuttaki fazlalıkların atılma yollarından birisi de idrar iledir. Kanda ve organlarda bulunan, bedenin kullanmadığı fazla maddeler idrar yoluyla atılır. İdrarın normal ve düzenli şekilde atılması sağlık için büyük önem taşır. İdrar yoluyla atılması gereken maddelerin atılamaması veya vücudun idrarı atamaması durumunda hastalıklar baş gösterir. İdrarın atılamaması durumunda eklem ağrıları, sırt ağrıları oluşur, vücutta ağırlık ve gevşeklik ortaya çıkar. Düzenli idrar aynı zamanda beyinden gelebilecek bir çok hastalığı önler. İdrarın atılamaması durumunda idrar söktürücüler kullanılabilir. Ancak aşırı idrar etmek de istenmeyen bir durumdur. Aşırı idrar mesanenin hastalanmasına ve iltihaplanmasına yol açabilir.

Terlemek

Ter, organlarda yapılan hazmin fazlasının atılma yerleridir. Terlemek, derideki gözle görülmeyen küçük gözenekler yolu ile kullanılmayan fazlalıkların su ile beraber vücudun dışına atılmasıdır. Bu fazlalıkların bazıları buhar halinde uçar gider gözle görülmez. Bazıları kir halinde deride kalır ve banyo yapmakla gider. Ter ile atılan maddelerin vücuttan uzaklaştırılması gerekir. Aksi takdirde o maddeler vücutta kaldıkça zarar verir. Bu nedenle hamamda yıkanmak, keselenmek ve sabunla deri üzerindeki maddelerin uzaklaştırılması önemlidir.

Terlemek doğal yolla olmalıdır. Sıcak hava, spor yapmak ve yaz gününde yürümek insanı terletir. Çünkü spor yapmak ve hareket etmek bedenin içini kızdırır ve fazlaları eritir. Sıcak hava bu erimiş olan fazlayı dışarı çeker. Terlemek için hareket ve spor yeterlidir. Ancak aşırı terlemek bedenin kuru ve zayıf olmasına neden olur.

Sağlığı korumak amacıyla ilaç içerek terlemeye çalışmak iyi değildir; zarar getirir. Yalnız bazı hastalıkların tedavisinde hekimler hastalarını terleterek bedenlerindeki zararlı maddelerden kurtarmak isterler. Hekimlerin kontrolü altında bazı hastalıklarda alınacak tedbirlerden birisi olarak hasta terletilir, zararlı maddeler atılır ve hasta rahatlar.

Burun Akıntısı (Sümük) İle Atılım

Burun akıntısı (sümük) baştan inen aşırı bir rutubettir ki burun yolundan gelir. Burundan akan bu sıvı birçok zararlı maddeleri vücuttan uzaklaştırır. Özellikle sümük rutubetlidir ve bu rutubetin burundan inmesi beyni temizler. Sümük genelde beyinin temizliğinde işe yarar. Hekimler bu olayı şöyle açıklarlar; *“Dimağ (beyin) hastalıkları yaramaz(zararlı) hıltların(sıvıların) aşırılığından hâsıl olur. Sara ve sekte gibi veya benzeri rahatsızlıklar zail olur(görülür) Bu durumda burundan akıntı (galiz rutubet)sümük gelmekle zararlı hıltlar inerek bu hastaları rahatlatır”* Sağlıklı insanda sümük doğal yolla atılan maddelerdir ve bu durumu normal kabul edip ona göre davranmak gerekir.

Bazen insanlar doğal olmayan yollarla bu sümüğün artmasını ve beyin temizlenmesini arzu ederler. Beyninde çok rutubet olan balgamî mizaçlı kişilerin sağlıklı olabilmeleri için buradaki rutubeti aşağıya indirmeleri gerekir. Bunun çeşitli yolları vardır; Buruna gargara yapmak, hapşırmak ve başı sirke buharına tutmak çoğunlukla uygulanan usullerdendir. Hekimler beyni temizlemek amacı ile burun akıntısını arttırmada hapşırmayı tavsiye ederler.

Hapşırmak için Akhardal, fülful (bir çeşit uzun karabiber) , şalgam tohumu, karabiber gibi bitkilerden herhangi birini dövüp elekten geçirdikten sonra koklamak gerekir. Bu maddeler hapşırtır ve sonrasında burun akıntısı artar ve sümük çoğalır. Burun temiz mendillerle silinir ve o şahıs rahatlar.

Bu şekilde temizlenmede bir diğer yol da; başı sirke buharına tutmaktır. İyi kalitede bir sirke kızdırılmış kiremit üzerine dökülür ve baş buharına tutulur. Ayrıca dağ yarpuzu (yabani nane) ve papatyayı kaynatarak buharını solumak da faydalıdır. Bunlar burun akıntısını ço-

ğaltırlar ve böylece beyin zararlı maddelerden temizlenir. Fakat bu temizlik bedendeki atıkların müshil ile vücuttan uzaklaştırılmasından sonra yapılmalıdır.

Bedenin atılamayan artıklarından kurtulduktan sonra beyindeki artıklardan da sümüğün arttırılması ile kurtulur. Hekimler bu uygulamanın yararını şöyle anlatır; *“Bu tedbir, müshil veya başka kusturucu ilaçlarla vücut arındırıldıktan (istifrağ yaptıktan) sonra yapılmalıdır ki, di-mağ ve ten birlikte temizlenmiş olsun”*. Bu tedbirlere başvurmadan doğrudan buruna bazı maddeler çekilerek burun akıntısının çoğaltılması hiç tavsiye edilmez. Ancak burun akıntısını arttırmak için buruna “ak harbak”³⁵ çekmek tavsiye edilmez. Bu usul her ne kadar burun akıntısını arttırsa da insana çok zararı vardır. Özellikle hassas, kolay etkilenen kişilere çok zarar verdiği için en son tedbir olarak uygulanması gerekir.

35 **Ak harbak**; Latincesi Veratrum album. çöpleme Harbak-ı ebyaz. Beyaz harbak, ak çöpleme, marulcuk, yaban mazısı, kar çiçeği

Ağız Salgısı, Salya ile Atılım

Salya, ağız salgısı damak ve dil dibinden çıkan sıvıya denir. İhtiyaç zamanı bu salgının normal miktarda oluşması beyne, göze, kulağa, boğaza, mideye ve ağza fayda sağlar. Sağlığın korunması için zaman zaman uygulanan tedbirlerden birisi de salyanın akıtılmasıdır. Özellikle balgamî mizaçlı kişiler için kış günlerinde bu tedbir uygulanır. Çünkü kış günlerinde balgamî mizaçlı kişilerde rutubet çok miktarda toplanır.

Sağlıklı yaşam için zaman zaman salyanın akıtılması ve böylelikle bedendeki fazla rutubetin atılması gerekir. Bunun için bazı ilaçlar kullanılır. Bu ilaçların bir kısmı çiğnenerek, bir kısmı da gargara yapılarak etkili olur. “Âkırkarhâ”³⁶ ve “mevîzec”³⁷ bitkileri ile benzeri başka ilaçlar az bir miktar ağızda çiğnenirse salyanın çokça akmasını sağlanır. Ayrıca sirke ile yapılan gargaralarda etkilidir. Sirkenin yanına bal da katılarak gargara yapılabilir. Hekimler “ayâric-i faykarâ”³⁸ veya “hardal” ile de gargara yapılabileceğini yazarlar. Fakat bu işlem hamamda veya sıcak bir evde yapılmalıdır. Kesinlikle bilmek gerekir ki bu uygulama herkesin kendiliğinden yapacağı bir şey değildir. Bir hekimin denetiminde veya bu konuya vâkıf bu işi bilir bir kimsenin denetiminde, zamanını ve usulünü bilip uygulanırsa fayda sağlanabilir. Aksi halde zararlıdır.

Salyanın akıtılma işlemi gerektiği zaman yapılmalıdır. Bu konuda aşırıya gitmek zararlıdır. Beyne, göze, kulağa, boğaza, mideye ve ağza

36 Akırkarhâ: Nezle otu, Latincesi Anacyclus pyrethrum

37 Mevîzec; Mevzek otu, bit otu, mezevek, kokar ot, dağ üzümü. Delphinium staphisagria

38 Ayaric-i faykara; İçinde safran, sakız, balsam, sümbül, tarçın, karabiber gibi maddelerle hazırlanan macun.

faydalı olan salyanın çok akıtılması felç olunmasına neden olabilir. Hekimler bu konuya örnek olarak bu uygulamayı yapan bir hekimden bahsederler; *Ferecullah*, iyi bir tabîb idi. Kendisi bir gün: “*mevîzec ve günlüğü çiğnemenin çok balgam indirdiğini okuduğunu söyledi*”. Daha sonra gelip, pazar içinde oturup, bu zikredilen nesneleri aldı ve çokça çiğnedi. Başından ve boğazından çok miktarda balgam indirip akıttı; şöyle ki balgam yerlere akıp revân oldu. Ertesi gün tekrar pazara geldi ve otururken kuşluk vakti düştü. Bir eli ve ayağı felç oldu, ağzı, burnu yüzü ve gözü eğildi”. Bu nedenden dolayı hekimler salya için ilaç çiğnemenin ancak az miktarda ve bedenin uygun bir zamanında yapılması gerektiğini vurgularlar.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Doğal yolla vücudun arınması sağlıklı yaşam için mutlaka bilinmesi ve uyulması gereken kurallardandır. Arınmak, hazımdan sonra vücutta kalan ve faydasız hatta zararlı olan maddelerden kurtulmak, temizlenmektir.

-- Gıdalar bu üç merkezde hazmedildiği sırada sindirilip değişime uğrar fakat sindirilmemiş, hazım edilememiş bir miktar artık madde o merkezlerde kalır. Hazmedilmemiş bu artık maddeler vücuttan atılmazsa ilerde önemli hastalıklar yapabilir, bu sebepten atılmalı vücut bu maddelerden temizlenmelidir.

-- Zararlı maddeler yendiğinde veya yenileni vücut hazmedemediğinde eğer mide bulanıp kusma belirirse kusmakta fayda vardır. Vücut tabii yoldan kusarak (İstifrağ bu maddeleri atmak ister. Bu faydalıdır ve zararlı madde vücuda dağılmadan atılmış olur.

-- İdrarın normal ve düzenli şekilde atılması sağlık için büyük önem taşır. İdrar yoluyla atılması gereken maddelerin atılamaması hastalıklar baş gösterir. İdrarın atılamaması durumunda eklem ağrıları, sırt ağrıları oluşur, vücutta ağırlık ve gevşeklik ortaya çıkar.

-- Düzenli idrar aynı zamanda beyinden gelebilecek birçok hastalığı önler. İdrarın atılamaması durumunda idrar söktürücüler kullanılabilir. Aşırı idrar etmek de istenmeyen bir durumdur. Aşırı idrar mesanenin hastalanmasına, mesanenin iltihaplanmasına yol açabilir.

-- Ter, organlarda yapılan hazmin fazlasının atılma yerlerinden biridir. Terle vücuttan atılan bu artıkların bazıları buhar halinde uçar gider gözle görülmez. Bazıları kir halinde deride kalır, banyo yapmakla gider. Bu sebeple banyo yapmak ve hamamda kirlerin keselenerek giderilmesi çok önemlidir.

-- Terlemek için hareket ve spor kâfidir. Aşırı terlemek bedeni kuru ve zayıf eder. Sağlığı korumak amacıyla ilaç içerek terlemeye çalışmak iyi değildir, ziyan getirir.

Bazı hastalıkların tedavisinde hekimler hastalarını terleterek bedenlerindeki zararlı maddelerden kurtarmak isterler. Hekimlerin kontrolü altında bazı hastalıklarda alınacak tedbirlerden birisi olarak hasta terletilir, zararlı maddeler atılır ve hasta rahatlar.

-- Burundan akan sıvı, sümük de birçok zararlı maddeleri vücuttan uzaklaştırır. Özellikle sümük rutubetlidir ve bu rutubet burundan inmekle beyin temizlenir. Sümük genelde beyinin temizliğinde işe yarar.

-- Bazen insanlar doğal olmayan yollarla bu sümüğün artmasını ve beynin temizlenmesini arzu ederler. Bunun çeşitli yolları vardır; Buruna gargara yapmak, aksırtmak ve başı sirke buharına tutmak çoğunlukla uygulanan usullerdendir. Hekimler beyni temizlemek amacı ile burun akıntısını arttırmada aksırtmayı tavsiye ederler.

Beynin sümük yoluyla temizliği, temizlik bedendeki atıkların müshil ile vücuttan uzaklaştırılmasından sonra yapılmalıdır. Bedenin atılamayan artıklarından kurtulduktan sonra beyindeki artıklardan da sümüğün artırılması ile kurtulur.

-- Salya, ağız salgısının ihtiyaç zamanı salgılanması beyne, göze, kulağa, boğaza, mideye ve ağza fayda eder. Sihatini korunması için zaman zaman uygulanan tedbirlerden birisi de ağız salyasını çoğaltarak atılma fayda sağlanmasıdır. Bunun için mutlaka hekime danışmalıdır.

KENDİ ÇABAMIZLA ARINMAK

Arınmak konusunda kendi çabamızla arınmak çok önemlidir. Gıdaların hazmedilmesi sağlıklı yaşam için çok önemlidir. Hazım yemekten hemen sonra gerçekleşir. Önce midede başlar, ikinci hazım karaciğerde, üçüncü hazım organlarda olur. Yani kana geçen gıda karaciğerde ve en son olarak dağıldığı organlarda hazmedilir ve kullanılır. Her bölümde hazmedilememiş bir kısım madde kalır. Sağlığın korunması için bu kalan maddelerin atılması gerekir. Bedende kalan bu maddelerin her birinin farklı bir atılma yolu vardır. Vücutta kalan ve atılması gereken her “fazlalık” hastalıklara sebep olacağından bedeni bu fazlalıklardan temizlemek gerekir. Zararlı maddeler hep bu fazlalıklardan oluşur. Her fazlalık için müshil içmek de olmaz. En iyisi az ve hafif gıdalar alarak bu fazlalıklardan kurtulmaktır. Böyle olmadığı zaman kendi çabamızla bu maddelerden kurtulmalıyız.

Eğer bir kişinin çok yemekten midesi dolu veya yiyecekten midesi bulanmış ise kusmak veya kusturmak uygundur. Elde veya ayakta ağrı varsa da kusmak gerekir. Kusmak; her organdan ağrı, sızı, yel ve balgamı çeker alır. Bir kişinin karnında buruntu (ağrı ile gelen gaz), bağırsaklarında gaz ve ağrı varsa ve kusamıyorsa lavman yapmak gerekir. Eğer lavman yaptıramıyorsa müshil içmelidir. Ancak bir kişinin bedeni çürümüş gibi acır, damarları dolu dolu görünür, rengi kızıl olur ve yüzünün kan alınacak yerleri iğne ile dürter gibi sancırsa o kişiden kan almak gerekir.

Fakat bütün bu uygulamaları yapmak için işin erbabı olmak gerekir. Her fazlalığın bedenden atılması için uygun bir zaman ve ayrı bir usul vardır. Bu konuda uyulması gereken ana prensipler vardır;

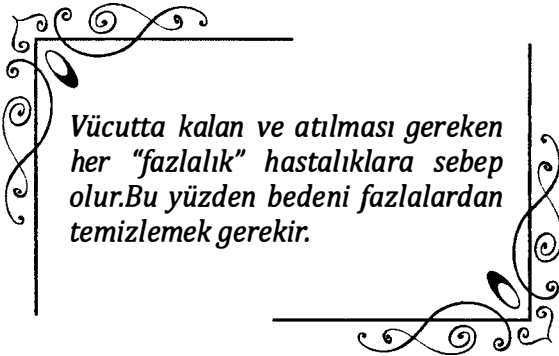
Birincisi; vücutta rahatsızlık veren fazla maddenin ne olduğunu bilerek onu atmak gerekir.

İkincisi; zararlı maddeler eksik atılırsa fayda bulmamış, fazla atılırsa bedene zarar verilmiş olur.

Üçüncüsü kan almak, lavman yapmak, kusturmak gibi kişiye göre usulleri kullanmak gerekir.

Son olarak uyulması gereken de; bedenden atılacak maddeler iyice hazma karışmadan atılmaya kalkışılmamalıdır.

Hangi maddeleri ne zaman uzaklaştırmak gerektiğine çok dikkat etmek gerekir. Bu konuda İbn-i Sina'nın öğüdü şöyledir; "Bir kişi bedenindeki hultı pişmeden çıkarmak isterse bilsin kim tabiatına zulüm eyler, tabiat bozulur, türlü türlü ziyana uğrar"



Kendi Çabamızla Kusmak

Kendi çabamızla kusmak; fazla yiyecekler ile midede toplanan ve hazmedilmeyen artıkların bizim tarafımızda yapılan usullerle kusturularak atılmasıdır. Doğal olarak, yiyeceklerin getirdiği kusma içgüdüğü ile kusmaktan farklıdır. Şahsın yenilen fazlalıkların atılması için kendi isteği ile yapılan kusma hareketidir. Bu kusmanın sağlıklı yaşam için pek çok faydaları olduğu söylenir. Ayrıca birçok hastalığın başlangıcında da kusmak yarar sağlar.

Kusmak mideyi temizler, iştahı yerine getirir. Çok yemek yemek, toprak yemek, kil yemek gibi arzuları giderir. Karaciğer hastalıkları, sarılık hastalığı, el ayak titremesi, tutulmalar, yüz felci, felç, deri hastalıkları, cüzzam gibi hastalıklara fayda eder. Rengi kaçmış, benzi sararmış kişilere de faydalıdır. Kusmak zamanında ve ölçülü yapılırsa kulak sağırlığına, kulak uğultusuna, ağır duymaya ve baş ağrısına faydalıdır. Ayrıca gözün görüşünü de artırır. Kusmanın en önemli zararı ise mideyi zayıflatması, diş ve göğüs bölgesinde ağrı yapmasıdır.

Midesinin temizlenmesi ve vücutta kalan maddelerden kurtulmak için kusmak isteyip de kusamayanlar ve bu konuda zorlananlar; Üç gün boyunca her gün 30 gram susam yağı ile şarap veya sirkeyi karıştırarak içmelidir. Ayrıca her gün hamama girip vücudunu yağlamalı, sulu çorba ve başka yiyeceklerden yemelidirler. Kişi böyle yaptığı takdirde üçüncü günün sonunda istediği gibi kusar ve bedenini temizler. Kusmak için havaların sıcak olduğu zamanlar veya sıcak ortamlar tercih edilmelidir. Balgamî ve soğuk mizaçlı kişiler yemekten veya spordan önce kusmalıdır. Sıcak mizaçlı kişiler ise yemekten sonra kusmalıdır.

Kusturucu İlaçlar

Bedenin sağlığı için kusmak isteyenler zararsız ve doğal birçok ilaçtan yararlanabilirler. Kusmak için zararsız ve kolay bir ilaç tarifleri şöyledir;

Dereotu tohumu ile kusturucu ilaç

Malzemeler;

6 gram dereotu tohumu
1 fincan su
Bir kaşık bal
Sirke

Yapılışı;

Dereotu tohumunu bir fincan su ile kaynatmalı, Bunu süzüp bu süzüntü kadar sirke ve bir kaşık bal katmalıdır. Bu ilaç rahatlıkla kusturur.

Kusturucu Karışım

Malzemeler;

6 gram kadar turp tohumu,
3 gram kadar dereotu tohumu
Yeterinde ekmek içi
Bal

Yapılışı;

Turp tohumu ve dereotu tohumu dövülür. Buna yeterince ekmek içi karıştırılır. Bu karışıma bal ilave edilir ve yemek öncesi yenir. Yemeğin üzerine tuzlu balık yenirse kusturur.

Diğer Kusturucu Yöntemler

Diğer kusturucu yöntemler şöyledir; Buğday pişirilip içine dereotu tohumu veya turp tohumu dövülerek ilave edilir. Aynı şekilde nohut yemeği veya börülce yemeği de pişirilip dereotu tohumu veya turp tohumu dövülerek ilave edilir. Bu arada yaş ve kuru incir yenir. Kavun yemek de kusmak için uygundur.

Yemek öncesi turp yemek kusmaya yardımcı olur. Öğün arasında iki veya üç tane nergis soğanını yemek de kusmayı kolaylaştırır.

Kusacak kişi kusmadan önce diş diplerine gül yağı veya badem yağı sürmelidir. Kustuktan sonra ise 30 gram kadar elma suyuna 3 gram kadar damla sakızı katıp içmelidir ki midede kalan hıtlar bağırsağa geçsin. Aynı zamanda bu su mideye de kuvvet verir.

Eğer kusan kişi soğuk mizaçlı bir kimse ise yukarıda bahsettiğimiz bu elma suyu ile damla sakızına bir gram kadar öd ağacı kabuğunu dövüp kattıktan sonra içmelidir. Ayrıca bu konuda gülbeşeker ve damla sakızı oldukça yararlıdır. Kusan kişinin gözleri zayıf ise gözlerini bağlamalı ve kustuktan sonra yüzünü ve gözünü soğuk, ağzını ise ılık su ile yıkamalıdır.

Göğsü dar, boynu uzun ve hançeresi dışarıya çıkık olan kişiler ve göğüs bölgesinde herhangi bir hastalık ve ağrı olan kişiler için kusmak iyi değildir. Fazla şişman ve akli zayıf olan kişiler içinse kusmaktan ziyade müshil içmek daha uygundur.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Her fazlalığın bedenden atılması için uygun bir zaman ve ayrı bir usul vardır. Vücutta rahatsızlık veren fazla maddenin ne olduğu bilinirse onu atmak gerekir. Bedenden fazlalıkların atılması sırasında aşırıya kaçılırsa bedenin ihtiyacı da uzaklaştırılmış olur ki bu bedene kahretmektir.

-- Bedenden atılacak maddeler iyice hazma karışmadan atılmaya kalkışılmamalıdır.

-- Kusmanın sağlıklı yaşam için pek çok faydaları olduğu söylenir. Ayrıca birçok hastalığın başlangıcında da kusmak yarar sağlar.

-- Kusmak mideyi temizler, iştahı yerine getirir. Çok yemek yemek gibi arzuları giderir, karaciğer hastalıkları ve sarılık hastalığına fayda eder.

-- Kusmak zamanında ve ölçülü yapılırsa kulak sağırlığına, kulak uğultusuna ve ağır duymaya faydalıdır. Baş ağrısında faydalıdır, gözün görüşünü de arttırır.

-- Göğsü dar, boynu uzun ve hançeresi dışarıya çıkık olan kişiler kusmayı denememelidir. Ayrıca göğüs bölgesinde herhangi bir hastalık ve ağrı olan kimse için de kusmak iyi değildir. Fazla şişman ve dimağı da zayıf olan kişiler içinse kusmaktan ziyade müshil içmek daha uygundur.

Müşhil İçmek

Gıdalarla beslenen beden bu gıdaları kullandıktan sonra fazlalıkları bağırsaklardan dışarı atar. Bu vücudun doğal yolla fazlalıklardan kurtulmasıdır. Sağlıklı yaşam için bu durumun gerçekleşmesi gerekir. Fakat bazı durumlarda hem bu artıklar atılamaz ya da geç atılır, hem de bağırsaklar yolu ile temizlense bile vücutta zararlı maddeler kalır. Böyle zamanlarda bu fazlalıklardan temizlenmek gerekir. Doğal yolla bağırsakların temizlenmesi olmamışsa müşhil içerek boşaltılması gerekir. Fakat her yemekten sonra müşhil alarak fazlalıklardan kurtulmak asla doğru bir yol değildir. Müshil içmek bilgi ve dikkat isteyen bir iştir. Sağlıklı olmak isteyen için en iyi yol “az yemek” tir. Az yiyerek vücudun fazlalıkları taşımasına engel olunabilir ve en iyi yol budur.

Her şeye rağmen çok yemek yenilmişse veya fazlalıklar vücuttan atılamamış ve kabızlık oluşmuşsa müşhil kullanmalıdır. Müshil kullanmanın belli kuralları vardır. Bu kurallar bilinmiyorsa hekime danışılmalıdır. Kabızlık bedeni gevşek eder, tıkanıklıklar, kasılmalar yapar ve beden ısısının artmasına sebep olur. Müshil içmeye alışkın olmayan kimseye ihtiyaç doğduğu halde hemen müşhil verilmez. Hemen müşhile başvurmak yerine önce az ve hafif gıdalar ile tedaviye yönelmeli veya müşhilin hafif tesirli olanı tercih edilmelidir. Müshil içmeden önce, birkaç gün perhiz yapıp, zararlı yiyeceklerden yemeyerek vücutta oluşan olası bir tutukluk, tıkanıklık varsa o açılmalıdır.

Müşhil İçmeden Önce

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Öncelikle önemli olan bedeni yumuşatacak şekilde beslenmektir. Bağırsakları yumuşatacak gıdalar yenirse müşhile gerek kalmadan fazlalıklardan kurtulmuş olunur. Tabiatı yumuşatacak gıdaların en iyisi yağlı çorbalar ve ıspanak yemeğidir. Aspir tohumu kullanmakta çok faydalıdır³⁹. Bu tohum yemeklere ilave ederek kullanılır. Gülbeşeker⁴⁰ herkes için iyi bir yumuşatıcıdır. Yaşlı kişiler “sade besfâyic şerbeti”⁴¹ içmelidir. Gençler ve mizacı sıcak olan kişiler için demirhindi şerbeti⁴² ve erik şerbeti uygundur. Erik şerbetinin özellikle gül ve menekşe şerbeti ile beraber alınmasında fayda vardır. Genç kızlar için damla sakızı şekerle beraber yenirse hem yumuşaklık vermede hem de midayı kuvvetlendirmekte çok faydalıdır.

Her şeye rağmen müşhil kullanması gereken kimse müşhil içmeden önce bedenini buna hazırlamalıdır. Müshil içmeden önceki günler az yiyerek bedende kalan ve hazmedilmemiş gıdaların hazmedilmesini beklemelidir. Zararlı olabilecek yiyecekler yememelidir. Ayrıca tabiatı yumuşatacak gıdalar yiyerek hazırlanmalıdır. Müshil içmeden önce hangi müşhili kullanacaksa o ilacın etkisi ile ters düşmeyecek gıdalarla beslenmelidir.

39 **Aspir tohumu**; Asfur, aspir, hasbir, kurtum, yalancı safran (Carthamustinctorius)

40 **Gülbeşeker**; Gülün şekerle ovulmasıyla elde edilen macun.

41 **Besfâyic şerbeti**; Besfâyic, bespaye, çıyan otu (Polypodiumvulgare) otundan şekerle kaynatılarak basit olarak hazırlanan şerbettir.

42 **Demirhindi şerbeti**; Demirhindi meyvesinin su ve şekerle pişirilip sonra süzülmesi ile elde edilir.

Müşhil içmeden önce bedenin çok yorulmamış olması gerekir. Zorluk çekilerek yapılan iş güç ve yorucu sporlardan sonra müşhil içmek doğru değildir. Büyük sevinçler veya büyük öfkelerden sonra da müşhil içilmemelidir. Uykusuzken ve cinsel ilişkiden sonra da müşhil içilmemesi gerekir. Yaz günlerinde değil sonbaharda müşhil içmek tercih edilmelidir. Çok sıcak havalarda ve çok soğuk havalarda müşhil içilmemelidir. Çok zayıf ve çok şişman kişilerle birlikte yaşlı kimseler ve çocukların da müşhil içmesi tavsiye edilmez. Bu genel kuralların dışındaki durumlarda müşhil kullanmak gerekirse uygun zamanı ve ilacı hekim belirler.

Müşhil içmeden önce hamama girmeli, uygun spor hareketleri yapılmalı ve uygun gıdalar yenmelidir. Eğer şiddetli kabızlık çekiliyorsa müşhil verilmez. Öncelikle bedenin tabiatını yumuşatmak gerekir. Bunun için erik suyu, menekşe şerbeti, demirhindi şerbeti içilmelidir. Ayrıca şiddetli kabızlıkta fitil veya lavman kullanılmalıdır.

Bu durumun dışındakiler için müşhil içileceği zaman midedeki yiyecekler sindirilmiş ve henüz acıkmamış olmalıdır. Bu durumda uygun müşhil ile beden temizlenir ve sağlık korunur.

Müşhil İçmenin Kuralları

Sağlığın korunması açısından müşhil kullanmak çok önemlidir. Belli şartlar sağlandıktan sonra uygulanır. Bu kuralların başında müşhilin sağlık için içilmesi ve bunun alışkanlık haline getirilmemesi gerekir. Bunu eski tıp hekimleri şöyle özetlerler; “*Müşhili adet idinüb çok içmek eyü değildir xîrâ kuvvete zafvîrîr ve mideyi ve ciğeri ve bağırsakları zâîf eyler*” Müshil içilmesinin zamanı yiyecekler midede hazım olup artıkların dışarı çıkmaya yöneldiği zaman olmalıdır. Müshil içerken midesi bulanıp kusan kimseler, müşhil içmeden üç gün önceden kusarlarsa müşhilden sonra kusma meydana gelmez.

Müşhilin çok tatlı olmaması gerekir. Eğer içilen müşhil çok tatlı olursa mide onu gıda olarak kabul eder ve hazmeder, bu durumda da müşhil görevini yerine getiremez. Eğer müşhil şerbeti içildikten sonra kusma ortaya çıkarsa kusmayı önlemek gerekir. Kusmayı engellemek için hemen ayvayı çiğneyip suyunu emmek gerekir. Aynı şekilde elma veya tatlı narı da çiğneyip suyunu emmek kusmaya engel olur. Ayrıca kusmayı önlemek için gülsuyunu sirke ile karıştırıp koklamak iyidir. Bu usüller mizacı sıcak olan kişilerde daha çok işe yarar. Eğer o kişinin mizacı balgamî özellikle nemli ise; maydanoz, kereviz ve nane koklamak daha etkilidir. Soğan koklamak bile kusmaya mani olur. Eğer içilen müşhilin kokusu kişiye kötü gelirse, kişi önce tarhun yaprağını çiğnemeli sonra ağır kokulu müşhili içmelidir.

Müşhil ilacı kaynatılarak elde edilen ilaçlardan ise, müşhil içtikten sonra üzerine ılık su içmek tesirini azaltır. Eğer müşhil ilacı hap şeklinde olan ilaçlardan ise üzerine ılık su içmek ilacın tesirini artırır. Eğer müşhilin tesiri yeterli olmazsa, ılık suya bir miktar tuz katıp bir kaşık miktarı içilirse ilacın etkisi artar.

Müşhil içildikten sonra hiç etki görülmezse; 3 gram kadar damla sakızı dövüp şekerle yenilmelidir. Tatlı kuru eriği kaynatıp suyunu içmekte etkiyi arttırır. Bir diğer yol da bir miktar ayva şerbeti içmek veya biraz ayva yemektir. Ayva şerbeti veya ayva marmeladı müşhil içildikten sonra alınırsa müşhilin etkisi derhal görülür. Aslında ayva ve ürünlerinin özelliği kabız edicidir fakat müşhil içildiği halde etki görülmediği durumlarda farklı bir sonuç elde edilir.

Müşhilin etkisinin olmaması, içen kişinin midesinin zayıf olması ve bu nedenle müşhili hazmetmemesi nedeniyle ilacın midede beklemesindendir. Buna karşılık ayva şurubu içilmesinin müşhil ilacına yardımcı; ayvanın kabız özelliği ile mide sindirimini kuvvetlendirmesi ve böylece kuvvet bulan midenin müşhili sindirmesi iledir.

Müşhil içen kimse “göbek burusu yani mide gazı ile gelen ağrıdan korkuyorsa; Karabaş çiçeğini biraz kekik ve kereviz tohumu ile kaynatıp bunu müşhil aldıktan sonra içerlerse korkulan bu durum yaşanmaz.

Ayrıca müşhil içen kimsenin mide ve bağırsakları guruldayıp, ağrıyor sa ayva çekirdeğinin suda bırakılması ile elde edilen peltemsi maddeyi şeker ve gülsuyu ile karıştırıp sıcak sıcak içmelidirler. Bu şerbet mizacı sıcak olan kişilere iyi gelir. Ancak mizacı soğuk olan kişiler ise bir fincan anason veya semiz piliç suyundan içmelidir.

Müşhil İçildikten Sonra Yapılacaklar

Müşhil içtikten sonra çok fazla hareket etmemek, yorucu işler, yorucu spor ve cinsel ilişkiden uzak durulmalıdır. Bunun yanı sıra çok öfkelenmek, çok üzölmek de iyi değildir. Müşhil içildiğı gün soğuk su içmemek gerekir. Aksi halde felç, tutulma, uyuşukluklar ve bağırsak rahatsızlığı olur.

Müşhil içen kişi kendini üşötmeyecek derecede giyinmelidir. Özellikle midesini ve ayaklarını sıcak tutmalıdır. Bu sıcaklık kızdırılmış bezle sağlanabilir. Sıcak bezi biraz tutup sonra ayağı kalkarak hareket etmek gerekir. Çünkü dikkatlice hareket etmek müşhilin etkisini çabuklaştırır. Müşhil içen kişinin çok örtünmesi ve hareketsiz kalması uygun değildir. Fakat fazla hareket ve aşırı kalın giyerek terlemekten de sakınmak gerekir. Çünkü terlendiğı takdirde müşhil tesir etmeyecektir.

Müşhil içildikten sonra uyumak iyi değildir; atılmayı durdurur ve müşhil etkisiz kalır. Aksine müşhil içmeden önce uyumak faydalıdır, etkiyi artırır. Müşhil içtikten hemen sonra hamama girmemek ve yemek yememek gerekir. Aksi halde müşhilin etkisi azalır. Ertesi günü hamama gidilebilir.

Müşhil içtikten sonra mide bulantısı, sıkıntı, kusmak, baygınlık geçirmek gibi haller olursa derhal gülbeşeker ezilerek gülsuyuna katılıp içilmelidir. Elma şerbeti içilmesi de aynı şekilde faydalıdır. Ayrıca taze gülden yapılmış şekerli gül şerbeti içmek de hastanın kalbi ve midesini kuvvetlendirip sağlığı yeniden düzeltir, aynı zamanda müşhilin etkisini de artırır. Eğer gülbeşeker veya gül şerbeti bulunamazsa iyi kalite gülsuyu ile şekeri ezip içmek de bu rahatsızlıkları giderecektir.

Hafif Müshil Etkili Reçeteler

Sade Gülsuyu Şerbeti (*Sâdecüllab*)

Malzemeler;

300 gram ak saf şeker

300 gram gülsuyu (iyi ve güzel kokulu)

Yapılışı;

Bu malzemeler kalaylı tencere içinde kaynatılıp üstündeki köpük alınarak kıvama getirilir. Ardından soğuk su ile ezip içilir.

Ballı sade sirkencübîn

Malzemeler;

600 gram bal

600 gram su

75 gram sirke

Yapılışı;

Suyun içine bal katılarak biraz koyulaşana kadar kaynatılır, üstündeki köpük alınır. Daha sonra sirke, suyu gidip balı kalana kadar azar azar katılarak karıştırılır. Bir kaşığa karşılık dört kaşık su katıp ve ezilerek içilir.

Müşhilin çok tatlı olmaması gerekir. Aksi halde mide müşhilli gıda olarak kabul eder ve hazmeder, bu durumda da müşhil görevini yerine getiremez.

Demirhindi Şerbeti (Temürhindî şerbeti)

Malzemeler;

Demirhindi
Gülsuyu veya sade su
Şeker

Yapılışı;

Demirhindiden istenildiği kadar alınıp gülsuyu veya su ile kaynatılır. Sonra tülbent ile süzülür, biraz şeker katılarak kıvama getirilir.

İhtiyaç zamanı soğuk su ile ezilip içilir. Safrayı ishal eder. Harareti giderip susuzluğu keser.

İncir Şurubu (Şurub-ı incir nev'-i âhar)

Malzemeler;

300 gram etli ve tatlı incir
300 gram kayısı
Su

Yapılışı;

İncir ve kayısı bir gün bir gece ıslatılır. Tekrar su katılıp içilir. Harareti giderir, güçlendirici ve ferahlatıcı müshildendir.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Tabii bir şekilde bağırsakların temizlenmesi olmamışsa müshil içerek boşaltılması gerekir. Fakat her yemekten sonra müshil alarak fazlalıklardan kurtulmak asla doğru bir yol değildir. Müshil içmek bilgi ve dikkat isteyen bir iştir.

-- Müshil içme konusuna girmeden önce hekimlerin vurguladıkları çok önemli bir şey, müshile gerek kalmayacak şekilde önceden bedeni yumuşatacak şekilde beslenmek gerektiğidir.

-- Bağırsakları yumuşatacak gıdalar yenirse müshile gerek kalmadan fazlalıklardan kurtulmuş olunacaktır. Tabiatı yumuşatacak gıdaların en iyisi yağlı çorbalar ve ıspanak yemeğidir.

-- Müshil içmeden önceki günler az yiyerek bedende kalan ve hazmedilmemiş gıdaların hazmedilmesini beklemelidir. Zararlı olabilecek yiyecekler yememelidir. Ayrıca tabiatı yumuşatacak gıdalar yiyerek hazırlanmalıdır.

-- Müshil içmeden önce beden çok yorulmamış olmalıdır. Zorluk çekilerek yapılan iş güç ve yorucu sporlardan sonra müshil içmek doğru değildir. Büyük sevinçler veya büyük öfkelerden sonra da müshil içilmemelidir.

-- Yaz günlerinde değil sonbaharda müshil içmeyi tercih etmelidir. Çok sıcak havalarda ve çok soğuk havalarda müshil içilmemelidir. Çok zayıf ve çok şişman olanların da müshil içmesi tavsiye edilmez. Yaşlı kimseler ve çocuklar müshil kullanmamalıdır.

-- Eğer şiddetli kabızlık çekiliyorsa müşhil verilmez, şiddetli kabızlıkta fitil veya lavman kullanılmalıdır

-- Eğer müşhil şerbeti içildikten sonra kusma ortaya çıkarsa kusmayı uzaklaştırmak lazımdır. Kusmaya mani olmak için hemen ayvayı çiğneyip suyunu emmek gerekir. Ayrıca elma veya tatlı narı da çiğneyip suyunu emmek kusmaya mani olur.

-- Müshil içtikten sonra, bedenî faaliyetlerin çok yapılmasından, yorucu işlerden sakınmak gerekir. Müshil içtikten sonra çok öfkelenmek, çok üzölmek de iyi değildir. Müshil içildiğı gün soğuk su içmemek gerekir. Çünkü Felç, tutulma, uyuşukluklar ve bağırsak rahatsızlığına sebep olur.

-- Müshil içen kişi kendini üşötmeyecek derecede giyinmelidir. Müshil içen kişi midasını ve ayaklarını sıcak tutmalıdır, sonra ayağı kalkıp hareket etmelidir. Çünkü dikkatlice hareket etmek müshilin etkisini çabuklaştırır.

-- Müshil içildikten sonra uyumak iyi değildir atılmayı durdurur ve etkisiz kalır. Müshil içmeden önce uyumak faydalıdır, etkiyi artırır. Müshil içtikten hemen sonra hamama girmek, yemek yemek yanlıştır, etkiyi azaltır. Ertesi günü hamama gidilebilir.

-- Müshil içtikten sonra mide bulantısı, sıkıntı, kusmak, baygınlık geçirmek gibi haller olursa derhal gülbeşeker ezilip gülsuyuna katılıp içirilmelidir. Elma şerbeti içilmesi de aynı şekilde faydalıdır. Eğer elma şerbeti ele geçirilmezse elmayı ısırıp, çiğnetip suyunu yutturmak suretiyle de mide bulantısı ve kusma giderilebilir

FİTİL VE LAVMAN İLE ARINMAK

Fitil (Şaf)

Bağırsaklarda bulunan artıklar müshil yoluyla temizlenemediği zaman hekim tarafından fitil uygulanabilir. Fitilin etkisi kusmak ve müshil içmekten daha zayıftır. Fitil kabızlık yanında başka hastalıkların tedavisinde de uygulanır. Özellikle bel ağrısı, sırt ağrısı ve rahimdeki ağrılarda fitil uygulanır. Fitil uygulandığı yerlere yakın olan artık maddeleri atar, uzak yerlerden atamaz. Fitil içindeki maddeler ne kadar kuvvetli olursa olsun etkisi kısmîdir.

Fitil kabız çocuklarda da kullanılır. Gök süsen kökünden fitil yapıp tatlı badem yağı ile yağlayıp çocuklarda aşağıdan kullanılır. Çocuklar için bir diğer fitilde pazı yaprağının budağından yapılanıdır. Bunlar tatlı badem yağı ile yağlanıp kullanılır. Bunun tesir etmesi için çocuğa bal yedirilip, karnını susam yağı ile ovmak da faydalıdır.

Büyükler için yapılan fitillerden en çok uygulananı menekşe, mahmude ve şekerle hazırlananıdır. Bu sıcak mizaçlı kişilerde daha faydalıdır. Şöyle yapılır;

Malzemeler;

- 6 gram kuru menekşe
- 1/6 gram Mahmude otu⁴³
- 6 gram türbid⁴⁴
- Yeterli miktar şeker

43 **Mahmude otu;** yer pelidi *Convolvulusscammonia*

44 **Türbid; türbit otu;** *Convolvulusturpethum*

Yapılışı;

Şeker haricindeki malzemeler dövülür ve elenir. Şeker ise küçük bir kapta az bir miktar su ile ezilip ateşte kaynatılarak kıvama getirilir. Daha sonra dövülüp elenmiş malzeme üzerine konup karıştırılarak fitiller hazırlanır.

Sadece bal akidesinden fitil yapmakta uygundur. Bu fitil sıcak nitelikli hastalıklarda kabız gidermeye faydalıdır.

Kabızlığa faydalı bir başka fitil de şöyle hazırlanır. Balın ak helvasından bir parça alıp biraz ısıtılarak yumuşatılır. Dövülmüş helvacılar püresi alınıp yoğrulur. Bu püreden yeteri kadar alınarak yedirilip fitiller yapılır. Bu fitil de kabızlığın tedavisinde oldukça yararlıdır.

Ayrıca temizlenmiş kaya tuzundan bakla kadarı fitil yapıp, bir iki defa uygulanırsa fitil gibi etkiler ve kabızlığa faydalıdır. Hatta belki de daha iyi ishal yapar.

Lavman (Hukne)

Kabızlık durumunda müşhil kullanamayan kişiler için lavman (hukne) uygun bir usuldür. Lavmanın faydası fitilden daha fazladır. Mide bulantısı ve zayıflığı olan ve bu yüzden müşhil içemeyenler ile bağırsakları boşaltım yapamayan kimselere lavman uygulanabilir.

Lavman o şahsı bilen bir hekim tarafından yapılır. Lavmanın tesirinin ince bağırsaklara ve mideye çıkmaması için aç karnına lavman yapılmaz. Mideye kuvvet verecek bir şerbet verilerek lavmanın mideye kadar çıkması engellenip geri dönüştürülmesi sağlanmalıdır. Yani “gülbeşeker” veya “sakızla gülbeşeker” gibi mideye kuvvet veren şerbetlerden herhangi birisi içirilmelidir.

Lavman yapılırken hasta öksürmek, aksırmak ve hıçkırmaktan sakınmalıdır. Lavmanın ilacı az olursa tesirsiz olur, gereğinden fazla olduğu takdirde ise bedende gevşeklik, şişkinlik ve rahatsızlık doğurur. Hatta zehirlenme dahi olabilir.

Eğer lavman fazla sıcak olursa baygınlık getirir ve fazla ishal yapabilir. Fakat eğer çok soğuk olursa sancı ve gaz oluşmasına neden olur. Ayrıca lavmandan beklenen sonuç elde edilemez.

Lavman çok fazla koyu ve kalın olursa bağırsağa bulaşıp mesane-ye zarar verir. Çok fazla duru olursa bu kez de tesiri olmayıp istenilen fayda gerçekleşmez. Bu nedenlerden ötürü miktar ve kıvamına dikkat edilmelidir.

Sık yapılan lavman çeşitleri şunlardır;

Kaynamış kepek suyuyla iki dirhem “bûre-yi ermeni”⁴⁵yi dövüp

45 Bûre-yi ermeni; Bure, bir nevi tuz, karbonatça zengin tuz. Hafif beyaz ve delik delik olanına Ermeni bûresi denir.

karıştırılır. Daha sonra süzülür ve uygun sıcaklıkta lavman yapılırsa bağırsakları temizler.

Pancar veya pazı doğranıp kaynatıldıktan sonra süzülür, 500 gram bu suya 30 gram zeytinyağı veya susam yağı ve 6 gram tuz katılıp lavman yapılır.

Ateş ve titremesi olan kişinin lavman suyuna tuz ve bûre katılmaz. Bu tür hastalar için kabuğu soyulmuş arpa ve menekşe suyundan lavman yapılır. Bu lavman şöyle hazırlanır;

Malzemeler;

60 gram kuru menekşe
120 gram dövülmüş ve kabuğu soyulmuş arpa
1,5 litre su

Yapılışı;

Menekşe ve dövülmüş ve kabuğu soyulmuş arpa alınıp 1,5 litre suyla kaynatılır. Yarım litre su kalıncaya kadar kaynatılıp daha sonra bu sudan 75 dirhemi lavman için kullanılır. Az bir miktar “mahmûde” de katılırsa faydalı olur.

Bir diğer lavman tarifi de şöyledir;

Sade ve dövülmüş arpanın kaynatılarak elde edilen suyu süzülür, bu suyla 60 gram gül yağının⁴⁶ karıştırarak lavman yapılır. Bu lavman da çok faydalıdır.

46 Gülyacı; eterik yağ değil gülün yağ içinde maserasyonu ile elde edilendir.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Fıtil kabız çocuklarda da kullanılır. Gök süsen kökünden fıtil yapıp tatlı badem yağı ile yağlayıp çocuklarda kullanılabilir. Çocuklar için bir diğır fıtilde pazı yaprağının budağından yapılanıdır. Bunlar tatlı badem yağı ile yağlanıp kullanılır.

-- Küçük çocuklar için bal akidesinden veya sabundan yapılan küçük fıtiller uygundur. Bunların tesir etmesi için çocuğa bal yedirilip, karnını susam yağı ile ovmak da faydalıdır.

Büyükler için yapılan fıtillerden en çok uygulananı menekşe, mahmude ve şekerle hazırlananıdır. Sadece bal akidesinden fıtil yapmakta uygundur.

Kabızlık durumunda müşhil kullanamayan kişiler için lavman (hukne) uygun bir usuldür. Lavmanın faydası fıtilden daha fazladır. Mide bulantısı ve zayıflığı olan ve bu yüzden müşhil içemeyenler ile bağırsakları boşaltım yapamayan kimselere lavman uygulanabilir.

-- Lavman o şahsı bilen bir hekim tarafından yapılır. Lavmanın tesirinin ince bağırsaklara ve mideye çıkmaması için aç karnına lavman yapılmaz. Mideye kuvvet verecek "gülbeşeker" veya "sakızla gülbeşeker" gibi şerbetlerden herhangi birisi el altında bulundurulup içirilmelidir.

-- Lavman yapılırken öksürmek, aksırmak ve hıçkırmaktan sakınmalıdır. Lavmanın ilacı az olursa tesirsiz olur, gereğinden fazla olduğu takdirde ise bedende gevşeklik, şişkinlik ve rahatsızlık doğurur. Hatta zehirlenme dahi olabilir.

KAN ALDIRMAKLA ARINMAK

Vücuttaki fazla ve zararlı maddelerden kurtulmak için yapılacak arınmanın bir yolu da kan aldırmaaktır. Kan aldırmaak, arınmaak için bir yoldur, fakat bunun çok önemli şartları, kuralları vardır ve sadece hekimler tarafından uygulanır.

Kan aldırmaak; kanda bulunan ve vücuda yayılan bütün fazlalıkların ve artıkların en kolay temizlenme yoludur. Vücuttaki hıltlar da kana döküldüğünden kan aldırmaakla bütün bu hıltların fazlalıkları da atılmış olur. Kan almanın en önemli arınma yollarından biri olduğunu düşünen hekimler kan alırken arınmanın miktarını ayarlamanın kolay olduğu görüşündedirler. Bunu şöyle ifade ederler; “Diğer temizleme yöntemlerine (kusmak ve ishâl) göre kan aldırmanın bir fazileti de şudur: Kan alınırken kanın rengi ve kıvamına bakarak ne kadar alınmak gerekiyorsa o miktarda akıtarak maslahat görülür. Oysa müşhil veya kusturucu ilaçlardan bir kusur ve eksiklik meydana gelse, onun kusurunu yine başka bir ilaçla telafi etmek gerekir. Hatta kusmak veya ishâlde istenmeyen derecede aşırılık (ifrat) olsa, durdurulması için yine başka bir ilaç yapmak gerekir. Bu sebepten, hiçbir temizlenmenin (istifrâğın) fazileti kan aldırmanın yerini tutmaz.”

Kanın faydalarından birisi de insanın cildinin rengini taze ve renkli tutmasıdır. Bu menfaatinden ötürü bazı eski hekimler kan aldırmaayı hiçbir halde uygun bulmamışlardır. Oysa bu görüş hatadır. Çünkü kanın faydalı olma hali, vücuda gerekli miktarda olmasındadır. Ne zaman ki miktarı gereğinden fazla olur ve mizacı dönüp hastalıklara sebep olursa, artık onu eksiltmek gerekir.

Ne Zaman Kan Alınmalıdır?

Öncelikle bedendeki kanın çoğalıp damarların kanla dolduğu tespit edildiğinde kan alınması tavsiye edilir. Nasıl diğer fazlalıklar vücutta zararlı oluyorsa kanın fazlalığında da vücut zarar görür. Kan fazlalığının ortaya çıktığı durumlarda tedavi için öncelikle kan yapıcı gıdaların alınmasının kesilmesi veya kanı düşürücü ve mizacını düzeltici ilaçlar verilmesi gerekir. Bu tedbir doğrudur; ancak bu yöntemle sonucu elde etmek için zamana ihtiyaç vardır. Acil durumlarda ise; beklemeye zaman olmayabilir. Zaruri durumlarda bir miktar kan aldirmek gerekir.

Kan alınması gereken durumu hekimler şöyle özetler; Bir kişinin damarları dolu dolu görünür, rengi gayet kızıldır, yüzünün kan alacak yerleri iğne batırır gibi sancır ve bedeni çürür gibi ağırırsa; bu durumda kan fazlalığı vardır. Kan fazlalığında yapılacak üç şey vardır; Birincisi faydalı gıdalarla beslenmek, ikincisi az yemek ve üçüncüsü de bir miktar kan aldirmaktır.

Kan alınacak ikinci durum kan aldirmayı gerektirecek hastalık belirtilerinin ortaya çıkışıdır. Hekim hastalığın sebebini araştırırken bunun kandan olduğunu tespit ederse kan alınması lazımdır. Özellikle bazı hastalıklarda kan aldırıp kalbin kuvvetine yardımcı olunmalıdır. Bunun için en önemli teşhis usulü nabızla teşhistir.

Bedende gözlenen bir takım arazlar da kan alınmasını gerektirebilir. Kanın bozukluğundan dolayı bedende ortaya çıkan hastalıklarda, şişliklerde ve çıbanlarda hekim kan alınmasına karar verir. Çünkü bu şişlikler kanın bozukluğundan kaynaklanır.

Kan aldirmaktaki amaç “yararsız ve bozuk” kanın alınmasıdır. Bunun için hangi durumlarda, vücudun neresinden ve ne kadar kan alınacağı önemlidir. Bu uygulama çok dikkat ve bilgi isteyen bir iştir.

Kan Alınırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bedeni zararlı maddelerden arındırmak için kan alınırken ortaya çıkabilecek istenmeyen durumlar olabilir. Ancak bu durumları önlemek için gerekli tedbirler alınırsa kan alma işlemi sorunsuz gerçekleşir. Bu istenmeyen durumların başında “baygınlık geçirme” gelir. Baygınlık genelde kan almadan önceki hazırlık döneminde olur. Kan aldirmeden önce kusmak baygınlığı önler. Özellikle midesinde safra olan ve mide ağzı zayıf olan kişiler için önceden kusarak baygınlığın önüne geçilmiş olur. Bayılmayı önlemek için kan aldirmeden önce nar, ekşi elma, ayva yenmeli, koruk veya limon şerbeti içilmelidir. Bunlardan herhangi biri kan aldirmeden önce az miktarda yenilir veya içilirse baygınlığa engel olur. Eğer kan alınacak kişinin mizacı soğuk ise o zaman tarçın, karanfil, amber şerbetlerinden biri verilir. Ancak kan aldırان kimse hafif şeyler yemeli ve ağır gıdalardan kaçınmalıdır.

Eski hekimlerin üzerinde en çok durduğu ve önem verdiği konulardan birisi de kan alma işlemidir. (Hacamat) Kan alma işlemi yapılırken kan alan hekim elinin altında bir miktar faydalı misk bulundurulur. Baygınlık olduğu zaman hekim hastayı kusturur ve miski de burnuna tutarak koklatır. Bir başka usul de miski, gülsuyu veya nar suyu içinde ezip boğazına damlatır, gülbeşeker ezip ağzına koyar. Böylece hastanın tekrar aklı başına gelir ve artık tekrar bayılmaz.

Kan aldırırken bayılan kimse arkası üzerine yatırılmalıdır. Kanı yeterince veya daha az akıtmalı, kesinlikle gereksiz ve fazla kan akıtılmamalıdır.

Bilinmesi gereken bir başka husus da kan alındıktan sonra kanın nasıl durdurulacağıdır. Bunun için hazırlanan toz kullanılır. Bu toz mazi⁴⁷ve şapı yakıp kül haline getirdikten sonra dövülmesi ile elde edilir. Kanın durmadığı durumlarda oraya bu tozdan serpilir. Toz hemen etkisini gösterir.

47 Mazi; meşe ağacında oluşan büzücü etkili kuru meyve

Kan Alınması Sakıncalı Olan Kişiler

Kan alma konusunda dikkat edilecek kuralların başında, çok sıcak ve çok soğuk havalarda kan alınmaması gelir. Mizacı çok sıcak ve soğuk olan kişilerden, çok zayıf ve çok şişman kişilerden, beyaz tenli ve etleri gevşek olan kişilerden ve benzi sarı olup kanı az olanlardan kan almamak gerekir.

Sıtması olan kimsenin nöbet gününde yani sıtmasının tuttuğu gün kan alınmaz. Çok ağrısı olan hastanın önce ağrısı dindirilir, daha sonra kanı alınır. Çünkü ağrı hıltları kendine çeker; kan aldirmek da hıltları dışarıya çekeceğinden, bu iki çekilme ortasında zorlanma meydana gelir ve zayıflık doğar.

On iki yaşından küçük çocuklardan ve altmış yaşından büyük olanlardan kan alınmamalıdır. Bu durum zaruret halinde ve kan alınacak kişinin damarları iri olup mizacı kuvvetli ise değişir. Bu şartlar altında seksen yaşında bile olsa yaşlılardan kan alınabilir.

Hasta olanlardan hamile kadınlardan ve hayz gören kadınlardan kan alınmamalıdır. Ayrıca kusmaktan, cinsel münasebetten, ishal-den, uykusuzluktan sonra, müşhil içildikten sonra, vücudu ısıtıp çokça terleten bir iş yaptıktan sonra da kan aldirmamalıdır. Eğer zaruret olursa bu hallerden iki ya da üç gün sonra işlem yapılmalıdır. Ayrıca çok öfke ve hüznün içinde olan kimseden de kan almak doğru değildir.

Hekimler kan almanın gerektiği zamanda, gerektiği kadar olması ve kurallara dikkat edilmesi halinde faydalı olduğunu vurgularlar.

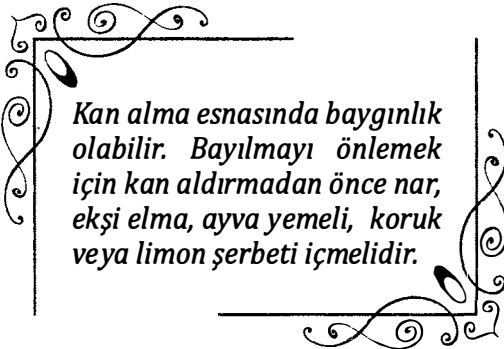
Kan Alındıktan Sonra

Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kan alındıktan sonra kan aldırان kişinin yemeği az miktarda ve hafif gıdalar olmalıdır. Kan aldırdıktan sonra kişiye koyun eti orbası içirilmelidir. Özellikle kan aldırdıktan sonraki gün hastanın yemeği az, hafif ve safra kesici türden olmalıdır. Kebaplar ve kalyeler gibi fazla gıdalı ağır yiyecekler yenmemelidir, çünkü kan aldırmanın maksadı kanı eksiltmektir, kuvvetli yiyecekler bu maksadı bozar.

Ayrıca kan aldırarak bütün organlar gibi midenin de kuvveti bir miktar zayıflar. Dolayısıyla hazmı zor ağır yiyecekleri, bu durumdaki mide hazmedemez ve neticesinde zararlı hıtlar meydana gelip bedende ağırlık ve gevşekliğe sebep olur.

Kan aldırılmadan önce ve sonra yatıp dinlenmek yararlıdır. Fakat uyumamalıdır bu bedene gevşeklik ve zayıflık getirir.



HACAMAT-SÜLÜK

Osmanlı hekimleri kan alınamayacağı durumlarda hacâmat yaparak veya sülük yapıştırarak kirli kanın atılmasını tavsiye ederler. Hacâmat yapmak; hekimin gerek gördüğü durumlarda kupa çekerek yüzeydeki kanın dışarıya çekilmesi ve onun akabinde derinin yüzeyinin ustura ile çizilerek kirli kanın akmasını sağlamakla olur. Hacamat yapılırken çok az kan alınır, ancak kirli kanın hareketi sağlanır. Sülük tedavisinde ise; kirli kanın olduğu yerlere yapıştırılan sülük, oradan yeterli derecede kirli kanı emerek bedeni temizler.

Hacâmat sıcak ülkelerde yaşayanlar için kan almaktan daha iyi bir usuldür. Çünkü buralarda yaşayan insanların kanı rakik, incedir. Soğuk ülkelerde ise kan almak tercih edilir.

Hacamat Yapmak

Hacamatın bir çok hastalıkta şifa olduğu konusunda bir hadis de nakledilir; *“Bu hacâmat hakkında ehâdîs-i şerîfe vâridolmuşdur ol ehâdîsden biri Malik Hazretlerinden rivâyet olunandır buyurmuşlardır ki Rasulüillah SallallahüTeâla Aleyhi ve Sellem Hazretleri buyurmuşlardır ki eğer derde yetişir devâ bulunursa hacâmat yetişir. Bu hadîs-i şerîfden murâd hacâmatın nefinde mübâlağadır zîrâ nefi zahir ve müşâhiddir zîrâ hacâmat ile çok rûh çıkmaz ve azâ-i reîseye dahi zarâr itmez kalb gibi ve ciger gibi ve hacâmat ile çıkması vâcib olan şey çıkar gayrı çıkmaz zîrâ nefis uzuvdan çıkar”* Hacamatın her derde deva olamayacağı, sadece yüzeydeki kirli kanı temizleyerek yardımcı olduğuna da dikkat çekilir. Hacamatın her derde deva olması Peygamberimiz gibi sıcak ülkelerde yaşayanlar içindir. Zira sıcakta kirli kan cildin dışına doğru hareket etmiştir.

Hacamat sıcak ülkelerde yaşayanlar için kan almaktan daha iyi bir usuldür. Çünkü buralarda yaşayan insanların kanı incedir. Soğuk memleketlerde ise kan almak tercih edilir.

Bir kişinin bedeninde kan fazlalığı varsa ve kan alma işlemi o şa-hısta yapılamayacaksa hacamat yapılmalıdır. Bu gruba çocuklar, yaş-lılar ve yeterli kuvveti olmayanlar girer.

Hacamat, çocuklar ve yaşlılar için kan aldırma yerine geçer ve o uzuv temizlenmiş olur.

Hacamat yapmakla ruhun cevherinden çok şey eksilmez. Oysa kan aldırma çok nesne eksilir, bu durumda hacamat tercih edil-melidir. Özellikle hacamatın baldıra yapılması uygundur

Bu konuda İbn-i Sina şöyle ifade eder; *“Cildin hemen altındaki incelmış kanın atılması için hacamat kan almaktan daha iyidir. An-*

cak bu usul kaba ve ağırlaşmış kanın temizlenmesinde faydalı değildir. Özellikle şişman kişilerde etkisi azdır.”

Sütten kesilmemiş çocuklara, çok kati zaruret olmadıkça hacamat yapılmamalıdır. Sütten kesildikten sonra da aynı durum söz konusudur, çünkü hacamat çocukların bünyesini zayıflatır. Altmış yaşından yukarı kimselere de hacamat yapmamak gerekir zira, onların derileri kurulaşmıştır.

Kafadan hacamat etmek, birçok damardan kan almak kadar etkilidir. Göz kapakları ve kaşların ortasına yapılan hacamat; Göz ağrısına, göze inen nezlelere ve göz kapakları içindeki sivilcelere faydalıdır. Göğüs ve boğaza yapılan hacamat; boğaz şişliğine, boğaza inen nezlelere ve dil şişliğine faydalıdır. Kulaklara yapılan hacamat; baş ağrısına, göz kapakları ağrısına faydalıdır. İki omuz arasına yapılan hacamat; göğüs ağrılarına ve kandan gelen hastalıklara faydalıdır. Uyluğun iç yüzüne yapılan hacamat; husyelerin şişmesinde, oralarda çıkan çibanlarda faydalıdır. Diz altından yapılan hacamat; diz ağrılarında bacak ve ayaklardaki çiban ve yaralarda faydalıdır. Diz üstündeki bölgeye yapılan hacamat ise; kanı temizler, uyuza, kaşınmalara ve deri döküntülerine faydalıdır.

Kupa çekmek

Kupa çekmek yani ustura ile çizmeden kuru şişe çekmek bedende dolaşan yeller ve ağrılarda faydalı olup, vücuttaki şiddetli ağrıları geçirir. Göbek üzerine çekilen kupa, bedendeki zararlı maddeleri oraya çekerek atılmasını sağlar. Memelerin üstüne kupa çekmek ise; rahimden akan kanın tutulmasına yardımcı olur.

Sülük

Sülük yapıştırmak; kanın temizlenmesinde önemli bir usuldür. Bedendeki tüm ağrılarda sülük faydalıdır, hacamat yerine geçer.

Sülüğü tedavide ilk kullananlar Hintlilerdi. Sülük akarsulardan veya çok kurbağalı yosunlu sulardan alınmalıdır. Sülüğün başı küçük ve yuvarlak, bedeni ince uzun ve karnı kızıl olmalı, ayrıca arkasında iki yeşil hat olmalıdır. Bu özelliklerin dışındaki sülükler uygun değildir; onlardan uzak durmak gerekir.

Sülük yapıştırmak istendiği zaman yapıştırılacak yeri önce iyice yıkayıp sonra ovmak gerekir. Hatta kızarana kadar ovulmalıdır. Sonra hemen sülük yapıştırılır. Sülük yeterli kadar pis kanı emip dolduğu zaman kendisi düşer, eğer düşmezse ;üzerine biraz tuz serpilir, tuz sülüğün derhal düşmesini sağlar. Sülük, kirli kanı kupa çekmeye göre daha iyi temizler. Makatın etrafına ve basurun üzerine sülük yapıştırmak pis kanı tüm bedenden çeker ve çeşitli zararlı hıtlardan kanı temizler. Makata sülük yapıştırmak dalak hastalıklarında ve malihülya yani bir çeşit melankoli hastalıklarında faydalıdır.

Kısacası bedende kalan ve atılamayan zararlı maddelerden bedeni arındırmak için en iyi iki yöntem; kan almak ve müşhil içmektir. Kan almak ve temizleyici müşhil içmek bedeni en etkili arındırma usulüdür. Hacamat ve sülük vurmak bu arınmadan sonra kullanılırsa arta kalan zararlı hıtları bedenden temizler. Çünkü gerek hacamat gerekse sülük bedenin her yerindeki zararlı maddeleri çekip atmaya yeterli değildir.

Kan Aldırma ve Hacamatın Zamanı

Kan aldırma veya hacamat yapmanın çok önemli bir kuralı da ayın günlerine göre hareket etmektir. Ayın gökyüzünde görülen şekline göre ayarlama yapmak eski tıpta çok önemlidir. Ayın büyüyüp küçülmesi ile nasıl denizlerde gel-git oluyorsa; kanda da aynı şekilde gel-git ler olduğu bilinmektedir. Bu sebeple kan almak veya hacamat yapmayı kandaki gel-git hareketine göre düzenlemek gerekir.

Ayın on dördü ve on beşinde kan aldırılmamalı ve hacamat yapılmamalıdır. Ayın on altı ve on yedisi olup ayın aydınlığı eksilene kadar beklemekte fayda vardır. Çünkü ayın on dördünde vücuttaki hıtlar harekete geçip dışarıya meylederler. Kılcal damarlara kadar bütün damarlar dolar. Bu vakitte kan alındığı zaman ince kan çok akar. Buna karşılık zararlı hıtlar az gelir. Ne zaman ki ayın on dördü geçer; temiz kan içeri döner. Bununla birlikte kanla dışarı hareket etmiş olan hıtlar galiz yani ağır, kirli kan, ağır olduğu için, dışarıda kalıp kanla beraber hemen içeriye dönemez. Bu günlerde temiz kan içeriye döndüğü halde hıtlar dışarıda kaldığından kan alınır, hacamat yapılırsa bedendeki artık ve zararlı maddeler atılır ve kan temizlenir.

Hacamatın ayın yarımaya olma döneminden önce yapılması da uygun değildir, çünkü bedendeki hıtlar dışarıya doğru hareket etmemiştir. En uygun zaman ayın küçülmeye başladığı vakitlerdir.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

Kan fazlalığının ortaya çıktığı durumlarda tedavi için öncelikle kan yapıcı gıdaların alınmasının kesilmesi veya kanı düşürücü ve mizacını düzeltici ilaçlar verilmesi gerekir.

-- *Kan fazlalığında yapılacak üç şey vardır; Birincisi faydalı gıdalarla beslenmek, ikincisi az yemek ve üçüncüsü de bir miktar kan aldırma.*

-- *Kan alındıktan sonra kanın durmaması halinde; Mazi ve şapı yakıp kül haline getirdikten sonra bu toz serpilir.*

-- *Çok zayıf ve çok şişman kişilerden ve çok sıcak ve çok soğuk havalarda kan alınmamalıdır.*

-- *On iki yaşından küçük çocuklardan ve altmış yaşından büyük olanlardan kan alınmamalıdır. Bu durum yalnız zaruret halinde ve eğer şahsın damarları iri olup mizacı kuvvetli ise değişir ve seksen yaşında bile olsa yaşlılardan kan alınabilir.*

-- *Hasta olanlardan, hamile kadınlardan, müşhil içildikten sonra, vücudu ısıtıp çokça terleten bir iş yaptıktan sonra kan alınmaz, çok öfke ve hüzün içinde olan kimse de kan almak doğru değildir.*

-- *Hekimler kan almanın gerektiği zamanda, gerektiği kadar olması ve kurallara dikkat edilmesi halinde faydalı olduğunu vurgularlar.*

-- *Kan alındıktan sonra hastanın yemeği az miktarda ve hafif gıdalar olmalıdır, kan aldırma ile bütün organlar gibi midenin de kuvveti bir miktar zayıflamıştır, dolaşısıyla hazmı zor ağır yiyecekleri, bu durumdaki mide hazmedemez.*

-- İki omuz arasına hacâmat yapmak göğüs ağrılarına ve kandan gelen hastalıklara faydalıdır. Uyluğun iç yüzüne hacâmat yapmak husyelerin şişmesinde, oralarda çıkan çibanlarda faydalıdır. Diz altından yapılan hacamat diz ağrılarında bacak ve ayaklardaki çiban ve yaralarda faydalıdır.

-- Kupa çekmek yani ustura ile çizmeden kuru şişe çekmek bedende dolaşan yeller, ağrılarda faydalı olup, vücuttaki şiddetli ağrıları geçirir. Göbek üzerine çekilen kupa, bedendeki zararlı maddeleri oraya çekerek atılmasını sağlar.

-- Sülük de kanın temizlenmesinde önemli bir usuldür. Bedendeki tüm ağrılarda sülük faydalıdır, hacâmat yerine geçer.

-- Sülük kirli kanı kupa çekmekten daha çok temizler. Makatın etrafına (bedenin alt kısmı, kıç) ve basurun üzerine sülük yapıştırmak kanı tüm bedenden çeker ve çeşitli zararlı hıtlardan kanı temizler.

Bedende kalan, atılamayan fazla miktarda zararlı maddelerin uzaklaştırılması için en iyi iki yöntem kan almak ve müshil içmektir. Hacâmat ve sülük vurmak bu arınmadan sonra kullanılırsa arta kalanları temizler. Çünkü gerek hacâmat gerek sülük bedenin her yerindeki zararlı maddeleri çekip atmaya yeterli değildir.

Ayın on dördü ve on beşinde kan aldırmamalı ve hacâmat yapılmamalıdır. Ayın on altı ve on yedisi olup ayın aydınlığı eksilene kadar beklemekte fayda vardır.

-- Hacâmatın ayın on dördünden önce yapılması da uygun değildir, çünkü bedendeki hıtlar dışarıya doğru hareket etmemiştir. En uygun zaman ayın küçülmeye başladığı vakitlerdir.

CİNSEL İLİŞKİ İLE ARINMA (CİMA)

Cinsel ilişkiye girmek vücudun doğal arınma yollarından birisidir. Ancak sağlığa faydalı bir arınma olabilmesi için ilişkinin gerekli ve uygun zamanda olması gerekir. Aksi halde hastalığa sebep olur. Bu bölümde anlatılanlar yalnız erkekleri hedef alır, kadınlarla ilgili bilgi bulunmamaktadır.

Cinsel ilişkiye girmek için gerekli şartlardan birisi; erkekte sperm torbalarının dolu olması ve vücudun bunların boşaltılmasına ihtiyaç duymasıdır. Böyle bir durumda cima yapılırsa “doğal ve tam temizlenme” olur. Ve bu temizlenme sonucunda insan ruhsal olarak hafifler, rahatlar, endişe ve vesveselerden kurtulur. Eğer bu şart oluşmadan cima yapılırsa, bütün bedende ağırlık meydana gelir ve hatta meninin kendi yerinde “ıssı” olması yani ısınma riskini oluşturur. Böyle bir durumda ıssının sebep olduğu buhar yüreğe çıkıp vücutta “ısıtma” oluşmasına veya dimağa çıkıp vesvese, melankoli, göz tutulması ve baş dönmesi gibi rahatsızlıkların doğmasına sebep olur.

Zamanında ve istenen bir cinsel ilişki; Nefse ferahlık ve neşe verir, beden ısınıp uyandırır, iştahı normale döndürür, kötü düşünceleri uzaklaştırır, çabuk öfkelenmeyi, asabiyeti keser ve bedende oluşan fazla hıtları normale çevirir. Cima lezzeti sebebiyle kalp ve beyin taraflarında olan zararlı buharları uzaklaştırır.

Meninin meydana geldiği kan, vücut için son derece mühim ve gerekli gıdaları ihtiva eden kandır. Bu nedenle, çok fazla cinsel ilişkide bulunan insanların bedeni soğur ve zayıflar. Öyle ki, bir cinsel ilişki sonucunda vücutta meydana gelen zaaf eseri, 600 gram kan alınmasından daha fazladır. Bu durum da meninin erkek için ne kadar

gerekli ve yararlı olduğunun delilidir. Bundan dolayıdır ki fazla cinsel ilişki bedende zayıflama yapar.

Erkekler için cinsel ilişkiyi terk etmek de birçok hastalığa sebep olur. Yaşlı erkekler hariç, cinsel ilişkiye alışkın olup buna ara verenlerde çeşitli sıkıntı ve zorluklar meydana gelir. Baş dönmesi, görme bozukluğu ve husyelerin şişmesi bu sıkıntılara örnektir. Fakat ömrü boyunca cinsel ilişkiye girmemiş olanlar için bu durum söz konusu değildir. Cima etmemek zamanla bu arzuyu unutturur ve beden başka arınma yollarını kullanır.

Erkek sağlamken, kuvveti bütünken cinsel ilişkiye devamlı girip sonra kendini cinsel ilişkiden çekerse kendine ziyan etmiş olur. Atılması gereken maddeler bedenin bir başka bölümüne dökülür, bedende birçok rahatsızlıklar meydana gelir ve vücutta çeşitli büyük çıbanlar çıkar.

Meninin hâsıl olduğu kan, vücut için son derece mühim ve gerekli gıdaları ihtiva eden kandır. Bu nedenle, çok fazla cinsel ilişkide bulunan insanların bedeni soğur ve zayıflar.

Uygun ve Uygun Olmayan Şartlar

Cinsel ilişkinin sağlığa faydalı olması için çok tok ve çok aç karnına ilişkiye girilmemeli, yani yenilen gıdalar sindirilmiş olmalıdır ki beden kuvvetten düşmesin. Cinsel ilişkinin en iyisi gecenin ikinci yarısında olanıdır ki; o zaman yiyecek tamamıyla hazım olmuş olur. Böylece bedende sıcaklık, soğukluk, nemlilik ve kuruluk gibi nitelikler dengede olur. Çünkü bedende “sıcaklık” niteliği varken cinsi münasebette bulunmak ateşli hastalıklara sebep olur.

Çok açken, kusmaktan, ishalden, hamamdan çıktıktan ve spor yaptıktan sonra cinsel ilişkiye girilmemelidir. Bu durumlardaki ilişkide beden zayıflar, vücut ısısı düşer, gözün görme gücü ve ayakların gücü azalır. Yemekten sonra ve vücutta doluluk olduğu zaman cinsel ilişkiye girilirse; eklemler ve sinirlerde ağrı yapıp gevşeklik, tıkanıklık, nefes darlığı, el ve ayak titremesi oluşmasına neden olur.

Çok yaşlı kadınlarla, reşit olmamış kızla, hasta ile, çirkin, zayıf kadınla, gönlün çekmediği ve hayızlı kadınlarla cinsel ilişki zararlıdır; ziyan ve hastalık getirir. Oğlanla cima edilirse meni belden kopar, dökülmez, ayrıca bel ağrısı ve zararlı hastalıklar getirir. Şehvet duymadığıyla cinsel ilişkiye girmek bu hastalıkların çoğuna sebep olur.

Eski tıp kitaplarına göre; taze balık yedikten veya süt içtikten sonra cinsel ilişki doğru değildir. Çünkü felce sebebiyet vermesinden korkulur. Ekşi yiyecekler yedikten sonra cinsel ilişkiye girmek; sinirleri zayıflatır ve titremeler meydana getirir. Cinsel ilişkiden sonra su içmek gayet zararlıdır. Ayrıca cinsel ilişkiden sonra veya önce kan almak ve müshil içmekten sakınılmalıdır; zira bedeni zayıflatır ve kötü hastalıklar doğurur.

Cinsel İlişkinin Zamanlanması

Osmanlı hekimlerinin özellikle vurguladıkları şey; cinsel ilişkide haddi aşmamaktır. Her şeyin dengeli olması gerektiği ve bu işte de uygun olanı çok fazla cinsel münasebette bulunmamaktır. Bu işi devamlı iş edinen, nefsinin arzusunu yerine getiren kişi ömrünün sermayesini kullanmış olur. Bu durum kendi kendine düşmanlık yapmaktır.

Osmanlı hekimleri bu durumu bir örnekle açıklarlar; Hayatının bütün amacı cinsel ilişki olan kişi; karnı acıkmadığı halde yemek yiyen kişiye benzer. O kişi acıkmadığı halde hırsından gözüne görünen her yiyeceği yemek ister, bunun için paralar öder, satın alır, iştahı olmadığı için lezzetini alamadan yer. O yiyeceği bırakır, bir diğerini yemeye çalışır, onun da lezzetini alamaz pişman olup bırakır, hırsı hiç geçmez ve bir gün beş parasız kalır. O zaman acıktığı halde yiyecek bir şeyler satın alamaz. Cinsel ilişkide de böyledir, hırsı gözünü doyurmadığı zamanlar sermayeden yemiş olur, kuvvet kesesi çabuk boşalır, beden zayıflar ve o durumda kimse ona yardımcı olamaz. Nasihat için; “*Yol uzundur, kuvvet azığın. Telef eylememek gerek, vallahua’lem*” diye bitirirler.

Sperm (meni) kabının üç-beş ilişkilik hacmi vardır. Daha fazla boşaltılırsa, artık sperm değil, vücut için son derece gerekli ve faydalı olan kan boşalır. Bu yüzden eksilmiş olan faydalı maddelerin yerine getirilebilmesi için çok uzun zaman geçmesi gerekir.

Gereğinden fazla cinsel ilişki; kuvveti ve şehveti azaltır, sinirlere ve göze zayıflık verir, kasılma ve titremelere sebep olur, kalbi zayıflatır ve hafakanlar basmasına sebep olur, hayvanî ruhu azaltır, hazımsızlık, zihin durgunluğu, bıkkınlık yaratır ve erken ihtiyarlatır.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Cinsel ilişkiye girmek için gerekli şartlardan birisi, erkekte sperm torbalarının dolu olmuş olması ve vücudun bunların boşaltılmasına ihtiyaç duymasındır. Böyle bir durumda cima yapılırsa "doğal ve tam temizlenme" olur.

-- Cinsel ilişkinin sağlığa faydalı olması için çok tok ve çok aç olmamalı, yenilen gıdalar sindirilmiş olmalıdır ki beden kuvvetten düşmesin. Bu ilişkinin en iyisi gecenin ikinci yarısında olanıdır ki o zaman yiyecek tam hazım olmuş olur.

Çok aç olduğu zaman, kusmaktan, ishalden, hamamdan çıktıktan ve spor yaptıktan sonra cinsel ilişki için uygun olmayan zamandır.

-- Çok yaşlı kadınlarla, reşit olmamış kızla, hasta ile, çirkin, zayıf kadınla, gönlün çekmediği ve hayızlı kadınlarla cinsel ilişki zararlıdır.

-- Taze balık yedikten sonra veya süt içtikten sonra cinsel ilişki doğru değildir çünkü felç gelmesinden korkulur. Ekşi yiyecekler yedikten sonra cinsel ilişkiye girmek sinirleri zayıflatır titremeler meydana getirir.

Hayatının bütün amacı cinsel ilişki olan kişi karnı acıkmadığı halde yemek yiyen kişiye benzer, iştahı olmadığı için lezzetini alamadan yer ve bir gün beş parasız kalır. Cinsel ilişkide de böyledir, hırsı gözünü doyurmadığı zamanlar sermayeden yemiş olur.

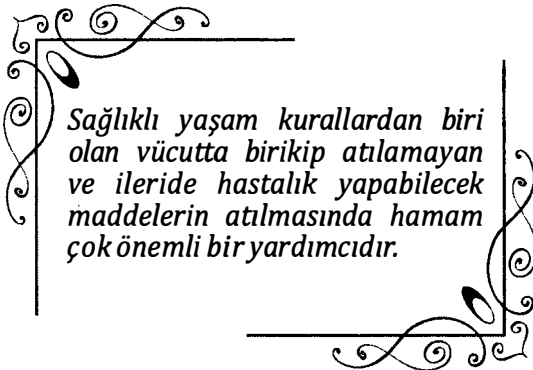
-- Gereğinden fazla cinsel ilişki kuvveti ve şehveti azaltır, sinirlere ve göze zayıflık verir, kalbi zayıflatır, hafakanlar basar, hazımsızlık, zihin durgunluğu, bıkkınlık yaratır ve erken ihtiyarlatır.

SAĞLIKLI YAŞAM VE HAMAM

Türk Hamamı

Osmanlı hekimleri hamamda yıkanmanın sağlığı korumak açısından birinci derecede olmasa da önemli şartlardan biri olduğu fikrindedirler; “Ömrün sağlıklı devamı için hamamda yıkanmak olmazsa olmaz kurallardan değilse de sıhhat için gereklidir.”

Hamam banyosunun önemini şöyle vurgularlar; Hamamda yıkanmak vazgeçilmez kurallardan değilse de, insan akıl yolu ile iyiyi fark etme ve zararlıdan uzaklaşma kabiliyetini kullanarak bu arınma şeklini de tercih etmelidir. Bunu bilmeli ve uygulamalıdır. Bu uygulamanın sürekli olması da gerekir. Hamam; ömrü uzatmaz fakat sıhhatli olmaya, vücudun sağlığına ve tüm bedene faydalıdır.



Hamamın Sahip Olması Gereken Özellikler

Hamamın insan sağlığına faydalı olabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekir. Öncelikle hamamın binasının eski ve kubbelerinin yüksek olması istenir. Hamamın binası ne kadar eski ise o kadar iyidir. Hekimlerin çoğu hamam binasının hiç olmazsa kırk yıllık olması gerektiğini belirtirler. Hamamın kubbelerinin geniş ve yüksek olması da özellikle istenen şartlardandır. Kubbelerinin tepesi de kil ile sıvanmış olmalıdır.

Hamamın olmazsa olmazı suyunun tatlı su olmasıdır. Eski hekimler bu konuyu şöyle ifade ederler; *“Bilgil imdi kim hamamın eyüsü tatlı suyla işleyen hamamdır”*. Akan suyun tatlı, kaliteli su olması ve hamam suyunun çok sıcak ve çok soğuk olmaması gerekir. Hamamda akan suyun sıcaklığı normal, özellikle ılık olması gerekir.

Hamamın Bölümleri

Hamamda birbirine açılan başlıca üç bölüm vardır. Bu üç bölüm farklı mekânlar ve farklı özelliklerdedir ve öyle olmalıdır. Hamamcı bunlara dikkat etmelidir. Hamama girildiğinde ilk bölüme “Dışarı kısım” denir. Dışarı kısım “Nemli ve soğuk” özelliktedir. Burası hem serinlemeye hem de ter atmaya yarar. Buradan geçilince “Orta kısım” gelir. Hamamın orta kısmı “Sıcak ve nemli” özelliktedir. Buraya giren sıcak hava hem kızdırır, hem terletir. Hamamın en içerisindeki bölümü “İçeri evi (halvet)” dir. İçeri evi çok “Sıcak ve kuru” özelliktedir. Buraya gelenleri hem kızdırır hem de kurutur. Hamama dışarıdan girilirken her bölümde bir müddet kalarak girilmeli, çıkarken de her bölümde bir müddet durarak çıkılmalıdır.

Hamamın Faydaları

Hekimlerin hemfikir oldukları konu; hamamda yıkanmanın vücudunda çok faydalı olduğudur. Vücutta birikip atılamayan birçok maddenin atılmasında hamam önemli bir yoldur; “*Hammâmın hasıyeti budur ki; bedenî fazlaların tahlîl eder*” denilerek sağlıklı yaşamda çok önemli olan vücutta birikip atılamayan ve ileride hastalık yapabilecek maddelerin atılmasında hamamın çok önemli bir yardımcı olduğu vurgulanır.

Hamamda yıkanmak öncelikle vücudun atamadığı ve atılması gereken bir takım fazlalıkların deri yoluyla atılmasına yardımcı olmaktır. Hamama girmek; deriyi temizler, yumuşatır, derideki gözenekleri açarak buharlaşan maddelerin atılmasını sağlar.

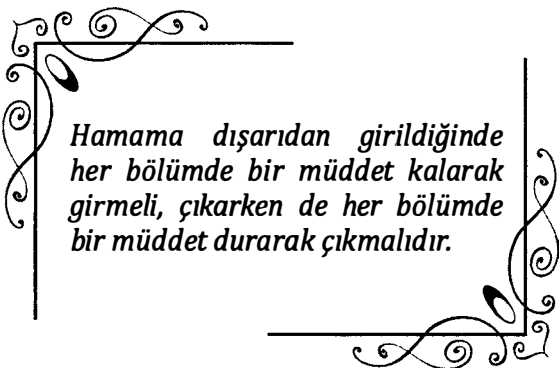
Derideki gözeneklerden atılan maddelerin bir faydası; kas ağrıları, vücutta dolaşan yel ağrılarına mani olmasıdır. Hamama gidenlerde bu ağrılar tedavi olunur. Kas ağrılarına sebep olan yellerin geçmesinde kasları gevşetir.

Hamamda yıkanmanın diğer faydası sıcak hava ile vücutta olan hıtların pişmesinde olgunlaşmasında yardımcı olmaktır. Bu pişen maddeler vücut tarafından kullanılır, kullanılmazsa atılır. Alınan gıdaların pişmesi yani vücudun kullanacağı hale gelmesinde hamam yarar sağlar.

Vücut derisinin güzelleşmesinde de hamam faydalıdır. Derinin tam olarak temizlenmesini sağlar, deriyi yumuşatır, nemlendirir ve deriyi arındırır. Deride olan bir takım hastalıkların tedavisinde de hamam faydalıdır. Derideki kaşıntı, sivilce, çibanelere faydalı, hatta uyu- zu dahi tedavi eder; geçirir.

Hamamda yıkanmak ishalin kesilmesinde yardımcı olur. İshale faydalıdır. Hamamın çok önemli faydalarından biri de yorgunluğu giderip uyku getirmesidir.

Ayrıca; bedeni nemlendirir, ağrıları geçirir, günlük ateşlenmeleri giderir, hummaya yani bir çeşit ateşli hastalığa da iyi gelir ve eski sıtmaları yok eder.



*Hamama dışarıdan girildiğinde
her bölümde bir müddet kalarak
girmeli, çıkarken de her bölümde
bir müddet durarak çıkmalıdır.*

Hamamın Kuralları

Osmanlı hekimleri ılık sıcaklıktaki hamama girip fazla kalınmadan yıkanılıp çıkmanın insan ruhunu ferahlattığı, bedeni kuvvetlendirdiği, insanın kendini rahat ve hafif hissettiği konusunda hemfikirdirler.

Hamama girmenin usulü; hemen sıcak bölüm yani iç kısma (halvet) girmeyip, diğer bölümlerde biraz kalarak sıcak bölüme geçmek, çıkarken de her bölümde biraz kalarak, vücudu alıştıran çıkmaktır.

Hamamın kurallarına uyularak girilirse insana şenlik verir, gücü kuvvetlendirir, yorgunluğu giderir ve kokuşmayı yok eder. Hamamda kalma süresi uzatılmazsa ruhu ve gönlü ferahlatır. Ancak aksi takdirde zararı olacağı bildirilir.

Hamamın önemli kurallarından birisi de hamam içindeyken ve çıkınca hemen su içmemek gerektiğidir. Hamamdan çıktıktan sonra bir müddet daha susuzluğa sabredilmelidir.

Kurallardan bir diğeri hamamdan çıkılınca üşütmemeye dikkat etmektir. Giyilen kıyafeti hamam ve dışarısının sıcak farkını düzenleyecek şekilde ayarlanmalıdır. Özellikle kış günlerinde soğuktan sakınmalı, kalın giysiler giyilmelidir. Ayrıca hamamdan çıkılınca kış günlerinde öd ağacı, amber ağacı, yaz günlerinde de gülsuyu koklanması'nın çeşitli faydaları vardır.

Hamamın önemli kurallarından bir diğeri başa çok sıcak su dökülmemesidir. Kafaya sıcak su dökmek beyine ziyan verir ve zararlı iltı-ları doğurur.

Hamamın kurallarından biri de hamamdan çıkılınca kurulanmak gerekir. Hekimler kurulanmaya çok önem verirler. Özellikle, boyun çevresi, kulak arkası, kol altları, koltuk bölgesi ve uyluk aralarını çok iyi kurulanmalı ve beden nemli bırakılmamalıdır.

Hamamda Ne Kadar Durulmalıdır?

Hamamda yıkanmanın en önemli kurallarından biri çok kalmamaktır. Bedene zararları şöyledir; Hamamda çok oturmak bedeni kurutur, zayıflatır, kuvveti eksiltir, baş ağrısı yapar, göz nurunu, görme kuvvetini azaltır, duyguları bulanık yapar, tabiatın kuvvetini azaltır, iştahı keser, gıdayı sindiremez olur, ağız tadını bozar, yürek oynaması getirir ve cinsel ilişki kuvvetini azaltır.

Ruha etkisini ise şöyledir; Hamamda çok oturmak gönlü sıkır, tasa, sıkıntı getirir ve keder verir. Hamamda buruna çekilen sıcak hava vücutta biriken, atılamayan maddeleri harekete geçireceğinden sinirleri gevşetir, gönülde kasvet ve sıkıntı doğurur. Ayrıca hamamda çok kalmak kalbin fazla çarpmasına neden olur ve baygınlık getirir.

Hamamda gereğinden fazla kaldığını anlamak için kolay bir yöntem vardır. Eğer parmak şişmiş, parmaktaki yüzük dönemez hale gelmişse beden dolmuş demektir. Bu halde parmakların ucu buruşmaya başlar, bu durumda hamam zararlı hale gelmiştir; hemen çıkmak gerekir.

Hamamda ne kadar durulacağı çok önemlidir. Hamamda kalma süresi; insanın tabiatına göre ayarlanmalıdır. Şişman kişiler hamamda uzun süre ve terleyinceye kadar kalabilirler. Ancak zayıf kişiler hamamda kısa süre kalmalı ve hamamda kaldığı sürede ise; ılık su dökünmelidirler.

Safravî mizaçlı ve sıcak tabiatlı kişiler; aç karnına hamama girmemelidirler. Girerlerse uzun süre kalmamalıdır. Böyle tabiatlı kişiler için en iyi olanı hamama girmeden önce, bir iki lokma ekmek ve meyvelerden nar ve elma yemeli; ayrıca elma, nar şerbeti gibi serinletici etkili gıdalar yiyip içmelidirler. Böylece vücutları zarar görmez.

Safravî mizaçlı ve zayıf olanlar; hamamın çok sıcak olmayan bölgesinde oturmalı, çokça su dökünmeli, dökündüğü su sıcak olmalı ve terlememelidir.

Balgamî mizaçlı ve şişman olanlar; hamamın sıcak bölümüne girmeli orada yıkanmalıdırlar. Çok su dökünmeyip terlemeli, yıkanacağı zaman sıcak su ile yıkanmalıdırlar.

Sevdavî tabiatla olan kişiler; çok sıcak bölümde kalmamalı, çok su dökünmeli ve terlememelidirler.

Demevî tabiatla olan kişiler ise; hamamın orta sıcaklıktaki bölümüne girmeli ve orada terlemelidirler. Sonra gerektiği kadar su dökünmeli ve fazla kalmadan çıkmalıdırlar.

Yaz günlerinde hamama giren gençler ve sıcak tabiatlı olanlar hamamdan çıkınca gülsuyu, nilüfer, menekşe ve sandal ağacının kokularını koklamalıdırlar.

Kış günlerinde özellikle soğuk tabiatlı olanlar öd, amber, ladin yakarak buharını koklamalıdırlar.

Zayıflamak İçin Hamama Gitmek

Hamamda yıkanmanın sağlık açısından önemi belirtildikten sonra hamamın zayıflamak veya şişmanlamak amacıyla da kullanılabileceği hekimler tarafından belirtilmektedir. Eğer istenirse hamam bu amaçla da kullanılabilir. Ancak bunun da kuralları vardır.

Zayıflamak amacıyla hamama gidilecek olunursa aç karnına gidilmelidir. Aç olarak hamama gitmek bedeni zayıflatır ve gövdeyi kurutur. Ancak hekimler genelde aç karnına hamama gitmeyi önermezler. Aç olarak hamama gidip yıkanan kimsenin bedeni zayıflar ancak bedenle birlikte sinirleri de zayıflar ve beyninin çalışma gücü ve hafızası bozulur. Bedenin zayıflaması aynı zamanda bedene kuruluk getirecektir, bu da hekimlerin tavsiye etmedikleri bir durumdur. Fakat zayıflamak amacıyla bu tehlike göze alınabilir.

Hamamın kurallarından ilki hamama ne aç ne tok olarak girmektir. Yemek hazmedildikten sonra girilmesi sağlık açısından iyi idi. Bu durumda zayıflamak isteyenler için bir başka alternatif de hamamda uzun süre kalmaktır. Bunun kuralları da hamamın sıcak olan yerinde daha uzun süre yani parmaklar buruşuncaya kadar kalınmasıdır. Parmaklar buruşmaya başlayınca kadar hamamda oturmalı, buruşma başlayınca hemen çıkılmalıdır.

Zayıflamak için bir başka yol; hamamdan çıktıktan sonra yürümektir. Hamamdan çıktıktan sonra uzun bir zaman yürümek de zayıflamak için faydalı bir yoldur.

Zayıflamak için bir başka yol ise; hamamda bedeni keseletmek ile ilgilidir. Hamamda bedeni keseletmek ve ovdurmak faydalıdır. Bedenin orta derecede ovulması, organları kuvvetlendirir. Çünkü vücuttaki fazla olan maddelerin atılmasını sağlar. Eğer yumuşak bir şekilde ovarlarsa bedeni gevşetir. Eğer sert bir şekilde uzun zaman ovarlarsa bedeni zayıflatır.

Şişmanlamak İçin Hamama Gitmek

Şişmanlamak isteyenler de hamamı kullanabilirler. Fakat bunun da belli kuralları vardır.

Şişmanlamak isteyenler hamama tok gitmelidirler. Genelde hamamda yemek yeme ve içmekten sakınmalıdırlar, çok yemek yiyip hamama girme bedeni şişmanlatırsa da sağlığa zararlıdır, vücutta tıkanmalar meydana getirir. Fakat amaç şişmanlamaksa bu durumun dışına çıkılır. Hem şişmanlamak için hamama gitmek, hem de bunun zararından etkilenmemek istenirse; “sirkencübin” (ballı sirke şerbeti) içilmelidir.

Tok karnına hamama gitmeden şişmanlamak istenirse; hamamdan çıktıktan sonra yemek yemek gerekir. Hamamdan sonra yenilen yemek şişmanlatır ve tıkanıklara sebep olmaz. Özellikle semiz tavuk yemeği ve sütlaç yenmesi tavsiye edilmektedir.

Şişmanlamanın bir yolu da hamamdan çıktıktan sonra biraz yürümektir. Hekimler hamamdan çıkılınca “az yürüyen semirir” denilerek tavsiye ederler.

Hamamda vücudu keseletmek ve ovdurmak, şişmanlamak isteyenler için bir başka yoldur. Bunun durum şöyle açıklanır; Hamamda kuvvetli bir el ile bedenin ovulması bedeni kızdırır ve kanı bedenin dışına çeker. Bu durum şişmanlamaya yardım eder. Eğer bu ovdurma uygun bir süre ile olup aşırıya kaçılmazsa şişmanlatır. Hekimler hamamda keselenme ve ovdurmanın kararınca yapılmasının bedeni şişmanlattığı konusunda hemfikirdirler.

Hamama Girmesi Sakıncalı Olan Kişiler

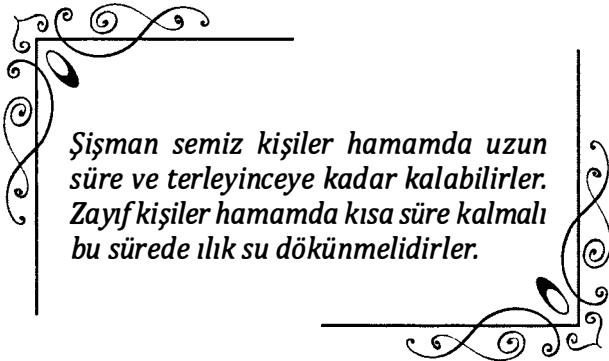
Hamamın insan sağlığına faydaları olmasına rağmen bazı hastalıklarda hamama girilmemesi gerekir. Özellikle bunlara dikkat edilmelidir.

Müşil etki veren ilaçlar içildikten veya ishal olunduğunda hamama girilmemelidir.

Kan alma girişiminden sonra ve bedendeki damarlar kabardığında hamama girilmez.

Vücutta çok miktarda çıban ve iltihap varsa hamama gidilmemelidir.

Veremli kişilerin hamama girmesinde sakınca vardır. Özellikle veremli kişiler sonbahar ve kışın hamama girmemelidir. Ayrıca ateşli hastalığı olup yeni iyileşmiş olanlar da bir müddet hamama girmemelidir.



UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Hamamda yıkanmak ömrü uzatmaz fakat sıhhatli olmaya, vücudun sağlığına ve tüm bedene faydalıdır.

-- Hamamın insan sağlığına faydalı olabilmesi için hamam binasının eski olması, kubbelerinin yüksek olması gerekir. Hamamın kubbelerinin geniş ve yüksek olması, tepesi de kil ile sıvanmış olması gerekir.

-- Hamamın olmazsa olmazı suyunun tatlı su olmasıdır. Akan suyun tatlı kaliteli su olması ve hamam suyunun çok sıcak ve çok soğuk olmaması gerekir.

-- Hamamın önemli kurallarından biri; hamam içindeyken ve çıkınca hemen su içmemek gerektiğidir. Hamamdan çıktıktan sonra bir müddet daha susuzluğa sabredilmelidir.

-- Hamamda çok oturmak gönlü sıkır, tasa, sıkıntı getirir, keder verir. Hamamda buruna çekilen sıcak hava vücutta biriken, atılamayan maddeleri harekete geçireceğinden sinirleri gevşetir, gönülde kasvet sıkıntı doğurur. Ayrıca hamamda çok kalınırsa yürek oynaması ve baygınlık getirir.

-- Zayıflamak amacıyla hamama gidilecek olunursa aç karna gitmelidir. Aç olarak hamama gitmek bedeni zayıflatır, gövdeyi kurutur. Aç olarak hamama gidip yıkanan kimsenin bedeni zayıflar ama sinirleri de zayıflar ve beynin çalışma gücü, hafızası bozulur.

Şişmanlamak isteyenler hamama tok gitmelidirler. Hamamda yemek yemek ve içmekten sakınmalıdır. Çok yemek yiyip hamama girme bedeni şişmanlatırsa da sağlığa zararlıdır, vücutta tıkanmalar meydana getirir.

KAPLICA VE ILICALAR

Kaplıca ve ılıcalara girmek çok faydalı banyolardandır. Sağlıklı yaşam için faydalı olan bu banyolar, yer altından kaynayarak çıkan, içinde çeşitli maddeler taşıyan çok sıcak veya ılık sulardır. Bu sular doğal olarak tabiat tarafından oluşur; içinde hastalıkları tedavi eden maddeler vardır. Böyle sular, kaplıca veya ılıca şeklinde insanlar tarafından kullanılırlar. Bu çok faydalı sulara girmenin de önemli kuralları vardır. Öncelikle bilinmelidir ki; böyle sular çeşitli hastalıkları tedavi amacıyla kullanılsa da sağlıklı kişiler için de vücutta kalan ve birikmiş zararlı maddeleri atmak için faydalıdır.

Yerden kaynayan sıcak veya ılık sulara girmek özellikle; Eklem ağrılarına, kronikleşmiş ağrılara, felç, siyatik ve titremelere faydalıdır. Kötürümleşmiş tutulmalarda ve müzminleşmiş hastalıkları açmada bu sulardan faydalanılır. Bu sular vücuttaki balgamı çözer ve hastalığın yumuşamasını sağlar. Cilt hastalıklarına, uyuza ve derideki çeşitli kaşıntılara faydalı olur. Özellikle kükürtlü ılıcalarda yıkanmak cilt hastalıkları için çok faydalıdır. Ancak çok oturmamak gerekir; aksi halde kişiye baş ağrısı yapar.

Sağlıklı kimseler bedende kalan atılamamış maddelerden uzaklaşmak için bu banyolara girebilirler. Kaplıcalar bedende birikmiş et ile deri arasında tutulan maddeleri arıtır ve temizler. Fakat sağlam, sağlıklı kişiler kaplıca ve ılıca sularına girmeyi alışkanlık haline getirmemelidir. Böyle sulara iki günde bir girilmeli daima girilmemelidir. Devamlı ılıca suyuna giren kimselerde bu durum alışkanlık haline gelir ve beden bundan faydalanamaz. Sağlıklı olup böyle sulara çok giren insanlarda normal bedenin mizacı bozulur, vücuttaki sıvıların bozul-

masına elverişli hale gelir ve kişiyi nezle yapar. Ilıca hamamında çok kalmak karında su birikmesine neden olur ve çoğunlukla sarılık da yapar.

Kükürtlü suya girmek, böbreğinde ve mesanesinde yarası olanlara yararlıdır. Uyuza ve kaşıntıya çok iyidir. İstiskâ hastası (karaciğer hastalığı, bir çeşit siroz) olanlar, felçliler ve balgamî, sevdâvî hastalıklara faydalıdır. Eğer kükürtlü kaplıcaya gitmek mümkün değilse hekimler kitaplarında hastaların hazırlayacağı bir kükürtlü banyo formülünü verirler.

Böyle bir banyoyu hazırlamanın formülü şöyledir;

Malzemeler;

30 gram kükürt
22 kilo su

Hazırlanışı;

30 gram kükürt alınır, dövüldükten sonra bir beze bağlanır ve 22 kilo su içine koyup su bir miktar eksilinceye kadar kaynatılır. Sonra beze bağlı kükürt çıkartılır, içine girilecek sıcaklığa ulaşıncaya içine girilir. Böyle bir banyo kükürtlü kaplıcalar gibi fayda sağlar.

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- *Kaplıca ve ılıcalar çeşitli hastalıkları tedavi amacıyla kullanılsa da sağlıklı kişiler için de vücutta kalan ve birikmiş zararlı maddeleri atmak için faydalıdır.*

-- *Yerden kaynaklayan sıcak veya ılık sulara girmek özellikle; Mafsal ağrılarına, kronikleşmiş ağrılara, felç, siyatik ve titremelere faydalıdır.*

-- *Kötürümleşmiş tutulmalarda ve müzminleşmiş hastalıkları açmada bu sulardan faydalanılır. Bu sular vücuttaki balgamı tahlil eder, hastalığın yumuşamasını sağlar. Cilt hastalıklarına faydalıdır, uyuzu, döküntülü cilt hastalıkları, derideki çeşitli kaşıntılara faydalı olur.*

-- *Kükürtlü ılıcalarda yıkanmak cilt hastalıkları için çok faydalıdır. Fakat çok oturmamalıdır, baş ağrısı yapar.*

-- *Ilıca hamamında çok kalmak karında su birikmesine neden olur ve çoğunlukla sarılık da yapar.*

SOĞUK SU BANYOSU

Sağlıklı yaşam için sıcak su banyoları kadar soğuk su banyoları da önemlidir. Soğuk su banyoları sağlık için faydalıdır. Soğuk suya girmek organlara kuvvet verir, bedeni güçlendirir, gönlü ferah eder ve kişiye neşe verir. Soğuk suya girildiğinde vücut ısısı iç bedende toplandığından sindirimi iyileştirir ve şehveti arttırır. Ayrıca soğuk su banyoları insanın görünümünü güzelleştirir.

Soğuk su banyolarına girmenin de bazı kuralları vardır. Soğuk suya öncelikle gençler, sağlıklı olanlar ve mizacı sıcak olan kişiler girmelidir. Soğuk suya güçlü ve kuvvetli kimseler girmelidir. Soğuk suya yaz günlerinde özellikle öğle saatlerinde girilmeli, sabah serinliğinde ve akşamda girilmemelidir. Kış günlerinde soğuk suya girilmez.

Soğuk suya çok şişman ve çok zayıf olan kişiler, yaşlılar, çocuklar, balgamî mizaçlılar ve midesi zayıf olup sindirim sıkıntısı çekenler girmemelidir. Ayrıca ishalken ve nezleli iken soğuk suya girmemek gerekir.

Soğuk suya uykudan uyandıktan hemen sonra, çok hareket ettikten sonra ve cinsel ilişkiden sonra girmek vücuda zarar verir. Taze balık yedikten sonra da soğuk suya girmek vücut için zararlıdır. Çok soğuk sular sinir ve eklem ağrılarına da zarar verir.

Deniz suyuna girip yüzmek birçok hastalığa faydalıdır. Bedendeki kas ve organların zayıflığında, istiskâsı (bir çeşit siroz) olan kişilerde, felç ve çıbanları olanlarda deniz suyu çok faydalıdır. Ayrıca balgamdan olan nıkrîs (gut) hastalığına da oldukça yararlıdır. Tatlı suya tuz katıp kaynatmakla veya güneşte bekletmekle elde edilen tuzlu su da deniz suyunun faydasını verir. Ayrıca deniz suyu ve tuzlu su insanı zayıflatır.

Sıcakta Kalanlar İçin Çok Faydalı Bir Önlem

Osmanlı tıbbının önemli hekimlerinden İbni Şerif ‘Yadigâr’ isimli tıp kitabında çok sıcaklarda kalanlar için faydalı olan bir önlemden bahseder. Bu önlem çok sıcakta kalan insanlar, sıcaklarda seyahat edenler, çöllerde ve deniz kenarlarında çok sıcakla karşılaşanlar ve özellikle hamamın sıcak kısmında oturamayanlar içindir. İbni Şerif’in ‘Yadigâr’ isimli kitabında bahsettiği önlem şöyledir;

“Ağızlarına bir parça tarçını alıp, çiğnemelidirler. Bir parça iyi kalite yeni tarçını ağza alıp çiğnemek sıcaktan bunalan kişi için Allah’ın bir lütfüdür. Böylece sıcaklığın tesirinden etkilenmeyip soğukluk hisseder. Oysa tarçın sıcak bir nesnedir; fakat gayet sıcak ortamlarda serinletici etkisi vardır. Tarçının bu özelliği Hak Teâlâ’nın zayıf kullarına bir ihsanıdır. Hamamın en sıcak yerinde halvetinde oturamayan kimseler ağızlarına bir parça tarçın alıp çiğnedikleri müddetçe oturabilirler. Hatta ne kadar dilerlerse o kadar oturabilirler yeter ki ağızlarından tarçını çıkarmasınlar.”

UNUTULMAMASI GEREKENLER

-- Soğuk suya öncelikle gençler, sağlıklı olanlar, mizacı sıcak olanlar girmelidir. Soğuk suya güçlü ve kuvvetli kimseler girmelidir.

-- Soğuk suya yaz günlerinde özellikle öğle saatlerinde girmeli, sabah serinliğinde ve akşamda girmemelidir. Kış günlerinde soğuk suya girilmez.

-- Soğuk suya çok şişman ve çok zayıf olanlar girmemelidir. Soğuk suya yaşlılar, çocuklar, balgamî mizaçlılar, midesi zayıf olup sindirim sıkıntısı çekenler girmemelidir. Ayrıca ishalken ve nezleli iken soğuk suya girmemelidir.

-- Soğuk suya uykudan uyandıktan hemen sonra, çok hareket ettikten sonra ve cinsel ilişkiden sonra girmemelidir, vücuda zarar verir. Taze balık yedikten sonra da soğuk suya girmek vücuda zarar verir.

-- Çok soğuk sular sinir ve eklemler ağrısına zarar verir.

Deniz suyuna girip yüzmek birçok hastalığa faydalıdır. Özellikle bedendeki kas ve organların zayıflığında, istiskâsı (bir çeşit siroz) olan kişilerde, felç ve çıbanları olanlara faydalıdır. Deniz suyu ve tuzlu su insanı zayıflatır.

KAYNAKLAR

Geredeli İshak b. Murat, “Edviye-yi Müfrede”1390 (H.792)

Mustafa Canpolat, Zafer Önler. İshâk bin MurâdEdviye-i Müfrede. Türk Dil Kurumu Yayınları Ankara 2007.

Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa) Müntahab-ı Şifâ, Süleymaniye Pertevniyal No. 744/1.

Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa) Müntahab-ı Şifâ, Giriş Metin, Zafer Önler, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu Yayınları: 559, Ankara 1990.

Abdülvehhâb bin Yûsufibn-i Ahmed el-Mârdânî. Kitâbu’l-Müntehabî’t-Tıb.(823/1420). Hazırlayan Prof. Dr. Ali Haydar Bayat. İstanbul 2005.

“**Kitâbü’lMühimmât**” Hazırlayan Sadettin Özçelik. XV. Yüzyılda Yazılmış Bir Tıp eseri, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı yayınları, Ankara 2001. 157

Muhammed bin Mahmûd-ı Şîrvânî. Mürşid (Göz Hastalıkları). Hazırlayan Prof. Dr. Ali Haydar Bayat, Dr. Necdet Okumuş. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı yayınları. Ankara 2004

Eşref Bin Muhammed, Hazâ’inü’s-Saâ’dât, 1460(H.864), Hazırlayan Dr. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Türk Tarih Kurumu Yayınlarından, IX.Seri-Sayı 9. Ankara 1961.

Tabîbİbn-i Şerîf , Yâdigâr. Topkapı Revan 1634.

Tabîİbn-i Şerîf , Yâdigâr; 15. yüzyıl Türkçe Tıp kitabı Yâdigâr-ı İbn-i Şerîf

Proje Danışmanı A. Altıntaş ,Editör Orhan Şahin, Yerküre Yayınları. İstanbul 2003 Cilt I

Tabîİbn-i Şerîf , Yâdigâr; 15. yüzyıl Türkçe Tıp kitabı Yâdigâr-ı İbn-i Şerîf

Proje Danışmanı A. Altıntaş, Hazırlayanlar;Y.Okutan, D.Koçer, M.Yıldız.

Yerküre Yayınları. CiltII ,İstanbul 2004.

ŞirvanlıMahmud, Kemâliye. (Giriş-İnceleme-Cümle Bilgisi-Metin-Sözlük) İ.Ü. Edebiyat Fakültesi Yayınları No. 3255. **Hazırlayan Doç.Dr. Muhammet Yelten.** İstanbul 1993.

Kemâliye. Orginal Metin, sözlük, sadeleştirilmiş metin, tıpkıbasım. Prof. Dr. Ali Haydar Bayat, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul 2007.

Salih bin Nasrullah, Gayetü'l- Beyan Fi Tedbiri Bedeni'l-İnsan. Köprülü Ktp. No.975.

Gayetü'l- Beyan Fi Tedbiri Bedeni'l-İnsan. Doktora tezi, Zekiye Gül Elbir, Elazığ 2000.

SAĞLIĞIN CAN DAMARI

Prof. Dr. Ayten Altıntaş

“Sağlığın Can Damarı” sağlıklı yaşam konusunda binlerce yıl öncesinin tecrübe ve bilgi birikimini sunuyor. Bunlar; Osmanlı tıp kitaplarında yer alan uygulanmış ve olumlu sonuçlar alınmış sağlıklı yaşam kurallarıdır.

Osmanlı tıp kitaplarının büyük bir kısmı nasıl sağlıklı yaşanır konusuna ayrılmıştır. Çünkü doktor yerine kullanılan hekim sözcüğünün anlamı, sağlığı koruyan demektir. Hekimlerin birinci görevi; sağlığın korunması için çalışmaktır. İnsanı hasta edebilecek unsurları tespit edip önlem almak, sağlıklı yaşam konusunda halkı bilinçlendirmek hekimlerin görevleri arasındadır. Evlerin inşası, yenilen yemeklerin yapılışı, temizliğin şekli ve tüm yaşam tarzı hekimlerin belirlediği kurallara göre yapılır.

Elinizdeki bu kitap, güvenilir ve önemli Osmanlı tıp kitaplarında yer alan sağlıklı yaşam kurallarını anlaşılır bir şekilde vermektedir.



₺17

ISBN 978-605-5394-93-6



YEDİVEREN

 /yediverenyayinlar
 /yediverenyayin
 yediverenyayinlari.com