

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>

Türk Tıp Tarihinde
Geçmişten Günümüze
GENÇLİK SIRLARI

(Yüzyıl ve Daha Fazlasında Yaşamak)

Prof. Dr.
Ayşegül Demirhan Erdemir



Türk Tıp Tarihinde
Geçmişten Bugüne
GENÇLİK SIRLARI

(Yüzyıl ve Daha Fazlasında Yaşamak)

Prof. Dr.
Ayşegül Demirhan ERDEMİR



Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı
İstanbul - 2014

Bu eser

Bakanlar Kurulu'nun 20.07.1980 tarih ve 8/1307 sayılı kararıyla
kamu yararına hizmet verdiği kabul edilerek vergi muafiyeti tanınmış olan
TÜRK DÜNYASI ARAŞTIRMALARI VAKFI'nın yayınıdır.

Her hakkı mahfuzdur.

TÜRK DÜNYASI ARAŞTIRMALARI VAKFI'nın
müsaadesi olmaksızın tamamen,
kısmen veya herhangi bir değişiklik yapılarak ıktibas edilemez.

Baskı

Kuşak Ofset

Himaye-i Etfal Sokak, Yıldırım İş Hanı, Nu: 1-2,
Zemin Kat, Cağaloğlu - Fatih / İstanbul
Telefon: 0212 527 41 03

Haberleşme

Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı
Aksaray / İstanbul
Tel: (0212) 511 10 06

İnternet adresi: www.turan.org.tr
e-posta: tdav@turant.org

ISBN: 978-975-498-226-8
Millî Yayın Nu: 2014-34-Y-0147-270

*Kapak resmi değerli sanatçımız
Jale Yavuz tarafından yapılmış olup
derin teşekkürlerimi sunarım.*

***Prof. Dr.
Ayşegül Demirhan ERDEMİR***

Ö N S Ö Z

Türk Tıp Tarihinde Geçmişten Bugüne Gençlik Sırları (Yüzyıl ve Daha Fazlasında Yaşamak) adlı kitap, geçmişten bugüne Türk Tıp Tarihinde, özellikle Osmanlılar döneminde beslenme ve sağlıklı yaşamayla ilgili belli başlı bilgileri bize veren ve örneklerle anlatan bir eserdir.

Bu kitapta Osmanlı'ların son döneminde yaşamış bazı ünlü hekimlerin sağlıklı ve uzun yaşamaya ait önerileri onların makale ve kitaplarından alınan bilgilerle yorumlandı ve sonuçlara varıldı. Ayrıca insanları hastalıklardan koruyan ve bağışıklık sistemini güçlü kılan birçok besin ve droğun da tarihteki ve özellikle Türk Tıp Tarihindeki yeri ve insanı tedavi eden, güçlü kılan ve bugüne kadar gelen gençlik sağlayan terkipleri de bu kitapta detayları ile belirtildi.

Arşiv belgelerine, Türkçe yazma tıp kitaplarına ve orijinal verilere dayanılarak hazırlanan bu eser, her yaşta sağlam kalmanın, uzun ömrün ve canlılığın anahtarlarını veren sırları açıklayan bir kaynaktır.

Uzun yılların verilerini içinde toplayan ve orijinal incelemeleri kapsayan bu kitabın tüm okuyuculara yararlı olması dileği ile.

Süreyya Paşa / İstanbul 2014

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Türk Tıp Tarihinde Geçmişten Bugüne Kullanılan Belli Başlı Droglar ve Gençlik Sağlayıcı Etkileri	5
Bal	7
Balık Yağı	11
Ceviz Kabuğu	13
Ceviz Yaprağı	15
Çay Yaprağı	17
Dereotu	23
Fındık	24
Gül Kurusu	25
Gülsuyu	33
Gülyağı	35
Havuç Tohumu	37
Hindiba	39
Hurma	41
İhlamur Çiçeği	44
Karabiber	46
Karanfil	50
Kebabe	59
Kınakına Kabuğu	61

Kırmızı Biber	68
Kimyon	71
Kuşburnu	73
Küçük Hindistan Cevizi	75
Küçük Hindistan Cevizi Yağı	77
Kükürt	78
Limon Kabuğu	87
Maydanoz Tohumu	90
Meyan Kökü	92
Misvak	103
Nane Yaprağı	110
Pırasa	120
Ravend Rizomu	123
Rezene	128
Safran	133
Sarımsak	136
Sinameki	183
Karasinameki	185
Soğan	187
Sülük	190
Şap	195
Tarçın Kabuğu	201
Zencefil	204
Türk Tıp Tarihinde Geçmişten Bugüne Süt ve Ürünlerinin Gençlik Sağlayıcı Etkileri	235
19. Yüzyılda ve 20. Yüzyıl Başlarında Bazı Değerli Türk Hekimlerinden Uzun Yaşamaya ve Genç Kalmaya Ait Bilgiler	249

Prof. Dr. Besim Ömer Akalın'ın " <i>Daima Genç Kalmak</i> " Adlı Yazısından Bazı Örnekler ve Türk Tıp Tarihindeki Yeri	277
Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa'nın " <i>Yüz Sene Yaşamak İçin</i> " Adlı Kitabından Bazı Örnekler ve Türk Tıp Tarihindeki Yeri	285
Dr. İhsan Sami'nin " <i>Balık Yağı</i> " Adlı Kitabından Bazı Örnekler ve Türk Tıp Tarihindeki Yeri	295
Dr. Saim Ali Dilemre'nin " <i>Uykusuzluk ve Tedavisi</i> " Adlı Kitabından Bazı Örnekler ve Türk Tıp Tarihindeki Yeri ..	301
Summary	309
Kaynaklar	311
Resimler	315
Dizin	327



GİRİŞ

Türk tıp tarihinde geçmişten bugüne genç kalma ile ilgili pek çok uygulama yapılmıştır. Bunların arasında droglarla tedaviler ve bağışıklık sistemini gülendirici terkipler yüzyıllarca insanları güçlü kılmış ve yaşam süresini uzatmıştır.

Bugün de çok bilinen sağlıklı ve genç kalma önerileri arasında iyi beslenme, kaliteli uyku ve aşırı yorgunluktan uzak kalma bulunur. Örneğin su, hayat kaynağıdır ve vücudumuzun % 50 ila 60'ı sudan oluşur. Susuz kalmanın belirtileri ise baş ağrısı, enerji düşüklüğü, yorgunluk, eklem ve kas ağrılarıdır.

Günlük yalnızca 8 bardak su içerek sağlık ve enerjinizde büyük bir ilerleme sağlayabilirsiniz. Eğer susuz kalırsa hem organlar, hem de cilt daha hızlı yaşlanır.

Bu arada günlük en az 6 öğün yemelidir. Çoğu insan sabah kahvaltısı yapmaz ve öğlen yemeğini ise geçirir, akşamsa geç yenen ağır bir akşam yemeği ile sonuçlanır.

Gün boyu kalori azaltmak için yapılan bu davranış ne yazık ki, yavaşlamış bir metabolizma ile tartıda kendini gösterir. Daha da kötü olan yeterli ve gerekli besini alamayan vücut daha fazla stres hormonları salgılayarak yaşlanmayı hızlandırır.

Yine sağlıklı ve genç kalmayı sağlayan bir beslenme liften zengin olmalıdır. Günlük beslenmenizin % 60 civarının meyve, sebzeler, tam buğday, çavdar ve tahıl ürünleri, kabuklu pirinç gibi çok lifli işlenmemiş karbonhidratlardan oluşmasına dikkat etmelidir.

Yalnızca 1 çorba kaşığı civarı ve beslenmenizin en fazla % 20'sini geçmeyen bitkisel işlenmemiş yağ ve % 15 oranında da protein, olmazsa olmazlar olarak görünür.

Protein denince her ne kadar aklımıza hayvansal gıdalar gelse de; bizi kemik erimesi ve sağlık sorunlarından koruyan esas proteinler; baklagiller, işlenmemiş soya ve ürünleridir.

Hayvansal ürünlerden en sağlıklı olanlar ise organik süzme keçi sütü, yoğurdu ve peyniri, yumurta beyazı ve organik köy tavuğudur. Bu lif miktarını ayarlayabilmenin en kolay yolu, 2 ara öğünde az şekerli mevsim meyvesi, sabah kahvaltısında ise işlenmemiş tahıl gevrekleri tercih etmektir.

Ayrıca zararlı olduğu çok iyi bilinen sigara, çay-kahve, alkol ve benzeri kimyasallardan uzak durulmalıdır. Bu grup hem iç organları, hem de cildinizi tahrip ederek erken yaşlandırır.

Bu ürünlerin fazlaca tüketilmesi; kemik erimesini hızlandırır, özellikle sigara, erken menopoz, akciğer-karaciğer-kalp hastalıklarında ve kanser türlerinde artmış risk ile de ilişkilidir.

Çay ve kahvenin içindeki kafein ve tein, merkezi sinir sistemi ve sindirim sistemini olumsuz etkiler, daha sinirli, gergin ve stresli olmanıza neden olur, idrar söktürücü etkileri ile kaliteli suyun vücuttan uzaklaşmasına neden olur. Deri ve organlar erken yaşlanır.

Yine katkılı, boyalı, işlem görmüş gıdalardan uzak durulmalıdır. Özellikle konserve gıda, şarküteri ürünler, beyaz un, beyaz şeker, tuz, asitli içecekler ve tatlandırıcılar, hormonlu ve mevsim dışı gıdalar da tıpkı kimyasal katkılı gıdalar gibi birçok toksin oluşturarak cilde ve iç organlara zarar verir.

Sabah erken kalkmalı ve akşam en geç saat 11'de uyuyarak en az 7 saat uyku için zaman ayırmalıdır. İyi uyunmuş bir gecenin sabahında iyi hissettiğimiz kesin olup iyi bir uyku ger-

çekten de güzellik uykusudur ve en iyi anti-aging alışkanlıklarından biridir.

Uykuda hücrelerin tamir mekanizmaları çalışır. Günlük stres, kortisol ve norepinephrine salınımı ile yüzümüzü ve organlarımızı yaşlandırır. Bu nedenle bu kötü nörotransmitterlerin vücudumuzdan uzaklaştırılması için iyi bir uyku şarttır. Uyku sırasında gençlik hormonu, ayrıca cilt ve savunma sisteminizi güçlendiren melatonin salınır.

Geç saatlerde alınan alkol, isteminize uyarıcı norepinephrine gönderir ve bu da erken saatlerde uyanmaya neden olur. Yatmadan önce yenen yiyecekler gençlik hormonunun salınmasına engel olmaktadır. Kafein ve tein içeren ürünlerden uzak durulmalıdır.

Bu arada açık havada günlük 1 saat orta tempolu yürüyüş yapılmalıdır. Bu hem ihtiyacımız olan temiz oksijeni almamıza yardımcı olur, hem de aerobik egzersiz, endorphine, diğer adıyla mutluluk hormonu salınmasına neden olur.

Egzersiz, kasları güçlendirip cildi gerginleştirir. Bütün bu sağlıklı yaşam önerileri dün olduğu kadar bugün de geçerli olup daima genç kalmanın yolları olarak bilinirler.¹⁻² Bu konuda geçmişten bugüne Türk Tıp Tarihinde ve özellikle Osmanlılar döneminde pek çok belge ve kitap vardır.

Bu kitabın birinci kısmı olan **Türk Tıp Tarihi'nde Geçmişten Bugüne Kullanılan Belli Başlı Droglar ve Gençlik Sağlayıcı Etkileri** adlı bölümde bağışıklığı kuvvetlendirici ve ömrü uzatıcı birçok drogun Türk Tıp Tarihi'ndeki yeri, şifa verici ve gençlik sağlayıcı etkileri detaylı olarak verilmektedir.

¹ A. Baysal, Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi, III. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri (5. Cilt), Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1987, s. 89-102.

² A. Demirkan Erdemir, *Mısır Çarşısı Drogları*, Sermet Matbaası, İstanbul, 1975, s. 113.

Bundan sonraki bölüm, **Türk Tıp Tarihi’nde Geçmişten Bugüne Süt ve Ürünlerinin Gençlik Sağlayıcı Etkileri** adlı kısım olup sütün ve ürünlerinin tedavideki yeri ve bağışıklığı sağlayıcı özellikleri belirtilir. Eski Türklerden başlayarak Osmanlılara ve bugüne kadar sütün Türk Tıp Tarihi’ndeki yeri çok önemlidir.

Hun Devleti döneminden itibaren genelde hayvancılıkla geçen Türklerin süt ve ürünleri olan yoğurt, kımız vb. en önemli besinleri idi. Süt ve ürünleri bugün de aynı gayeler için kullanılır.

19. Yüzyılda ve 20. Yüzyıl Başlarında Bazı Değerli Türk Hekimlerinden Uzun Yaşamaya ve Genç Kalmaya Ait Bilgiler adlı son kısımda ise Osmanlılar’ın son döneminde bu konuda kitap veya makale yazmış Türk hekimlerinin yazılarından örnekler verilir.

Bu kitap yukarıda sıralan özellikleri üzerinde toplaması nedeniyle büyük bir ilgi çekecek niteliktedir. Ayrıca eski Türkçe Tıp yazmalarına ve Osmanlı Arşivi belgelerine dayanılarak verilen bilgiler onun orijinal ve bilimsel bir eser olduğunu kanıtlamaktadır.

Böylece eski dönemlerden bu yana sağlıklı ve uzun yaşamının ne gibi kuralları ve sırları olduğunu bize göstermektedir. Bu bağlamda konuyla ilgilenen herkes için değerli bir kaynaktır.

**TÜRK TIP TARİHİNDE
GEÇMİŞTEN BUGÜNE
KULLANILAN BELLİ BAŞLI DROGLAR
VE
GENÇLİK SAĞLAYICI ETKİLERİ**

İlaç yapımında kullanılan bitkisel, hayvansal ve madensel maddelerin yüzyıllarca insanların beslenmesinde ve hastalıklarının tedavisinde kullanıldıkları bir gerçektir.

Ancak bunların bir kısmı o dönemlerden beri ve bugün de bağışıklığı kuvvetlendirici, genç kalmayı sağlayıcı ve dinç tutucu etkileriyle bilinirler.

Bu maddeler bazan uzun bir ömür sağlamakta ve bu arada tehlikeli hastalıklara karşı adeta bir siper görevi görmektedirler.

Bu droglar Türk Tıp Tarihinde büyük öneme sahip olup Türkçe tıp yazmalarında da tedavi amacıyla kullanıldıkları sık sık belirtilir.

Ancak tedavi gayeleri yanında gençlik sağlayıcı olarak büyük etkileri vardır.³⁻⁴

³ İ. Z. Eyüpoğlu, Anadolu Halk İlaçları, Hür Yayın ve Ticaret A.Ş., İstanbul, 1977, s. 67.

⁴ S. Giray, Şifalı Otlarla Halk İlaçları, Ortadoğu Matbaası, İstanbul, 1973, s. 15-65.

Bal

Mel, Apiadae

Diğer Adları:

Asel, Asilusulfincan.

Kimyasal Özellikleri

Bal arısı (*Apis mellifera* L.) (*Apidae*) tarafından çiçeklerden alınarak peteklerde biriktirilen bir maddedir. İşçi arılar tarafından çiçeklerden alınan nektarda bulunan şekerler arının bal torbasında arının tükrüğünde bulunan invertaz etkisiyle inverti şeker şekline geçer. Peteklerde toplanan bal, petekten tazyik ya da santrifüj etkisi ile (~~süzme~~ bal) veya eritilerek (eritilmiş bal) ayrılır.

Bal, açık sarıdan esmer sarıya kadar değişen renkli, özel kokulu, tatlı lezzetli, taze iken şurup kıvamında ve yarı saydam bir maddedir. Balın bileşiminde glikoz ve levüloz (% 70-75), sakkaroz (% 2-3) dekstin ve vitaminler bulunur.

Kullanılışı

Bal, çok eski dönemlerdenberi halk arasında hem tatlandırıcı, hem de tedavi edici bir madde olarak kullanılır. Müshil, mideyi, besleyici, kuvvet verici, iştah açıcı olarak bilinir. Ayrıca mikrop-
lara karşı ve yara iyi edici olarak da kullanılır.

Balın bütün kullanım şekilleri eski çağlardanberi bilinmektedir. Eski Mısır'da yaralara karşı kullanıldığı gibi, barsakları yumuşatıcı etkisi için de revaçtaydı. Eski Roma'da **Dioscorides** (M.S. 1. yüzyıl), **Melikraton** denilen ballı şarabın besleyici ve öksürük kesici olduğunu bildirdi. Eski Yunan'da **Hippokrat** (M.Ö. 460-377), balı kirli yaraların temizlenmesinde kullandı. Bu drog, Avrupada da yüzyıllar boyu çok revaçta olan bir maddeydi.⁵

Anadolu Türkleri tarafından da çok kullanılan bir drog olan bal, ilk kodekslerimizden **Düsturü'l Edviye**'de (1874) bal arılarının salgıladığı bir madde olarak tanımlanır.⁶

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) İştahsız ve zayıf kimseler ile tüberkülozlu hastaların tedavisi için, siyah üzüm, çekirdeği ile birlikte havanda döğülür sonra safran (*Crocus*), zerdeçal (*Rhizoma Curcumae*) bal ile karıştırılır ve bu karışım dövülmüş üzüme katılarak hastaya kaşık kaşık yedirilir.

2) Yine aynı rahatsızlıklar için bir miktar bal, tereyağı ile birlikte ekmeğe sürülerek de yenir.

3) Tonik olarak bir miktar toz edilmiş cevizle bal karıştırılır ve hergün birer kaşık yenir. Bu uygulamaya kırk gün devam edilir.

4) Mide ülseri tedavisi için süzme baldan hergün birkaç kaşık yenir.

5) Dışarıdan çiban, sivilce, bazı şişlikler ve açık yaralar için petekli bal ısıtılarak eritilir ve erimiş kısım, hasta deriye pomat gibi uygulanır.

⁵ Turhan Baytop, Hayvani Droglar, Hüsnütabiat Matbaası, İstanbul, 1953, s. 50-100.

⁶ S. Hüseyin, *Düstur-ı Edviye*, Mekke'de Tıbbiye Matbaası'nda basıldı, 1874

6) Yanık kısımlara, çürük, kesik yerlere veya meme başı çatlaklarına bir miktar bal pomat şeklinde sürülür.

7) Yüz derisini yumuşatıcı ve kuvvetlendirici olarak bir taze yumurta sarısı ve iki damla zeytinyağı ile bir miktar bal karıştırılır ve deriye uygulanır.

8) Bal, sülük tutturulacak yere konur ve sülüğün o kısımda kalması sağlanır.

9) Öksürük ve soğuk algınlığı tedavisinde 1 kg. bal, 250 gr. zerdeçal ile havanda dövülür, karışım bir tas içinde ısıtılır ve hastaya sabah, öğle, akşam aç karnına birer tatlı kaşığı verilir.

Modern Tıptaki Yeri

Bal, bakterisit ve bakteriyostetik etkiye sahiptir. Yani bal ile 24 saat temas eden mikroorganizmalar üremezler ve enfeksiyon yapmazlar. Balın bu özelliği kaynatılmaya dayanmayan ve diyalize edilebilen bir faktörden ileri gelir.

Antibakteriyel etki yönünden petek balları süzme ballardan ve Türk süzme balları Alman süzme ballarından üstündür.

Yine bu drogun bileşiminde bulunan protein ve azotlu maddeler, doku yapımı ve onarımı için etkili olduklarından, bal modern tıpta da tüberküloza karşı ve tonik olarak kullanılır.

Yine bugün Mellit denen preparatlar Türk kodeksinde kayıtlı olup, infüzyon, dekoksasyon ya da suda çözünmüş balı taşıyan preparatlardır. İçinde bal çözünmüş sirkeli preparatlara oksimellit denir. Bu preparat çeşidi sıcakta hazırlanır.

Taşıdıkları mum kalsiyum karbonatla berraklaştırılır. Mellit tipi üç ballı preparat modern tıpta kullanılır.⁷

⁷ M. Tezcan, Türklere Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s. 113-127. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Mellite simple:

Bal: 400 gr.

Saf Su: 100 gr.

Mellite de borax:

Borax: 4 gr.

Mellite simple: 30 gr.

Afta karşı kullanılır.

Mellite de mures:

Dut usaresi: 1 gr.

Bal: 2 gr.

Su: Yeterli miktar

Şurup kıvamındadır.

Bu arada **Deli Bal (Acı Bal, Tutar Bal)** denen ve Doğu Karadeniz bölgesinde elde edilen bir bal çeşidi ise **zehirlenme** yaptığından modern tıp açısından zararlıdır. Bu baldan yiyen kişiler, bulantı, kusma, halsizlik ve ishal belirtileri gösterirler. Zehirlenme, yenilen bal miktarına göre artar.

Az miktarda yenilirse belirtileri kısa bir sürede kalkar. Çok miktarda yiyen kişilerde ölümle sonuçlanan durumlar olur.⁸

Deli Bal denen zehirli balın bu zararlı etkileri bileşiminde bulunan **andromedotoksin grubu bileşiklerden** ileri gelir. Bu bileşik Doğu Karadeniz’de yetişen *Rhododendron* türlerinin çiçeklerinde de vardır. Özellikle taze bal zehirlenme yapar.

Deli balı diğer ballardan ayırmak için ***Rhododendron Pole-ni***’ni mikroskopik olarak saptamak gerekir.

⁸ M. Üçer, Sivas Halı Müzesi, Ekin Örsel Matbaası//Sivas, 1992, s. 1-119

Balık Yağı

Olcum Morrhuæ, Gadidae

Kimyasal Özellikleri

Morrhua vulgaris ve yakın cinslerinin taze karaciğerlerinden elde edilir. Bileşiminde morrhuik, palmitik, butirik asit esterleri ve glisero fosforik asitlerin Ca, Mg ve Na tuzları bulunur. Ayrıca lesitin, safra asitleri, trimetilamin, butilamin, amilamin, morhuin ve gaduin gibi organik bazlar da vardır. Balık yağının gramında 600 ünite A vitamini ve 85 ünite D vitamini bulunur.

Balık yağı kehribar rengine, özel koku ve lezzete sahiptir.

Kullanılışı

Kemik hastalıkları, genel zayıflık durumları ve romatizmaya karşı kullanılır. Çok eski dönemlerden beri tanınmakta olan balık yağı 18. yüzyılda Kuzey Denizi balıkçıları tarafından romatizma ve raşitizme karşı bir halk ilacı olarak bilinirdi. Yine aynı yüzyılda **Thomas Percival** tarafından kronik romatizma tedavisinde kullanıldı. 19. yüzyılda ise **Hughes Bennett** akciğer hastalıkları için balık yağını önerdi.⁹

Ülkemizde aktar dükkanlarının eskiden beri bilinen bir drogu olan balık yağı, **Dr. Mehmet Refi** (1906) tarafından kumral,

⁹ M. A. Köymen, Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi, Türk Mutfak Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s.355-56

esmer ve beyaz diye üç tipe ayrıldı ve bunlardan en çok kumral cinsi kullanılırdı.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Raşitizm, romatizma tedavilerinde ve kuvvetlendirici olarak sabah akşam birer kaşık içilir. Çocuklara da çok verilen bir drogdur. Tadı, süt, kahve vb. gibi sıvılarla düzeltilebilir. Bir inanaşa göre gece içilen balık yağı daha etkilidir.

2) Yine dışardan yara, yarık tedavisinde deriye sürülür.

Modern Tıptaki Yeri

Balık yağları Türk kodeksinde kayıtlı olup Vitamin A ve D bakımından zengindirler. A vitamini eksikliğinde gece körlüğü, xerophthalmia (cornea ve conjuntiva kuruluğu) olduğu gibi bazı deri hastalıkları (kuru dermatoz gösteren deri kabartısı ve kızarıklığı) meydana gelir.

Vitamin D azlığında ise raşitizm, genel zayıflık ve benzeri hastalıklar görülür. Bu yüzden balık yağı, modern tıpta, raşitizm ve beslenme bozukluklarına karşı kullanılır.¹⁰

¹⁰ A. S. Ünver, Selçuklular, Beylikler, Osmanlılarda yemek Usulleri ve Vakitleri, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildiriler, Ankara Üniversitesi Basın Yayın Ofisi, Ankara, 1982, s. 1-13.

Ceviz Kabuğu

Cartex Nucis Juglandis, Juglandaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Juglans regia, L. (*Juglandacere*) meyvasının üzerindeki yeşil kabukdur. Bileşiminde tanen, uçucu yağ ve acı lezzetli bir boyar madde (*Juglon*) vardır.

Bu madde boyama özelliği verir.

Kullanılışı

Kumaş boyacılığında kullanılır. Kumaş boyamak için kaynamış suya boyanacak eşya atılır ve siyah bir renk olur. Bu drog ayrıca hayvan ishali için de kullanılır. Yine kaynatılmış su hayvan yaralarında antiseptiktir.

Ayrıca insanlarda iştah açıcı, kabız, kan şekerini düşürücü, kuvvet verici etkileri vardır. Deri hastalıklarında antiseptik olarak dışardan kullanılır.

Bugün olduğu gibi eskiden de Mısır Çarşısı'nda çok satılan ceviz kabuğu eski Türk kodekslerinden *Düstürü'l Edviye*'de de (1874) kayıtlıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) 30 gr. ceviz kabuğu 500 gr. suda haşlanır ve bu su ile dışardan antiseptik olarak elin etmesi için gargara yapılır.

2) 20 gr. ceviz kabuğu 750 gr. suda haşlanır ve bu sudan birer kaşık, iştah açıcı, kabız giderici olarak içilir.

3) Kaynatılmış ceviz kabuğu suyu hayvan yaralarında anti-septik olarak kullanılır.

Modern Tıptaki Yeri

Drogun bu etkileri modern tıp tarafından da onaylanmaktadır.

Ceviz Yaprağı

Folium Juglandi, Juglandaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Ceviz yaprağı, *Juglans regia* L (Juglandaceae) bitkisinin kurutulmuş yaprağıdır.

Drog elde etmek için yapraklar Haziran, Temmuz aylarında toplanır, havadar ve gölgelik bir yere serilerek kurutulur.

Drog, 15-20 cm. uzunlukta yapraktır. Ceviz yaprağının özel bir kokusu bulunur. Ayrıca lezzeti acıdır. Bileşiminde tanen, uçucu yağ ve acı lezzetli bir boyar madde (juglon) taşımaktadır. Bu maddenin redüklenmiş türevi taze yapraklarda glikozit halinde bulunur.¹¹

Kullanılışı

Halk arasında çok kullanılır. İştah açıcı, kabız, kan şekerini düşürücü ve kuvvet verici etkileri vardır. Ayrıca at ve sığırlarda peklik verici olarak kullanılır. Yine drogdan hazırlanan dekoksiyonun saç boyamada da yeri vardır.

Boyayıcı etkisi, bileşimindeki Juglon maddesinden ileri gelir. Ayrıca deri hastalıklarında dışardan antiseptik olarak kullanılır. Ceviz Yaprağı eskidenberi aktarlarda satılmakta olup 1874 tarihli **Düsturu'l Edviye**'de kayıtlıdır.

¹¹ N. Baylav, Fatih Sultan Mehmed Devri'nde Tıp Eserleri ile İlaçlar, Kader Basımevi, İstanbul, 1953, s. 34. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Dişlerin beyazlanması ve diş etlerinin kuvvetlenmesi için ceviz yaprağı ile dişler ovalanır.
- 2) Bir miktar ceviz yaprağı kaynatılır, kuvvetlendirici olarak banyo suyuna eklenir ve bu su ile banyo yapılır.
- 3) Midevi olarak 10 gr. ceviz yaprağı 500 suda haşlanır ve sabah akşam birer fincan içilir.
- 4) İdrar zorluğunda kaynatılmış yaprak suyu, şekerle karıştırılır ve içilir.
- 5) Öksürüğe karşı yapraklar haşlanır ve haşlanmış sudan içilir.
- 6) Ceviz yaprağının kaynatılmış suyu saç boyamada kullanılır.
- 7) Ceviz yaprağı suyu Anadolu'da hayvan yaralarının temizlenmesinde kullanılır.

Çay Yaprağı

Folium Theae Nigrae, Theaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Çay, **Thea sinensis (Theacea)** türünün, fermente edildikten sonra fırınlarda kurutulmuş yaprağıdır. Bu bitki kışın yaprağını dökmez. Anayurdu Çin olan çay Kuzey Doğu Anadolu'da kıyı bölgelerde yetişir. Çay siyah renkli, buruk tadda parçalar ya da toz şeklindedir.

Bileşiminde, kafein (% 1-2), tanen (% 10-30), enzimler ve uçucu yağ bulunur. Tohumlarında sabit yağ (% 23-30) ve saponinler bulunmaktadır.

Kullanılışı

Çay, midevi, kuvvet verici, idrar arttırıcı ve kabız olarak kullanılır. Ayrıca vücudu ısıtıcı, susuzluğu gidericidir. Yine bileşimindeki tanenden dolayı alkaloit zehirlenmelerinde panzehir olarak kullanılır. Kafein elde edilmesinde ilkel madde olan çayın tohumlarında bulunan yağ, endüstride ve temizlendikten sonra gıda olarak kullanılır.

Günümüzde çok kullanılan çayın kaynağı eski devirlere kadar iner. Çay ekimi yapılan en eski ülke Çin'dir ve drogun M.Ö. 2737'de Çin İmparatoru **Shenn Nung** tarafından bulunduğu söylenir. Çayın iki ayrı Çin lehçesinde söyleniş şekli olan t'e ve ç'a dan dolayı bugün bütün dünyada drogun adını thé,

tea, tee, çay olarak bilir. M.S. 780'de Çin'de gelişen çay ticareti, sonraki yıllarda Budist rahibi **Dengyo Daisni** tarafından Japonya'ya yayılmış ve 815'de Japon İmparatoru **Saga** tarafından beş bölgede çay ekimi yapılması ile ilgili bir emirname imzalanmıştır. Çay, zamanla ortaçağda Hindistan, Arabistan ve İran'a da yayılmıştır.

Çayın Avrupa kıtasına yayılışı ise Venedikli zengin **Giambatista Ramusio** tarafından 1559'da yazılan **Navigazione et Viaggi** adlı seyahatname ile olmuştur. **Ramusio**, İranlı tüccar Hacı Muhammed'in anılarından yararlanarak bu seyahatnameyi yazdı.

Zamanla Uzakdoğu ülkelerinin Acupalılar tarafından sömürgeleştirilmesiyle, çayın değeri artmış ve ilk kez 1610'da Hollanda limanlarına çay getirilmiştir. Nitekim Avrupa'lı gemiciler Çin ve Japonların çay denen drogu kullandıklarını görerek adaçayı ile değiştirmişlerdir.

Avrupa'da ilk kez çayın tıbbi özelliklerinden sözeden Hollandalı **Dr. Tolpiyos** ve bir Alman olan **Blankaart**'tır. İsveç'e ilk çay ağacı 1768'de getirilmiştir. İngilizler de daha sonra çay yetiştirmeğe başlamışlardır. Ancak çay önemli bir rol oynadı ve o zamanlar İngiltere parlamentosu çayın İngiltere'ye gelişi ve yayılması, İngilizlerin siyasi hayatını ve din kuruluşlarında çay kullanımını, zararları sürekli olarak tartışıldı. Bugün İngiltere'de görülen saat 5'deki çay içme geleneği, 1860'larda çıkan çay içme modasının devamıdır.¹²

Ülkemizde de çay, yıllardanberi yetiştirilen ve kullanılan bir drog oldu. 1774 tarihli bir attariye defterinde, çayın 4 kıyyesi 2400 akçe idi. Yine 1816 tarihli gümrük tarife defterine göre, Türkiye'ye dışardan gelen maddeler arasında çay da vardır. Çay, Osmanlı saray eczacılığının da önemli maddelerinden biriydi.

¹² A. Demirhan Erdemir, Bursa Aktarları ve Bunların Tıp Tarihi Bakımından Önemi. I. Uluslararası Türk İslam Bilim ve Teknoloji Tarih Kongresi, İstanbul, 1981, s. 1-1013.

19. yüzyıl Türkiye'sinde çaydan sözeden bazı tıbbî kitaplar yazılmıştır. **Mustafa Hami Paşa**, 1870'de yazdığı **Kanun-u Sıhha** adlı kitabında, çay hakkında şu bilgileri vermektedir.¹³ “Çay kullanılışı önce Çin ve Japonya'da başlamış, sonra Hindistan ve Arabistan'a ve 17. yüzyılda Avrupa'ya yayılmıştır.

Siyah çay, yeşil çaya göre daha tercihlidir. Sıcak çay, şekerle içilirse kan dolaşımı ve organizma ısısını ve ayrıca sindirim kuvvetini uyarır. Sütü çay ise besler. Fazla çay, mideyi yorar.” **Mustafa Hami Paşa**'nın sözettiği siyah ve yeşil çaylar, 1874'de yazılmış olan **Düsturü'l Edviye** adlı kodekste de yazılıdır. Bundan başka **Nazima Ali**'nin 1891'de yazdığı çay adlı bir kitapta da bu konuda detaylı bilgiler verilmektedir.¹⁴

Yazar, çay dekoksiyonunun nasıl hazırlandığını ve çay cinslerini bildirmektedir. **Nazima Ali**, çay hakkında: “Yalnız çay dekoksiyonundan ibaret kahvaltı, kuvvet verici değildir, açlığı hafifletir, ama yok edemez. Siyah çay, hislere etki eder. Yeşil çay, şarabanî bir etki verir.

Yeşil çayı bazan kullanırlar, eğer bu cins çay, akşamları içilirse uykuyu kaçırrır. Yeşil çay kullanılmamalıdır. Eğer çay, kışın içilirse organizmayı kızdırır, yazın içilirse serinletir. Çay, aç karnına içilirse tokluk yapar, tok karnına içilirse acıktırır. Böbrekteki taşlar için yararlıdır.” demektedir.

Mehmed Arif ise 1910'da yazdığı “Çay Hakkında Malûmat” adlı kitabında, çay hakkında şu bilgileri vermektedir:¹⁵ “Çay adı, Çin'de bulunan ve **Hata** veya **Hita** denen bir ülkeden gelir. Arapça'da çay adı yoktur. Fakat bu bitkinin Arabistan'a sonradan yayılışı üzerine, burada cim harfi, Farsça sin harfine değişmiştir.

¹³ Mustafa Hâmi Paşa, Kanun-u Sıhha, İzzet Bey Matbaası, İstanbul, 1870.

¹⁴ Nazima Ali, Çay, Kasbar Matbaası, İstanbul, 1891.

¹⁵ Mehmed Arif, Çay Hakkında Malûmat, Kalem Bedrosyan Matbaası, İstanbul, 1910.

Araplar, şay, şahî demişlerdir. Kuzeybatı Afrikalı'lar, İspanyollar ve Portekizliler ise **ta** veya **tay** derler. Fransızlar **thé**, Japonlar **tsia**, Çinliler **teha** veya **thah** derler.

Kullanılan adı Latince olup **Thea sinensis**'dir. Çayın sindirimi kolaydır. Normal oranda çay, dolaşımı canlandırır ve salgıyı arttırır, dimağı uyarır. Fazla alınırsa mide rahatsızlığı yapar. Süt-lü çay, sindirimi kolaylaştırıcı olarak yemekten 2-3 saat sonra içilir. Çay, uyarıcı ve besleyicidir. Çayın akşam yemeğinden 2 saat sonra içilmesi daha iyidir. Yatmadan önce içilen sıcak çay terletir.

Çayın binde beşlik infüzyonu 50 kısım alkol ve 50 kısım şurupla karıştırılır ve bu karışım, kolerada kadeh kadeh içilir." Görüldüğü gibi çay, ülkemizde yıllarca hem bir keyif aracı, hem de bazı hastalıklarda bir sağlık aracı olarak kullanılmıştır. Ancak çayın yaptığı yan etkiler de bu konu ile ilgili çeşitli kitaplarda bildirilmiştir.

Türkiye'de çay ekimi ise 1924'de Kafkasya'dan gelen tohumlarla Rize'de başlamıştır. 1939 yılında bu konu ile ilgili olarak çıkarılan 3788 sayılı kanunla daha da gelişen çay ekimi 1942'de çıkarılan 4223 sayılı kanunla monopol altına alındı.

Çay, hem keyif verici bir madde olarak günlük hayatta çok kullanılır, hem de halk tıbbında yeri vardır. Bu drogun keyif verici bir madde olarak kullanılış şekilleri ülkelere göre değişir. Ülkemizde infüzyon şeklinde hazırlanan çay, günün çeşitli zamanlarında tiryakiler tarafından içilir. Genellikle piyasada üç cins çay vardır:

- a) Mayalanmış veya siyah çay.
- b) Mayalanmamış veya yeşil çay.
- c) Yarı mayalanmış çay.

Çay bizim ülkemizin dışındaki ülkelerde ise kendi usullerine göre hazırlanır. Bir kıyaslama olmak üzere bazı ülkeleri kısaca ele alabiliriz. Birmanya’da çaydan turşu olarak yararlanılır. Moğolistan ve Tibet’te kaba çay yaprakları pirinç sapları ile sıkıştırılır ve meydana gelen katı kalıplar suda ısıtılıp yumuşatılır, sonra tereyağ veya Tsamba denen kavrulup öğütülmüş buğdayla beraber yenir.

Bazı Moğol kabilelerinde içilen çaya biraz da tuz konur. Japonlar, çayı Türk kahvesi gibi hazırlarlar. Türkistan’da siyah çay denen cins kullanılır ve bu çay, kaymak veya sütle içilir. İran’da ise çay yaprakları su ile kaynatılır, içine bir miktar dereotu, anason veya karanfil atılır.

Fas’ta çaya tuzla otu (alfa otu) denen bir bitki konur. İsviçre’de çay, biraz tarçınla karıştırılır ve sonra kaynatılır. Rusya’da ise çayı semaverle hazırlamak ve çay fincanına limon koymak bir gelenektir. Tayland’da çay yaprakları ağızda çiğnenir. Araplar, çayı nane ile kokulandırarak içerler. Görüldüğü gibi çay içme usulleri çeşitli ülkelere göre değişmektedir.

Çayın tadı taşıdığı tanen ve uçucu yağdan ileri gelir. Yeşil çay, tanen bakımından siyah çaydan daha zengindir. Ancak çok çay içen kişilerde çaya karşı alışkanlık oluşur. Bu alışkanlık özellikle taşıdığı kafeinden ileri gelir. Sürekli ve çok çay içenlerde psikik nedenlere bağlı olarak çay içme istemi artar.

Çayın kafein taşıması nedeniyle çay içmeyen çay tiryakilerinde irritabilite ve sinirlilik, bazılarında baş ağrısı olur. Ancak bu durum, bu tip alışkanlarda çay içmekle geçer. Halk arasındaki şu tekerlemeler de çaya olan rağbeti göstermektedir: “Gönül ne çay ister, ne de çayhane. Gönül sohbet ister, çay da bahane.” “Çay ne demek, say ne demek.” (Erzurum).¹⁶

¹⁶ R. Genç, IX. Yüzyılda Türk Mutfağı, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Anadolu'da ishale karşı kuru çay tozu, sigara kağıdına sarılarak verilir. Çayın bu etkisi bileşimindeki tanen maddesinden ileri gelir.

2) Çaydaki tanen maddesi konstipasyon (kabız) etki yaptığından dolayı diarede koyu çay verilir.

3) Bundan başka barsak iltihabında bir kaşık çay dövülür, toz halinde hastaya verilir.

4) Ayrıca çay, halk arasında zihin uyarıcı, uyku kaçırıcı olarak da kullanılır. Çünkü bileşimindeki kafein, zihni çalışmayı kolaylaştırır ve sinir sistemini uyarır. Bundan başka kafeinin, çay, kahve gibi kafeinli droglar şeklinde alınması, sindirimin kolaylaştırılması, müsküler ve intellektüel yorgunluğa karşı direncin artırılması ve böylece çalışmada verimin yükselmesi amaçları için etkili olabilir.

5) Göz nezlesinde, kaynamış çay suyu ile göze banyo yapılır.

6) Göz kapaklarının iltihabında, çayla nane kaynatılır ve posadan lapa şeklinde kapağa konur.

7) Bütün bunlardan başka çay, vücudu ısıtıcı, susuzluğu giderici ve bileşimindeki teofilinden dolayı idrar söktürücü olarak da kullanılır.

Modern Tıptaki Yeri

Çayın bazı yararlı kullanımları yanında uyku kaçırıcı özelliği de vardır.

Çayın ishali kesici özelliği bileşimindeki tanenden ileri gelir. Bileşimindeki teofilin ise, idrar söktürücü etki verir. Çay, modern tıpta da uyarıcı, kabız ve diüretik olarak infüzyon şeklinde kullanılır.

Dereotu

Fructus Anethi, Umbelliferae

Diğer Adları

Halk arasında **Tarhana otu, Durak otu, Durak, Tereotu, Tere, Börekotu, Darağotu** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Dereotu, **Anethum graveolens (Umbelliferae)** bitkisinin olgun şizokarp meyvalarının kurutulmasıyla elde edilir. Sarımtırak kırmızıdan esmere kadar değişen renktedir. 3-5 mm. uzunluğunda, 2-4 mm. genişliğindedir. Orta Avrupa, Akdeniz, Mısır, İran, Hindistan ve Rusya'ya yayılmıştır. Bileşiminde uçucu yağ (% 2.5) vardır.

Kullanılışı

Dereotu sindirimi kolaylaştırıcı ve göz söktürücü olarak kullanılır. Yine sinir zayıflığına, uykusuzluğa, ağız kokusuna karşı da bazı terkiplere girer. Ayrıca dereotu salata ve yemeklere koku ve tat için konur. Dereotu yüzyıllardanberi bu gayeler için kullanılır.

Geleneksel Halk Reçetesi

Bir miktar dereotu suda haşlanır ve sindirimi kolaylaştırıcı olarak bu sudan içilir.

Fındık

Semen Coryli, Corylaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Corylus avellane (Corylaceae) bitkisinin tohumlarıdır. Bu bitki Karadeniz yöresinde vardır ve gıda değeri bulunur. Fındık adıyla bilinen fındık tohumu kuvvet verici ve öksürüğe karşı kullanılır. Fındık yağı ise böbrek ağrılarını giderici, kum ve taşları düşürücüdür. Ancak yüksek tansiyonlu ve mide rahatsızlığı olan kişiler az yemelidirler. **Fındık Tohumu**, sabit yağ,protein, nişasta taşır.¹⁷

Fındık Yağı (Oleum Coryli) ise *Corylus avellana* bitkisinin tohumlarından elde edilir.

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Öksürük kesici olarak döğülmüş fındık yenir.
- 2) Bir miktar fındık toz edilir ve bal ile karıştırılır ve kuvvet verici olarak sabahları birer kaşık yenir.

¹⁷ H. Z. Koşay, Eski Türklerin Anayurdu ve Yemek Adları, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basınları, Ankara, 1992, s. 45-56.
Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://ranosy.org>

Gül Kurusu

Flos Rosae, Rosaceae

Diğer Adları

Gül Çiçeği olarak da bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Rosa damascena, Rosa, pallida (Rosaceae) gibi bitkilerin Haziran-Temmuz aylarında açan çiçeklerinin korellaları güneş doğmadan önce dikkatle kurutularak elde edilir. Gül çiçeği kırmızı renkte yumurta veya geniş yürek şeklindedir. Her iki gül bitkisi de Orta ve Kuzey Avrupa'da bulunur. Türkiye'de kültürü yapılır. Ayrıca Rose canina (Kuşburnu) da Türkiye'de vardır.

Gül çiçeğinde % 0.1 uçucu yağ vardır. Bu yağda geraniol (% 50-70), nerol (% 11), citronellol (% 20) bulunur.

Kullanılışı

Gül kurusu kabız ve karninatiftir.

Gülün tarihi uygarlık kadar eskidir. Gül, çok eski devirlerden beri halk arasında çeşitli nedenlerle kullanılmaktadır. Yaban gülü, çok eski zamanlarda Orta Asya'da bilinmekte idi. Gül bitkisi ve ondan elde edilen droglar, birçok antik çağ ülkesinde kullanılırdı.¹⁸

¹⁸ Abu Yusuf Yakup bin İshak al-Kindi (800-870), *Formular ve Arz*, Baghdadhin of Al-Kindi

Nitekim gül, eski Mezopotamya'da ve eski Mısır'da çok kullanılan bir bitki idi. Asurlular, gül kokulu maddeler sürerlerdi. Eski İran'da ise kutsal bir kitap olan **Zend Avesta**'da gül, dini bir anlam taşıyordu. Eski Hintliler tarafından da çok bilinen gülü, eski İsrail halkı da tanımakta idi. Nitekim Musevilerin kutsal kitabı olan **Tevrat** da gülden sözeder.

Eski Yunan'a gelince, **Herodot**, eserlerinde gülden sözeder ve **Midas**'ın dört yapraklı güllerle mis gibi kokan bahçelerinden bahseder. Eski Roma'da ise gül, bir neşe ve sevgi çiçeği olarak kabul edildi. Ayrıca geniş gülistanlarda yetiştirilen gül çiçeği, yemek ve ilaç olarak da kullanıldı.

Nitekim ünlü Romalı hekim **Dioscorides** (M.S. 1. yüzyıl), **Materia Medica** adlı eserinde, gülden söz eder. **Dioscorides**'e göre, taze gülün taç yaprakları sıkılıp özsuyu çıkarılır. Bu sıvı, göz kapaklarına iyi gelir. Gül yapraklarının kaynatılması ile elde edilen sıvı ise baş, göz ve kulak ağrıları ile kolon, uterus ve anüs iltihapları için hastaya verilmektedir. Yine bu sıvı, mide yaralarına da iyi gelir.

Ortaçağlarda Hristiyanlığın ilk yıllarında kırmızı gül, **Hz. İsa**'nın mistik bir sembolü olarak kabul edildi. Bu arada gül çelengi de din uğrunda işkence ile ölenlerin sembolü sayıldı. Bu arada Avrupa'da gül yetiştirmek, pek meşhurdu. Germenler, yaban gülü ağaçlarıyla kutsal bölgelerin etrafını çitlerlerdi. Bu arada gül, bir sevgi sembolü idi. Ayrıca Avrupalı keşişler, manastır bahçelerinde gül yetiştirirlerdi. Yine Ortaçağda gül, resmî paralarla armalar üzerinde görülürdü.

Eski Türklere gelince, çok eski yıllardan beri gülün kıymetini bilir ve onu yetiştirirlerdi. Nitekim gül bitkisi ve ondan elde edilen gül çiçeği, gülsuyu ve gülyacı, birçok tıbbî yazmaya ve

belgeye konu oldu. 15. yüzyılda, ünlü Türk hekimi **Eşref bin Muhammed** tarafından yazılmış bulunan **Hazâ'inü's-Saâ'dat** adlı eserde, gülün ağız yaralarına karşı kullanılacağı yazılıdır.

Yazara göre, ağız yaraları için sumak, kuru gül, kuru kişniş ve sığır dili karıştırılır ve toz halde yaraya ekilir. Kuru gül, ekşi nar kabuğu ile dövülür ve toz halde yaraya konur. Gülyağı ve menekşe yağı karışımı da yaraya uygulanır. Ayrıca gül ile baldan yapılan bir macun olan gülengebin de kaynatılır ve kaynamış su, biraz ekmek içi ile çocuklara gıda olarak verilir.¹⁹

16. yüzyıla gelince, bu yüzyılda da Osmanlılar döneminde, bazı yazma eserlerde ve belgelerde gülle ilgili bilgiler vardır. Nitekim 1587 tarihli bir belgede, Saray-ı Hümayûn bahçesi için gerekli olan gülün Edirne'den getirilmesi ile ilgili bilgiler vardır. Yine aynı yüzyılda hekim **Nidâî**'nin yazdığı **Menâfî ün Nâs** adlı eserde gülsuyunun ağız kokusuna karşı kullanıldığı yazılıdır. **Nidâî**, bu konu hakkında:

“Ağız kokusuna, turunç kabuğu, sünbül, darçın, kakule, karanfil ve mastaki (sakız) birer dirhem (Dirhem, yaklaşık 3.32 gr. dır) karıştırılır. Bir denk (0.83 gr.) misk, güllâb (gül suyu) ile ezilir, beş dirhem zamkî arabi, onunla ısladılır ve mezkûr (adı geçen) eczalar ile beraber karıştırılır, yassı kurslar (haplar) yapılır, geceleyin bir tane ağızda ezilir.” diye yazar.

Yine aynı yüzyılda, Hekim **Musa bin Hâmûn** (16. yüzyıl) tarafından yazılan dişçiliğe ait el yazması kitapta, dişetleri kanamasına karşı bir reçete yazılıdır. Bu reçeteye göre, birer dirhem şap, tuz ve turunç kökü ve iki dirhem kuru gül, sirke ile karıştırılarak gargara yapılır. Yine dişeti yaralarında, 5 dirhem mazı, 1 dirhem zamk, 5 dirhem muz dövülüp elendikten sonra gülyağı ile yoğrularak dişeti yarası üzerine yapıştırılır.

¹⁹ A. Demirhan Erdemir, *Ücretsiz PDF Kitap Arşivi*, <https://trantevi.org>, İstanbul, 1975, s. 1-170.

17. yüzyıla gelince, **Evliya Çelebi**, bu yüzyılda yazdığı *Se-yahatnamesinde*, Gülsuyucular Esnafından söz eder: “Gülsuyucular Esnafı: Dükkân 41, Nefer 40. Bunlardan bazıları kocaman bir katır üzerinde küp kadar bakır kazanlar içinde gülsuyu satan Edirneli hatunlardır. Bir kısmı da dükkânlarda buhursuyu, anber suyu, asilbend, gülsuyu, yasemen suyu gibi güzel kokular satarlar. Pirleri İtruddîn Hindî’dir. Mezarı Hindistan’dadır.

Hazret-i Peygamber Efendimiz güzel kokudan haşlandığı için daima gülsuyu hediye götürürlerdi. Bu tâife alayda geçerken, iki taraftan olan seyircilere gülsuyu ve buhur suyu saçarlardı, bütün yol koku içinde kalır.” Yine aynı yüzyılda 1690-1691 tarihli bir ecza ve attariye defterinde çeşitli ecza maddeleri arasında 100 dirhem miktarında gülkurusu yazılıdır.²⁰

Ayrıca 17. yüzyıla ait olan ve ünlü Türk hekimi **Zeynelâbidin bin Halîl** tarafından 1628 yılında yazılmış bulunan *Şifâ al-Fu’ad* adlı eserin 12. faslı olan Hoş Kukululu Taze Çiçekler kısmında gül hakkında şunlar yazılıdır:

“Gül: Kalbe, dimağa kuvvet verûb süddeleri açar, safrayı teskin edüb, safradan hasıl olan marazları defeder. Gülsuyu, bayılma ve ıssıdan ârız olan başağrısına fâide eder.”

Bundan başka **Salih bin Nasrullah**’ın yazdığı **Gayetü’l Beyan fî Tedbir-i Beden al-İnsan** adlı Türkçe yazmada gülün çeşitli yararlarına değinilmektedir. “Gül: Balgamı giderir. Başağrısına sürseler iyidir. Gül macunu, ciğer, kalb ve mideye kuvvet verir. Hazmı kolaylaştırır.”

“Gül içinde pişmiş elma ve ayva, herbirinden sekizer dirhem alalar, havanda döveller. 8 dirhem arpa unu karıştırılar, Sumak, gül-nar ve gül kuruşu, herbirinden yarım dirhem alıp döğeler, merhemle karıştırıp gül suyu ve sinirli yaprak suyu katıp göze yakı edeler.”

²⁰ Osmanlı Arşivi Belgeleri, *Adı Edirli, İla Süleyman Düş, No 1165, Cilt 103/M. 1690-1691.*

“Kulak şişi: Ebegümeci, marul, benefşe (menekşe) yaprağı, papatya ve gül karıştırılar, ayva çekirdeği, ebegümeci tohumu karıştırılır, kaynadılıp merhem olunca yakı edilir.”

“Burun yarasına: Gül kurusu, mercan ve sandal dövüb burna ekilir.

“Dudak çatlaması: 15 dirhem tavuk yağı, 15 dirhem balmumu erideler, gül suyu ile yıkayalar, dudağa süreler.”

“Diş ağrısına, ban tohumu, haşhaş tohumu ikişer dirhem, hatmi kökü, papatya, gül, üçer dirhem karıştırılır, sirke ve su ile kaynadıb gargara yapılır.

“Ağız kokusuna, karanfil, hindistan cevizi her birinden üçer dirhem, gül elli dirhem, kakule, öd ve darçın birer dirhem karıştırılır, sahk edüb (toz edib) gül suyuyla hab yapılır ve herbiri ağıza alınır.”

“Akrep sokmaya: Hayvan soka yer, gül suyu ile yıkanır.”

“Başda olan konağa: Sığır ödünü gül yağı ile süreler.”

Gül bitkisinden elde edilen droglar 18. yüzyılda da Türk ticaret hayatının ve Türk tıbbî folklorunun önemli maddeleri oldular. 1774 tarihli bir aktariye defterindeki droglar arasında Varak-ül verd (gül yaprağı), 2 kıyye (1 kıyye 39.84 gr.) miktarında kayıtlıdır ve bu miktarın fiyatı o devrin parasıyla 240 akçedir. Yine aynı defterde güllâb (gülsuyu), 100 kıyye miktarında yazılıdır ve bunun fiyatı ise 4000 akçedir.²¹ Yine aynı tarihli bir diğer belgede, 200 dirhem gül kurusu, 150 dirhem gül goncası yazılıdır.²²

Gül bitkisi ve ondan elde edilen droglar (gülsuyu, gülyağı, gül kurusu vs.), 19. yüzyılda da Türk tıbbî folklorunda önemli bir

²¹ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Sıhhiye Def., No. 1034, H. 1188/M. 1774.

²² Osmanlı Arşivi Belgesi, Hattı Hümayun, No. 10588, H. 1204/M. 1795-96.

yer işgal ettiler. Nitekim gülyağı 19. yüzyılda Mısır Çarşısı'nda bulunurdu.

19. yüzyılda İstanbul'da bulunan İngiliz seyyah **C. White** kitabında (1845), iyi cins gülyağının eski Mısır Çarşısı'nda lastikle örtülü küçük şişelerde okkası 5-6 kuruştan satıldığını yazmaktadır.

Yine aynı yüzyılda, bu drogun satışından vergi alındığı, 1850 tarihli bir takrirden anlaşılmaktadır. Bu takrire göre, kızanlıkta elde edildikten sonra kumkumalara konarak mühürlenene gülyağının böylece kaçak satılmasına engel olunmak isteniyordu.

Yine aynı yüzyılda, 1874 tarihli ilk kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**'de **Sönük Gül (Rosa Pâle)**, **Şam Gülü (Rosa de Damas)**, **Kırmızı Gül (Rose Rouge)** gibi gül çeşitleri vardır ve şam gülünün gülsuyu ve uçucu yağ çıkarılması için diğerlerine tercih edileceği yazılıdır.

Ayrıca **Birgüvî Kâtipzade Mehmed Nuri, Hâtır Güzâr-ı Etibba** adlı eserinde, gülün yararlarından söz eder. Yazara göre gül yaprağı şurubu, çocuklar için hafif müshildir. Kırmızı gül kabız olduğu için 1 lt. suda 50 gr. gül kaynatılır ve yaralar yıkanır.²³

Yine 20. yüzyıl başlarında yazılmış bazı eserlerde de gül ve gülden elde edilen maddeler hakkında bilgiler vardır. 1910 tarihli **Kamus-u Tıbbî**'de gül çiçeği, gül-ü verd adıyla geçer ve tıpta gülşurubu, gülşarabı, gülsuyu vb. şekillerinde kullanılacağı bildirilir.

İbrahim Hakkı'nın 1926 tarihli **Nebatlar İlmi** adlı eserinde, yabani gülden söz edilir. Bitkinin yaşadığı yer ve botanik özellikleri belirtilir. Nitekim eserde, yabani gül bitkisinin dikenleri, yaprakları, çiçekleri, meyvaları anlatılmaktadır. Ayrıca yazar, bağçe gülü denilen gülden şöyle söz eder:

²³ Birgüvî Kâtipzade, M. N., Hâtır Güzâr-ı Etibba, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul, 1875. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

“Bağçe (Bahçe) Gülü: Renk ve manzaralarının letafeti, kokularının güzelliği ile bağçeleri tezyîd (güzelleştiren) eden güller, pek eski zamandan beri çiçeklerin en makbulü addolunmuştur.”

Yazar, gülün ticari önemine de değinmiştir: Gül, gerek bahçelerde ve açıkda ve gerekse limonluklarda yetiştirilmelidir. Pek çok tenvii (çeşidi) vardır. Bugün 4000’den fazla gül çeşidi bulunur. Gülün ülkemizce tanınan çeşitleri: **Kayısı Gülü, Misk Gülü, Sakız Gülü, Şam Gülü (Fes rengi), Van Gülü, Has Gül (Sadberk), Okka Gülü, Yediveren Gülü, Kadife Gülü vb. dir. Gül (Okka Gülü)** yapraklarından tatlı ve reçel (Gülbeşeker) yapılır. Bilhassa bazı nevilerinden gülsuyu ve gülyağı elde edilir.²⁴

Gül bitkisi hakkında Türk folklorunda birçok atasözü vardır. Bu atasözlerinden bazıları örnek olarak verilebilir: “Bir ağaçta gül de biter diken de.” Bunun anlamı şudur: Herhangi bir kötü olay hakkında hüküm verirken duyduklarımızdan etkilenmememiz gerekir.

Bu söz, bize karşılaştırma yapmayı ve bunun sonucunda hüküm vermeyi önerir. Yani bir insanın kötülükleri yanında iyiliklerini de unutmamak gerekir. Yine “Gülü tarife na hacet, ne çiçektir biliriz”, “Gülünü seven dikenine katlanır”, “Güldükçe güller açılır” gibi sözler de önemlidirler.

Ayrıca Gül çiçeği ve şeker ile hazırlanan macun kıvamındaki bir gül reçeli eskiden Mısır Çarşısı aktarlarında “Gülbeşeker” adı altında satılır ve kuvvet verici olarak kullanılırdı.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) 20 gr. gül kurusu 1000 gr. suda haşlanır ve günde 2-3 bardak kabız olarak ve öksürük kesici gaye ile içilir.

2) Boğaz hastalıklarına karşı gül kurusu suyu ile gargara yapılır.

²⁴ İbrahim Hakkı, Nebatî İlmî, İstanbul, 1926, s. 65. <https://rantey.org>

3) Gül reçeli öksürük kesici ve akciğerleri kuvvetlendirici olarak kullanılır. Bunu hazırlamak için gül çiçekleri sabaha karşı açılmadan toplanır, geceleyin şekerle ıslatılır, sabahleyin küçük alevde kaynatılır. Bu kısım bir tencereye konur ve 1 kg. şekerle yoğunlaşana kadar kaynatılır. Ayrıca gül yaprağından yapılan gülbeşeker de tatlı olarak bilinir.

4) Zayıf çocukların tedavisinde gül çiçeği yaprakları şişelere doldurulur, üzerine üzüm sirkesi konur ve evlerin güneşe karşı olan bir yerine asılır. Böylece güneşte pişmeye bırakılır. Bu gül sirkesi, zayıf çocuklara aç karnına birer kaşık verilir.

5) Verem tedavisinde Mayıs ayında 41 tane gül toplanır ve yaprakları yolunur. Yedi gelincik yaprağı alınır ve bir kevgire konur. 40 gr. nöbet şekeri bu yapraklara eklenir. Sümüklüböcekler bol suyla yıkanır ve şekerli gül yaprakları üzerine dizilir, bir kapak kapatılır. 7 gün açık havada bırakılır, gül yapraklarını yiyen böcekler yapışkan bir madde çıkarırlar ve kevgirden alttaki kaba akan bu madde hastaya yedi gün yedirilir.

6) Verem tedavisinde diğer formül de şöyledir: Limonların çekirdekleri çıkarılır ve bir kavanoza konur, üzerine toz şekeri ve 2 şişe de gülsuyu konur. Kavanoz 2 gün kapalı kalır ve sonra süzülür, posası atılır ve bu sıvıdan sabah akşam hastaya içirilir.

7) Cilt güzelliği için yapılan bir krem terkihi için taze kırmızı gül, sarı gül, taze iç yağı ve vazelin alınır. Bir kapta gül ve içyağı kaynatılır ve süzülür. Soğuyan krem deriyi yumuşak tutar.

Modern Tıptaki Yeri

Gül Kurusu, zehirli maddeler taşımadığı için tehlikesizce kullanılır. Uçucu yağ ve tanen taşıdığı için kabız etkiye sahiptir ve modern tıpta da bu etkisi bilinir.

Gülsuyu

Aqua Rosae, Rosaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri:

Rosa damascena (Rosaceae) bitkisinin çiçeklerinden gül yağı elde edilmesi sırasında elde edilen bir drogdur. Fenil etil alkol taşır.

Kullanılışı

Dışardan bazı göz rahatsızlıklarında ve deri hastalıklarında kullanılır. Koku vericidir. Antiseptik bir etkiye sahiptir. Güzellik losyonlarına da girer.

Gülsuyunun kullanılışı antik devirlere kadar dayanır. Eski Roma'da **Galen**, gülsuyu pomadını hazırladı. 9. yüzyılda İtalya'da yüzdeki şişmeler için kullanıldığı gibi, 16. yüzyılda **Nidaî**, 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah** bu drogun farmakolojik özelliklerinden söz etmişlerdir.²⁵

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Dini törenlerde koku verici olarak gülsuyu kullanılır.
- 2) Derideki bazı yaralara üstübeçe karıştırılarak sürülür.
- 3) Yüzdeki sivilceleri gidermek için kilermeni ile ezilerek kullanılır.

²⁵ A. Altıntaş, İslam Tıbbını Etkileyen Müfred Deva Yazarları, Tıp Tarihi Araştırmaları Dergisi, 3:62-73, 1989.
 Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

- 4) Sıkıntı ve bazı stresli durumlarda birer fincan gülsuyu içilir.
- 4) Eğer göze damlatılırsa göz kararmasını geçirir.
- 5) Göz rahatsızlığında karnıyarık tohumu kaynatılır ve bu suya gülsuyu konur ve gözlere sürülür.
- 6) Dudak çatlamalarında bir miktar gülsuyu sürülür.
- 7) Bir güzellik losyonu hazırlamak için beş yumurta beyazı kar gibi olana kadar çırpılır, ayıklanmış 1000 gr. tatlı badem bir bardak suda ezilir ve yumurta beyazına eklenir ve karıştırılır. Bu karışıma 100 gr. 45 derecelik ispirto, 1000 gr. gülsuyu konur ve çalkalanır. Buna limon sıkılır, bir şişeye konup saklanır ve şişe çalkalanır.
- 8) El çatlamasına karşı gülsuyu ve limon karıştırılır ve el günde iki kez bu su ile ovulur.
- 9) Dişetleri rahatsızlığında gülsuyu, dut şurubu ve gül yağı ile karıştırılır ve dişetlerine sürülür.

Modern Tıptaki Yeri

Gülsuyu Türk Kodeksi'nde kayıtlı olup etkileri modern tıp tarafından da bilinir.

Gülyağı

Oleum Rosae, Rosaceae

Diğer Adları

İnce gülyağı, İtirşahi gülyağı adlarıyla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Rosa damascena (Rosaceae) bitkisinin çiçeklerinden su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağdır. Buna **gül esansı** da denir. Gülyağının bileşiminde **geraniol** ve **sitronellol** vardır.

Kullanılışı

Halk arasında bazı yaralara ve ağrılı yerlere alkolle karıştırılarak sürülür. Ayrıca koku verici olarak kullanılır.

Gülyağı antik dönemlerdenberi kullanılmakta olup **Diocorides**'in (M.S. 1. yüzyıl) **Materia Medica**'sında vardı. 15. yüzyılda **Eşref bin Muhammed** gülyağını kulak ağrılarında kullandı. Eski Mısır Çarşısı'nda iyi cins gülyağı lastikle örtülü küçük şişelerde satılırdı.²⁶

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Gülyağı koku verici olarak kullanılır.

²⁶ M. Ş. Akman, Aydın ve Muğla İllerinde Yetişen Tıbbi ve Zehirli Bitkilerden En Önemlilerinin Farmakolojik-Toksikolojik Etkileriyle Bunlardan Hazırlanacak Galenik Preparatların Yabancı Memleket Müstahzarları İle Mukayeseleri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1952. Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

2) Bir miktar gülyacı bazı yaralara ve ağrılı yerlere alkolle karıştırılarak sürülür.

3) Dudak pomadı hazırlamak için 50 gr. tatlı badem yağı alınır, 25 gr. beyaz balmumu konur ve bir kaptan eritilir, buna 0.25 gr. gül yağı konur ve deriye sürülür.

Havuç Tohumu

Daucus Carota L. Umbelliferae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog, **Daucus Carota (Umbeliferae)** bitkisinin tohumlarıdır. Bitkide A vitamini, şeker ve karoten maddesi vardır.

Kullanılışı

Havuç bitkisinin tohumları halk arasında kuvvet verici ve iştah açıcı olarak kullanılır. Havuç bitkisinin kökleri de bugün sebze olarak kullanılır ve kuvvet verici özelliği vardır. Kansızlığı giderici, deriye canlılık verici, karaciğer rahatsızlıklarını giderici olarak da bilinen havuçtan 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah** da sözetti ve yararlarına değindi.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) 5 gr. havuç tohumu, 10 gr. lahana tohumu, 5 gr. çörekotu, 5 gr. anason, 2 gr. hindistan cevizi, 10 gr. zencefil ve 10 gr. havlıcan ayrı ayrı dövülür ve karıştırılır. Sonra bu karışım 500 gr. bal ile macun şekline getirilir ve bu macundan sabah, akşam birer tatlı kaşığı öksürük kesici ve midevi olarak alınır.

2) Havuç tohumunun kaynatılmış suyu adet söktürücü (emmenagog) olarak hastaya verilir.

3) Böbrek ağrılarında çok az havuç tohumu yenir.

4) Sarılık hastasına, haşlanmış havuç yedirilir. Ayrıca tohum suyu içirilir.

Modern Tıptaki Yeri

Havucun bütün bu etkileri modern tıp tarafından da kabul edilmiş olup **Claus** da kitabında, adet söktürücü ve stimülan olduğunu yazar.²⁷

²⁷ Ü. Akkutay, Enderun Mektebi, Gazi Üniversitesi, Basın-Yayın Yüksek Okulu Basım-e-vi, Ankara, 1984, s. 94-97.

Hindiba

Cichorium Intybus, Compositae

Diğer Adları

Halk arasında **Güneşik, Acıkulak, Hindibahar, Könik, Bos-tan Hindibası** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Cichorium intybus (Compositae) bitkisinin kök ve yaprak-ları drog olarak kullanılır. Bitkinin köklerinde başta **intybin** acı maddesi olmak üzere inülin, reçine, şeker, uçucu yağ bulunur.

Kullanılışı

Hindiba bitkisinin kök ve yaprakları, yüzyıllardanberi halk arasında karaciğer hastalıkları, diabet ve böbrek taşlarına karşı kullanıldığı gibi, idrar söktürücü ve tonik olarak da bilinir.

Hindiba eski Mısır ve eski Yunan'da sindirimi kolaylaştırıcı ve iştah arttırıcı olarak bilinirdi. Eski Roma'da **Celsus** (M.S. 1. yüzyıl) ve **Galenus** (M.S. 130-20) karaciğere yaradığını bildir-diler. 9. ve 10 yüzyıllardan sonra İslâm dünyasında, 13. yüzyıl-dan sonra Avrupa'da çok kullanılırdı. Daha o çağlarda **Matthiöle** (1501-1577) de drogun karaciğer ve barsak hastalıklarında iyi bir ilaç olduğunu bildirmektedir.

Drog, yüzyıllardanberi Türkiye'de çok kullanılır. 1690-1691 tarihli bir aktarıya göre Perinde **Hindiba Kökü** adıyla kayıtlıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Karaciğer hastalıklarına karşı, idrar söktürücü ve tonik olarak 2 kg. hindiba, 2 kg. su ile 1.5 kg. kalana kadar kaynatılır. Kaynamış sıvı, bir sürahiye doldurulur ve arasıra içilir.

2) Tonik olarak ve karaciğer hastalıklarına karşı, taze hindiba yaprakları salata olarak yenir.

Hurma

Phoenix Dactylifera, Arecaceae

Hurma dekoratif yapraklı bir palmiye türüdür. Palmiyeler gibi tropikal, ılıman ve çöl ikliminiin görüldüğü yerlerde yetişir. Kazık ve saçak kök yapısına sahiptir. Ağacın pürüzlü gövdesi gri ağırlıklı kahverengi gibidir. Gövdesinden ve altından yavrular verebilir.

Sıcağı, güneşi sever, soğuktan hoşlanmaz. Türkiye’de Akdeniz ikliminin olduğu yerlerde yetişir. Kuvvetli ve dengeli bir gübrelemeye gereksinim duyar. Azot, fosfor, potasyum, demir gibi besin maddelerine ek olarak bol miktarda magnezyum, çinko, mangenez ve az miktarda da bakır ve bor gereksinimi vardır.²⁸

Yurtdışından kontrolsüz, hastalıklı hurma ithalatı kırmızı palmiye böceği gibi çok tehlikeli hurma ağacı zararlılarının yayılmasına yol açmıştır. Farkedilmesi oldukça zor olan ve sürekli gözetim gerektiren bu böcek hurma ağaçları için genellikle ölümcüldür. Kontrolsüz ve hastalıklı hurma ağaçlarının ithal edilmesi sonucu sadece hurmalar (phoneix dactyliferia) değil, Türkiye’deki çoğu palmiye türü bu böcek tarafından tehdit edilmekte ve bu böcek sonucu ölmektedir.

Dekoratif yapraklı bir palmiye türü olan **Hurma Ağacı**, tropikal ve ılıman iklimlerde yetişen bir ağaçtır. Besin değeri

²⁸ A. Baysal, Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayını, Çağ Matbaası, Ankara, 1983, s. 297-300.

yüksek olan **Hurmanın Meyvesi**, en temel vitaminleri, özellikle de B9 yani Folik Asit, ve proteinleri bünyesinde barındırır. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, potasyum, fosfor, demir ve sodyum mineralleri ile meyve şekeri açısından da zengin bir besindir.

Bedensel ve zihinsel yorgunluğu azaltır. Vücuda enerji ve kuvvet verir. Cinsel gücü artırır. Kansızlığı azaltır. Hamile ve yeni doğum yapmış olanların kendilerini toparlamasına çok yardımcı olur. Ayrıca anne sütünü artırır. Stresi ve gerginliği azaltır. Sindirimi kolaylaştırır ve kabızlığa iyi gelir. Kansere, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucudur. Kalp krizi riskini azaltır. Bronşit, verem, kuru öksürük ve soğuk algınlığına iyi gelir. Vücut ve kemik gelişimini destekler ve kemikleri güçlendirir.

Hurma yaş meyve olarak ya da kurutulularak yenebilir. Hurma tatlısı da yapılmaktadır. Ayrıca, hurmanın çekirdekleri yakacak olarak, lifleri ise kumaş yapımında kullanılmaktadır. Kuru hurmanın kalori değeri daha fazladır. Oldukça besleyici bir meyve olan hurma vücudun ihtiyaç duyduğu pek çok vitamin ve minerali içinde barındırması ile özellikle çocuklar, hastalar ve hamileler için oldukça faydalıdır.²⁹

Hurmanın sekiz bin sene önce Hint yarımadasının batısında yetiştirildiği söylenmektedir. Aynı zamanda eski Mısır'da da hurma olduğu araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Eski Mısır'da evlerin tavanlarını hurma dalları ile süslendikleribilinir. Eski Mısır figürlerinde hurma temalarının bulunduğu görülmüştür. Yine firavun reçetelerinde tedavide hurmanın kullanıldığı bilinir.

Eski İsrail'de Yahudi paralarının da üzerinde hurma resimleri görülmüştür. İsa Peygamberin doğumundan önce hurmanın varlığından Kur'an-ı Kerim bahsetmektedir. Bazı kaynaklarda Tanrı'nın Meryem suresinde Meryem Ana'ya hurma ağacını sallat-

²⁹ E. Atasü - M. Yenen, Bitkisel Drogların Günümüzde Tedavi Amacıyla Doğrudan Kullanımı, IV. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Eskişehir, 1982, s. 1-4.

masını ve taze hurma yemesini tavsiye etmesinden yola çıkarak doğum öncesi tüm gıdasının hurma olduğuna hükmetmektedir. Yine eski Türkler’de de hurma çok kullanılırdı.

Eski Irakta da çok eski tarihlerde hurmanın yetiştirildiğı bilinir. Babil halkının (Keldaniler ve Asuriler) Hurmayı çok kullandıkları yine tarihi kaynaklarda sıkça bahsedilmektedir.

Ihlamur Çiçeği

Flos Tiliae, Tiliaceae

Diğer Adları

Halk arasında Söngölük, Süynük, İlamur, Fambur gibi adlarla da anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Tilia cordata, **Tilia platyphyllos** gibi türlerin (**Tiliaceae**) Haziran-Temmuz aylarında toplanıp kurutulmuş çiçekleridir. Drogun kokusu güzel, tadı hafif baharlıdır. Ihlamur, Orta ve Doğu Afrika ve Rusya’da bulunur. Türkiye’de ise Ankara, Bursa, Sinop, İzmit gibi yerlerde vardır.

İhlamurun bileşiminde musilaj, uçucu yağ ve tanen vardır. Uçucu yağ, farnesol taşır.

Kullanılışı

Ihlamur, halk arasında idrar söktürücü, terletici ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Drog yüzyıllardanberi bu gayelerle revaçtadır.

Dr. Mehmet Nuri, kitabında (1875) drogun terletici ve spazm giderici etkilerinden sözettiği gibi, ilk kodekslerimizden **Düsterü’l-Edviye**’de de (1874) kayıtlıdır. Yine Ihlamur çiçeği Ecza Ambarı Müdürlüğü’nün 1875 tarihli ilaç listesinde bulunur.

İhlamur, günümüzde olduğu kadar İstanbul'da, eski Mısır Çarşısı'nda ve Bursa'da Tuzpazarı çarşısında öksürüğe karşı çok aranan bir drogdu.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) İdrar verici, terletici ve göğüs yumuşatıcı olarak 5-10 gr. ıhlamur çiçeği, 1 litre suda haşlanır ve günde birkaç bardak içilir.

2) Göğüs yumuşatıcı olarak bir miktar ıhlamur, elma kabuğu ile birlikte kaynatılır ve infüzyon şeklinde içilir. İnfüzyon bir miktar bal ya da şekerle tatlandırılır.

3) Göğüs yumuşatıcı ve terletici olarak bir miktar ıhlamur çiçeği, bir miktar hatmi çiçeği ile birlikte kaynatılır ve içilir.

4) Göğüs yumuşatıcı olarak, ıhlamur, havlıcan (**Rhizoma Galangae, Zingiteris**), zencefil (**Rhizoma Zingiteris**), tarçın (**Cortex Cinnamoni**) ve karanfil (**Caryophyllus**) in beraber infüzyonu yapılır ve içilir.

Modern Tıptaki Yeri

İhlamurun bileşiminde bulunan uçucu yağ ve musilaj onun diüretik, öksürük kesici ve göğüs yumuşatıcı etkiler vermesini sağlarlar. İhlamur çiçeği, Türk kodeksinde kayıtlı olup % 2'lik infüzyonu modern tıpta da aynı amaçlar için kullanılır.³⁰

³⁰ A. Demirhan Erdemir, Bugünkü İlaç Endüstrisine Giden Yol ve Dünkü Aktar Spesialiteleri. İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, 37: 98-708, 1974.

Karabiber

Fructus Piperis Nigri, Piperaceae

Diğer Adları

Halk arasında **Dârifülfül** adıyla da bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Karabiber, **Piper nigrum (Piperaceae)** bitkisinin meyvalarının tamamen olmadan önce toplanıp kurutulmasıyla elde edilir. Karabiber, yuvarlak, sapsız, çok buruşuk, siyah esmer renkli, 5 mm. çapındadır. Kokusu keskin aromatik, tadı, yakıcı acıdır. Bitki, Hindistan, Endonezya, Siyam, Filipin, Seylan, Cava, Batı Afrika'da bulunur.

Drogun bileşiminde nişasta, uçucu yağ (% 1-2,5) ve reçine vardır. Uçucu yağda pinen, limonen gibi terpenik maddeler bulunur. Yine piperin adlı bir alkoloit taşır.

Kullanılışı

Karabiber halk arasında uyarıcı, midevi, iştah açıcı, öksürük kesici, soğuk algınlığını giderici olarak kullanıldığı gibi baharat olarak da yemeklere konur. Drogun bu kullanımları eski dönemlere kadar gider. 1628 yılında ünlü Türk hekimi **Zeyrelâbidin bin Halil** tarafından yazılmış olan Şifâ al-Fuâd adlı kitapta karabiberden: “Midede olan yelleri dağıtır, sinirleri kızdırıp balgamı arıdır, mideyi pâkeder (temizler).” diye sözedilir.

19. yüzyılda 1874 tarihli **Düsturu'l Edviye**'de (İlk Türk kodekslerinden) kayıtlı olan karabiberden, 1927 tarihli ve **Dr. Ser-ver Kâmil** tarafından yazılmış olan **Hıfzısıhhat** adlı kitapta da sözedilir. Bilindiği gibi Osmanlı tıbbında İslâm tıbbının bazı esasları uygulanırdı. Bu esaslara göre insan vücudunda kan, sarı safra, kara safra ve balgam denen dört hılt (humor, sıvı) bulunurdu.

Bunlar arasındaki dengesizlik, hastalık meydana getirirdi. Yiyecek ve içecekler organizmada bu sıvıların oluşmasına neden olurlar. Sıvılar sindirilmiş besinlerden olur ve yiyeceklerin, özellikleri sıvıların özelliklerini saptarlar.³¹

Osmanlı tıbbında beslenme, sindirim ve diet konuları sağlık ve hastalık açısından büyük önem taşırlar. Uygun beslenme sağlık açısından önemlidir ve hıltların dengesini sağlayarak sağlıklı bir ortam oluşturur.

İnsanın beslenmesi için gerekli gıdalardan bazılarının kuvvetleri çok, bazılarının ise azdır. Yemeklerin zıt olanını yemek de önemlidir. Örneğin marul, kabak vb. gibi sebzeler yenirse bunların zararından kurtulmak için üzerlerine sarmısak, soğan, nane vb. gibi droglar alınmalıdır. Yine besinler sıcak veya soğuk tabiatlı olabilirler. Örneğin marul, kabak vb. soğuk tabiatlı sebzelerdir. Sıcak maddeler ise yemeklere konan baharatlar olup bunlar, zencefil, biber, kuru kişniş, kimyon, tarçın, soğan, sarmısak vb..

Yine mevsimlerin yemeklerle ilişkisi olup, ilkbaharda kan yapıcı maddeler alınmalıdır. Yazın ise safra yapan yiyecekler alınmamalıdır. Yazın soğukluk veren besinler kullanılmalıdır. Bu mevsimde baharatlı yiyecekler yenmemelidir. Sonbaharda kuru ve tuzlu maddeler alınmamalıdır.

Kış mevsimi balgamı arttırıcıdır ve bu nedenle sarmısak, soğan yenmeli, baharatlı yemekler tercih edilmelidir. Kebap çeşit-

³¹ B. N. Şehsuvaroğlu, Eczacılık Tarihi Dersleri, Hüsnütabiat Matbaası, İstanbul, 1970.

leri, pirinç yemekleri ve tatlılar da yenilmelidir. Bu dönemlerde kokulu ot ve baharatlara ıssı ot da denirdi.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Barsak gazlarına karşı ve midevi olarak bir miktar karabiber alınır ve sütle karıştırılarak içilir.

2) Öksürük kesici ve soğuk algınlığını giderici olarak toz edilmiş karabiber, sigara kağıdına paket şeklinde sarılır ve yutulur.

3) Öksürük kesici olarak bir bardak çaya bir miktar karabiber konur ve içilir.

4) Göğüs yumuşatıcı olarak ıhlamur infüzyonu, bir miktar karabiber ve balla karıştırılır ve hastaya verilir.

5) Soğuk algınlığına karşı bir miktar karabiber, zeytinyağı ve balla karıştırılıp içilir.

6) Soğuk algınlığında dışardan kızdırıcı olarak bir miktar karabiber, zeytinyağı ya da bal ile karıştırılır, göğüs ile sırta dışardan sürülür.

7) Lohusa sancısına karşı bal şerbetine bir miktar karabiber serpilerek içilir.

8) Karın ağrısına karşı bir miktar karabiber kaynar suyun içine konur ve şeker eklenerek sıcakken içilir.

9) Mide ağrısına karşı, bir miktar kekik, kimyon, safran, karabiber, sakız, hardal, mayalı hamurla beraber karıştırılır ve çorba yapıp içilir.

10) Kansızlığa karşı bir miktar kuru üzüm karabiberle beraber yenir.

11) Mafsal ağrılarına karşı bir miktar karabiber, birkaç diş sarımsak, defne çiçeği karıştırılır ve pişirilerek yenir

12) Nefes darlığına karşı bir miktar karabiber elmanın içine konur. Elma bu şekilde ateşte pişirilir ve sıcak iken yenir.

13) Bir miktar karabiber bal ve soğan ile karıştırılır ve saç dökülen yerlere sürülür.

14) 35 gr. karabiber, 3 gr. zeytinyağı ve 450 gr. su ile karıştırılır ve sonra bu karışım kaynatılır. Suyu uçurduktan sonra geri kalan yağ, dışardan soğuk algınlığı olan yerlere sürülürse iyi gelir.

Modern Tıptaki Yeri

Karabiberin kızdırıcı ve uyarıcı etkileri, bileşimindeki terpenik maddeler taşıyan uçucu yağ ve reçineden ileri gelir ve bu özellikleri modern tıp tarafından da bilinir.³²

³² S. Velicangil, Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı (Koruyucu ve Sosyal Tıp 2), Sermet Matbaası, İstanbul, 1973, s. 447-456.

Karanfil

Flores Caryophylli, Myrtaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Karanfil, **Jambosa caryophyllus (Myrtaceae)** bitkisinin Haziran-Aralık aylarında henüz çiçek açmadan toplanıp kurutulmuş goncalarıdır. Drog, 12-17 mm. uzunluğunda olup kuvvetli kokusu ve yakıcı ve aromatik bir tadı vardır. Bitki, Moluk adalarında, bütün tropik yerlerde, Zengibar, Madagaskar gibi bölgelerde vardır.

Droğun bileşiminde % 15-20 oranında karanfil esansı (**Obum Caryophylli**) vardır ve bu uçucu yağ (karanfil yağı) % 75-95 ögenol taşır.

Kullanılışı

Tanınmış bir baharat olan karanfil, çeşitli yemeklere bu gaye ile konur. Halk arasında midevi, antiseptik olarak kullanıldığı gibi diş ağrılarına karşı diş çürüğüne de konur. Ağız yaralarında, boğaz ağrısında da kullanılır.

Karanfilin (Flos Caryophylli) tarihi eski dönemlere kadar uzanır. Ana yurdu Molucca Adaları olup buradan Araplar yoluyla birçok yere yayıldı. Hindistan'a Amboina, Honimoa, Moussalaut ve Celebes'den getirilen karanfil, şimdi bu ülkedeki Archipelago'nun batı kısımlarında ekilir.

Çin'de de ağız kokusu için kullanılan karanfil, bu ülkede yüzyıllarca, diare ve bronşite karşı da bir ilaç olarak revaçtaydı.

Eski Roma'ya gelince, bu ülke, baharatı, Ortadoğu ve Hintten alırdı. Bunun için Arap simsarları kullanılırdı. Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasıyla beraber Hristiyanlığın yayılması sonunda din adamları baharat ticareti yaptılar ve bu maddeleri yine doğudan getirttiler.

Ortaçağ'da Batı ve Doğu dünyasında da çok kullanılan bu drog hakkında, 9. yüzyılın ünlü İslâm bilgini **Abû Yûsuf Ya'qûb İbn İshâq al Kindî** (M.S. 800-870) nin **Akrabadin** (Aqrâbadhîn) inde bazı bilgiler vardır. **Al Kindî**'ye göre karanfil (*Carophyllus aromaticus* L) Arapça'da **Qaranful** adıyla bilinir.

Yine aynı yazar karanfil'in Hindistana, Amboina, Honimoa, Moussalaut ve Celebes'ten getirildiğini ve Hindistan'daki doktorların bu drogu aromatik olarak kullandıklarını belirtir.

Al Kindî, **Nosh-dârû** adlı bir elektuarin bileşiminde karanfil bulunduğunu yazar. Mide ilaçlarının içinde midevi olarak da kullanılan bu ilaç, soluk almayı kuvvetlendirici olarak revaçtadır. Yine **Al Kindî**, bu drogun ağzın kötü kokularını düzeltici ve diş çürümesini önleyici olarak diş tozlarında bulunduğunu bildirir.

Moroccan'lılar onu ûd an nuwwâr olarak adlandırır. İran ve Irak'ta karanfil (*Eugenia aromatica*), boğaz irritasyonlarını tedavi için çok kullanılır. Karanfil yağı ise baş ve diş ağrısına karşı tedavi edicidir. Bu arada yazar, karanfilin Molucca ve Sumatra'dan Mısır'a getirildiğini ve karminatif ve aromatik olarak pazarlarda satıldığını bildirmektedir.

Al Kindî karanfilli bazı ilaçlardan da sözeder. **Nosh-Dârû** adlı bir elektuar, ağız kokularını giderir, vücudu kuvvetlendirir, karaciğere iyi gelir. Bu elektuar öğünlerden önce veya sonra alınır. Bu elektuarın içinde şu droglar bulunur:

Kırmızı gül (6 dirhem), *Cyperius longus* L. (5 dirhem), karanfil (3 dirhem), mastik (3 dirhem), Hint sümbülü (3 dirhem),

yabani Hint sümbülü (3 dirhem), tarçın (3 dirhem), Ceylan tarçını (2 dirhem), Porsuk ağacı (2 dirhem), safran (1 dirhem), kakule (1 dirhem), ceviz (1 dirhem). Bütün bu droglar toz edilir. Saf halile (9 ratil), (1 ratıl: 233 dirhem olup, 1 gram, 0,317 dirhemdir) şekerle pişirilir. Belli bir elektuar kıvamına gelince ateşten alınır ve yukarıdaki maddeler konur ve karıştırılır. Sonra bu karışımdan mide açken 1 veya 2 miskal alınır. (1 miskal, 3/2 dirhemdir).³³

Yine **Al Kindî**'nin, dişleri cilalayan bir diş tozu, çürümeyi önler. Ağzın kötü kokularını alır ve ağzı korur.

Yuvarlak Pastiller	20 dirhem
Demirhindi	10 dirhem
Râmik Elektuarı	5 dirhem
Pelinotu	3 dirhem
Dârâni Tozu	3 dirhem
Deniz Salyangozu Kabuğu	3 dirhem
Mürekkep Balığı Kemiği	3 dirhem
Dağ Keçisi Boynuzu	3 dirhem
Keçi Boynuzu	3 dirhem
Kebabe	3 dirhem
Kakule	2 dirhem
Hint Sarısabırı	2 dirhem
Karanfil	2 dirhem
Şeker	5 dirhem
Beyaz Sandal Odunu	5 dirhem
Tarçın	5 dirhem

³³ A. Demirhan Erdemir, Geleneksel İlaçlarla Tedaviler, Şifalı Bitkiler, Alfa Yayınları, İstanbul, 2009, s. 45.

Bu droglar toz edilir ve karıştırılır ve bir kaba konur. Yuvarlak pastilleri hazırlamak için maydanoz unu 1 kısım ve Toz Dârâni tozu 1 kısım alınır, karıştırılır, sirke ile yoğrulur, pişirilir ve diş tozu ile karıştırılır. **Al Kindî** bu preparatı dişleri cilâlamak ve fena ağız kokularını gidermek için hazırlardı.

Aynı eserde **Al Kindî** göz ilacı olan kuru kolir (collyrium) yapımında karanfil de kullandı. Bu tip preparatta şunlar vardır. Altın tozu (5 dirhem), mürekkep balığı (5 dirhem) sarısabır (2,5 dirhem), beyaz kurşun karbonat (1,5 dirhem), Andârâni tuzu (1 dirhem), amonyak tuzu (1,5 dirhem), uzun biber (1,5 dirhem), karanfil (0,5 dirhem), beyaz biber (2 dirhem), kafur (0,5 dirhem). Bunlar toz edilir, elenir ve karıştırılır.

Yine **Al Kindî**'nin, soluk almayı kuvvetlendirici olarak yazdığı bir reçetesinde karanfil de vardır. Bu reçetenin bileşimi şöyledir. Kırmızı gül (6 kısım), karanfil (3 kısım), mastiks (3 kısım), hint sümbülü (3 kısım), tarçın (2 kısım), porsuk (2 kısım), safran (2 kısım), kakule (1 kısım), Hindistan cevizi (1 kısım). Bu droglar tozedilir, karıştırılır. 1 ratl myrobalan (halile) alınır. 9 kısım su ile pişirilir ve 2 ratl şekerli suyla karıştırılır ve pişirilir. Sonra droglarla karıştırılır ve 2,5 miskal hastaya verilir.

Al Kindî, bir midevi ilaç reçetesi de verir ki, bunda da karanfil vardır. Bu ilacın bileşimi şöyledir: Kakule (2 dirhem), karanfil (2 dirhem), zencefil (2 dirhem), uzun biber (2 dirhem), safran (1 dirhem), Çin tarçını (4 dirhem), şeker (1 dirhem), havuç tohumu (1 dirhem).

Bütün bu ilaçlar toz edilir ve karıştırılır. Sonra mahmude kökü toz edilir ve üzerine biraz su dökülür, alçak ısıda, vizküz sıvı olana kadar ısıtılır. Daha sonra diğer droglarla karıştırılır ve mermer bir taşa dökülür ve küçük parçalara kesilir ve soğuyunca hastaya verilir.

Ortaçağ İslâm dünyasının ünlü tıp bilgini İbn Sina (980-1037) da karanfili bazı rahatsızlıklarda kullandı. **İbn Sina**'nın **Kanun**

adlı kitabında bu konuda bazı bilgiler vardır. Bu ünlü hekime göre, alkol alan kişilerin rahatsızlıklarına karşı bazı önlemler alınması gerekir. Bunların midesinde üşüme olursa zencefil, karanfil ve portakal kabuğu tatlı olarak yenebilir.

Ortaçağ Avrupası'nda ise 7. ve 8. yüzyıllarda Fransa'da Marsilya Limanı baharat ticareti için önemli bir yerdi. Bu dönemde Doğu ve İstanbul pazarlarından Avrupa'ya sevk olunurdu. 9. yüzyılda Kuzeydoğu Fransa'da Cambrai'deki pazarda birçok baharatın arasında zencefil, karanfil, tarçın, kimyon, kekik, biber, adaçayı, mastix gibi bazı droglar vardı.

Carbie keşifleri bunları satın alırlardı. Yine 16. yüzyılda **Macellan**'ın seyahat ettiği heyette bulunan **Pigafitta** adlı gezgin Batı Hint adalarında karanfil ağaçları gördü. Yine aynı yüzyılda Portekizliler baharat ticaretini kontrol ettiler ve Hindistan'ın Malabar kıyısındaki Goa'yı fethettiler.

Daha sonra İspanyollar da baharat ticaretine başladılar. Hollandalı ve İngilizler ise Malezya ve Hint ticaretini ellerinde tutmaktaydılar. Daha sonra baharat Londra'ya Süveyş Kanalı yoluyla geldi ve böylece Londra, büyük bir baharat merkezi oldu. O dönemlerde Asya ve Avrupa arasındaki baharat ticaretinde karanfilin de yeri vardı. Yine bu tarihlerde toplumda büyük bir değeri olan baharatların fiyatları da yüksekti.³⁴

Karanfil Anadolu Türkleri tarafından da kullanılan bir drogdu. Bazı büyük kentlerde çarşılarında satılan baharat arasında karanfil de vardı. Bursa ve İstanbul ticaretinde baharatın yeri büyüktür. İstanbul'un fethinden önce Osmanlı Bursa'sı genişleyen Osmanlı Devleti'nin siyasi merkezi olarak hızla ilerledi. Hem Anadolu ve Rumeli arasındaki iç ticaretin, hem de batı ile doğu arasındaki uluslararası ticaretin en önemli antrepolarından biri oldu.

³⁴ B. Güneysu, Hayat Veren Şifalı Otlar, İstanbul, 1997, s. 327-330.

15. yüzyıl başlarında Bursa, İtalyan tüccarları için doğu mallarının antreposu idi. 1478-1500 yılları arasında Halepli ve Şamlı tüccarlar da Bursa'da Batı tüccarları ile baharat, diğer bazı droglar ve kumaş üzerinde ticari pazarlığa girişirlerdi.

15. yüzyıl sonlarında baharat çok pahalılaştı. Bursa pazarına getirilen Hint baharatları, bazı droglar, Balkanlara, Karadeniz ve Tuna limanlarından kuzey ülkelerine sevk olunurdu. Bursa aktarlarının bu dönemde sattıkları baharat çeşitleri arasında da karanfil vb. vardı.

Yine 17. yüzyılda İstanbul'da kurulan Mısır Çarşısı'nda satılan baharat arasında karanfil de vardı. Gerek İstanbul, gerekse Bursa ve Türkiye'nin diğer birçok kentlerinde yüzyıllardır aktarların sattıkları droglar zaman zaman tarihi belgelerde, listeler halinde bulunmaktadır.

Örneğin 1640 tarihli **Esar Defteri** (Eşyalarla ilgili Narh Defteri) denen narh defterinde bulunan maddeler arasında karanfil de vardır. Ayrıca aynı yüzyılda kırmızı macunu ve deva-yı misk için **Hassa Cerrahbaşısı Nuh Çelebi**'nin aldığı eczalar arasında karanfil de vardır. Nitekim deva-yı misk için alınan eczalar arasında 5 dirhem miktarında fiyatı 13 akçe olan karanfil de bulunur.

Yine 18. yüzyıla ait 1774 tarihli bir aktariye defterinde karanfil kayıtlıdır ve 1,5 kıyyesi (1 kıyye 400 dirhemdir. 1 dirhem ise 3.32 gramdır) 2700 akçedir.

19. yüzyılda ise 1878 tarihli **Eczacı Nizamnamesi**'nin 25. maddesi gereğince aktarların satacakları maddeler sınıflandırıldı. Nitekim aktarlarca satışı yasak olmayan maddeler arasında karanfil ve karanfil yağı da vardı.

Karanfil önemli bir baharat ve ilaç olarak macun denilen preparatların da bileşimine girerdi. Sarayda hazırlanan ve önemli bir macun olan **Nevruziye**'nin bileşiminde karanfil de vardır. Bir

çeşit kuvvet macunu olan ve çeşitli hastalıklarda kullanılan bu preparatta kısaca şunlar bulunurdu:

Akamber (3 gr.), misk (2 gr.), gül suyu (2 kg.), karanfil (250 gr.), kırmızı böceği, gül çiçeği, tatlı bademyağı, tarçın kabuğu, 250'şer gr. şekerçi çöğeni, havlıcan, vanilya, 50'şer gr. sandal 40 dirhem, kakule, besbase, hindistan cevizi, 15'şer dirhem, zencefil, melek otu 10'ar gr. kişniş, 20 gr., civan perçemi 2 şişe, kıvama gelmiş 300 kg. şeker içine karıştırılırlar ve sonra bu macun kaselere konurdu.

Yine sarayda padişahlar adına yapılmış ünlü macunlar da bulunmaktadır. Örneğin **I. Sultan Abdülhamid** macununun içinde 24 dirhem kadar karanfil vardı. Sinameki (35 dirhem), üzerlik tohumu (5 dirhem), çörekotu, (5 dirhem), kabuksuz badem (4 dirhem), razıyane (5 dirhem), zencebil (4 dirhem), karanfil (24 dirhem), günlük (24 dirhem), mastaki (24 dirhem). Bu droglar iyice dövülür, elekten geçirilir, sonra çiğ bal ile macun yapılır. Sabah, akşam 6 şar dirhem kullanılır.

Önemli bir ilaç ve baharat maddesi olan zencefil, Türkçe yazma tıp kitaplarında sık sözü edilen ve ilaç bileşimlerine giren bir drogtu. 15. yüzyıla ait ve Şerefeddin Sabuncuoğlu (1386-1470) nun yazdığı **Mücerrebname** adlı eserde karanfilden de söz edilir. Bu kitapta yazılı bulunan ve kuvvet verici, ferahlatıcı, sindirimi düzenleyici antidot bir ilaç olan tıryağın bileşiminde karanfil de bulunur.

Sümbül, darçını (tarçın), zencebil, karanfil, darifülfül (uzun biber), razıyane (rezene tohumu), kereviz tohumu, cevzibevva (hindistan cevizi), kebabe, mastika, zağferan (safran), afyon, karahale ve kakule. Herbirinden birer dirhem alınır ve ayrı ayrı döğülerek elenir. Bir miktar bal ile macun şekline getirilir. Ayrıca aynı yüzyılda ünlü Türk hekimi **Eşref bin Muhammed** de çocukların kusmalarına karşı karanfil önermektedir. "Olur ilacı, karanfil döğeler, tatlı elma suyu ile içireler."

Yine 16. yüzyılda **Hekim Nidâî** (1512 - ?) **Menâfi ün-Nâs** adlı kitabında karanfil hakkında şunları yazmaktadır: “Diğer mâli hülya (kara sevda) ve sevda ufunetine karanfili yumuşak döğüb, suyla ıslada, şeker koya, şurup edilip içeler.”

17. yüzyılda ise **Salih bin Nasrullah** (? - 1669) **Gâyetül Beyan fi Tedbir-i Bedeni'l İnsan** adlı eserinde, karanfil hakkında şunları yazar: Ciğere kuvvet verir, dimağı açar. Nezleyi azaltır. Diş ağrısına karanfil yağı sürülür.” Aynı hekim karanfil'in ağız kokusunu giderici ilaçların bileşimine de girdiğini yazmaktadır.³⁵

18. yüzyılın diğer bir Türk hekimi **Ömer Şifâî** (? - 1746) ise **Cevher al Ferid fi tıb al-Cedid** adlı kitabında, karanfilin mideyi kuvvetlendirdiğini, kusmayı önlediğini yazar. Yazar, bunun için karanfil, besbase, sarı sandal, havlıcan, darçın, darifülfül (uzun biber), kakule, amber, kuru gül, kakule, misk gibi drogaların şarapla karıştırılarak macum haline getirildiğini belirtir.³⁶

Karanfil 19. yüzyılda da halk arasında çok kullanılırdı. 1816 tarihli gümrük tarife defterlerine göre dışardan getirilen bir baharattı. Yine aynı yüzyılda **Birgüvî Katipzade Mehmed Nuri, Hâtır Güzâr-i Etibba** adlı eserinde (1875), bu drogun uyarıcı, midevi ve solucan giderici özelliklerini yazar. Dozunun günlük 20-75 santigram olduğunu da belirtir. Karanfil, ilk kodekslerimizden olan, 1874 tarihli, **Düstürü'l Edviye**'de de kayıtlıdır. Şerafeddin Mağmumi ise 1910 tarihli **Kamus-u Tıbbi** adlı sözlüğünde şunları yazar: “Girofle-Karanfil-Tenbih edici, sızı giderici ve kuvvet vericidir.”

³⁵ A. Demirhan Erdemir, Evliyalar Şehri Bursa'nın Türk Tıp Tarihindeki Yeri ve Tıbbi Folklorumuz Bakımından Önemi, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, İstanbul, 1994, s. 1-38.

³⁶ Ömer Şifâî, Cevher al-Ferit fi Tıp al-Cedit (Türkçe Yazma) (Th. B. Paracelsus'dan çeviri), Süleymaniye Kütüphanesi, Hamidiye, No.1020 (H. 1112/M. 1700).

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Boğaz ağrısına karşı bir bardak çaya birkaç tane karanfil konur ve içilir.
- 2) Ağız yaralarına karşı bir miktar dövülmüş karanfil, ateşte pişirildikten sonra dövülmüş şap ile karıştırılır ve ağız yarasına sürülür.
- 3) Soğuk algınlığına karşı, kış aylarında karanfil, tarçın, zencefil bir çaydanlığa konur, kaynatılır, soba, ocak gibi ısıtıcıların yanında bekletilir, arada sırada içilir.
- 4) Soğuk algınlığı ve üşütmeye karşı 5 gr. karanfil, 5 gr. havlıcan, 10 gr. zencefil, 10 gr. tarçın alınır ve bu karışım 1,5 kg. suda bal ve nöbet şekeri ile kaynatılır. Soğuduktan sonra içilir.
- 5) Ağız kokusunu, sarımsak kokusunu alıcı olarak karanfil ağızda çiğnenir.

Modern Tıptaki Yeri

Karanfilin midevi, antiseptik, ağız yaralarına ve boğaz ve diş ağrılarına karşı kullanımı modern tıp tarafından da kabul edilir. Karanfilin bileşiminde bulunan **karanfil esansı (oleum Caryophylli, karanfil yağı)** ögenol taşır ve bu madde antiseptiktir. Bu uçucu yağ bugün diş hekimliğinde antiseptik olarak kullanılır. Ayrıca yağdan içerden gaz söktürücü olarak yemekler arasında 1-2 damla alınır. Bu yağ, eczacılıkta bazı preparatların içine de koku verici olarak girer.

Karanfil Türk kodeksinde kayıtlı bulunan **Garus alkolası (Alcoolat de Garus)**, **Mürekkap (Melisa alkolası (Alcoolat de mélisse composé))** ve **Safranlı Afyon Tentürü (Laudanum, Teinture d'opium safranée)** gibi preparatların bileşimine girer.³⁷

³⁷ İ. H. Uzunçarşılı, Osmanlı Devletinin Saray Teşkilatı, Türk Tarihi Kurumu Basımevi, Ankara, 1984, s. 313-315.

Kebabe

Fructus Cubebae, Piperaceae

Diğer Adları

Halk arasında **Kübâbe, Helile, Hindistaneriği, Kebâbiyye, Kuyruklubiber, Kuyruklu Kebabe** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Kebabe, **Piper cubeba (Piperaceae)** bitkisinin meyvalarının tam olgunlaşmadan toplanıp kurutulmasıyla elde edilir. Bitki Endonezya, Seylan, Hindistan ve Afrika'da bulunur. Kebabe, 4-5 mm. çapında, yuvarlak, esmerimsi drogdur.

Droğun bileşiminde uçucu yağ (*Oleum Cubebae*) % 7-20 oranında bulunur. Uçucu yağın bileşiminde kadinen, dipenten, cineol, terpineol, terpen vb. gibi maddeler vardır. Ayrıca drogda reçine (% 3), cubebin (% 2,5) ve cubebik asit (% 1,7) bulunur.

Kullanılışı

Kababe halk arasında midevi, idrar ve solunum yolları anti-septiği olarak kullanılır. Ayrıca baharat olarak da bilinir. Kebabe yüzyıllarca halk arasında bu amaçlar için kullanılırdı.

19. yüzyılda **Dr. Mehmed Nuri**, droğun mideyi uyarıcı olduğunu bildirmiştir. Şerafeddin Mağmumî, *Kamus-u Tıbbî* (1910) adlı eserinde: “Tenbih edici olup bel soğukluğu, mesane nezle-

sinde alkollü ve sulu hülâsaları kapsül içinde, tozu macun ve hap şeklinde verilir.” diye yazar.

İlk kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**’de de kayıtlı olan bu drog bugün olduğu kadar eski aktar dükkanlarında da satılırdı. 17. yüzyılda macuncu aktarlar esnafının hazırlayıp sattığı droglar arasında bulunduğu gibi, aktariye defterlerinin de baş köşesini işgal ederdi.

Örneğin 1690-1691 ve 1774 tarihli aktariye defterlerinde de adı kayıtlıdır. Kebabe eski Mısır Çarşısı’nda baharat olarak ve bel soğukluğu tedavisi için çok kullanılırdı.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Bel soğukluğuna karşı, 7 tane kebabe, 7 tane hint sineği, 7 tane parmak üzümü bir miktar su ile kaynatılır ve süzülüp aç karına içilir.

2) Midevi, ağız kokularını giderici ve ses kısıklığını açıcı olarak çiğnenip yenir.

Modern Tıptaki Yeri

Kebabe bugünkü tıpta da antiseptik olarak bronş ve idrar yolları hastalıklarında kullanılır.

Kınakına Kabuğu

Cortex Cinchonae, Rubiaceae

Diğer Adları

Halk arasında **Kontes Tozu** adıyla da belinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Kınakına, *Cinchona succirubra* (Rubiaceae) bitkisinin gövde ve dallarının kabuklarıdır. Bitki Kuzey Amerika'nın tropikal bölgelerinde, Hindistan'da, Seylan'da, Endonezya'da ve Batı Afrika'da bulunur. Drogun bileşiminde % 13 kinin, % 4 kinidin, çinkonin, çinkonidin, serbest kinik asit, kinintannik asit ve diğer tanenler vardır.

Kullanılışı

Kınakına kabuğu halk arasında kuvvet verici, iştah açıcı, sinirleri yatıştırıcı, sıtmayı giderici olarak kullanılır. Kınakının bu kullanımları 16. yüzyıla kadar gider.

Avrupalıların Peru'ya giriş tarihi olan 1513'den sonra ilk kez İspanyol tüccarları tarafından Avrupa'ya getirilen kınakına kabuğu (*Cortex Cinochonae*, *Ecorce de Quinquina*, Rubiaceae familyası) nun tarihi oldukça eski yıllara dayanır.

16. yüzyıl sonları ile 17. yüzyıl başlarında Avrupa'ya Cizvit Kabuğu (Jesuits bark) ya da Kontesin Tozu adı ile gelen kınakına kabukları bazı tepkilere neden oldu. İngiltere'de katoliklere

ve dolayısıyla Cizvitlere düşman kişiler, bu tozun kullanılmasını istemedi.

Peru'ya misyoner olarak giden Cizvit Papazları bu kabuğu Avrupa'ya yayma çabasındaydılar. Bundan başka 1629'larda Peru Valisi olan İspanyali **Cinchon Kontu**'nun adından dolayı da ilacın Cinchona adını taşıdığı ve bu arada kontun 1641'de İspanya'ya döndüğü ve doktoru Juan de Vega'nın büyük miktarlarda kabuk getirdiği bilinir. Ayrıca eczacı ve hekimler kendilerinin gizli tuttıkları terkiple hazırlanan ateş düşürücü ilaçların satılmayacağını sanıyorlardı. Ancak bazı bilginler ilacı övdüler.

Kınakına kabukları, Peru yerlileri İnka'ların bir buluşu oldu. 1662'de **Sebastian Bado**'nun kullandığı bir terim olan kınakına terimi Avrupalılarca bilinirdi. Kınakınının Peru'dan Avrupa'ya gelişi hakkında bazı söylentiler vardır ki, bunlar asılsızdır.

Örneğin **A. W. Haggis**, çalışmalarında bunu çürütmüştür. **Haggis**, kınakına hakkındaki söylentilerin yanlış olduğunu göstermekte daha da ileri gitmiş ve Peru dilinde Peru balsamı veren Myroxylon ağacı için kullanılan quinaquina (kabuğun kabuğu) deyiminin Cinchona ağacını ifade etmek için kullanıldığını ve böylece bu iki drogun o zamanlar birbirine karıştırıldığını yazar.

Ayrıca Peru kabuğunu Avrupa'da o kadar çok isteyen vardı ki, ihtiyaç karşılanamıyordu. Böylece Peru'dan Avrupa'ya giden ticari gemilerde hile yapılıyor ve Myroxylon balsamı (peru balsamı) yerine kınakına kabukları gemilere yükleniyordu.

Yıllarca süren bu hileli ticaret sonunda Peru kabuğu revacını kaybetti ve onun yerine kınakına kabuğu Avrupa'ya yayıldı. Ancap tıp uzun süre bu hileli ticaret nedeniyle bu iki tip kabuğu (peru balsamı kabuğu ve kınakına kabuğu) birbirinden ayırmakta zorluk çekti.

Peru'da yaşayanlardan **Calancha** ve **Coleo** (1630-1653), bu ilaca ait ilk güvenilir açıklamaları yaptılar ve 1633'de Lima'da kullanıldığını açıkladılar. Bu drogun Avrupa literatüründe ilk kullanılması, 1643'de Belçikalı **Heyden**'in çalışması ile oldu. Yine İngiliz **Robert Talbor** (1642-1681), Londra'da **II. Charles**'ın doktoru oldu ve bu ilaçla bazı tedaviler yaptı.

Yine **Talbor**, Fransa'da veliahtı da bu ilaçla tedavi etti. Ayrıca Bordo şarabında kınakına kabuğunun infüsyonu denendi. **Talbor**'un ölümünden sonra "The English Remedy for Cureing of Aques and Fevers" (Humma Tedavisi için İngiliz ilacı) adlı kitap 1682'de Londra'da basıldı.

1693'de ise Çin İmparatoru **Sheng-Tsu**'nun sıtması Fransa'dan getirilen kınakına ile tedavi oldu.

İngiliz **Thomas Sydenham** (1624-1689), malarya (sıtma)ya karşı kınakına kabuklarını kullandı.

1736'da Güney Amerika'ya inceleme gezisine giden Fransız matematikçisi **La Condamine**, kınakına ağacını ilk kez resmetti. **Joseph de Jussieu** da bu konuda çalıştı. Bu iki bilginin çalışmaları ile kınakının ilk çıktığı yer ve özellikleri botanik dünyasında öğrenilmeğe başlandı.

George Griffenhagen'e göre, 18. yüzyılda kuzey Amerika ordusunda sıtmaya karşı kınakına kullanıldı. Bu arada İtalya'da **Ramazzini**, kınakına kullanımını yaygınlaştırdı. Ünlü İsveçli botanikçi **Linnè** ise bu ağaca *Cinchonae* adını verdi ve kabuklara *Cortex Cinchonae* dendi.

1820'de Fransız eczacısı **Joseph Pelletier** (1788-1842), **Caventou** (1795-1877) ile birlikte kinini buldu.³⁸

³⁸ E. H. Ackernecht, A Short History of Medicine, The Ronald Press Company, New York, 1955.

Kınakının Avrupa’da yayılışını kısaca gördükten sonra Türkiye’ye gelişine bakarsak görürüz ki, 18. yüzyılda halk tedavilerinde yeralmağa başlamıştır. Örneğin bazı Türkçe tıp yazmalarında ve bazı ecza defterlerinde kınakınadan sözedilmektedir.

Hekim Bursalı **Ali Münşî Efendi** (? - 1747) nin **Tuhfe-i Aliyye (Kınakına Risalesi)** adlı eseri, kınakının yetiştigi ülke olan Peru’dan sözetmekte, ordan Avrupa’ya yayılışından ve Türkiye’deki tıbbi kullanılış şekillerinden bahsetmektedir. 1718 yılının sonlarında Bursa’da sıtmal bir hastasını kınakına ile tedavi eden bu ünlü hekim, kınakına adının bazen başka bir drog olan kına ile karıştırıldığını yazmaktadır. Kınakına ağacına “Hayat ağacı” dendiğini de söyleyen **Ali Münşî**, drogun çıkarıldığı bitkiyi de tanımamaktadır. Ayrıca yazar, drogun lavman, lapa, infüzyon, dekoksiyon gibi kullanılış şekillerinden de söz eder.

Kınakınadan sözeden bazı attariye defterleri de vardır. Saray ve halk eczacılığında çok kullanılan drogları taşıyan 1774 tarihli böyle bir defterden alınan bir bölümde kınakının diğer droglar arasındaki miktarı ve para değeri şöyledir.

“..... Zağfaran	Dârifülful (Biber)
2 kıyye 250 dirhem	1,5 kıyye
400 akçe	480 akçe
Kınakına	Lotur
15.5 kıyye (kıyyesi 600 akçe)	15 kıyye (kıyyesi 240 akçe)
9300 akçe	2720 akçe

Bu defterin sonunda drogların toplam miktarları ve para değerleri belirtilmektedir.

1816 tarihli gümrük tarife defterinde ise dışardan Türkiye’ye gelen ilaçlar arasında kınakına da vardır. Yine 1831 yılına ait

Manastır Askerî Hastanesi için hazırlanmış askeri ecza listesinde 100 dirhem (300 gr.) kınakına kabuğu ve 25 dirhem (75 gr.) sulfat de Quinine vardır. Bu listeden o zamanlar Manastırda ve Kosova'da görülen sıtma (malarya)yı kurutucu olarak önlemler alındığı anlaşılmaktadır.

Mustafa Hamdi Paşa, Kanun-u Sıhha adlı eserinde: “15 dirhem kınakına kabuğu kaynatılıp soğutulur ve sıtma için süzülerek sık sık içilir.” diye yazar. Bu arada yazar, kınakına şarabından: “Avrupa’da kınakınalı şarap pek maruf ve pek makbûldür. Mükemmel bir kuvvet ilacıdır. Spesialite nevinden birçok fabrikalar, eczaneler, ecza tacirleri bunu istihsal ederek her tarafa sevk ederler. Zayıf ve kansızlara, sıtma çekenlere, iştahdan mahrum olanlara verilir.

Sıncaabi, sarı ve kırmızı olmak üzere üç türlü kınakına vardır. En ziyade taneni havi olan sincabi kınakınadır. Ancak içinde kinin (sulfato) azdır, sarı kınakınada çoktur. İki cinsin arasında orta derecede olan kırmızı kınakınadır. Sarı kınakına iştahı az olanlara verilir. Sinirleri kuvvetlendirmek için sincabi kınakına verilir. Her türlü sıtmayı defetmek için kırmızı kınakına kullanılır. Bazı ağaç kabuğunu boyayarak kınakına kabuğu diye satarlar. Bu bakımdan Mısır Çarşısı’ndan alırken dikkat ediniz ki, halis kınakına kabuğu alabilesiniz.

Yukarda sayılan hastalıklar için kınakına kabuğu döğülerek, suda kaynatıp süzülür ve yemeklerden önce birer kaşık içilir. Yine kınakına kabuğu siyah kuru üzümle kaynatıp içilirse, bardak bardak içilebilir ve güzel bir kuvvet ilacı olur. Kınakına şarabı ise çeşitli isimlerde ve süslü şişelerde dörtte bir kilosu otuz-kırk kuruş olarak satılır. 50-60 derecelik 126 gr. ispiroto ile 60 gr. dövülmüş kınakına karıştırılır. 2-3 gün sonra 2 litre kırmızı şarap ilave edilir ve 8-10 gün bekletilerek süzgeç kağıdından süzülür. Şarap olarak Malaga Şarabı da kullanılabilir. Bu

şaraptan yemeklerden 5-10 dakika evvel veya yemek arasında yarım veya bir fincan içilir. Kuvvet vericidir ve sinir zafiyetine iyi gelir.” diye sözeder.

1874 tarihli **Dr. Hüseyin Sabri**’nin yazdığı ilk Türk Kodeksleri’nden **Düstürü’l Edviye**’de ise kınakına hakkında şu bilgi vardır: “Ticaretteki kınakınaların hangi cins ağaçtan olduğu bilmek gerekir. Tıpta 3 cins kınakına kullanılır.

1. **Quinxuina grie Huanco: Huanco’nun Sincabi Kınakınası.**

2. **Quinquina Calisaya: Calisaya Kınakınası (sarı kınakına).**

3. **Quinquina rouge-Kırmızı kınakına (Peru).** Eczanelerde bu cins ile Huanco kınakına kullanılmalıdır.”

Birgüvi Kâtipzâde Mehmed Nuri ise 1875 de yazdığı **Fenn-i Tertib-i Edviye** adlı eserinde: “Quinquina (kınakına): En çok kullanılan sarı kınakındır. Kuvvet verici ve kabızdır. Tozu 20 ile 60 santigram kuvvet verici olarak ve günde 8-10 gram sıtmaya karşı kullanılır.” diye bildirir.

Dr. Şerafettin Mağmumi ise 1911’de yazdığı **Kamus’u Tıbbî** adlı kitabında, sincabi, kırmızı ve sarı kınakına cinslerinden sözeder. **Mağmumi**’ye göre: “C.calisaya’dan alınan sarı kınakına az kabızdır. C.succirubra’dan alınan kırmızı kınakına ise kinince zengindir. Çok miktarı şiddetli tahriş yapar, mide ve barsak zehirlenmeleri görülür. Drog, toz, infüzyon, dekoksasyon, alkollü hulâsa, tentür, şurup halinde kullanılır. Sıtmaya iyi gelen drogun matbuhu (dekoksasyonu) ile haricen bazı yaralar yıkanır. Tozu ise dış tozlarının terkebine girer.”

Eski Mısır Çarşısı’nda yıllardanberi satılmakta olan drog bugün de bazı aktarlarda bulunmaktadır.³⁹

³⁹ F. Öztüğ, Faydalı Bitkiler, Şirketi Mürettibiye Basımevi, İstanbul, 1959.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Sıtma tedavisi için 1 kg. kara üzüm, havanda dövülür, 100 gr. kınakına, yeter miktarda su ve şarapla birlikte karıştırılır. Bu karışımın üstü kapakla örtülerek kaynatılır ve süzülür. Bu sudan yemek aralarında birer çay kaşığı içilir.

2) Sıtma tedavisinde diğer bir formül şöyledir: 10 gr. Kınakına, 10 gr. turunç kabuğu tozu, 10 gr. acıyonga, 1 kg. su ile kaynatılır ve soğuduktan sonra aç karnına birer fincan içilir.

3) İştah açıcı olarak, 10 gr. kınakına kabuğu tozu, 10 gr. tarçın ve 5 gr. acıyonga karıştırılır ve 10 dakika kaynatıp soğutulduktan sonra aç karnına birer fincan içilir.

4) Kuvvet verici ve iştah açıcı olarak kınakına kabuğu 1 lt. şarabın içine konur, bunun üzerine 60 derecelik ispirotodan 60 gr. eklenip sekiz gün bekletilir ve sonra süzülür. Meydana gelen şaraptan içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Kınakına kinin alkaloidi taşıdığı için sıtma tedavisinde etkilidir. Ayrıca kınakına kabuğunun iştah açıcı özelliği, dildeki tat memeciklerini uyarak tükürük ve mide salgısı sekresyonuna neden olmasındandır.

Kınakının bazı galenik preparatları modern tıpta kullanılırlar. **Elixir cinchonae**, **Extractum chinchonae spirituosum** (Kınakına Alkollü Ekstresi), **Extractum fluidum chinchonae**, **Sirupus chinchonae** (Kınakına Şurubu), **Tinctura chinchonae** (Kınakına Tentürü) ve **Vinum Chinchonae** (Kınakına Şarabı) bunlar arasında olup Türk kodeksinde kayıtlıdır.⁴⁰

⁴⁰ B. N. Ames - M. K. Shigenaga - T. M. Hagen, Oxidants, Antioxidants, and the Degenerative Diseases of Aging. Proc.Nat.Acad.Sci., USA 90:7915-7922, 1993.

Kırmızı Biber

Fructus Capsici, Solanaceae

Diğer Adları

Kırmızı biber, halk arasında **Hint biberi**, **Bac biberi** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Kırmızı biber, **Capsicum annuum** var. **Longum** (Solanaceae) bitkisinin olgun meyvalarının kurutulmasıyla elde edilir. Bitki, Amerika'nın tropik ülkelerinde, Avrupada, özellikle Macaristan'da bulunur. Türkiye'de ise birçok yerde vardır. Özellikle Güney Batı Anadolu'da çok bol kültürü yapılır. Drog koni şeklinde, 5-12 cm. uzunluğunda, taban kısmında 4 cm.ye kadar kalındır.

Meyva parlak, sarı kırmızıdan esmer kırmızıya kadar renkte, düz, çok defa genişlemesine çizgili yumuşaktır. Meyva üst tarafında iç kısmında bölmesiz, alt kısımda 2-3 bölmeli, tohumlar 3-5 mm. çapında olup plasentaya tutunmuş yahut düşerek meyvanın alt kısmına toplanmıştır. Meyva tabanındaki kavis düz, çok defa 5 dişli, derimsi, esmerimsi yeşil ve meyva sapı kısa, hafif kavis gibidir. Kokusu hafif baharlı, tadı yakıcı acı ve keskindir.

Kırmızı biberin bileşiminde % 0.2 Capsaicin, vitamin A ve C, % 10-15 sabit yağ ve Capsanthin adlı renk maddesi vardır.

Kullanışı

Drog, halk tıbbında çeşitli amaçlar için kullanılır, hem de çok tanınmış bir baharat maddesidir. Özellikle mideyi uyarıcı, iştah açıcı olarak yemeklere konur. Ayrıca soğuk algınlığı, nezle ve boğaz ağrısında kullanılır.

Kırmızı biberin yüzyıllardan beri tedavide uyarıcı, midevi ve baharat olarak yeri vardır. Antik Roma'da **Galen** (M.S. 130-201) drogu ateşli hastalıklara kullandığı gibi, eski Yunan'da da soğuk algınlığını giderici olarak bilinirdi. Örneğin **Mills**, soğuk algınlığına karşı bugün de kullanılan bir formül vermektedir. Bu formüle göre, kaba koyun yünü, kırmızı biber ve mastix karışımına batırılır ve bütün vücut bu yünle kuvvetle silinir.⁴¹

Bu nedenle kırmızı biber, eski Mısır Çarşısı'nda da baharat ve kızdırıcı olarak aranırdı.

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Soğuk algınlığı, nezle ve boğaz ağrısında pekmezle karıştırılarak yenir.
- 2) Soğuk algınlığına karşı bir miktar kırmızı biber keten tohumu lapasına karıştırılarak dışardan uygulanır.
- 3) Soğuk algınlığına karşı kırmızı biber su ile karıştırılır ve bel kemiği üzerine sürülür.
- 4) Basura karşı toz kırmızı biberden leblebi kadar yutulur.

Modern Tıptaki Yeri

Türk kodeksinde kayıtlı olan kırmızı biberin halk arasındaki kullanımları modern tıp tarafından da bilinir. Dozu, içerden sulu ekstresi için 0.30-0.60 gr., tozu için 0.50-2 gr., tentürü için ise 10-30 damladır.

⁴¹ B. N. Şehsuvaroğlu, Hazainüs Saadat (Eşref bin Muhammed), İstanbul.

Modern tıpta kullanılan preparatları **Linimentum Capsici, Oleo Resina Capsici, Tinctura Capsici** ve **Unguentum Capsici**'dir.

Kimyon

Fructus Cumini, Umbelliferae

Diğer Adları

Kimyon, halk arasında **Avcar, Zıra, Kefe Kimyonu** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Kimyon, **Cuminum Cyminum (Umbelliferae)** bitkisinin olgunlaşmış meyvalarının kurutulmuş şeklidir. Bitki, Mısır, Akdeniz, Fas, İran, Hindistan ve Çin’de bulunur. Türkiye’de birçok yerde kültürü yapılır. Meyvalar 5-6 mm. uzunluğunda, 1.5 mm. genişliğinde sarımsı esmerdir.

Droğun bileşiminde uçucu yağ (**Oleum Cumini**) % 2.5-4 oranında bulunur. Bu uçucu yağda cymol ve cuminal gibi terpenik maddeler vardır. Ayrıca tanen taşır.

Kullanılışı

Kimyon halk arasında geniş ölçüde baharat olarak kullanılır. Ayrıca mideyi, gaz söktürücü, terletici olarak da bilinir. Kimyon, çok eskidenberi sıraladığımız bu özellikleri için kullanılmaktadır. Antik Mısır’da diş tedavisinde ağrı giderici olarak bilinirdi.

15. yüzyılda İngiltere’de de diş ağrısına karşı kullanıldı. Bunun için incir ve kimyon toz edildikten sonra sirke ya da kırmızı şarapla kaynatılır ve yanağa dışardan bağlanır. Şehsuvaroğlu 15.

yüzyılda **Eşref bin Muhammed**'in kimyonu küçük çocuklarda ishal tedavisinde kullandığını yazmaktadır. Drog ayrıca 19. yüzyılda yazılmış kodekslerimizden *Düstur al-Edviye*'de (1874) kayıtlıdır.

Kimyon eskidenberi Mısır Çarşısı'nda aranan bir drogdu ve adı aktariye defterlerinin baş köşesini işgal ederdi. Örneğin 1690-1691 tarihli bir aktariye defterinde ve 1774 tarihli bir ecza defterinde kayıtlıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) İştah açıcı, kuvvet verici olarak bir miktar kimyon kükürtle karıştırılır ve yenir.

2) İshal, tifo ve dizanteri gibi hastalıklarda terletici ve spazm giderici olarak pişirilmiş patlıcana kimyon konur ve bu şekilde kasığa bağlanır.

3) Mide, barsak gazlarını ve sancılarını gidermek için bir miktar kimyon ekmeğe ekilerek yenir.

Modern Tıptaki Yeri

Kimyonun yukarıda sıralanan etkileri modern tıp tarafından da bilinir. Drogun ishal kesici ve terletici etkisi, bileşiminde bulunan tanen ve uçucu yağdan ileri gelir.⁴²

⁴² A. S. Ünver, Selçuklular, Beylikler ve Osmanlılarda Yemek Usulleri ve Vakitleri, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s. 1-5.

Kuşburnu

Fructus Rosae Caninae, Rosaceae

Diğer Adları

Kuşburnu, halk arasında **Gülelması, Gülburnu, İpburması, İtburnu** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Kuşburnu, **Rosa Canina (Rosaceae)** bitkisinin Ekim, Kasım aylarında toplanan olgun tohumlu meyvalarıdır. Bitki, bütün Avrupa, Kuzey Afrika, İran, Sibiry'a'da bulunur. Yine Türkiye'de Ankara ve Zonguldak'da görülür.

Kuşburnu, 2 cm. uzunluğunda, 1,5 cm. genişliğinde, kırmızı renkte ve yumuşaktır. Bileşiminde % 0.5-1 oranında vitamin C, vitamin P, flavanol heterozitleri, glusitler, malik ve sitrik asit ve pektin vardır. Ayrıca tanen de taşır.

Kullanılışı

Kuşburnu halk arasında kum dökücü, idrar söktürücü, ishal ve kanlı basuru kesici olarak kullanılır. Ayrıca vücudun direncini artırıcı olarak da bilinir.

Kuşburnu, eskidenberi Mısır Çarşısı'nda satılmaktadır. İlk kodekslerimizden **Düsturü'l Edviye**'de de kayıtlıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Kum dökücü, idrar söktürücü, ishal ve kanlı basuru kesici olarak bir miktar kuşburnu kaynatılır ve suyu içilir.

2) Soğuk havalarda ve uzun yollarda donmamak ve yorulmamak için kuşburnunun çayı, hoşafı ve çorbası içilebilir.

Modern Tıptaki Yeri

Kuşburnunda bulunan tanen maddesi ona kabız özellik verir. Yine drogda bulunan C vitamininin en önemli karakteri de intermedyer metabolizmada oksidoredüktör olarak etki yapmasıdır. Bazı farmakopeler kuşburnu meyvalarında askorbit asit (Vit C) miktarı için bir sınır verir. Bu miktar % 0.2-1.6 arasında değişir. Yapılan çalışmalarda ise *Rosa dumalis subsp.boissieri* var. *boissier* meyvaları C vitamini (askorbik asit), tanen ve flavanol miktarları açısından daha yüksek olup kuşburnu çayı hazırlanmasında iyi bir kaynaktır.

Küçük Hindistan Cevizi

Semen Myristicae, Myristicaceae

Diğer Adları

Halk arasında **Cevzi bevvâ** adıyla bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog, **Myristica fragrans (Myristicaceae)** bitkisinin tohumlarıdır. Moluk, Filipin, Hindistan, Yeni Gine, Cava, Sumatra'da bulunur. Drogun kokusu kuvvetli aromatik, tadı acı ve baharlıdır.

Drogun bileşiminde % 2-8 oranında uçucu yağ bulunur. Uçucu yağda ise pinen ve camphen vardır. Ayrıca drogda sabit yağ bulunur.

Kullanılışı

Küçük Hindistan Cevizi halk arasında mide ve barsakları yumuşatıcı, gaz söktürücü ve karın ağrılarını giderici olarak kullanılır.

Küçük hindistan cevizi eskidenberi midevi ve karın ağrılarını giderici olarak kullanılmıştır. 16. yüzyılda İngiltere'de karaciğer ve sindirim bozukluğu olanlara verilirdi. 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah** "Dimağ, ciğer ve mideye kuvvet verir, ağız kokusunu giderir. Felçlere iyidir, dalak ağrısını kusmağı giderir, kuvvet vericidir." diye yazar. Şerafeddin Mağmumî de drogun farmakolojik özelliklerinden söz etmiş ve ayrıca ishallerde toz, tentür ve

yağının verilebileceğini yazmıştır.

Düstur al-Edviye'de kayıtlı olan bu drog, eski Mısır Çarşısı'nda baharat gibi ve küçük çocuklarda karın sancıları için aranırdı. 16. yüzyılda bile Edirne'de aktar dükkânlarında satılan küçük hindistan cevizinin adı aktariye defterlerinde de yazılıdır. Bu nedenle 1690-1691 tarihli bir aktariye defterinde ve 1774 tarihli bir ecza defterinde kayıtlı bulunmaktadır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Küçük çocukların karın ağrılarına karşı drogun içi kazınır ve bu parçalar süt veya badem yağı ile karıştırılarak çocuğa verilir.

2) Karın ağrılarına karşı bir başka usul da drogun peynir şekeri ile birlikte bir tülbente konarak çocuğa emdirilmesidir.

Modern Tıptaki Yeri

Drogun uyarıcı ve karminatif etkileri, kasları ve sindirim kanalı hareketlerini stimüle edici uçucu yağ taşımasından ileri gelir.

Küçük Hindistan Cevizi Yağı

Oleum Myristicae, Myristicaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog, **Myristica fragrans** (Myristicaceae) bitkisinin meyvalarından elde edilen sabit yağdır.

Kullanılışı

Drog, halk arasında gaz söktürücü, midevi ve karın ağrılarını giderici olarak kullanılır. Meme başı çatlaklarını giderici olarak da bilinir. Drog, eskidenberi aktarlar tarafından satılır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Küçük çocuklarda gaz söktürücü ve midevi olarak bir miktar yağ alınır, badem yağı, zeytinyağı veya anne sütü ile bir kaşık içinde ezilerek yalattılır.

2) Meme başı çatlaklarını giderici olarak bir miktar yağ dışardan kullanılır.

Kükürt

Salphur

Kimyasal Özellikleri

Kükürt limon sarısı renginde olup özel lezzet ve kokuya sahiptir. Çöktürülmüş kükürt ise sarımsı beyaz ince bir toz olup su, alkol ve eterde çözünmez, karbon sülfürde çözülür.

Kullanılışı

Kükürt halk arasında hem içerden, hem de dışardan kullanılır. Uyuz, ekzema ve kaşıntı tedavisinde yeri vardır.

Kükürt çok eski zamandan beri tıpta ve özellikle deri hastalıklarında geniş bir uygulama alanı bulmuştur. Bazı maden sularının bileşiminde kükürt bulunduğuna göre, bu önemli drogun tetkiki-ni maden sularının geçmişi ile birlikte incelemek gerekir. Kükürt eski Mezopotamya'da ve eski Mısır'da bilindiği gibi uyuya ve diğer bazı deri hastalıklarına karşı kullanılırdı.⁴³

Yine eski Yunan'da mineral sularla tedavi kürlerinin hangi mevsimlerde yapılması gerektiği ve banyo sırasında dikkat edilecek noktalar bilinirdi. Bu devirde maden sularının şifalı etkileri ilahi bir kudrete bağlanırdı. O zamanlarda kaplıcalara gitmek bir çeşit dini ayin idi ve tedavi din adamlarınca idare edilirdi.

⁴³ R. Paramkusch, A Spectrum of Ayurveda Pharmaceutical Preparations. Societe d' Historie de la Medecine, XlV. No. 312, Paris, 1996, s. 56.

Eski Roma’da ise kükürt yine deri hastalıklarında kullanılırdı. Örneğin Romalılar Balneolojiye yalnız tedavi cephesinden değil, aynı zamanda mimari ve kaptaj tekniği bakımından da sağlam bilgiler getirdiler. **Mettler**, kükürt banyolarının Roma’lı **Celsus**’a (M.S. 3-64) dayandığını bildirir. Yine bir Roma’lı hekim olan **Scribonius Largus** (M.S. 1. yy.) “**De Compositione Medicamentorum**” adlı eserinde kükürten sözeder. Böylece eski Romalıların eski Yunan’lılardan alarak geliştirdikleri balneolojik bilgileri daha sonra başka ülkeler biraz daha ileri duruma getirdiler.⁴⁴

Ortaçağ Avrupa’sında ise kaplıca din adamlarınca idare edilirdi ve rahipler kaplıca hekimliği görevini görürlerdi. Rönesansın başlangıcında ise Balneoloji ilmi bir süre durakladı. Çünkü katoликler ahlaki gayelerle banyo uygulamasını yasaklamışlardı.

18. yüzyılda ise Hidroloji, ilmi ve hukuki temellere dayanmağa başladı. Ampirizm yolu terkedilerek maden suları kimyasal, fiziksel ve biyolojik usullerle standardize edilmeye başlandı. 19. yüzyılda ise kaplıca hekimleri bazı dernekler kurarak bu konuyu derinliğine incelediler ve Tıp Akademileri tıbbi suların kontrolünü ele aldı.

Osmanlı tıbbında da zaman zaman kükürt tedavisinden söz edilmiştir. 16. yüzyılda **Hekim Nidâî**, kükürdü kaşıntı tedavisinde kullandı. 1774 tarihli bir aktariye defterinde ise, kaya kükürt, çubuk kükürt, mağrib kükürdü, kükürt çiçeği ve kastamonî kükürt olarak beş tip drog kayıtlıdır.

19. yüzyılda **Dr. Mehmet Nuri** de drogun deri ve akciğer hastalıklarında toz, kurs ve macun şekillerinde kullanıldığını yazmaktadır. İlk kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**’de ise baston, değnek ve sarı toz olmak üzere üç şekil kükürt yazılıdır. Sarı toz

⁴⁴ C. C. Mettler, History of Medicine, Blakiston Company, Toronto, 1947, p. 45-67.

şeklindeki kükürde kükürt çiçeği denir. Şerafettin Mağmumi, Kamus-u Tıbbî (1911) adlı esekinde drogun pomad şeklinde deri hastalıklarında kullanıldığını yazmıştır.⁴⁵

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Uyuz ve ekzema tedavisinde 100 gr. toz kükürt ve 2,5 gr. telli mürdesenk (**Plumbi Monoxidum**), zeytinyağı (**Oleum Olivae**) ile karıştırılır ve dışardan pomat şeklinde kullanılır.

2) Uyuza karşı 300 gr. mangal külü, 200 gr. kükürt tozu ile karıştırılır, zeytinyağı ile pomat şeklinde hazırlanır. Arap sabunu ile yıkanan uyuzlu hasta, sabah, akşam bu pomattan sürünür.

3) Yine uyuzda, iki çorba kaşığı kükürt, meşe külü ile karıştırılır, sonra bu karışım su dolu bir tenekeye konarak kaynatılır ve ayazda bekletilir. Hastalar oniki saat süre ile bu suyu vücutlarına sürerler.

4) Yanık tedavisinde bir miktar kükürt kireçle karıştırılır ve pomat şeklinde deriye sürülür.

5) Drog, ekzema ve kaşıntı tedavisinde içerden de kullanılır. Bunun için 5 gr. kükürt, 50 gr. kırım tartar (Potassi bitartras) ve 50 gr. nöbet şekeri dövülür ve karıştırılır ve bir miktar su ile yutulur.

6) Allerjiye karşı toz kükürt, leblebi unu veya bal ile karıştırılır veya suda eritilir, sonra hastaya yedirilir.

Modern Tıptaki Yeri

Gerçekten kükürt deride sülfür, alkalik disülfür ve pentationik asit şekline geçerek uyuz, pediküloz (bitlenme) ve derinin bütün mikotik enfeksiyonlarında parazitisit ve fungusit etki gösterir. Kükürtün tedavideki ikinci bir etkisi de keratolitik etkidir ki, bu nedenle psoriasis, sebore, bazı ekzemalar gibi paraziter ve paraziter

⁴⁵ Şerafeddin Mağmumi, Kamus-u Tıbbi, Osmanlı Matbaası, Kahire, 1910.

olmayan deri hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Ağızdan alınan **kükürt**, barsakta **kükürtlü hidrojen** ve **sülfürlere** dönüşür. Bu maddeler ise barsak duvarının nöromüsküler kısmını etkileyenek çok hafif stimülasyon yapar ve peristaltizmi arttırırlar. Bu yüzden **kükürt** folklorik tıpta olduğu kadar, modern tıpta da kullanılır.

Dermatolojide günümüze kadar çeşitli şekillerde içerden, paranteral ve dışardan lokal olarak kullanılan **kükürdün** pratik yararları ortadadır. **Gougerot** “**kükürt** dermatolojide vazgeçilmez bir elemandır. Yokluğunda doldurulması olanaksız bir boşluk meydana gelir” demekle bu elemanın önemini vurgulamıştır. Ancak **kükürdün** lokal etki mekanizması henüz karanlıktır ve yeni çalışmalar konuya aydınlık getirememiştir.

Günümüzde **kükürt**, parazitisid (gale), antiseptik (piyodermitletler ve mikrobien dermo epidermitler), antiseboreik (sebore, alopesi, akneler) ve keratolitik (psoriasis, epilatuvar vb.) etkileri nedeniyle deri hastalıkları tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Derinin paraziter hastalıkları tedavisinde, özellikle uyuz tedavisinde **kükürt** her zaman güvenilir bir tedavi maddesi olmuştur. Bu antiparaziter etkinin keratoplastik etkisi ile olduğu üzerinde genel kanı vardır.

Eskiden beri alışılmış olan “standart metodlar”ın uygulamada birbirlerinden farkları varsa da, hepsinin temeli yine Arap sabunu ve **Kükürt** merhemiyile yapılan Fransız “Frot usulü”nden ibarettir. Bu usulde 30 dakikalık banyo ve frotman özellikle siyon ve veziküllerin yumuşayarak açılmasına neden olmaktadır. Daha sonra deriye uygulanan çeşitli antiskabiyo merhemlerin çoğunun bileşiminde **kükürt** vardır.

Fransız ekolünün sık kullandığı Helmerich pomadında **kükürt** (soufre sublime), Fournier usulünde (fleur de sougre) şeklinde kullanılmıştır. Wilkinson pomadı, bugün Hebra’nın tarif ettiği

kompozisyonda olmasa bile günümüzün en güvenilir tedavi preparatı olarak değerini korumaktadır.

Fleur de Soufre	aà 15 gr.
Huile de cade	
Crai préparée	10 gr.
Savon Noir	aà 30 gr.
Axonge	
	(Wilkinson pomadı)

Ehlers-Milian'ın polsulfure de potassium'lu merhemi bir zamanlar antigale pomad olarak çok kullanılmıştır. Yine eskilerde çok kullanılmış bulunan Vlemingx solusyonu, huile de cade, vaselin gibi maddelerin sarfiyatını korumak amacıyla günümüzde de kullanılabilir.

Soufre sublimé	250 gr.
Chaux vive	150 gr.
Eau	2500 gr.
	(Vleming kx solusyonu)

1967 tarihinden itibaren uyuzlu hasta sayısının giderek artması üzerine, Sağlık Bakanlığı bu hastalığın korunma ve tedavisi konusunda bir duyuru yayınlamıştır. Önerilen reçete örnekleri kükürt ve katran esasına dayanmakta olup kükürt (soufre Précipité) şeklinde kullanılmaktadır.

Huile de cade	30 gr.
Soufre précipité	60 gr.
Lanoline	90 gr.
Vazeline	120 gr.

Piyodermi ve mikrobien dermo epidermitler, Stafilokok enfeksiyonları (folikülit, akne, fronkül vs.) ile streptokok enfeksiyonları (impetigo, ektima) ında kükürdün antiseptik etkisi klasiktir.

Bu etki, oluşan az miktardaki gaz sülfürler (SO_2) ile açıklanır. Genel olarak kükürt diğer antiseptikler ile birleştirilerek kullanılır. Ünlü Dalibour suyu ve pomadı böylece oluşturulmuştur.

Sulfate de cuivre	1 gr.
Sulfate de zine	4 gr.
Alcool camphrè	100 gr.
	(Eau Dalibour)
S.de cuivre	0.25 gr.
S.de zine	0.50 gr.
Soufr precipite lavè	4 gr.
Lanoline	40 gr.
Vaseline	60 gr.
	(Pomat Dalibour)

Yüzeysel ve derin mikozlarda kükürdün özel bir etkisi bulunduğu sanılmaktadır, ancak yararlı bir yardımcı olabilir.

Sebore ve seboreik dermatozlar: Dermatolojinin bu büyük gurubu içinde kükürt, lokal tedavinin temel ve vazgeçilmez bir elemanıdır. Kükürt keratoplastik etki ile püstüllerin açılıp boşaltmasını sağlar. Seboredeki etkisi salgılama üzerine doğrudan etki yanında büyük bir olasılıkla folikül ağzlarında yığılmış mikro-parazitlere antiseptik etki yapmaktır.

Kükürdün ne zaman keratolitik ve ne zaman keratoplastik etki edeceği dozuna veya etki süresine bağlı değildir, ancak derinin reaksiyonuna tabidir. Kükürdün optimal etkisi alkali reaksiyonda

daha belirgindir. Bu bakımdan akut iltihabi şekillerde kullanılması aknenin fenalaşmasına neden olur.

Çeşitli uygulama şekilleri arasında, pülverizasyon, lokal banyo veya pansuman şeklinde kükürt özellikle mineralli sular veya kolloidal kükürtlü şekillerde kullanılırlar. Sabouraud'un etkili bir formüldür.

Soufre précipité lavé	1-5 gr.
Alcool camphré	10 gr.
Glycerine	5 gr.
Eau distillée	50 gr.

Pudra halindeki kükürt emici ve kurutucudur.

Kükürt epidermi tahriş ettiğinde dozu azaltılır ya da katranlı veya ihtiyollü preparat ile değiştirilir.

Kükürdün seborede içerden olarak kullanımı çok tartışmalıdır. Bal içinde, pilül olarak 0.005 gr. Günde 2-4 adet aylarca alınması önerilmiştir. Kükürtlü maden sularının alınması da lokal etkiyi güçlendirir. Termal kükürt kronik ve bilhassa sebore zemininde gelişen ekzemalarda iyi etki eder. Bir maden suyuna kükürtlü karakteristiğini verebilmek için bileşiminde en az 1 mgr/litre titre edilebilir kükürt bulunmalıdır. Kükürtlü sular diğerlerinden daha yüksek sıcaklıkları ve çürük yumurtayı andırır kokuları ile farkedilirler. Seborede ve kronik iltihaplı hastalıklarda kuvvetli kükürtlü suların kullanılmasına karşın akne rozasede hafif sular tercih edilir.

Akne vulgaris tedavisinde kükürt en yararlı ilaç olarak kabul edilmekte idi. Darier, kükürtlü ve kamfr'lı losyonlar ile friksiyonlardan yararlandığını ve bu losyonlardan sonra sabahları medikamantöz bir sabunla (yine kükürtlü) yıkanılmasının ve ardından kükürtlü bir pudranın uygulanması ile yararın arttırı-

lacağını bildiriyordu. Hatta ciddi ve inatçı vakalarda kuvvetli ve şiddetli eksfoliyon (şelkür) olarak uygulanan metodlar da yüksek oranda soufre içeren pomadlar ile yapılıyordu. Aşağıda örnek olarak verilen formüller hastanelerde ve kliniklerde özellikle uzman doktor tarafından uygulanabilir.

Naphtol B	10 gr.
Fleur de Soufre	50 gr.
Savon Noir	
/ aà	20 gr
Vaseline	
Camphre	0.60-1,5 gr.
Resorcine	0.60-3 gr.
Soufre precipite	2-5 gr.
Savon Noir	0.80-4 gr.
Crai préparée	3-6 gr.
Vaseline	30 gr.

Günümüzde Peeling yapıcı modern losyon ve kremlerin terkinde de resorsin, asit salisilik ile birlikte kolloidal kükürt bulunmaktadır. Kligman, kükürdü kuvvetli içeren geçerli akne ilaçlarını kokuları dolayısı ile suçlamaktadır.

Saçlı deri için pilo-eksitan losyonlarda da kükürt bulunmaktadır. Ancak günümüzde “Hair Tonic” olarak kullanılan modern preparatlar methionine ve cysteine gibi kükürtlü amino asitlerden yararlanarak hazırlanmaktadır. Bu konuda hedef epidermis değil de foliküler epitelyum olduğuna göre foliküler mitozu stimüle etmek için emilimi sağlayan masajın gerekliliği belirtilmelidir.

Ekzema ve hassasiyet dermatozları: Burada da kükürt klasiiktir, redüktör ve keratoplastik olup nadir olarak saf kullanılır.

Bütün preparatlarda aktif maddelerin küçük dozları ile başlama konusunda dikkatli olmak gerekir.

Kükürtlü maden sularının pulverizasyonu akut formlarda, pusse halindeki subakut formlarda ve sızıntılı şekillerde endikedir. Kükürdün içerden rolü ekzamada münakaşalıdır. Ancak laksatif, kolagog, diüretik, desansibilizatör ve anti-anafilaktik (bilhassa hiposüfit şekillerin) etkileri unutulmamalıdır.

Kükürt, liken, ürtiker, prurigo, prurit (anal ve lokal prurituslarda % 2-4 lük hiposüfit de sud losyonu) yaygın kullanılmış; eritrodermi ve eksfoliyen dermatitlerde ise önerilmemiştir.

Psoriasis ve psoriasiform parakeratozlar: burada da içerden ve dışardan olmak üzere kükürt kullanılmaktadır. Dışardan % 5-10 oranında ve diğer soyuculardan asit salisilik ve rezorsin ile birlikte kullanılır. Yineleyen ve inatçı şekillerde kükürtlü banyolar bazen tek ve etkili tedavidir.

Kükürtler küçük dozlarda keratoplastik oldukları kadar yüksek dozlarda keratolitiklerdir. Bu yüzden ani depilatuardırlar. Aşağıdaki formül hazırlanması kolay, toksin olmayan fakat deri için iritan bir depilatuardır.

Oxyde de zinc

Amidon / aà 10 gr.

Sulfure de barium

Bu pudra sıcak su ile sulandırılır, elde edilen pat 3-10 dakika uygulanır. Yakma olunca sıcak su ile yıkanır, sonra nişasta pudrası ekilir veya yumuşatıcı bir krem sürülür.⁴⁶

Kükürtün Kükürt Merhemi (Unguentum sulfuratum), Yıkanmış Kükürt (Sulfur Lotum), adlı preparatları Türk Kodeksi'nde kayıtlıdır.

⁴⁶ A. Demirhan Erdemir, Eczacılık Tarihimizden Bir Yaprak, Ülkemizde İlk Özel Eczane, Dirim Dergisi, 50(9): 412-415, 1975.

Limon Kabuğu

Pericarpium Citri, Rutaceae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Limon kabuğu, **Citrus Limon (Rutaceae)** bitkisinin meyva kabuğudur. Limon, 3-5 m. yüksekliğinde bir ağaçtır. Akdeniz bölgesinde bulunur. Limon kabuğu 2 cm. genişliğinde ve 2-3 mm. kalınlığındadır. Limonun geniş ölçüde kültürü yapılır. Limon yağı ise limon kabuğundan distilasyonla alınır.

Limon kabuğunun bölüşiminde % 2.5 uçucu yağ, Vitamin C, hesperidin ve diğer flavonone glikozidleri, musilaj, kalsiyum oksalat vardır. Limon yağı ise terpenler taşır. Bu terpenlerin en önemlisi % 94 oranında olan limonendir. Ayrıca seskiterpenler, aldehidler, esterler vardır.

Kullanılışı

Limon kabuğu halk arasında uyarıcı, midevi ve koku verici olarak kullanılır.

Eski Mısır Çarşısı'nda midevi olarak çok aranan limon kabuğundan, 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah** "Ağız kokusuna iyidir, zehirlerin zararını giderir. Kalbe kuvvet verir." diye söz etmektedir. 19. yüzyılda yazılmış kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**'de (1874) ise limon kabuğundan sıkma veya distilasyon yolu ile uçucu yağ elde edildiği yazılıdır.

Limon yağı ise 1692’de Paris’te satılırdı. Limon yağının makinelerle elde edilişi 1920’lerde başladı. Bu tarihlerden önce distilasyon veya sıkma yolu ile limon yağı elde edilirdi.⁴⁷

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Midevi ve koku verici olarak bir miktar limon kabuğu, melisa yaprağı (**Folium Melissae**) ve nane yaprağı (**Folium Menthae**) ile birlikte kaynatılır ve kaynatılmış suyu hastaya içirilir.

2) Nezle tedavisi için limon kabuğu kurutulur, değirmende tozedilir ve burna çekilir.

3) Bademcik iltihabına karşı sulandırılmış limon suyuna bir parça nişadır atıp eritilir ve bu su ile gargara yapılır.

4) Baş ağrısına karşı yuvarlakça kesilmiş dilimler altına konup beş-on dakika bekletilir.

5) Nasırda kesilmiş limon parçası o kısma konur.

6) Saç dökülmesine karşı kaynatılmış kepek içine limon suyu eklenir ve saçlar on gün devamlı yıkanır.

7) Sızılara karşı limon kabuğu sürülür.

8) Yüz çillerine limon suyu sürülür.

9) Basura karşı, bir miktar toz limon kabuğu nöbet şekeri ile karıştırılır ve günde üç kere yenir.

10) Karınca ve böcekleri kaçırtıcı olarak küflenmiş limon kabuğu kullanılır.

11) Limon suyu, boğaz yaralarında yaraların üzerine tuz ile beraber sürülür.

⁴⁷ H. Tanrıverdi - T. Özek - S. H. Beis - A. Kunkar - K. H. C. Başer, Türk Limon Yağının Fraksiyonlanması ve Bileşimi: 9. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Kitabı, Eskişehir, 1992, s. 247-252.

12) Yüz derisindeki güneş yanıkları için bir miktar limon suyu, portakal suyu ile karıştırılır ve içine biraz gliserin konarak yüze sürülür.

Modern Tıptaki Yeri

Limon kabuğunun uyarıcı, midevi ve koku verici özellikleri modern tıp tarafından da kabul edilir. Drogun uçucu yağ, acı madde taşıması ona bu özellikleri verir.⁴⁸

⁴⁸ H. Tanrıverdi - T. Özek - S. H. Beis - A. Kunkar - K. H. C. Başer, Türk Limon Yağının Fraksiyonlanması ve Bileşimi: 9. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Kitabı, Eskişehir, 1992, s. 247-252.

Maydanoz Tohumu

Fructus Petroselini, Umbelliferae

Diğer Adları

Halk arasında **Midenevâz** adıyla da bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog, halk arasında maydanoz tohumu olarak adlandırılmakla birlikte aslında **Petroselinum sativum (Umbelliferae)** bitkisinin olgun meyvalarıdır. Bitki, Kuzey Akdeniz civarı, Kuzey Afrika ve Hindistan’da bulunur.

Türkiye’de ise birçok yerde vardır ve kültürü de çok yapılır. Meyvalar, yumurta ya da armut gibi yuvarlak, yeşilimsi, esmer renkli, 2 mm. uzunluğundadır. Drogun bileşiminde bir uçucu yağ ve bir flavon heterozidi (apiozit) vardır. Apiozit, apigenolün glükoz ve apioz ile meydana getirdiği bir heterozittir.

Kullanılışı

Maydanoz tohumu halk arasında midevi olarak içerden ve basur yaralarında dışardan kullanılır. Drogun bu kullanımları yüzyıllardanberi bilinir. 17. yüzyılda ünlü Türk hekimi **Salih bin Nasrullah, Gâyetü’l Beyân fi Tedbir-i Bedeni’l insan** adlı kitabında (1665) maydanozdan midenevâz olarak sözeder ve şöyle yazar: “Midenavâz, sindirimi kolaylaştırır. Ağız kokusunu giderir ve şişleri giderir. Kökü böbrek taşını çıkarır.” (Vr. 83 b). İlk

kodekslerimizden **Düsturü'l Edviye**'de (1874) kayıtlı olan maydanoz tohumu, bugün olduğu kadar eskiden de Mısır Çarşısı'nda satılırdı.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Midevi olarak bir miktar maydanoz tohumu kaynatılır ve içilir.

2) Su ile hazırlanan maydanoz tohumu lapası, basurda rektuma ve ağız yarasında ağıza konur.

3) Arı sokmasına karşı maydanoz bitkisi ezilir ve yaraya konur.

4) Göz kaşınmasına karşı maydanoz tohumu dövülür ve göze konur.

5) İdrar zorluğunda maydanoz tohumu lapası karın üzerine konur.

6) Sıtma tedavisinde döğölmüş maydanoz kökünden hergün birer çay bardağı içilir.

7) Büyü bozucu olarak hazırlanan tütsülerin bileşimine girer. Bunun için drog, çöre otu, üzerlik, demirbozan ve zırnık gibi droglarla birlikte oteşte yakılır ve çıkan dumanın büyüü bozduğuna inanılır. Burada manevi bir inancın insanlarda yarattığı psikolojik etkiden yararlanılır.

Modern Tıptaki Yeri

Maydanoz tohumu, bileşiminde bulunan apiozit adlı heterozitten dolayı diüretik etki verir. Yine drogdaki uçucu yağda bulunan apiol emenagog etkilidir.

Meyan Kökü

Radix Liquiritae, Leguminosae

Diğer Adları

Meyan Kökü, halk arasında **Miyan, Biyan, Tatlıkök, Bo-yan, Piyon** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Meyan kökü, **Glycyrrhiza (Leguminosae)** türlerinden Avrupa'da Güney Doğu Asya'da ve Türkiye'de elde edilen 0.5 cm. çapında ve 10-15 cm. uzunluğunda parçalar şeklindedir. **Glycyrrhiza** kelimesi ise **tatlı kök** anlamına gelir. Ancak **Glycyrrhiza Glabra**'nın varyetleri etken madde taşıdığı ve tatlı olduğu için drog bu türün varyetelerinden elde edilir.

Meyan Balı (**Succus Liquiritae**) ise meyan kökünün sıcak suda tüketilmesi, vakumda yoğunlaştırılması ve bal kıvamına gelince elle silindirik çubuklar şekline getirilmesi ve kalıplara dökülerek şekillendirilmesi suretiyle elde edilen bir ekstredir.

Drogun bileşiminde 10 kadar triterpenik bir saponozit olan glisirizik asit (ya da glisirizin) bulunur. Tatlı lezzette eriyen bu madde hidroliz edilince glisiretik asit ile 2 molekül üronik asit verir. Glisiretik asit, pentasiklik bir triterpendir. Bundan başka meyan kökünde flavonoidler de vardır. Flavonoidler, flavonon ve kalkon türevleri ile bunların heterozitleridir. Bu arada estrojenik isoflavone'lar taşır. Yine genistein maddesi vardır.

Kullanılışı

Meyan Kökü ve **Meyan Balı** halk arasında öksürük kesici, idrar arttırıcı ve midevi olarak bilindiği gibi, kabızlık çeken kimselere de verilir. Meyan kökünün ve meyan balının kullanımı ilk çağlara kadar gider. İlk çağlarda meyan kökü ve meyan balı tedavide kullanıldı. **Eski Mezopotamya Kodeksi**'nde kayıtlı birçok drog arasında bulunan meyan kökü, eski İran'da **rishâh-i asl-i sûs** olarak bilinirdi.

Yine eski Hint'te **Brahma** tarafından önerildi. Yine Çin tıbbında da yüzyıllarca kullanıldı. Eski Yunan'da içerden göğüs hastalıklarında, dışardan ise yaraların tedavisinde yeri vardı. **Major, Theophraste**'in **Enquiry into Plants** adlı kitabında meyan kökü ve hulasasının astım ya da kuru öksürüğe kullanıldığını yazar.

Eski Roma'da **Dioscorides** (M.S. 1. yüzyıl), **Materia Medica** adlı kitabında, hem meyan kökünden, hem de meyan kökü hulasasından sözeder. Bu ünlü hekim, meyan (Licorice) balını boğaz yaralarında kullandı.

Meyan kökü ortaçağda da çok kullanıldı. Ortaçağların ünlü İslâm düşünürü **Abu Yusuf Yaqub İbn İshaq al-Kindî** (800-870), **Agrabadhin** adlı kitabında, meyan kökünden sözetti. **Levey, Al-Kindî**'nin meyan kökü hakkında "**Rob sus** meyan köküdür, yaprakları ise **waraq-al-sus**'dur. Orta Fırat ve Güney Babil'de yetişir. Akatça **Shusha** olarak bilinir. Babil tıbbında midevi olarak ve idrar yolları rahatsızlıklarında kullanılır. Museviler ona **Sûsâ** adını verirler. **Dioscorides**, meyan kökünün, mide, karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarında kullandı" diye yazdığını belirtir. **Al-Kindî**, meyan kökünü, iltihaplar için pomat şeklinde dışardan, öksürüğe karşı elektuar şeklinde ve organizmadaki humorları temizleyici olarak da oxymel halinde içerden kullanırdı. Meyan kökü, ayrıca diş hekimliğinde, sarılıkta da terkiplere girerdi.

Al-Kındî'nin Aqrabadhin'inden alınmış bir terkipde meyan kökü de vardır ve scrofula (lenf bezi tüberkülozu) ya karşı kullanılır.

Litharge (doğal kurşun oksit, mürdesenk) 3 dirhem Plantain veya Uruq (Bir cins muz, Musa Paredisiace) 1 dirhem, Gümüş 1 dirhem, Aristolochia (Loğusa otu) 1/4 dirhem, Meyan Yapağı ¼ dirhem. Bunlar bir ipek bezden süzülür, sirke ve gül yağı ile yoğrulur ve bir tabaka halinde uygulanır.

İbn Sina (980-1037), **Kanun** adlı eserinde, öksürük ya da soğuk algınlığı tedavisi için bazı formüller verir ki, bunun içinde meyan balı da vardır. Akasya zımkı, sütlüce otu zımkı, toz haline getirilmiş ayva tohumu ve şekerle karıştırılmış meyan balı taze sütle hergün az miktarda hastaya verilir. Yine meyan kökü çocukların çiğnemesine yardımcı olmak için de kullanılır. Çiğneme alışkanlığı için bebeğe çok kuru olmayan bir parça meyan kökü verilir. Drog ağız dişeti yaralarından da temizler.

Meyan kökü çağlar boyunca Türkiye'de de kullanıldı. 17. yüzyılda ünlü Türk hekimi **Salih bin Nasrullah** meyan kökünü birçok özelliğini **Gayetü'l Beyan fî Tedbir-i Bedeni'l İnsan** adlı yazma kitabında belirtti. Bu kitabın 57b - 58a varlığında bu drog hakkında şunlar yazılıdır: "Suyunu içseler mideyi iyi eder, öksürüğe nâfidir. Eğer yarım dirhem bundan, 4 dirhem şeker ve razıyane tohumuyla beraber hergün kullanılsa fâide eder."

Meyan kökü, yüzyıllarca aktar dükkanlarının önemli maddesi oldu. 17. yüzyıla ait 1685 tarihli bir ecza defterinde kayıtlıdır. Ayrıca 1690-1691 tarihli bir ecza ve attariye defterinde de bulunur. Yine 18. yüzyıla ait 1774 tarihli bir aktariye defterinde de 200 dirhem meyan kökü ve 200 dirhem meyan balı yazılıdır. Bu ilaç listesi aşağıdadır:

"Defter oldur ki, miskçi Yahudiden kiler-i humayunda peşkir başı ağaya gelen eczaları beyan eder." -Üç aydan aya-

Aftimon	Kudret Helvası	Cevz-i bevva	Laden
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	150

Hindiba Kökü	Susam	Cevz-i Hindi	Papatya
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	150

Kavun Çekirdeği	Karpuz Çekirdeği	Hıyar Çekirdeği	Sandal
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200

Akgünlük	Karagünlük	Meyan Balı	Meyan Kökü
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200

Sinameki	Kargabüken	Mazı	Üstübeç	Kişniş
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	150	150	200	200

Göztaşı	Havlıcan	Anzarot	Hacıbektaş Tuzu
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	150	200

Safran	Kefe Kimyonu	Servi Kozalağı
Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200

Tebeşir	Peygamber Ağacı	Topalak	Havlan-ı hindi
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200

Bezr-i katuna	Baldırıkara	Eğir	Cengar	Kasnı	Calaba
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	150	150	200	200	200

Udülkahir	Benefşe Kökü	Hıyar-ı şenbih	Ten-i mahtum
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	150	200	200

Yapışkan otu	Sünbül-hatayi	Boy Tohumu	Mahmude
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	220

Ferfiyon	Pelin	Şebistan	Biberiye	Besbase
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	150	150	200	150

Sarıhalile	Esrar	Tebeşir hindi	Çörek otu	Anason	Kimyon
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	150	200	200	200	200

Mumya-yı madeni	Mumya-yı ademi	Sürh	Öd-i ham	Çakamaka
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	150	150	200

Koyun Otu	Gül Kurusu	Hardal	Ebegümeci Çiçeği
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	200	200	200

Kilermenî	Ravend-i Çini	Ravend-i Rumi	Kağıd hindi
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	200	200	200

Mecukan	Kardeş kanı	Akbehmen	Kızılbehmen
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	200	150	150

Sarısabır	Şab	Saleb	Kakule-i kebir	Gelincik çiçeği
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	150	200

Karahalile	Altun	Çöpicini	Saparna	Gül koncası
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
150	150	200	200	150

Kitre	Zamk-ı arabi	Sumak	Ayva çekirdeği	Turube	Raziyane
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200	200	200

Mersin Yapağı	Hatmi Tohumu	Eklil melik
Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	150

Kabırlı	Emlec	Turbit	Deve Dikeni Tohumu	Tutkal
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200	200

Darifülfül	Keten Tohumu	İncibar Kökü	Üzerlik	Kabak çekirdeği
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	200	200	200

Sultan Otu	Nilüfer Kurusu	Horasani	Nahve-i Hindi	Kebabe
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	200	150	200	200

Balta Otu	Tortu	Mürdesenk	Besvayiç	Ebegümeci Tohumu
Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem	Dirhem
200	150	150	150	200

Bu arada 19. yüzyıla ait 1802 tarihli bir ilaç listesinde de meyan balı ve meyan kökü kayıtlı bulunmaktadır. İlk kodekslerimizden 1874 tarihli *Düsturü'l Edviye*'de de vardır. Yine 19. yüzyılda 1878 tarihli *Eczacı Nizamnamesi*'nin 25. maddesi gereğince aktarların satacakları maddeler sınıflandırıldı. Aktarlarca satışı yasak olmayan maddeler arasında meyan kökü de vardı.

Meyan kökü ve meyan balı bugün aktar dükkânlarında eskiden olduğu gibi satılmaktadır. Bugün aktarların bize verdikleri bir listede bu drogun da adı vardır. 20. yüzyıla ait ihracat listelerinde Türkiye'nin dışarıya ihraç ettiği droglar arasında **meyan kökü (Radix Liquiritiae)** ve **meyan balı (Succus Liquiritiae)**

da bulunur. Yine 1997 yılına ait bir listeden meyan kökünün ABD, Almanya, Brezilya, Çek Cumhuriyeti, Fransa, İspanya, İsrail, İsviçre, İtalya, Mısır, Ürdün gibi ülkelere ihraç edildiğini anlamaktayız.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Öksürük kesici, idrar arttırıcı ve midevi olarak 100 gr. meyan kökü 1 kg. suda 15 dakika kaynatılır ve ılık iken hastaya birer bardak içirilir.

2) 3-4 gr. kırkkilit otu ve 100 gr. meyan kökü karıştırılır ve 1 lt. suda demlenir ve idrar yollarındaki kumları giderici olarak günde 1-2 bardak içilir.

3) Solunum yolları iltihabını giderici olarak kök tozedilir, 1 lt. suda demlenir ve günde 3 bardak içilir.

4) İdrar söktürücü olarak akşam yatarken toz drogdan bir kaşık alınır.

5) Meyan balı öksürük kesici, idrar arttırıcı olarak da kullanılır ve bunun için hastaya bir parça su ile yutturulur.

6) 1 poşet içinde bulunan meyan balı 1 lt. suda eritilir ve günde 1-2 bardak tüberkülozda, öksürükde balgam söktürücü olarak hastaya içirilir.

7) Güneydoğu'da ise meyan kökünün şurubu yapılır.⁴⁹

Modern Tıptaki Yeri

Meyan kökünün ve meyan balının halk arasındaki kullanılış şekillerinin etkinliği modern tıp tarafından yapılan araştırmalarla ortaya çıkmaktadır. Meyan kökünde bulunan glisirizik asit (ya da glisirizin) hidroliz edilince glisiretik asit ile 2 molekül üronik asit verir. Glisiretik asit pentesiklik bir triterpendir ve antienflamatuar,

⁴⁹ A. Demirhan Erdemir, Kısa Tıp Tarihi, Bursa, 1982, s. 1-170.

antimikrobiyan ve özellikle antispazmodik etkiye sahiptir. Antispazmodik etki ise sindirim sisteminde kendini gösterir ve böylece müshil ilaçlarla birlikte ağrıyı azaltıcı olarak kullanılır.

Glisirizik asidin de mide ülserine karşı etkisi vardır. Yine genistein maddesi taşır. Bu maddenin 1 mm. küçüklüğündeki tümörlerin büyümesini önleyebildiği belirlendi. Yine Boston Çocuk Hastalıkları Hastanesi'nden **Dr. Judah Folkman** bu maddenin diyabetik körlüğü % 10 oranında önlediğini bildirdi.

Ayrıca drogun, antienflamatuar etkisinden dolayı göz banyolarında yeri vardır. Yine boğaz salgısını azaltarak öksürüğü azaltıcı olarak kullanılır. Ses kısıklığını da giderir. 1988'de glisirizinin AIDS hastalığında vücut direncini arttırdığı belirtildi (Hatano tarafından).

Meyan balı ise kökde bulunan maddeleri taşır. Siyah renkli ve tatlı lezzetlidir. Özellikle pastil şeklinde öksürüğe karşı, ekspektoran ve ses kısıklığını giderici olarak bugünkü tıpta da kullanılır. Yine sigara yapımında, şekerlikte ve meşrubat sanayiinde yeri vardır.

Meyan kökünden hazırlanan preparatlar besinsel olarak takriben % 70 karbonhidratlar, bir miktar A vitamini ve çok az oranda da demir ve çinko taşırlar. Meyan preparatları yağ veya kolesterole sahip değildir. Meyan ekstresinde bulunan diğer maddeler ise glisirizik asit (% 12-1.5 arası), şekerler, nişasta, zamlar, inorganik tuzlar ve amino asitlerdir.

Bugün meyan preparatları;

- a) Besin endüstrisinde tat verici olarak,
- b) Tıp alanında ülser tedavisinde, iltihabı giderici, dişeti iltihabına karşı, tümör tedavisinde ve karaciğer zehirlenmesinde,
- c) Kozmetik endüstride nemlendirici, iltihabı giderici, iritan etkiyi yok edici,

d) Tütüne tat veren madde,

e) Metal endüstrisinde köpükleyici ajan olarak kullanılırlar. Nitekim standardize edilmiş meyan ürünleri, çeşitli uygulamalarda bütünlüğü sağlamak için kullanılırlar ve tatlandırıcı ve çeşni verici özelliklere sahiptirler. Bu nedenle meyan ürünleri, soya, sarımsak gibi farmakolojik etkisi olan droglar ve çeşitli sebze ve meyvalarla karıştırılabilirler. Doğu ülkelerinde meyan kökünden üstün bir homonal bitki olarak sözedilir.

İngilterede, glisirizin besinin 1 kg. için 50 mg. miktarında tat verici olarak konur. Hollanda'da, meyan kökü doğal bir tat vericidir. Hem Hollanda'da, hem de Belçika'da, glisirizin 1 lt. biraya 100 mg. olarak konur. Çin'de meyan kökü, biskütlerde, candy'de tat verici olarak kullanılır. Japonya'da da bu şekilde kullanılır. Meyan kökü ekstresi ve glisirizin şekerden 150-200 kez daha çok besine tat verir. Yine ekstre ve taşıdığı phyto kimyasallar, az kalorili tat maddeleri olup diş çürüten ve ağızda bulunan bir bakteri olan **streptococcus mutans**'ı öldürücü etkileri vardır.

Günlük 200 mg.dan çok glisirizin tüketimi ise, su birikimi, hipertansiyon, hypokalemia, akut böbrek yetersizliği, pseudoaldo steronizm gibi yan etkiler yapabilir. Ayrıca en uygun miktar ise, günde 10 mg. glisirizin ya da 5 gr. meyan kökü ekstresidir.

Türkiye'de Kurtsan **İlaç Firması**'nın çıkardığı meyan balı spesialitesinde drog olarak Aetheroleum Anisi vardır. Yine bitkisel pastil adlı spesialitede de Aqua Menthae, Fructus Foeniculi, Fleur Chamomillae, Folium Menthae piperitae, ve Succus Ligustritae bulunur.

Son yıllarda, meyan kökünün aktif maddeleri olan glycyrrhizin ve Licochalcone A'nın farelerde yapılan çalışmalarda, antitümörigenic etkiye sahip olduklarını kanıtlayıcı çalışmalar vardır. Özellikle deri, karaciğer carcinogenesis'inde bu konu ile ilgili

çalışmalar yapılmaktadır. Yine meyan kökündeki phytokimyasallar AIDS hastalığında mineral dengesini sağlar. Bu tip hastalara günde 200 mg.'ın altında saf glycyrrhizin verilmesi onların kuvvetlenmesini sağladığı ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği bilinir. Deney hayvanlarında yapılan çalışmaları devam etmektedir.⁵⁰

⁵⁰ A. Demirhan Erdemir, Tıbbi Deontoloji ve Genel Tıp Tarihi, Güneş-Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1996, s.147-150.

Misvak

Salvadora Persica, Salvadoraceae

Diğer Adları

Misvak kelimesi, Arapça olup diş fırçası ve kürdan anlamına gelir. Kelimenin daha çok kullanılan şekli Arapça “**sivak**” olup çoğulu, “**suvuk**” dur. Bu iki kelimenin hiçbirine “**Kuran-ı Kerim**”de rastlanmamaktadır. Hadislerde misvak yerine “sivak” kelimesi kullanılmaktadır. “**Hz. Muhammed**”in hizmetkârı “**AbdAllahb.Mas’ûd**” peygamberin misvakına özen gösterdiği için “**sâhib al-sivâk**” (misvaka özen gösteren) adı ile anılmaktadır. Bundan başka misvak kelimesi, Türkçe’de “**arak**”, “**misvak**”, “**diş paklayıcı**”, İngilizce’de “**tooth-brush-tree**” Almanca’da “**Sefkom**” Fransızca’da “**arac**” “**Msuak**” olarak kullanılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Misvak (stipites, Salvadorae), **Salvadora persica L (Salvadoraceae)** bitkisinin kurutulmuş gövde, dal veya kök parçası olup, parmak kalınlığında, 10-20 cm. boyunda gümüşü esmer renkli çubuklar halindedir. Misvak’ın elde edildiği bitki, dikensiz küçük bir ağaçtır. Bitkinin yaprakları karşılıklı tam kenarlı ve derimsidir. Çiçekleri dört parçalı olup meyvaları küçük bir kiraz biçimindedir. **Salvadora persica L** bitkisi, Kuzey Afrika, İran ve Hindistan’da yetişmektedir.

Kullanılışı

Misvak halk arasında diş temizliği için diş fırçası yerine kullanılır. Misvak, ortaçağda İslâm dünyasında diş fırçası olarak kullanıldı. Nitekim bu drogun diş temizliğinde kullanımı o devirlerden beri süregelmektedir. Bugün de Müslümanlar arasında revaçtadır. Modern diş fırçasının ancak 18. yüzyılda bulunmasından yüzyıllarca önce İslâm dünyasının misvakı fırça olarak kullanması, Müslümanların diş temizliğine verdikleri önemi gösterir.

Ancak antik çağlarda çeşitli ülkelerde diş temizliği ile ilgili bazı metodlar görülmektedir. Bu metodlar, kürdan kullanımı ve bazı droglarla dişlerin ovulması yollarıdır. Eski Mezopotamyada, Asurlar, diş temizliğine özen gösterirlerdi. Eski Mezopotamya tabletlerinde bu konu hakkında: “Eğer birinin dişi sarı olursa Akkad Tuzu terementisi ile temizlenir ve ağız, bal, ağ ve bira ile yıkanır.” diye yazılıdır. Ayrıca Mezopotamyalılar kürdan kullanmasını da bilirlerdi.

Nitekim bazı kazılarda ele geçen ve krallara ait olduğu anlaşılan tuvalet takımlarında kürdan gibi kullanılan altın ve gümüş ince safihalar vardır. Yine Kuzey İtalya, İsviçre ve Fransa’da eski mezarlarda, bronz, demir ve daha sonraları gümüşten yapılan kürdan dizileri bulunurdu. Bu dizilerin toplandığı halkalar, kulak kirini temizlemek için bir alet, baş kaşımak veya tırnak temizlemek için küçük bir çatal ve bir ucu sivri, kürdan olarak kullanıldığı sanılan ince bir neşterden ibaretti.

Böylece kürdanla ağız sağlığının başlangıcı 3000 yıl öncesine dayanır. Yine Avusturya’nın Hallstatt bölgesinde bronzdan yapılmış dört tuvalet eşyasını taşıyan iki halka bulundu. Eski Mısırlılar ise ağızlarını temizlemek ve özellikle dişleri beyazlatmak için Akasya Ağacı kömüründen yararlanırlardı. Eski İsrail’de ağız bakımına önem verilirdi. Bu ülkenin kutsal kitabı olan **Talmud**’a

göre, bir kamışın ince dilimlere kıyılması ve her parçanın bir diş fırçası gibi kullanılması gerekirdi.

Nitekim 12. yüzyılda yaşayan “**Salomon ben Isaac**” aynı durumu önerdi. Yeni “**Moshen ben Maimon (Maimonides)**” (1135-1204), banyodan sonra dişlerin toz tarçın, gül kabuğu, tuz, mürekkep balığı kemiği ile fırçalanması gerektiğini bildirdi. Daha sonra ağız, sirke ile çalkanırdı. Ayrıca toz mastix (sakız) ile de fırçalanabilirdi.

Eski Yunan’da ise “**Docies**” (4. yüzyıl), dişlerin zamlarla temizlenmesini önerdi. Avrupa’ya gelince, düşünür “**Desidarius**”, “**De Civilitate Morium, Basil**” adlı eserinde (1530), dişler arasına sıkışmış yemekleri bir çubuk kirpi dikenini veya piliçten çıkarılmış ince bir kemikle çıkarmayı önerir. İngiliz cerrahı “**John Arderne**” (1307 - ?) ise diş temizliği için mastix (sakız) önerdi. 1400’lerden itibaren Avrupa’da kürdan yaygın hale geldi. 1488’de bu gelenek İngilizlere de geçti.

Modern anlamda ilk diş fırçası 1789’larda İngiltere’de “**William Addis**” tarafından yapıldı. Bu fırça, bir kemik çubuğun bir ucuna açılan deliklere sokulmuş ve telle tesbit edilmiş kıllardan yapılmıştı. Diş fırçası 1796’da Boston’da yayıldı. 1840’da Fransa’da, daha sonra Almanya’da ve Japonya’da diş fırçası yapımına başlandı. Önceleri domuz kıllarından yapılan fırçalar, 1888’de naylondan imal edildi. Diş fırçası sapı olarak önceleri koyunların ayak kemikleri kullanılırdı.

1900’lerde selüloid sapları imal edildi. 1930’larda bunların yerini selüloz asetattan yapılmış saplar aldı. Ancak selüloz asetattan yapılmış sapların maliyetinin yüksek oluşu, plastik saplar imaline yolaçtı. Bugün piyasada elektrikli diş fırçaları da vardır. Japonya’da ise yakın zamana kadar diş sağlığı için küçük çubuklar vardır. Bu çubuklar, bir ucundan lif lif kopartılarak misvak gibi kullanılırdı ve bunlara “**Koyoji**” denirdi. Japonya bugün çok

modern diş fırçaları yapmaktadır. Afrika’da ise “Msuaki” adı ile kullanılan kürdan, bugün bütün kıtada revaçtadır.

İslâm dünyası ise Avrupa’nın 18. yüzyılda kullanmağa başladığı diş fırçası ile dişleri fırçalama tekniğini yüzyıllar önce ortaçağda misvakla uygulamaktaydı. Nitekim **“Hz. Muhammed”** diş temizliği üzerinde önemle durdu ve misvakı diş fırçası olarak kullandı. **“Hz. Muhammed”**, misvakla diş fırçalamayı çok se-verdi. Bu drog hakkında kırk kadar hadis vardır. Nitekim **“Hz. Muhammed”**, oruçlu-oruçsuz olarak, uykudan uyandığı zaman, abdest ve namaz zamanlarında ve eve geldiği vakit, bu drogla dişlerini fırçalardı.⁵¹

Yine **“Hz. Muhammed”**, geceleyin teheccüd namazı (gece namazı) kılmak için kalktığı zaman da misvak kullanırdı. **“Hz. Muhammed”**, bu konuda: “Misvak kullanın, çünkü misvak ağız temizler. Eğer müminlere meşakkat (eziyet) verecek olmasaydım onlara her namaz sırasında misvak kullanmayı emrederdim. Misvak kullanmak suretiyle kılınan iki rekat namaz, misvak kullanmaksızın kılınan yetmiş rekat namazdan efdaldır (faziletlidir) demektedir.

Ayrıca **H. Muhammed** zeytin ağacından yapılan misvakı çok beğenirdi. Hernekadar misvak, **Salvadora Persica** bitkisinden elde edilirse de, en az 17 çeşit bitkinin de gövde, dal veya kök parçaları bu gaye ile kullanılırdı. Bu bitkiler arasında sinameki ve şeftali ağaçları da vardır. **H. Muhammed**’in vefatından sonra bıraktığı şahsi eşyalar arasında misvak da bulunuyordu. Nitekim bugün Topkapı Sarayı’nda, Emanât-ı Mukaddese (Kutsal emanetler) arasında **H. Muhammed**’in iki misvak’ı da vardır ki, bunların birisi misvak ağacından, diğeri de sinamekidendir.

⁵¹ A. Ataseven, Bir Hadisin Düşündürdükleri, Misvak Diş Fırçası, İslam Medeniyeti Dergisi, 1(1): 40-43, 1968.

Türk tıp tarihine gelince, ortaçağda, Orta Asya Türklerinde ağız hijyeni bilinirdi. Buralarda İslâmiyetten çok önce bitkisel fırçalarla dişleri ovma, ağız yıkamak ve hilâl denen kürdanlar kullanmak bir gelenekti. Türkler İslâmiyeti kabul ettikten sonra, diş hekimliğinde misvak da kullanmağa başladılar. Nitekim çeşitli Türkçe tıbbi yazmalarda, ağız sağlığı ve misvak konularında bilgiler vardır.

Örneğin 15. yüzyılın değerli Türk hekimi Germiyanlı ozan, **Ahmed-i Dâî, Ebu Nuaym Hâfız İsfahanî**'nin "**Eş-Şifa fi ahadis al-Mustafa**" adlı Arapça eserini Türkçeye tercüme etti ve bu tercümeyle **Kitâb-al Şifa fi ahadis al-Mustafa** adını verdi. **II. Murad**'ın vezirlerinden **Timurtaş Paşazade Umur Bey** adına yapılan bu tercümenin 10. faslında misvakla ilgili bazı bilgiler vardır. Yine misvak, 17. yüzyılda da eski Mısır Çarşısı'ndaki aktar dükkânlarında satılırdı.

18. yüzyılda Konya'lı din bilgini **Abd Allah b. Abi Said Muhammed b. (? -1771)** tarafından 1752'de yazılan **Risâlet al-Misvâk** adlı bir Arapça kitap, misvak hakkında detaylı bilgiler vermektedir. **Hadimî** "Havâs ve avâmın namaz kılarken misvak kullanmak konusundaki anlaşmazlıklarından dolayı sıkıntıya düştüklerini görünce bu risâleyi yazdım." diyerek misvakın kullanılma zamanları hakkında bilgi vermektedir. Bu din bilgine göre: "Misvak kullanmak müstehabdır (gereklidir)." Böylece **Hadimî** namaz kılarken misvak kullanmayı kabul edenlerle buna karşı çıkanların görüşlerini bu risalede de belirtmektedir. **Hadimî, Hz. Muhammed**'in hadislerine dayanarak misvak kullanma konusunda bazı sonuçlara varmaktadır: "Misvakın meşru olmasının hikmeti, ağız temizlemek, ezayı defetmek, çirkin kokuları yoketmektir.

Ayrıca misvak balgamı keser. En uygun olan, namaza kalkıldığında misvak kullanmaktır. Misvakın dil ve dişleri tahrişine

karşı yumuşak fırçalama yapılır. Misvak, abdestte bir sünnettir. Hem abdest alırken, hem de namaza kalkarken ağzı misvaklamak, temizliği arttırır. Ağız, abdest alırken misvaklanırsa, misvakı abdest suyu ile yıkamak gerekir. Eğer misvak mescidde kullanılırsa, namazdan sonra yıkamalıdır.”

Görüldüğü gibi misvak, yüzyıllarca Türkler tarafından da kullanılmış çok bilinen bir diş temizliği aracıdır. Misvak, diş temizliği için özel şekilde hazırlanır.⁵² Çubuğun bir ucundan 1 cm. kadar uzunlukta kabuk soyulur, bu kısım 24 saat kadar suda bırakılarak yumuşatılır. Sonra hafifçe dövülerek uç kısımdaki lifler meydana çıkartılır. Bu şekilde elde edilen fırça ile dişler fırçalanır.

İslâm dünyasında misvak kullanmak, sünnet sayılır. Bilindiği gibi sünnet, peygamberin yaptığı işlerin, peygamberlik görevini insanlara tebliğ edişinin fiili ve ameli (pratik) tevâtür (bir haberin ağızdan dolaşması) ile rivayet edilmiş olan keyfiyetidir. Ağız temizliğinde misvak kullanmak için dişler kapatılır, dudaklar aranır ve drog, dişler üzerine yatay olarak etki ettirilir.

Bu nedenle misvak, alttan üste doğru periyodik olarak hareket ettirilir. Fıkıhta (Dini ilim), namaz ile ilgili bütün durumlarda, abdest alırken, Kur'an-ı Kerim okunmadan önce, uykudan önce ve ağız kurudukça misvakın kullanılması önerilir. Şafii Mezhebi'ne göre Ramazanda, öğle ve akşam arasında misvak kullanılmaz.

Ayrıca İslâmî geleneklere göre, misvak ve diş fırçası bulunmadığı zamanlarda diş temizliği unutulmamalı ve bu uygulama, sağ elin baş ve şehadet parmakları ile yapılmalıdır. Ayrıca misvak bazı toz edilmiş terkiplerde de kullanılır. İnci, mastaki (sakız), meyan kökü, geyik boynuzu külü eşit olarak karıştırılır; bu karışım, toz edilir ve misvağın üzerine bastırılır. Bu şekildeki misvak, dişlere, diş etlerine sürülür.

⁵² A. Demirhan Erdemir, Eczacılık Tarihi Dersleri, (Teksir Kitap), İstanbul, 1982, s. 1-82.

Halk arasında misvak diş temizliğinden başka bazı gayelerle de kullanılır. Bunun için yedi misvak alınır, hergün bir tanesi bir kilo suda, su, bir bardak kalıncaya kadar kaynatılır. Daha sonra bu su, ayazda bırakılır ve sabahleyin böbrek, kum ve taşlarını düşürücü olarak aç karnına içilir. Bu tedavi, yedi sabah uygulanır. Bundan başka misvak kökleri kaynatılır ve bel soğukluğunda ve dalak bölgesi ağrılarında içilir.

Misvakın yüzyıllardır diş temizliğinde kullanılmasının bazı nedenleri vardır. Misvakın dişlere sürülmesiyle hem mekanik bir etki elde edilir, hem de liflerin taşıdığı sodyum bikarbonat ve yağlı bir özsuynun temizleyici etkisinden yararlanır.

Bugün modern tıpta besin artıklarının ağızdan uzaklaştırılması için en iyi araç, modern diş fırçalarıdır. Ancak misvakın, diş fırçalarının kullanılmadığı Ortaçağ İslâm dünyasında fırçalama gayesi ile dişlere uygulanması, bu dönemde Müslümanların ağız sağlığına verdiği önemi göstermesi açısından değerlidir.

Nane Yaprağı

Folium Menthae Piperitae, Labiatae

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Nane yaprağı, **Mentha piperitae (Labiatae)** bitkisinin yapraklarıdır. Nane bitkisi Avrupa, Amerika ve Afrika'da yaygındır. Türkiye'de ise özellikle Antalya, Konya ve hemen her yerde vardır. Kültürü de yapılmaktadır.

Nane'nin bileşiminde % 1-1.5 uçucu yağ (**Oleum Menthae piperitae**) bulunur ve su buharı distilasyonu ile elde edilir. Uçucu yağda % 50-60 kadar menthol vardır. Yine yaprakda terpenler, aldehidler, alkoller ve tanen bulunur.

Kullanılışı

Nane yaprağı halk arasında hem baharat, hem de midevi, karın ağrılarını giderici, antiseptik, tansiyon düşürücü, nefes darlığını hafifletici olarak ve karaciğer rahatsızlıklarında çok kullanılır. Drogun bu özellikleri yüzyıllardan beri bilinir.

Nane **Eski Mezopotamya**'da Asur ve Babil'de hem baharat, hem de ilaç olarak çok bilinirdi. 250 kadar bitkisel ve 120 kadar madeni ve hayvânî drog taşıyan eski **Mezopotamya Kodeksi**'nde nane de ilaç olarak yer alır.⁵³ Tedavinin esasının droglar oldu-

⁵³ G. Block - B. Paterson - A. Subar, 1992, Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: Review of the Epidemiological Evidence, Nutr. & Cancer 18 (1): 1-29.

ğu bu ülkede M.Ö. 3. yüzyıla ait bir tıbbi tabletten Sümerlerin çeşitli bitkisel, hayvansal ve madensel maddeleri kullandıkları anlaşılmaktadır.

Eski Mısır'da ise **Ebers Papirüsünde** (M.Ö. 1550 yıllarına ait) 47 kadar hastalık ve bunların tedavileri için kullanılan 700 kadar drog vardır. Bunların arasında nane de bulunur.

Bu ilaç eski Hint ve Çin'de de çok bilinirdi. Örneğin eski Çin eczacılığının babası olan **Shenn Nung**'un de yazdığı **Pen Tsau Tsiu** (M.Ö. 3217) adlı kodeks kitabında nane de vardır. Buna göre, şeker, nane, meyan kökü ve bal belli oranlarda karıştırılır ve pilül yapılarak ağızda tutulur ve böylece susuzluk giderilirdi.

Eski Roma'da ünlü hekim **Dioscorides**'in **Materia Medica**'sında da bulunan nane bu ülkede de çok bilinirdi.

Ortaçağda İslâm dünyasında ve Avrupa'da çok rağbet edilen bir drog olan name, ünlü İslâm düşünürü **Abû Yusuf Ya'qub İbn İshâq Al-Kindi** (M.S. 800-870) tarafından da ilaç reçetelerinde kullanılırdı. Bu ünlü filozofun **Aqrabadhin (Materia Medica)** sında bazı reçete örneklerinde nane ve nane suyu bulunur. Deri iltihabında kullanılan bir pomat hazırlamak için, safran (2 kısım), meyan kökü (1 kısım), ebucehil karpuzu (0,5 kısım), kükürt (1 kısım), nane (1 kısım), kına (1 kısım), rezene (1/4 kısım), hardal (1/4 kısım) mantar (1 kısım), nar (1 kısım) gibi droglar toz edilir karıştırılır. Daha sonra kireç eklenir ve sıcak suyla karıştırılarak pomat yapılır ve hasta yere sürülür.

Yine aynı yazar, ağızdaki ve boğazdaki yaralar için şu terkiibi kullanır. Kuru kırmızı gül (2 miskal), kakule (2 miskal), kebabe (2 miskal), sumak (2 miskal), nane suyu (2 miskal), safran (1,5 miskal) hepsi birarada tozedilir, ipek bezden süzülür, boğaz, ağız veya diş etlerindeki ağrıyan kısma sürülür.

Ortaçağın ünlü Türk hekimi İbn Sina (980-1037) da tedavide naneyi kullandı. **Kahya, İbn Sina'nın Kanun** adlı eserinde nane bazı tedavilerde kullandığını belirtti.

Görüldüğü gibi ilkçağlardan beri insanların vazgeçilmez ilacı olan nane Osmanlılar döneminde de çok revaçta olan bir drogdu.⁵⁴

14. yüzyılda ünlü Türk hekimi **İshak bin Murad** tarafından Türkçe olarak kaleme alınan **Edviye-i Müfrede**'nin Bursa nüshası, 55 varak olup dört bölümde incelenir. 1. bölümde alfabetik sıra ile ilaç olarak kullanılan bitkiler, yiyecek ve içecekler ve diğer maddeler vardır. Bunların hangi hastalıklara iyi geldiği, yarar ve zararlarından söz edilir. Bunlar arasında nane, **na'na** adıyla yazılıdır. Kitabın ikinci bölümünde hastalıklar, üçüncü bölümünde sağlıklı yaşamak için gerekli kurallar vardır.

Dördüncü bölüm ise bir terimler sözlüğü olarak görülür.

Fatih Sultan Mehmed döneminde ise 15. yüzyılda İstanbul'a her yerden gıda maddeleri gelirdi. Bu dönemde saray mutfağında kullanılan baharat tipi maddeler arasında nane de vardı. Nane ile birlikte misk, safran, zeytin, maydanoz, hardal, sarımsak, kişniş, kimyon, eflak tuzu, mastaki (sakız), sirke, biber, tarçın, karanfil ve anber de bu gruptaydı. Yine içinde nanenin bulunduğu naneli üzüm şerbeti vardı.

Yine 15. yüzyılda ünlü Türk cerrahı Şerefeddin Sabuncuoğlu'un yazdığı **Mücerrebname** adlı eserde nane'nin burun kanını kesici olarak fitil şeklinde kullanılan ilaç terkbine girdiği yazılıdır. Buna göre belli miktarlarda nane ve kâfur döğülür, ve döğülmüş kısım burna bir çubukla üflenir.

16. yüzyılda ise nane yine geleneksel halk tıbbının en önemli ilacıydı. Bu yüzyılın ünlü hekimi **Nidâî** (1512 - ?)'nin **Menâ-**

⁵⁴ A. Demirhan Erdemir, Lectures on Medical History and Medical Ethics, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, s. 33.

fi-ün Nâs adlı eserinde nane hakkında şu bilgiler vardır: “Nane suyu kaynatılır ve mide rahatsızlığına içirilir.” Yine bu eserde (Vr. 119a), çocukların öksürüğüne karşı: “Oğlancıklar çok öksürürse nane kabuğu kaynadub suya biraz kiltermeni ve biraz gül suyu katub veresin.” diye yazılıdır (Vr. 122 a).⁵⁵

Nane 17. yüzyılda da halk arasında çok kullanılan geleneksel bir ilaçtı. Ünlü Türk hekimi **Zeynelâbidin bin Halil** (- 1646) in **Şifâ al Fu’ad li Hazret-i Sultan Murad** adlı eseri, 17. yüzyılda **Sultan Murad IV** (1623-1640) adına yazılmış olup çeşitli gıdalardan ve yiyecek ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgilerinden sözeder ve 15 fasıldır.

1628 yılında yazılmış olan bu yazma kitap, ilk kez 1872’de Kahire’de basıldı. Yazma eserin, Süleymaniye Küt. Laleli. 1627. 1639. Es’ad Efendi 1367/4 Hamidiye 1041/7, Laleli 149/1, Darülmüşnevi 369. Fatih, 3621, Hacı Mahmud Efendi 5579/1. Saliha Hatun, 152, Tahir Ağa 583. İ.Ü. Küt. T.Y. 7087’de kayıtlı nüshaları vardır.

Bu eserin en önemli özelliği, beslenme ve giyecek hijyeni ile ilgili ve bugünkü tıpta da geçerli olan fikirlere sahip olmasıdır. Medrese öğrenimini gördükten sonra tıp medresesinde hekimlik eğitimi yapan bu ünlü hekim **Sultan Murad IV**’ün son günlerinde hekimbaşı oldu. Daha sonra **Sultan İbrahim** (1640-1648) döneminde 1639-1644’de hekimbaşılık yaptı.

1646’da vefat eden **Zeynelâbidin bin Halil**’in kitabının onbirinci faslında bazı sebzelerden ve baharat bitkilerinden ve yararlarından sözedilir. Yazar maydanoz, semizotu, tere, ıspanak, pazı, lahana, kabak, nane, patlıcan, turp, salgam, havuç, soğan ve sarımsak hakkında da bazı bilgiler verir. Yazar, nane hakkında; “Mideye kuvvet verir, balgamı kat’eder (keser).” diye yazmaktadır.

⁵⁵ Nidaî, *Nenâfi ün Nâs* (Türkçe Yazma), İstanbul Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi Enstitüsü Küt. No. 3338 (H. 974 / M. 1507).

Yine yazar, kitabın 9. faslında nane ile ilgili bir terkip verir “Limon kabuğu, melisa yaprağı (**Folium Melissa**) ve nane yaprağı (**Folium Menthae**) ile birlikte kaynatılır ve kaynatılmış suyu hastaya içirilir.” Bu terkip midevi ve uyarıcı olarak kullanılır.⁵⁶

Yine 19. yüzyıla ait olan 1839 tarihli bir terkip macun şeklinde olup içinde nane vardır: “Çöpçini (10 dirhem), ravendi çini (10 dirhem), mastaki (sakız) (6 dirhem), çöreotu (10 dirhem), günlük, cevzi bevva (hindistan cevizi) (3 dirhem), kakule içi (2 dirhem), fülful (biber), (22 dirhem), badem içi (8 dirhem), mahmudiye (10 dirhem), sinameki (50 dirhem), asel (bal) (450 dirhem). Bu eczalar döğölür, elenir ve balla kıvamlandırılır. Sonra aç karnına sabah, akşam 4 er miskal alınır.”

Görüldüğü gibi miktarlar o dönemin ilaç miktarlarıdır. Bu ilaç miktarlarının büyük bir dikkatle yazılmış olması bize o dönemin tıbbında kullanılan madde miktarlarına verilen önemi göstermesi bakımından ilginçtir. Bu örnekde bulunan drogların bir çoğu bugün de halk arasında kullanılmakta olup modern tıp tarafından da yararları kanıtlanmıştır.

Osmanlı Sarayı’nda sonbahar, kış, ilkbahar, yaz dönemlerinde yemek çeşitleri farklıydı. Yemeklerin günleri de belliydi.

Sonbaharda; nane çorbası çok kullanılırdı. Bu yemek, pazar günkü listeye girerdi. Topkapı Sarayı’nda mevsimlere uygun gıdalar tüketilirdi. Naneyle ilgili pazar günkü liste şöyledir:

Pazar: Börek, tütmaç, elma kahvesi, na’ne çorbası, şalgam çorbası, koruk kabak.

Sonbaharın başlangıcında yaz yemekleri ve sonunda ise kış yemekleri karışık olarak yenilir ve mevsimin sonlarında ise baharat miktarı arttırılırdı.⁵⁷

⁵⁶ B. N. Şehsuvaroğlu, Anadolu Türklerinde Eczacılık Tarihçesi, Eczacılık Bülteni 3(8): 1961.

⁵⁷ K. Philip - S. Fraser, Everyday Aromatherapy, Brockhampton Press, Italy, 1994, s. 1-23.

Nane, aktar dükkânlarının da çok satılan bir baharat maddesiydi. 1767 tarihli ve 1774 tarihli aktariye listelerinde nane de vardı.

Yine 1878 tarihli Eczacı nizamnamesinin 25. maddesi gereğince aktarların satacakları maddeler sınıflandırıldı. Fakat zaman zaman bu karara uymayanlar olduğundan o tarihlerde bugünkü Sağlık ve sosyal Yardım Bakanlığı'nın yerini tutan Cemiyeti Tıbbiye-i Mülkiye tarafından çıkarılan karar süretinde, aktar dükkânlarının kontrol edileceği, yasak maddelerin derhal toplanıp gelirinin fakir hastalar için kullanılacağı yazılıdır. Bu nizamnamede şu maddelerin aktarlarca satışı yasak değildir. Bu maddeler arasında nane de vardır.

1) Akanber, 2) Anason, 3) Ağaç kavunu, 4) Ardiç tohumu, 5) Akeğiri, 6) Ayrık kökü, 7) Elmas zamkı, 8) Akgünlük, 9) Adaçayı, 10) Ebegümeci çiçeği ve yaprağı, 11) İhlamur çiçeği, 12) Ardiç sakızı, 13) Andız kökü, 14) Andizarot, 15) Üzerlik tohumu, 16) Balık nefsi, 17) Peygamber ağacı, 18) Beyaz balmumu, 19) Papatya çiçeği, 20) Balık tutkalı, 21) Bergamot yağı, 22) Boy tohumu, 23) Bezir yağı, 24) Biberiye, 25) Beni İsrail Zeytini, 26) Kavun, karpuz, kabak ve çekirdeği, 27) Besbase-i hindi, 28) Beyaz susam, 29) Benekşe kökü, 30) Pirepuli, 31) Tırhale, 32) Kitre zamkı, 33) Terementi, 34) Tebeşir, 35) Çiçek suyu, 36) Çivid, 37) Çörekotu, 38) Çam sakızı, 40) Çemen, 41) Çadır uşağı, 42) Cevz-i hindi, 43) Cebelihindi, 44) Cüda otu, 45) Çengel sakızı, 46) Helvayı Hindi, 47) Hamame, 48) Helvacı çöveni, 49) Havlıcan, 50) Hatmi kökü, 51) Hatmi çiçeği, 52) Hatmi yaprağı, 53) Hardal tohumu, 54) Tarçın, 55) Darçın yağı, 56) Darifülfül, 57) Deniz köpüğü, 58) Deve diken, 59) Zift, 60) Raziyan, 61) Reçine, 62) Zencebil, 63) Zerinat ya da Cedvar, 64) Zerdeçal, 65) Susam kökü, 66) Sünbül-i hindi, 67) Sendlos yahut Sendros, 68) Saleb, 69) Sünbül-i rumi, 70) Şap, 71) Şakayık tohumu, 72) Sarı sandal, 73) Sarı balmumu, 74) Sandalos, 75) Arap zamkı, 76) Sakız, 77) Sumak, 78) Tatlı badem yağı, 79) Tuluzat, 80) Tamaka, 81) Tini mahtum, 82) Asil-

bend, 83) Öd ağacı, 84) Ayva çekirdeği, 85) İtır yağı, 86) Asfir, 87) Anber kabuğu, 88) Anberiparis, 89) Kakule, 90) Kızıl boya ağacı, 91) Kırmızı, 92) Kırmızı Sandal, 93) Karanfil yağı, 94) Kasnı, 95) Karanfil, 96) Katran, 97) Kardeş kanı, 98) Karnıyarık, 99) Karagünlük, 100 kuru ünnap, 101) Kına, 102) Karakafes, 103) Kızıl behmen, 104) Kağıt hindi, 105) Kimyon, 106) Kişniş, 107) Kiltermeni, 108) Gül düğmesi, 109) Kafur, 110) Kefe kimyonu, 111) Kenevir, 112) Gülsuyu, 113) Gülyağı, 114) Gül kurusu, 115) Ketten tohumu, 116) Kök boyası, 117) Lösan-ı servi çiçeği, 118) Lüle kükürt, 119) Lüfer çiçeği, 120) Laden, 121) Laka zamkı, 122) Lotur, 123) Mahlep, 124) Mazi, 125) Meyan balı, 126) Meyan kökü, 127) Mürver çiçeği, 128) Masko çayı, 129) Musya-i Bağdad, 130) Mayasıl otu, 131) Mecankod, 132) Mamiran hindi, 133) Nişasta, 134) Nane yağı, 135) Nişadır, 136) Nane, 137) Nöbet şekeri, 138) Venedik tortusu, 139) Hindistan cevizi yağı, 140) Hindistan cevizi, 141) Havacıva, 142) Hindiba kökü, 143) Yasemin çiçeği, 144) Yer sakızı.

Nane önemli bir baharat ve ilaç olarak macun denilen preparatların da bileşimine girerdi. Osmanlı İmparatorluğu'nda Topkapı Sarayı'nda hekimbaşlıları ve yanlarında çalışan diğer hekim, cerrah, kehhâl (göz hekimi) ve eczacılar, hem sarayın, hem de halkın sağlığı ile ilgilenirlerdi.

Sarayda hazırlanan ilaçlar da çok ünlüydü ve halk da bunlara rağbet ederdi. Bu ilaçlar arasında, kırmızı, hazine yağı, bazı macunlar ve şerbetler vardı. Nane de bir baharat ve ilaç olarak kırmızı ve macunların bileşimine girerdi. Macunlar çeşitli şekilde hazırlanırdı. Bunlar arasında Padişah Kuvvet Macunları önemliydi. Nitekim macun tipi preparatlar bugünün tıbbında da kullanılmakta olup tarihi, antik çağlara kadar gider.

Şerbetler de cinslerine göre, özelliklerinden yararlanılan terkiplerdi. Özellikle Topkapı Sarayı'nda bu cins ilaçlar çok yapıldı

ve bunların hazırlanması merasime tabi olurdu. Padişaha ait ilaçlar başlalanın huzurunda ve hekimbaşı tarafından hazırlanırdı.

Sonra süslü kaplara konur, üzerleri kumaşla sarılırdı. Başlala ile birlikte hekimbaşı tarafından mühürlenerek takdim olunurdu. Bu ilaçlardan kırmızı, bir uzman önderliğinde, enderunda, ilkbaharda yapılmaya başlanır ve özenle hazırlanırdı. Halk, kırmızı'ı saray mensuplarına başvurarak saraydan elde edebilirdi. Kırmızı, dışarda yapılmaz ve satılmazdı.

Kırmızı'nın bileşiminde nane de vardır. Kırmızın hazırlanması genellikle şöyledir: Gelincik çiçeği (5 okka) yakınıdır. İçi sırlı büyük bir kavanoza konur ve üzerine 1500 tane limon sıkılır. Karışımın kabarmaması için arasına karıştırılır ve 40 gün bekletilirdi.

Daha sonra bunun için kırmızı, (50 dirhem) lacivert çivit, ağaç kavunu çekirdeği, şeftali çekirdeği, ak zencefil, hindistan cevizi, sarımsak, papatya, pelin, biberiye, şahtere, ekşi nar kabuğu, oğul otu, beşer dirhem mastaki, tatlı turunç kabuğu, hünnap kurusu, gül kurusu, tarçın, deniz kadayıfı, limon çiçeği, sinameki, girit bademi, havlıcan, mercan kökü, ak zambak, onar dirhem, yeni bahar, adaçayı, yirmibeşer dirhem, yasemin çiçeği, hatmi çiçeği, ıhlamur, kantaron, nane, yirmibeşer dirhem kebabiye, anason, çörekotu, altınbaş tiryak, mahmudiye, şeftali çiçeği, rezone, ağaç salkımı çiçeği, beşer dirhem, öd ağacı, hin yağı, dörder dirhem ak amber, iki dirhem şeker, üç okka gül suyu, bir okka çiçek suyu, 200 dirhem süzölmüş bal, 100 dirhem şam nöbet şekeri, 100 dirhem sümöklü böcek, dokuz tane gibi droglar konur ve güneşte yedi ay tutulurdu.

Daha sonra karışım süzölür ve şişelere konurdu. Kırmızı, sar'a'ya (epilepsi) karşı kullanıldığı gibi, kalbi kuvvetlendirir, yine bayılmaya karşı kullanıldığı gibi vücudu kuvvetlendiriciydi.⁵⁸

⁵⁸ N. Sarı, Osmanlı Sarayında Yemeklerin Mevsimlere Göre Düzenlenmesi ve Devrin

Nane eski Türk kodekslerinde de kayıtlıydı. 1877 tarihli **Düstürl al-Edviye**'de kayıtlıdır. **Birgüvi Katipzade Mehmed Nuri** ise nane hakkında uyarıcı, midevi diye sözeder. 1 lt. suda 6-8 gr. nanenin infüzyonu yapılır. Nanenin ıtırı, şurubu ve kuru su kullanılır. 1911 tarihli Kamusu Tıbbi'de nane hakkında şunlar yazılıdır: Kuvvet verici, midevi, sızı gidericidir. Çünkü bileşiminde, uçucu yağ vardır. Tıpta infüzyon, uçucu yağ ve şurup şeklinde kullanılır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Midevi olarak nane yaprağı, limon kabuğu ve melisa yaprağı ile birlikte kaynatılır ve bu sudan hastaya içirilir.

2) Gaz giderici olarak kuru nane yaprağı kaynatılır, kaynamış suya limon sıkılır, bir miktar karbonat ve şeker konur ve aç karına içilir.

3) Çocukların karın ağrılarında ise kızartılmış ekmek, sirkeye batırılır ve bir miktar kuru nane yaprağı bu ekmeğin üzerine ufalanarak karına konur.

4) Lohusaların sancılarını hafifletmek için kaynatılmış nane suyu içirilir.

5) Siyatik için ağrıyan yere banyo yapılır. Kırlangıçotu yaprağı, lahana yaprağı, nane ve kekik hepsinden birer avuç alınır ve iki litre suda kaynatılır ve bu su ile banyo yapılır.

6) Tansiyon düşürücü olarak bir tutam nane, bir tutam fesleğen, bir tutam mine çiçeği ve bir tutam papatya suda demlenir ve bu sudan içilir.

7) Karın ağrıları ve kalın barsak iltihabında nane suda demlenir ve içilir.

8) Mide ekşimesinde bir litre suya beş-on tutam yeşil anason tohumu atılır, sonra bir tutam lavanta çiçeği ve bir tutam nane eklenir ve demlenerek günde iki-üç fincan içilir.

9) Nefes darlığında akdiken, lavanta çiçeği, oğulotu, ökseotu, portakal ağacı, mine çiçeği, nane iki litre suda demlenir ve günde iki-dört fincan içilebilir. Aynı şey gerginlikte de kullanılır.

10) Soğuk algınlığına, nane, limon karışımı demli olarak içirilir.

11) Başdönmesine karşı bir avuç akdiken alınır, yarım avuç papatya, bir avuç lavanta çiçeği ve bir avuç nane ve bir avuç adaçayı iki litre su içinde kaynatılır. Bu kaynamış sudan günde bir kez içilir.

12) Kalp hastalıklarında uyarıcı, kan temizleyici ve idrar söktürücü olarak bir tutam nane suda demlenir ve içilir.

13) Karaciğer rahatsızlıklarında anason, fesleğen, rezene, nane, biberiye, frenk maydanozu birer tutam karıştırılır, bir büyük bardakta demlenir ve yemeklerden sonra içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Nanenin bütün bu kullanım şekilleri modern tıpta da kabul edilir. Gerçekten de nane yaprağı bugünkü tıpta da mide bulantılarını kesici, karninatif ve koku verici olarak infüzyon, nane suyu veya nane şurubu halinde kullanılır. Nitekim nane yaprağı gaz çıkaran karninatif bir drog olup sindirim kanalı hareketlerini uyarıcı ve irrite edici etki yapar. Ayrıca nane antiseptiktir. Çünkü mentol maddesi içerir.

Bugün birçok ülkede naneli çaylar satılmaktadır. Çünkü nane hem mikrop gidericidir, hem de baharat özelliği nedeniyle dostluk ve sevgi mesajı veren bir drogdur. Nane, soslara katılır ve salatalara karıştırılır. Vietnamlıların ilkbahar demeti ya da Çinlilerin naneli salataları ünlüdür.

Pırasa

Allium Ampeloprasum

Uyku verici ve gençleştirici özelliği olan **pırasa**, yılın her mevsiminde yetişen veya iki senede bir yetişen ve genellikle yaprakları için yetiştirilen bir bitkidir.

Bazı ülkelerde, tipik olarak salata, hamburger, “taco” ve daha birçok yiyecekte soğuk ve çiğ olarak yenir. Çin dahil olmak üzere bazı yerlerde, pırasa pişirilerek yenir ve pırasanın sapı en az yaprakları kadar önemlidir.

Pırasanın başlangıçta kısa bir sapı vardır, ancak çiçek açtığında genişler ve dallanır, ve karahindibalara benzeyen birçok çiçek başı çıkar, ancak daha kısırdırlar. Bu hızla büyüme ve tohum verme safhasıdır. Yemek için yetiştirildiği zaman, bu safha gerçekleşmeden hasat toplanır.

Akdeniz kıyısındaki çorak veya ağaçsızlandırılmış alanlarda ortaya çıkmış olması daha olasıdır. Günümüz pırasasıyla alâkadar olan bu yabanî pırasa “opium” a benzeyen uyuşturucu bir madde olan “lactucarium” içermekteydi. Romalılar, uykuyu kolaylaştırması için pırasayı yemeklerin sonunda yiyerek, bitkinin bu özelliğinden faydalandılar.⁵⁹

Eski Mısırlılar da erken çağlarda pırasayı kullandılar. Hipnotize edici veya uykuyu kolaylaştırıcı özelliğinin yanı sıra erkek-

⁵⁹ R. Genders, *The Complete Book of Herbs and Herb Growing*, London, 1982, p. 180-197.

lik gücü ile de bağdaştırılıyordu. İki medeniyet de pırasayı bir iştah açıcı ve uykuyu kolaylaştırıcı yiyecek olarak gördüler.

Eski Yunanda pırasanın yemeklerden önce mi yoksa sonra mı yeneceği tam bilinmiyordu. Ünlü hekim Galen, bir sonraki güne dingin bir kafa ile başlayabilmek adına rahat bir uyku uyuyabilmek için yemeklerden sonra yerdi. Buna karşılık, ondan bir yüzyıl önce yaşamış olan Efesli Rufus ise pırasayı zihni bulandıran ve açık fikirli olmayı engelleyen bir şey olarak tanımladı.

Baş ve yaprak yapılarına göre altı pırasa türü bilinmektedir. Ancak yaprak çeşidi ve rengine göre ve ekildikleri alan ve ömürleri de dikkate alındığında yüzlerce pırasa türünden söz edilebilir.

Boston ve **Bibb** de denilen **Tereyağbaşı pırasanın** başı yayvandır, tereyağ yumuşaklığındadır ve Avrupa’da yaygındır. Beyaz gövdesi uzun olan, beyaz etli, lezzetli, adaptasyon kabiliyeti yüksek, verimli bir çeşittir. Yenilen kısmı yaklaşık 50 cm. uzunluğunda ve 3-4 cm. çaptadır. Orta erkenci ve aranan bir çeşittir. Ülkemizde **İnegöl pırasası** olarak da bilinir.

Çin pırasası ise uzun saplı, kılıca benzer, başsız, Batı türlerinin tam tersine acımtırak ve sert, pişirilmek ve türölülerde kullanmak için uygun olan bir türdür. Bu tür, sapı ve yapraklarına göre iki gruba ayrılır.

Iceberg de denilen **Gevrekbaş**, lahanayı andıran sıkı ve yoğun başlardan oluşur. Tadından ziyade gevrek yapısından dolayı, pırasa türlerinin en narini olarak görülürler. Bu tür ABD’de en yaygın türdür. Iceberg ismi, 1920’lerin başında tren vagonlarında kırılmış buzlarla kaplı bir şekilde ülkeye getirilirken Iceberg’leri anımsattığından gelmiştir.

Yayvan yapraklar’ın hafif, narin, ince yaprakları vardır. Bu grup, meşe yaprağı ve lollo rosso pırasalarından oluşmaktadır.

CO da denilen **Romen** türün ise kendine özgü başı ve daha uzun yaprakları vardır.

Batavian da denilen **Yaz Gevreği** ise gevrek yapısı ile kısmen yoğun başlardan oluşur, Iceberg ve Yayvanyaprak arası bir türdür.

Ravend Rizomu

Rhizoma Rhei, Polygonaceae

Diğer Adları

Çin Ravendi adıyla da bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Ravend Rizomu, **Rheum officinale (Polygonaceae)** bitkisinin rizom ve kökleridir. Bitki Çin ve Tibet’de bulunur. Avrupa’nın birçok yerinde kültürü yapılır.

Droğun bileşiminde % 3-5 antrasen türevleri ve % 5 tanen vardır.

Kullanılışı

Drog, halk arasında müshil ve midevi olarak ve basur tedavisinde kullanılır. Yüzyıllardanberi geleneksel halk tedavilerinde büyük bir öneme sahip olan ravend rizomu, eski Çin’de ilaç olarak kullanılırdı. İmparator **Shenn Nung** (M.Ö. 2838-2698) un **Pen T’sao Ching** adlı kitabında, droğun laksatif özelliğinden söz edilir. Nitekim ravend rizomunun elde edildiği bitkiler (Rheum türleri), Kuzey Çin ve Tibet bölgeleri dağlarında yeteşir. Eski Roma’da ise **Paul d’Aegine** (M.S. 625-690), bu droğun cathartic özelliğini bildirdi. Yine Bizans’ta **Alexander of Trallianus** (M.S. 525-605), bu ilacı, **Practica** adlı kitabında astrenjan olarak kullandı.

Çin yolu ile İslâm dünyasına giren ve purgatif olarak tanınan bu drog, ortaçağda İran ve Türk Ravendi adı ile batıda da tanındı. Nitekim 13. yüzyılın ikinci yarısının en büyük cerrahlarından olan **William of Saliceto** böbrek hastalıklarında, idrar azlığında ve dalak rahatsızlığında, tedavi için öğle ve akşam yemeklerinden önce, günde iki kez adasoğanı oxymeli ve arpa suyu karışımı veya bal ve ebeğümeci tohumları dekoksasyonunu önerir.

Ayrıca haftada bir kere ravend dekoksasyonu verilmelidir. Yine hastaya diyet olarak şeker veya ballı süt veya keçi sütü verilirdi. Ayrıca İtalyan yazarı Padua'lı **Bartholomew Montagnana** (15. yüzyıl), kulakta ülser, işitme azlığı olursa, sabahları hastaya ravent pilülü önerir. Yine 18. yüzyılda Kuzey Amerika'nın önemli droglarından biri de raventti.⁶⁰

Ravend'in Türk Tıp tarihinde önemli bir yeri vardır. 17. yüzyılda İstanbul'da kurulan Mısır Çarşısı aktarlarının önemli droglarından biri olan ravend rizomu, Türkçe tıp yazmalarında ve Başbakanlık Arşiv belgelerinde kayıtlı bir halk ilacıdır. 17. yüzyılda ünlü bir türk hekimi olan **Salih bin Nasrullah, Gayetü'l Beyan fi Tedbir-i Bedeni'l İnsan** adlı eserinde, bu drog hakkında şunları yazmaktadır: “Çin ravendi iyidir. Akreb sokması- na iyidir. Mideye, istiskaya, sarılığa iyidir. Adasoğanı sirkesi ile içilirse dalağa iyidir. Müshil etkisi vardır. Anason ve sıcak su ile içilirse geçirmeği giderir. Temregüye sirke ile karıştırıp sürerler.”

Yine 17. yüzyılda aktariye defterlerinde de kayıtlı olan drog, Avrupa Ravendi (Ravend'i Rumî) olarak bilinir. 1690-1691 tarihli bir defterde Çin Ravendi (Ravend'i Çinî), 50 dirhem olarak yazılıdır. Ayrıca Başbakanlık Arşivi M. Tıp dosyasında bulunan bazı reçete örnekleri de hayli ilginç ilaç terkipleri olup bazılarında ravend de vardır.

⁶⁰ F. Garrison, An Introduction to the History of Medicine, Press of W. B. Saunders, London, 1929.

Yine 1691 tarihli bir reçete terkibi yumuşatıcı bir macun olup terkibi şöyledir: “Macun-u Müleyyin (Yumuşatıcı Macun), Çöpçini (10 dirhem), Çörekotu (10 dirhem), Mastaki (6 dirhem), Günlük (15 dirhem), Zencefil-i Beyaz (2.5 dirhem), Fulful-u Beyaz (Beyaz Biber) (2.5 dirhem), kakule (2 dirhem), Cevz-i Bevvâ (Hindistan Cevizi) (3 dirhem), Mahmudiye (10 dirhem), Ravendi Çini (10 dirhem), Sinameki (60 dirhem), tarçın (10 dirhem), Asel (Bal) (450 dirhem).

Bu eczalar yoğrulup döğülür, elekten geçirilir ve aseli (balı) dahi adet üzere kıvama getirip macun edilir. Bedende olan şişleri ve yelleri sürer ve çıkarır. Bel ağrısını ve kuluncu defeder. Mayasılı giderir. Hararete ve balgama faidelidir. Kabıza faidelidir. Gözlere kuvvet verir.” Bu preparat macun tipi bir ilaç terkibidir.

18. yüzyılda ise yine yazma eserlerde ve belgelerde ravent vardır. Ömer Şifâî'nin **Cevherü'l Ferid fi tıbbi'l Cedîd** adlı eserinde, basur kanı macunlarında Çin Ravendi vardır. Bu arada ravend, attariye defterlerinde de kayıtlıydı. 1774 tarihli bir attariye defterinde kayıtlı ilaçlar arasında bulunan Ravend-i Çini'nin 1,5 kıyyesi 420 akçe, Ravend-i rumi'nin ise 3 kıyyesi 1440 akçeydi. Yine ravend rizomu 1763 tarihli İzmir Gümrük Tarife Defteri'ne göre, İzmir'den dışarıya ihraç olurdu.

Ravend Rizomu, 19. yüzyılda da Türkiye'de belgelerde ve yazmalarda sık rastlanan bir drogdur. 1874 tarihli **Hüseyin Sabri'nin Düsturü'l Edviye** adlı kodeksinde, bu drog hakkında geldiği Asya ülkesine ve Avrupa'da vardığı yere göre cinslerinin adlandırıldığı kayıtlı olup bunlardan biri Rusya Ravendi, diğeri de Acem Ravendi'dir, diye yazılıdır. Yine 19. yüzyıla ait 1839 tarihli bir reçete macun şeklinde olup içinde ravend de vardır, kabızlığı giderir ve göğüs yumuşatıcıdır.

Tertib-i Macun

Çöpçini (10 dirhem), Ravend-i Çini (10 dirhem), Mastaki sakızı (6 dirhem), Çöreotu (10 dirhem), Günlük (15 dirhem), Zencefil (22 dirhem), Cevz-i Bevvâ (Hindistan Cevizi) (3 dirhem), Kakule İçi (2 dirhem), Fülful (22 dirhem), Raziyanne Tohumu (5 dirhem), Bademiçi (8 dirhem), Mahmudiye (10 dirhem), Sinameki (50 dirhem), Asel (Bal) (450 dirhem). Bu eczalar döğülür, elenir ve balla kıvamlandırılır. Sonra aç karnına sabah, akşam 4 er miskal alınır. Bu terkip kabızlığı giderir, göğüs yumuşatıcıdır.

Mehmed Refi'nin 1906 tarihli **Tertib-i Edviye** adlı eserinde, Çin, Moskova, Fransız, Alman ravendleri adları ile birçok ravend bulunduğunu ve bu ilacın müşhil ve kuvvet verici olduğu yazılıdır.⁶¹

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Müşhil ve midevi olarak 50 gr. ravent kökü dövülerek toz edilir. 25 gr. karbonat ve 100 gr. dövülmüş nöbet şekeri ile karıştırılır. Bu karışımdan yemekten sonra birer tatlı kaşığı biraz su ile yutulur.

2) İştah açıcı ve midevi olarak 60 gr. ravent kökü 1 lt. şarapta 10 gün bekletilir ve sonra süzülür ve yemeklerden önce bir bardak içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Ravend kökünün müşhil ve iştah açıcı etkileri modern tıpta da bilinir. Antrasen türevleri taşıdığından barsakların peristaltizm hareketlerini artırır ve müşhil etki verir. Yine Avrupa'da **National Pharmaceutical Union'un** 1966'da **Martindale'in Extra Pharmacopoeia'da** yayınlanan ravent taşıyan bir reçete

⁶¹ Mehmed Arif, Çay Hakkında Malûmat, Keteun Bedrosyan Matbaası, İstanbul, 1910.

de laxative bir karışım örneği olarak verilebilir: Kuvvetli Zencefil Tentürü (50 gr. kuru zencefil, 100 ml. alkolde demlenir) 0.15 ml., Sodyum bikarbonat 0.5 gr., Nane Yağı 0.03 ml., Konsantre Ravent infüzyonu 0.6 ml., Konsantre gentian infüzyonu 0.5 ml., Kloroformlu su, 15 ml.

Ravent rizomunun etkisi alınan miktara bağlıdır. Küçük miktarlarda (0.10 gr.) alınınca midevi ve kabız, daha yüksek oranda alınınca (0.50-2 gr.) müshildir. Bu miktarlarda alınınca 5-10 saat içinde ağrısız veya hafif ağrılar ile ishal olur. Etkisinin yumuşak olması ve tahriş yapmaması nedeniyle ileri yaştakiler ve çocuklarda başarıyla kullanılır.

Tozu hap halinde ya da güllaç içinde alınır. İnfüzyon (% 1) dan günde 2-3 bardak içilir. Ravent şurubu, müshil etki için günde 1-2 çorba kaşığı verilir. Ravent şurubunun hazırlanışı: 90 gr. parçalanmış ravent kökü, 500 ml. suda 12 saat tutulur. Bu sürenin sonunda bezden süzülür. Ayrılan sıvı kısma ağırlığının 2 misli şeker konur, bir taşım kaynatılır ve sıcakken bezden süzülür.

Rezene

Fructus Foeniculi, Umbelliferae

Diğer Adları

Rezene, halk arasında **Arap Saçı, Irziyan, Mayane, Razi-yane** (Farsça **Raziyana** kelimesinden gelir), **Tatlı Rezene** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Rezene, **Foeniculum vulgare (Umbelliferae)** bitkisinin olgun meyvasıdır. Bitkinin yurdu Akdeniz bölgesidir. Balkan yarımadası ülkelerinde, İtalya, İspanya, Amerika, Brezilya, Arjantin'de kültürü yapılır. Türkiye'de ise birçok yerde ekilir. Genellikle bağ olan her yerde rezene de vardır. Kuzey Anadolu bölgesinde yabani olarak bulunur.

Drogun bileşiminde % 3-7 uçucu yağ ve katı yağ bulunur.

Kullanılışı

Rezene halk arasında göz söktürücü, midevi ve göz kuvvetlendirici olarak kullanılır. Ayrıca süt arttırıcı etkilere de sahiptir. Yine rezene yaprağı yara iyi edici, rezene kökü ise idrar arttırıcıdır. Rezenedeki uçucu yağ, koku verici ajan olarak sabun ve parfümlere girer. Yine rezenedeki katı yağ sabun sanayiinde kullanılır. Uçucu yağ ve katı yağ çıkarıldıktan sonra kalan küspe % 22 kadar albumin ve bazı kıymetli besin maddeleri taşır ve çiftlik hayvanları için iyi bir gıdadır.

Rezene kökü, sap ve yapraklar aroma ve dayanıklılık sağladığından turşuculukta geniş ölçüde yeri vardır. Ayrıca rezene yemeklere çeşni vermekte de kullanılır. Bu etkileri, eski Mısır'da ve eski Mezopotamya'da bilinirdi. Nitekim eski Mısır ve eski Mezopotamya *Materia Medica*'larında kayıtlıydı.

Ortaçağda 9. yüzyılda İtalya'da operasyon için uyutulmuş hastalar, burun deliklerine rezene usaresi tutulmak suretiyle uyandırılırdı. Yine 961 yılına ait İspanyol ziraati ile ilgili eski bir belgede, rezene ile ilgili bilgiler vardır. Ayrıca rezene, ortaçağlarda, kötü ruhları atmak için evlerin pencerelerine asılırdı. Yine İngiltere Kralı **II. Edward**'ın doktoru olan Gaddesden'li **John** (1280-1361), körlük tedavisinde, rezene ve maydanoz şarabı kullanılabileceğini gösterdi.

Rezene, Türkiye'de de eskiden beri halk arasında tedavi edici bir ilaç olarak kullanılır. 17. yüzyılda ünlü Türk hekimi **Salih bin Nasrullah Gayetü'l Beyan fi-Tedbir-i Bedeni'l İnsan** adlı eserinde, rezenenin gaz giderici ve idrar söktürücü özelliklerine değindi. Yazar, bu konuda: "Soğukdan olan böbrek ve mesane ağrılarına iyidir. Rezene yaprağının suyu göze iyi gelir. Yelleri dağıtır." Diye yazar.

Ayrıca göz kuvvetlendirici özelliği hakkında şu bilgiyi verir: "Göze ak düşmenin ilacı beyanındadır. Kantaryon-u sagîr ve rezene döğölüp, suyundan 60 dirhem alıp, bal, 12 dirhem, yanmış geyik boynuzu, 1 dirhem, yanmış şap, 0.5 dirhem toz edilir ve bunların sıcak su ile hazırlanan buharına göz tutulur.

Rezene, bazı attariye defterlerinde de kayıtlıdır. 1690-1691 tarihli bir attariye defterindeki droglar arasında 100 dirhem miktarında rezene vardır. Rezene, eski Mısır Çarşısı'nda çocuk karın gazları için satılırdı. Yine içinde rezenenin bulunduğu 17. yüzyıla ait 1689 tarihli bir diğer örnek ise şerbet tippindedir.

Şerbet-i âlâ bâ-terkib hekim Ziyolon İsrailzade.

Ravend (1 dirhem), sinameki yaprağı (3 dirhem), Raziyan (Rezene) (1 dirhem). Bunlar, 100 dirhem sıcak suya konur ve bir çömlekte sıcacık kül kenarında ılık olarak sabaha kadar bırakılır, sabahleyin iki ağız kaynadıktan sonra süzülür, soğutulur. Hasıl olan bu suya 20 dirhem kudret helvası, 1 dirhem kırım tartar, 1 dirhem tarçın konur ve tekrar kaynatılıp ılık olarak sabahleyin içilir. İki saat sonra bir kâse ılık tavuk suyu ve iki saat sonra da limonsuz çorba içilir.

Bu terkip safrayı ve balgamı giderir, kanı temizler. Kabızlığı ve gazı gidericidir. Bu reçete örneğinde hekim **Ziyolon İsrailzade** adı geçmektedir. Bu terkip, bu hekimin hazırladığı bir şerbet tipi olmaktadır ve kendisi adından da anlaşılacağı üzere Musevi bir hekimdir.

Bilindiği gibi yüzyıllar boyunca Osmanlı İmparatorluğu'nun hekim ihtiyacı çeşitli kaynaklardan karşılanmıştı. Nitekim Türk hekimlerin yanında Avrupa'dan yetişerek gelen Musevi veya Hristiyan hekimler de vardır. Yine özel hekimlik, çoğunlukla Museviler'in ve Hristiyanlar'ın elindeydi. Bu arada bu ilaçları satan aktarlar da genelde Museviler olmaktaydı. İlaç ticaretinin Türkler arasında gelişmesi ise 19. yüzyılda olmuştu.⁶²

Yine 1774 tarihli bir aktariye defterlerindeki maddeler arasında 200 dirhem miktarında rezene de vardır. Yine rezene 1874 tarihli olan ilk kodekslerimizden **Düsturü'l Edviye**'de de kayıtlıdır. Rezene ile ilgili 19. yüzyıla ait bazı reçete örnekleri verebiliriz.

1839 tarihli bir reçete örneği dekoksasyon tipinde hazırlanmış olup, mide rahatsızlıklarında ve kabızlığa karşı kullanılır: Baldırıkara (4 dirhem), sinameki (4 dirhem), nöbet şekeri (4 dirhem),

⁶² M. A. Köymen, Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s. 19-35.

darçın (3 dirhem), anason (0.5 dirhem), raziyane (0.5 dirhem), amasya eriği (13 adet), hünnap (13 adet), boru çiçeği (4 dirhem). Burada 1 dirhem, 3.32 gramdır.

Sinameki, darçın, anason, rezene, amasya eriği, hünnap ve baldırıkara kaynatılır, matbuh (dekoksiyon) yapılır, nöbet şekeri konur, pak astardan süzülür ve sabahleyin içilir. Yine aynı yüzyılla ait 1839 tarihli bir diğer terkip de macun şeklinde olup karakteristik bir ilaç örneğidir.

Tertib-i Macun

Çöpçini (10 dirhem), Ravend-i Çini (10 dirhem), Mastaki sakız (6 dirhem), Çöreatu (10 dirhem), Günlük (15 dirhem), Zencefil (22 dirhem), Cevz-i Bevva (Hindistan Cevizi) 3 dirhem), Kakule İçi (2 dirhem), Fülful (22 dirhem), Raziyane tohumu (Rezene) (5 dirhem), Badem İçi (8 dirhem), Mahmudiye (10 dirhem), Sinameki (50 dirhem), Asel (Bal) (450 dirhem).

Bu eczalar döğülür, elenir ve balla kıvamlandırılır. Sonra aç karnına sabah, akşam 4'er miskal alınır. Burada miskal, bir ağırlık ölçüsü olup takriben 4.98 gramdır. Bu terkip kabızlığı giderir, göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Midevi olarak rezene meyvası kuynatılır ve içilir.
- 2) Midevi ve gaz söktürücü olarak bir miktar drog kavrulur, dövülür ve karıştırılır. Bu karışımdan sabahları birer tatlı kaşığı alınır.
- 3) Göz zayıflığı, kansızlık ve dalak rahatsızlığında rezene tohumları dövülür ve dövülmüş kısım yenir.

Modern Tıptaki Yeri

Rezene, bugünkü tıpta da midevi, gaz söktürücü ve yatıştırıcı olarak infüzyon veya toz halinde kullanılmaktadır. Drogun göz

söktürücü etkisinin, bileşimindeki uçucu yağdan (% 3-7) ileri geldiği bilinir. Bu uçucu yağ, sindirim kanalı hareketlerini uyarıcı bir etki gösterir.

Safran

Crocus, Iridaceae

Diğer Adları

Safran, halk arasında **Mor Çiğdem**, **Koyun Çiğdemi**, **Safran Çiçeği**, **Safran Çiğdemi** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Safran (**Crocus, Flores Croci**), **Crocus Sativus (Iridaceae)** bitkisinin çiçekler açınca hemen toplanan stigmalarıdır. 3-3.5 cm. uzunluğunda olup koyu turuncu-kırmızı renkli parçalardır. Bitki, Avrupa’da, Asya’da bulunur. Türkiye’de de bulunur. Kültürü özellikle Safranbolu’da yapılır.

Droğun bileşiminde % 0.4-1.3 uçucu yağ, picrocrocosid adlı acı bir glikozit, crocin ve crosetin adlı iki acı madde vardır. Crocin maddesi ona renk verir.

Kullanılışı

Safran halk arasında kalp çarpıntısını giderici ve ferahlık verici gaye ile zerdelerde kullanılır. Ayrıca kuvvet verici ve iştah açıcı olarak da kuvvet macunlarının bileşimine girer.

Safranin halk arasında ferahlık hatta öfori verici olarak ne kadar yaygın olduğunu **Şair Nabi**’nin şu beyti gösterir:

“Rûy-u zerdim, piste-i leb bestesin handan eder.

Zağfran nev'i nebatın hâce Nasreddin'idir."

Bugünkü dile çevirirsek anlamı şöyledir: Benzimin sarılığı tıpkı bir şan fıstığı gibi onun da ağzını açar, güldürür. Çünkü sarılığın sembolü olan safran bitkilerin Hoca Nasreddin'idir.

Safran, çok eski devirlerdenberi tıpta kullanılmaktadır. Eski **Mezopotamya Kodeksi**'nde vardır ve baharat makamında kullanılırdı. Eski Mısır'da ve eski Yunan'da da bilinirdi. Eski Roma'da **Plin** (M.S. 23-79), şaraplı safranı diüretik olarak ve kaşınmaya karşı kullanmıştır. 14. yüzyılda İngiltere'ye giren safran, bu ülkede de baharat olarak kullanılmaya başlanmış ve ayrıca yiyeceklerde renk verici madde olarak yer almıştır. Bununla beraber drogun İngiltere'de terapötik olarak da yeri vardır. 17. yüzyılda Osmanlı hekimlerinden **Salih bin Nasrullah** eserinde, drogdan: "Zağferan (Safran); tıkanmaları açar, yelleri dağıtır, kabızlık yapar, kalbe kuvvet verir, iştahayı açar." diye söz etmiştir.

Drog, 19. yüzyılda yazılmış kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**'de (1874) kayıtlı olduğu gibi, Şerafeddin Mağmumî'nin **Kamus-u Tıbbî** (1911) adlı eserinde de çok miktarda alınır baş ağrısı yapacağı, toz, tentür, alkollü hilâsa ve şarap tipi gale-nik preparatlar halinde kullanılacağı yazılıdır.

Drog bugün olduğu kadar eskiden de aktar dükkanlarında satılırdı. Nitekim eski aktariye defterlerinin baş köşesini işgal eder. Örneğin 1774 tarihli bir aktariye defterinde iki cins safran yazılıdır ki, bunlardan birine **Arnavud safranı** denir. Yine aynı tarihli bir ecza defterinde de safran kayıtlıdır. Drog, bugün olduğu gibi eskiden de Mısır Çarşısı'nda zerde ve macunların bileşimine katılmak üzere aranır.⁶³

Eski Mısır Çarşısı'nda **Selanik Safranı** diye adlandırılan özel bir cins safran vardı ki, bu cins safran teneke kutularda bulundu-

⁶³ M. Üçer, Halk Hekimliği, Sivas Folkloru Dergisi, 7:3-5, 1973.

rulurdu. Ayrıca eski Mısır Çarşılı aktarlar, eski dönemlerde bir miktar safranın sıcak suda eritilmesiyle meydana gelen renkli sıvının saz kalemler için mürekkep görevi yaptığını bildirirler.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Bir miktar safran kalp çarpıntısını giderici ve ferahlık verici olarak zerdelerin üzerine konur.

2) Adet söktürücü olarak bir miktar safran bir bardak suya konur ve günde iki fincan alınır.

Modern Tıptaki Yeri

Safran 1940 Türk Kodeksinde kayıtlı olup **Garus Alkolası (Alcoholatum Gari)**, **Garus İksiri (Elixir Gari)**, **Safran Tentürü (Tinctura Croci)**, **Safranlı Afyon Tentürü (Afyon Ruhu) (Tinctura Opü Croceto Laudanum)** gibi preparatların bileşiminde bulunur.

Gerçekten de safran, modern tıpta tonik, aromatik, afrodizyak, stimülan, emmenagog ve renk maddesi olarak bilinir. Eczacılıktaki kullanılış miktarı uyarıcı ve midevi olarak 0.25-1 gr. dır. Kullanırken bu miktarı aşmamak gerekir. İştah açıcı etkisi bileşiminde bulunan acı madde (Picrocrocine) den ileri gelir.

Sarımsak

Bulbus Allii Sativi, Liliaceae

Diğer Adları

Allium sativum (Liliaceae) bitkisinin (sarımsak bitkisi) soğanı (Bulbus Allii Sativi) olan sarımsak, Türkçe’de **sarımsak**, **sarmısak** gibi adlarla anılır.

11. yüzyıl Türk kaynaklarında **sarımsak** veya **sarmısak** olarak bazı Türk kaynaklarında **samursak** olarak kullanılır. Kazan, Azerbeycan, Özbek ve Kırgız Türkleri ise çoğu kez sarmısak demektirler. Doğu Türkistan’da ise **semsek**, **kamgak** olarak bilinir.

Yine **sarımsak** ile **sarılmak** arasında ilişki vardır. Bazı kaynaklar, birbiri üstüne zarlara sarılı olmasından dolayı **sarmusak** dendiğini bildirmektedirler. Sarımsağın Farsça adı ise **Savm**’dır.

Diğer dillerde de sarımsağın çeşitli kelimelerle adlandırıldığı görülmektedir. Sarımsağın kütö kokusu nedeniyle **allium** kelimesi kokmak anlamına gelmektedir. Latince **olere** kelimesi ile, İngilizce **smell** kelimesi (to smell kokmak demektir) arasında bir bağlantı kurulmaktadır.

Diğer taraftan **Allium**, Yunanca, **hallestai** (sıçramak, büyümek) kelimesinden kaynağını alır ki, bu da İngilizce **keep out** (sıçramak, büyümek) demektir. Yani ikinci soğanlarının hızlı büyümesi demektir ki, bu yüzden İngilizce **cloves** (**karanfil**) adıyla da anılır.

Romalı ozan **Plautus** (M.Ö. 250-184), **Allium** kelimesini İngilizce **garlic** kelimesine karşılık olarak kullandı. Sarımsak bugün İngilizce’de **garlic** olarak adlandırılır. Bir baharat olarak kullanımından dolayı, **allium** kelimesi, eski **Aryan** dilindeki **Aluh** veya **Alukam** kelimelerinden türer. **Allium**, **alare** veya **halare**’den gelir. Her iki kelime soluk almak, dışarı vermek anlamındadır. Daha eski bilimsel tanımlamalar, **Allium domesticum** ve **scordium**’dur. Arapçada **thûm** diye adlandırılan, sarımsağa Sümerler, **Sesar**, Akadlar, **sûmû** derlerdi. Yine İran ve Irak’da **tukhm-i tarrah** diye adlandırılır.

Bugün Almanca’da **Knoblauch** diye bilinen sarımsak, ilginç bir popüler tanımlama ile de anılır. Bu tanımlama, **Bauern Theriak**’dır. Ayrıca Latince’de bu tanımlama, **Theriaca rusticorum** olarak geçer. Bu kelimeler, İngilizce’de **farmer’s theriac** (çiftçi tıryağı) anlamına gelirler. Eski bir eczacılık ilacı olan **tiryak** (İngilizcede **theriac**), Alman Farmakopesi olan **Pharmacopoeia Germanica**’ya 1882’de katıldı.

Bu ilaç, sarımsağın kullanıldığı alanlarda kullanılırdı ve özellikle köylüler arasında çok revaçtaydı. Fransa’da bu deyimini Bourbonlular çok kullandı. Nitekim Fransızca’da **farmer’s theriac** (çiftçi tıryağı), **theriaque des paysans** or **triale des villa-ins** demektir. Örneğin benzer terimler diğer ülkelerde de vardır. **Boeretheriak**, Hollanda’da **Countryman’s treacle**, İngiltere’de, **böndernis theragelse**, Danimarka’da **bonderns triakelse**, İsveç’te kullanıldılar. Fransızca’da sarımsak **aïl** adıyla bilinir.

Almanca **knoblauch** (sarımsak) kelimesi, eski bir Almanca kelime olan **chlofalaub** veya **chlobilaub** ve eski bir Saksonca kelime olan **clofloc** (sesin çeşitli değişimleri) dan gelir. Ortaçağ’da ise Almanlar, bu kokulu bitkiyi, **klufloc** ve Hollandalılar **cluflooc** veya **cloflooc** olarak adlandırdılar.

Bütün bu adlar **lauch** ve **clobo** veya **klobo** kelimelerinin kombinasyonu ile olurlar. **Lauch** kelimesi eski Nordic dilinde **lauker**

olarak bilinir. Bu kelimenin **Schonen**'in Güney İsveç'te bulunmuş olan bir sanat yapıtında, kendine özgü karakterde olarak küçük metal levhalar üzerine yazıldığı görüldü.

Bu bir tip muska olup, bunu takanın sağlığının iyi olacağına inanılırdı. **Klobu**, **clobo** veya **Chufu**, çatlamış kök (split stock), eski Anglo-Sakson dilinde ise **clove**, genç soğan anlamına gelirler. İngilizce bir kelime olan **clove** kaynağını buradan alır ve bugün İngilizce'de onun yerine **garlic** kullanılır. **Knoblauch**, yarılmış **pirasa** veya **kök pirasa** anlamındadır. Polonya dilindeki **czosnek**, Rusça **chesnok**, Çek dilindeki **chesnek**, **kuchynsky** ise aynı tanımı verirler.⁶⁴

Alman dilini konuşan bazı ülkelerin bulunduğu yerlerde şu adlar sarımsak için kullanılır.

Ad	Yerler
Knufflauw	Westphalia
Knufflauk	Waldeck
Knoflak	Areo of Göttingen
Knopfloch	Lübeck
Knoploch	Renin çeşitli bölgeleri
Knewelauch	Braunschweig
Gnuuwluh	Naumburg
Knoweloch	Bohemia (eskiden)
Knobluch, Knuwlet	Silesia
Knoufl	Carinthia
Knoflach	Tyrol
Knoblet	Vorarlberg
Chnoblech	İsviçre

⁶⁴ A. Demirhan Erdemir - Ö. Elçioğlu, Sarımsak ve Kyolic, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1999, s. 1-120.

Yahudiler sarımsağı çok kullanırlar ve ona önem verirler. Nitekim Yahudilerin yoğunlukla bulunduğu, Aşağı Ren bölgesi ve Hollanda'da **Judenkost** veya **Jodde Look**, Comlenz'de **Juddezeh**, Palatinate'de **Judnaranilli** olarak adlandırılır. Yine Almanya'nın **Bentheim** ve **Osnabrück** bölgeleri, sarımsağı 24 Haziran'da çiçek açması nedeniyle **St. John Pırasası** (**St. John's Leek**) anlamına **Süntjanslaof** olarak adlandırılırlar. **Keskin baharat** (**wind clove**), **yaşlılık baharatı** (**old age clove**) veya **mide baharatı** (**stomach clove**) gibi adlar, sarımsağın besin veya ilaç olarak yaygın kullanımını verirler.

İtalyanlar, sarımsağı çok kullanırlar ve ona **aglio** adını verirler. Yine Fransa'da **oil**, **oil commun** veya **perdrix de cascogne** adlarıyla bilinen **sarımsak**, İspanya'da **ajo**, Danimarka'da **nvidlok**, İsveç'te **ritlok** olarak tanımlanır. Çin'de ise **dasuan** olarak adlandırılırlar ve **büyük pırasa** (**big leek**) anlamına gelir.

Bugün İngiltere'de sarımsak, **garlic** adıyla bilinir ve **garlic** benzeri olarak da **garlicky** kullanılır. Bu kelimenin aslı eski Anglosakson diline dayanır. Drogun eski Anglo-sakson dilindeki adı **garleac** olup bu deyim, **gar**, **ger** ve **leek**'den yapıldır. Burada **ger**, İngilizce **spear** (mızrak), **leek** ise **pırasa** demektir ve **spear-leek**, yaprakların mızrak benzeri şekli anlamına gelmektedir.⁶⁵

13. yüzyılda sarımsağın Orta Avrupa'daki adları, ailelerin adlandırılmasına yardımcı oldu. Çünkü sarımsak, ekimi çok yapılan ve besin ve tedavi değerinin yüksek olması nedeniyle de ünü fazla olan bir drogdu. Nitekim **Brechanmacher**, 1826'da Almanya'da Esslingen'de yaşamış olan **Mechthild Cnoblochin** adlı bir kadının adını buna örnek olarak verir. Yine sarımsağın Avrupa'daki adları bazı yerleşim yerlerinde de kullanıldı. Örneğin Almanya'da **Knoblauch Köyü** bu drogun adını aldı. Yine

⁶⁵ W. C. Bowman - M. J. Rand - G. B. West, Textbook of Pharmacology, Blackwell Scientific Publications, Oxford and Edinburgh, 1968.

Doğu Havelland ve Doğu Prusya'daki bazı yerlere de sarımsağın adı verildi.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Sarımsak, **Allium sativum (Liliaceae)** bitkisinin soğanıdır. Sarımsak bitkisi soğancıkları ile üretilir. Sarımsak soğanı beyaz veya pembemsi renkli, az sayıda soğancık (diş) dan oluşur. Soğancıkların hepsi birarada bir kabuk tarafından sarılmışlardır. Soğanın çok kuvvetli ve keskin bir kokusu ve yakıcı bir lezzeti bulunur.

Sarımsak bitkisi dünyada en çok Kuzey Afrika (özellikle Mısır), Orta ve Güney Avrupa, Balkan ülkeleri, Meksika olmak üzere diğer bazı yerlerde de vardır. Kaynağı Orta Asya olan sarımsak bütün Anadolu'da bulunur.

Sarımsak bitkisinin soğanı (**Balbus Allii sativi**) (**baş sarımsak**) olan sarımsak, tıpta çok çeşitli gayeler için kullanılır. Bu önemli bitkinin toplama zamanı Haziran-Ağustos aylarıdır. Bitkinin yaprakları solup sararmaya başladığında sarımsak başları topraktan çıkarılır, temizlenir, sapları ile beraber 4-5 gün, yerinde, açıkta bırakılır.

Kuruduktan sonra demet halinde bağlanır veya dizi şeklinde örgülenir, havadar yerlere yerleştirilir. Baş sarımsak ezildiği zaman dişler ufalanırsa, kurumuş kabul edilir. Sarımsak, dizi halinde veya sandık kasalarda paketlenir. Drog, kuru, serin havalandırma tertibatlı binalarda saklanır. Eğer bu koşullar olmazsa kızışma ve çürüme tehlikesi olabilir. En iyi ve uzun süre (6-9 ay) korunabilmesi için buzhanelerde 1-2 derecede tutulmalıdır.

Eskişehir'de bulunan Anadolu Üniversitesi'ne bağlı Tıbbi ve Aromatik Bitki ve İlaç Araştırma Merkezi (TBAM), Türkiye'de sarımsak üzerinde inceleme yapan önemli bir kuruluştur. Bu enstitü Tübitak'ın da desteklediği bir çalışmada 30 tür yabancı

sarımsağı inceledi. Sonuç olarak **Allium sativum** yerine kullanılabilecek yeni türler bulundu. Bunlar **Allium tuncelianum** (Tunceli) ile **Allium macrochaetum** (Erzincan-Tunceli yöresi) dur.

Yine bugün Türkiye’de en yaygın sarımsak üretilen yer, Kastamonu’nun Taşköprü ilçesidir. Burada aynı zamanda 11 yıldan beri **Sarımsak Festivali** düzenlenmektedir. Bu yörenin insanları, sarımsağı bir sanayi bitkisi haline getirmeyi amaçlamaktadırlar. Böylece bugün Türkiye’de dışarıya satılamayan sarımsağın dış satımı da yapılacaktır.

Balbus Allii sativi (sarımsak soğanı, baş sarımsak) karbonhidratlar (sakkaroz, glikoz), vitaminler (A, B, C) ve kükürtlü bir uçucu yağ (% 0.10-0.20) taşımaktadır.

Sarımsağın bilinen kokusu, içerdiği **allilik kükürtlü bileşiklerden** dolayıdır.⁶⁶ Sarımsak içerisindeki en önemli dönüştürücü enzim allinaz’dır. Bu enzimin etkisi ile sarımsak kesildiği veya yaralandığı zaman karakteristik koku açığa çıkar.

Çünkü sarımsakta bulunan **alliin, allinaz enzimi** etkisi ile **allicin**’e dönüşür. Kokuyu ise allisin maddesi verir. Allisin stabil bir madde değildir. Bu madde bakterileri öldürücü olarak bilinirdi, ancak canlı organizmalarda diğer maddelere dönüşür ve antimikrobik etkisini kaybeder.

Son yayınlara göre yapılan invitro çalışmalarda **allicin**’in kanla karıştıktan birkaç dakika sonra yok olduğu görüldü. Kanın rengi de kırmızıdan siyaha döndü. Bu bulgu, **allicin**’in kırmızı kan küreciklerindeki hemoglobini methemoglobin’e dönüştürdüğünü gösterdi.

Yine karaciğer hücrelerine zarar verdiği görüldü. Böylece çiğ sarımsakdaki **allicin**’in yararlı olmadığı görüldü. Bazı sarımsak

⁶⁶ N. Stoyanov, Tıbbi Bitkilerimizi Değerlendirelim (Çev: Basri Makaklı), İstanbul, 1982, s. 365.

preparatları ve sarımsakdan türeyen kükürtlü bileşikler kolesterol sentezini durdurucudurlar. Ancak **allicin** kolesterol sentezini durdurmaz. **Allicin**, sarımsağın, kolesterolü düşürücü etkisine yardım etmemektedir.

Bazı çalışmalar, sarımsakdaki gamma-glutamylcysteine derivelerinin angiotensin I'in angiotensin II'ye dönüşümünü katelize ederek kan basıncını arttıran angiotensin dönüştürme enzimi (ACE)'nin aktivitesini inhibe ettiğini gösterirler. Ancak **allicin** ACE aktivitesine etki etmez. Birçok ülkedeki marketlerde bulunan 8 sarımsak ürününde **allicin** bulunmamaktadır.

Alliin'in allicin'e dönüşümünü katalize eden sarımsakdaki allinase enzimi'nin pH 3'de veya daha aşağıda irriversibl olarak aktivasyonunu kaybettiği de belirlendi. Citrate tamponlarının sarımsak tozuna eklendiği pH₂ veya pH₃'de allicin meydana gelmez. 20°C'de 20 saat bekletildiği zaman diallil disülfid (% 66) diallil sülfid (% 14) ve diallil trisülfid (% 9)'e dönüşmektedir.

Türler	% alliin	% allicin
A.jubatum	0.15	0.02
A.affine	0.38	eser
A.ampeloprasum	0.38	eser
A.atroviolaceum	0.05	eser
A.cappadocicum	0.45	0.03
A.curtum	0.19	eser
A.eldivanense	0.46	eser
A.guttatum subsp.sardoum	0.31	eser
A.ilgazense	0.07	0.02
A.junceum subsp.tridentatum	eser	eser

Türler	% alliin	% allisin
A.macrochaetum	0.56	0.18
A.tuncelianum	0.36	0.08
A.nevsehirens	0.17	eser
A.phaneranthum subsp.deciduum	eser	eser
A.robertianum	0.35	0.01
A.sativum	0.34	0.08
A.scabriflorum	1.36	eser
A.scorodoprasum subsp.rotundum	0.15	eser
A.sintenisii	0.17	0.01
A.sphaerocephalon	0.14	eser
A.stearnianum subsp.stearnianum	0.19	eser
A.stylosum	1.98	eser
A.vineale	0.02	0.01

Bazı Allium türlerindeki alliin ve allisin'in taze sarımsak üzerinden yüzde miktarları.

Ancak son yıllarda araştırmacılar, sarımsakta **allicin** yerine kü-kürt taşıyan maddelerin yararları üzerinde durdular. Bunlar, yağ ve suda eriyen maddeler olarak sınıflandırılırlar:

1) **Diallyl sulfide (DfAS), diallyl disulfide (DADS), diallyl trisulfide ve allyl methyl trisulfide, dithiols ve ajoene** gibi sü-lfideler'in bulunduğu yağda eriyen maddeler.

2) **S-allyl cysteine (SAC).**

S-allyl mercaptocysteine (SAMC) ve S-methyl cysteine gibi cysteine deriveleri'nin bulunduğu suda eriyen maddeler. Yağda eriyen kü-kürt bileşikleri, kokulu, suda eriyenler, kokusuzdur. Suda eriyenler daha dayanıklıdır ve daha güvenlidir.

Kükürt Taşımayan Maddeler

Sarımsak'ın, **allixin** ve saponinler gibi kükürtsüz bileşikleri taşıdığı bulundu. Bu maddeler, sarımsağın yararlılığı için gereklidir.⁶⁷

Son yılların önemli araştırma konularından biri olan platelet (trombosit) agregasyonunu (toplanmasını) inhibe eden droglar arasında yer alan sarımsak, Türkiye'de olduğu kadar diğer birçok ülkede de tromboz ve arteriosklerozu önleyici ve tansiyon düşürücü olarak halk arasında çok kullanılmakta ve bu etkilerin, yapılan bilimsel araştırmalara göre, sarımsaktaki **kükürtlü alil bileşiklerine**, başta **allisin (5-alil 2 propentiosülfinat)** olmak üzere **alil metil trisülfür**, **dialiltrisülfür** gibi maddelere atfedilmektedir.

Yakın zamanlardaki araştırmalarla antitrombik faktörün **4, 5, 9-tritiododeka 1, 6, 11-trien 9 oksit** yani **ajoene** olduğu ve bunun **allisin**'in kendi içinde kondensasyonu ile meydana geldiği ileri sürülmektedir. **Ajoen**'in plateletlerdeki fibrinojen reseptörleri inhibe etmek suretiyle trombosit agregasyonunu (toplanmasını) azalttığı belirtilmektedir. Ayrıca **allisin**'in dekompozisyon ürünü olan siklik iki bileşik de hafif bir antitrombotik etki gösterir.

Yine **aloen**'in antitrombotik etkisinin aspirinkine çok yakın olduğu gözlenmiştir. Ancak yine de daha detaylı klinik deneylerin yapılması gerekir. Yine ilginç bir durum da antitrombotik etki gösteren ve sarımsakta bulunan bileşiklere, **kurutulmuş sarımsak tozu**, ticarete satılan **sarımsak kapsülü**, **sarımsak yağı**, **sarımsak ekstresi** gibi preparatlarda rastlanmamaktadır.

⁶⁷ M. Koşar - K. H. C. Başer - M. Koyuncu, Allium Seksiyonuna Dahil 23 Allium Türünde Alliin ve Allisin Miktar Tayini, XI. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Ankara, 1997, s. 88-95.

O halde sarımsağın bu etkileri taze bitkide bulunur. Ancak taze bitkinin istenmeyen nahoş kokusu vardır ve bu koku taze drogda giderilirse daha rahat ve istekli olarak onu kullanmak mümkün olur. Nitekim **S-allyl-cysteine** maddesi taşıyan dinlendirilmiş sarımsak ekstresi olan **Kyoliç, allicin** taşımaz ve irrite edici ve kokulu bir preparat değildir.

Bugün gerek Avrupa ve Amerika'da, gerekse Doğu ülkelerinde **sarımsak tozu** ve **sarımsak yağı** taşıyan preparatlar vardır. **Alman Sağlık Departmanı**, Berlin'de 1988'de yayınladığı bir monografisinde, bir sarımsak ürününün piyasada satılmasını önerdi. Bu preparatta yaşa bağlı damar değişikliklerini önleyen ve yüksek kan likid düzeylerini azaltan günlük 8 mg.lık sarımsak uçucu yağı veya buna eşit 4 gr. taze diş sarımsak vardı.

Bu çalışmaya göre, içerden kullanım için toz sarımsak ve preparatları önerilir. **Sarımsak yağı**, su buharı distilasyonu ile elde edilir. Bu yayının yapıldığı sürede sarımsağın standardizasyonu yapılmamıştı. 1988'den beri yapılan çalışmaların sonucu olarak sarımsağın önemli bir yağ azaltıcı etkisi, % 1.3 **alliin** veya % 0.6 **allicin**'e (3.6-5.4 mg. **Allicin**'e karşılıktır) standardize olmuş, günlük takriben 600-900 mg.lık sarımsak tozu ile sağlanabilir. Bazı daha eski farmakopeler ise çeşitli dozlar önerirler. **Alman Farmakopesi (DAB 6, 1926)**, tek bir doz olarak 5 gr. verir. 1958 tarihli **Extra Pharmacopoeia** ise 2-8 gr. önerir. Yine **Tinctura Allii Sativi (Allium sativum tentürü)** ve **Sirupus Allii sativi (Allium sativum şurubu)** için tek doz olarak 5 veya 30 gr. sarımsak verilir (DAB 6.1929).

Batı ve Doğu piyasalarında bazı sarımsak ekstreleri vardır. Çeşitli adlar altında satılan bir Japon sarımsak ekstresi dilüe alkolde yıllandırılmış sarımsaktır. Bu bekletme sırasında, thiosülfinatlar kaybolurlar. Yalnızca **Allicin**'den ve diğer thiosülfinatlardan türeyen eser halde kokulu oligosülfidler (**diallyl ve allyl metil mono-di ve trisülfidler**) kalır.

Görüldüğü gibi bugün Batı dünyası da sarımsağa önem vermeye başladı. Nitekim sarımsak, bugün hem baharat, hem tedavi edici bir drog, hem de önemli ölçüde ekonomik değer taşıyan bir preparattır. Amerika Birleşik Devletleri'nde, San Francisco kentinde bulunan çiftliklerde sarımsak makinelerle ayıklanmakta ve çeşitli besinlere konulmaktadır.

Hava püskürtme tümelinde soyulan, ayıklanan ve kurutulan iri sarımsak parçaları veya sarımsak tozu için çeşitli makineler kullanılmaktadır. Nitekim, bu ülkede şişelenmiş sarımsaklı marmar sosları ve dondurulmuş sarımsaklı pizzalar vb. gibi besinler, marketlerde satılmakta ve sarımsağın bir endüstri bitkisi olduğu ortaya çıkmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bugün kişi başına yıllık sarımsak tüketimi 1975'de 300 gr. iken, 1995'de 800 gr. oldu. Avrupa'da ise tüketim Amerikadakinin iki mislidir. Türkiye'de tüketim miktarları Amerika ve Avrupa'dakinden fazladır. Ancak tıbben yararlı olarak bilinen sarımsak tüketim miktarı günde en fazla 2-3 diştir ve yutulma yerine çiğnenerek yenmelidir.

Bütün bu detaylı ve örnekler verilerek anlatılan bilgilerden sonra son yayınlara göre marketlerde satılan sarımsak ürünleri 4 kategoriye ayrılırlar:

1) Sarımsak Yağı: Ezilmiş sarımsağın distilasyonu ile elde edilir. Distilasyon sonucu toplanan yağlar sıvı yağla karıştırılır ve yumuşak jel tipi kapsüle konur. Az miktarda sarımsak esansiyel yağı ve % 99 bitkisel yağ vardır. Yağda eriyen maddeleri fazla oranda taşır. Bir miktar koku vardır.

2) Sarımsak Tozu: Susuz, toz haline getirilmiş sarımsak preparatıdır. Maydanoz, nane veya limonla kapsül şeklinde kullanılır. Tablet haline getirilir. Kokuyu azaltmak için şekerle kaplanır. Ucuz bir baharat tozudur.

Test edilmiş çeşitli sarımsak ürünleri **allicin**'in dayanıklı olmaması nedeniyle bu maddeyi taşımazlar. Eğer yüksek ısı kullanılırsa sarımsaktaki yararlı maddeler ve doğal enzimlerin çoğu tahrip olur.

3) Masere Sarımsak Yağı; Bir baharat gibi kullanılır. Bitkisel yağla karıştırılmış ve sonra kapsüllenmiş sarımsak tozudur.

4) Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstresi (Kyolic): Ezilen ve sonra doğal olarak 20 ay dinlendirilen güvenli, stabl ve kokusuz maddeler haline dönen sarımsakdan yapılır.

Kyolic, barsak barsak bölgesinde diğer sarımsak şekillerinden daha yumuşak etki eder. Bileşimindeki maddeler yararlı bakterilerin gelişmesini sağlar. Stabl, kokusuz, güvenli olan **s-allyl cysteine** için standardize edilir. **S-allyl cysteine**, karaciğer hücrelerinde kolesterol sentezini azaltır, enfeksiyonlarla savaşan vücut hücrelerinin aktivitesini artırır, hayvanlarda tümörlerin büyümesini azaltır. Bu preparat Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Japonya'da 40 yıldan daha fazla zamandır kullanılmaktadır. Bilimsel mecmualarda yayınlanan 100'den fazla çalışma, hem **Kyolic**'in, hem de onun maddelerinin etkililiğini ve güvenliğini belirtmektedir. Çiğ sarımsak veya diğer sarımsak preparatlarının kötü kokusuna sahip değildir. Bu, -hoş sarımsak- olarak bilinir. **Kyolic** sarımsağı, tamamen doğaldır ve böcek öldürücüler kullanılmaksızın yetiştirilir.

Japonya'da Hokkaido'da, **Wakunaga Çiftliklerinde** kontrol edilmiş organik koşullarda yetiştirilir. Bir kısım sarımsak ise aynı zamanda California'da da yetiştirilmektedir. **Kyolic Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstresi** 1990 tarihli California Organik Besinler Yönetmeliğine uyar.

Market'teki Sarımsak Ürünlerinin Taşıdıkları Maddelere Göre Sınıflandırılması

Ürün Tipi	Kükürtlü Bileşikler
Sarımsak Yağı	Yağda eriyen kükürtlü bileşikler (DAS; DADS vb.)
Sarımsak Tozu	Alliin
Masere Yağı Olmuş Sarımsak	Yağda eriyen kükürtlü bileşikler ve alliin
Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstresi	Suda eriyen kükürtlü bileşiklerden zengin
(Kyolic)	(SAC, SAMC v.bları) ve az oranda yağda eriyen kükürtlü bileşikler

Bu farklı şekiller farklı sarımsak maddeleri taşırlar ve farklı etkilere ve toksisitelere sahip olabilirler. En güvenli, dayanıklı ve kokusuz maddeleri taşıyan sarımsak ürünü (**Kyolic**), en değerli preparattır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde iç pazar ve ihracat gayesiyle en yaygın çeşitler olarak erkenci (**Beyaz Meksika**) ve geç (**Pembe İtalyan**) sarımsak çeşitleri üretilir. Türkiye'de yetiştirilen ve pazarlarda aranan başlıca çeşitler ise şunlardır.

1) Beyaz Sarımsak: Orta irilikte, başları ve dişleri olan, üstün kaliteli, oldukça sert ve keskin kokulu, verimli bir çeşittir. Genellikle kuru baş sarımsak üretiminde kullanılır ve bu amaçla fazla miktarda yetiştirilir. Ayrıca tedavide kullanılan bir cinstir.

2) Kara Sarımsak: Beyaz cinse göre baş ve dişleri oldukça iri ve acı bir çeşittir. Baş sarımsak üretiminden daha çok taze sarımsak olarak değerlendirilmek amacıyla kullanılır.

3) İspanyol Sarımsağı: Beyaz renkli, dişleri ve başları oldukça iri ve az acı lezzetli bir cinstir. Özellikle kuru baş sarımsak üretimi için yetiştirilir.

Sarımsak, ülkemizde, soğan kadar yaygın olmamakla birlikte taze ve özellikle kuru, baş olarak değerlendirilmek üzere oldukça geniş bir ekiliş alanı vardır. Amerika'da ise iç pazar ve ihracat amacıyla en yaygın çeşitler olarak **erkenci (Beyaz Meksika)** ve **geç (Pembe İtalyan)** çeşitler üretilir.

Kullanılışı

Sarımsak, doğanın muhteşem ilacı olarak yüzyıllardan beri halk arasında kullanılmaktadır. Kurt düşürücü, tansiyon düşürücü olarak içerden bazı terkipler halinde alındığı gibi, yara iyi edici, saç hastalıklarını giderici olarak da dışarıdan uygulanır. Ayrıca bu drog, tonik ve kan temizleyici olarak bilindiği gibi, nezle ve gribe karşı da kullanılır. Yine vücudu kuvvetlendirici olarak da aranan bir ilaçtır.

Sarımsak, özellikle **oksiyür (enterobius vermicularis)**'e karşı çok kullanılır. Yine eskiden vebada ve kolera salgınlarında yeri olan bir drogdu. Yine kan şekerini düşürücüdür. Tüberküloz tedavisinde de kullanılmıştır.

Sarımsak, neolitik dönemlerden beri bakteri, küf ve mantarlara karşı etkili bir madde olarak bilinmektedir. Sarımsaktaki uçucu yağ, **Salmonella typhi**, **Escherichia coli**, **stafilokok**, **strep-tokok** vb. etki eder.

Sarımsak, Türkiye'de halk arasında yüzyıllardan beri bütün bu sayılan özellikleri nedeniyle bir halk ilacı olarak kullanılmakta ve baharat olarak da çeşitli yemeklerin vazgeçilmez bir maddesi olmaktadır.

Sarımsağın manevi değerine inanıldığı için nazarlık olarak da kullanılmaktadır. Bunun nedeni taşıdığı kokusundan dolayı-

dır. Halk arasında sarımsağın kokusunun hastalıklara neden olan kötü ruhları uzaklaştırıcı olduğuna inanılmaktadır. Bu inanış yüzyıllardan beri, gerek Batı dünyasında, gerekse Doğu dünyasında yer alan bir manevi değerdir. Eğer bir eve nazar değmemesi istenirse evin içine, kapı üstlerine sarımsak asılır ve evin kötü kuvvetlerden korunacağına inanılır. Yine küçük çocuklara nazar değmemesi için bir beze konup çocuğun giysisine dikilir.

Bu arada sarımsakla ilgili bazı inanışlar da vardır. Gecele-ri evden sarımsak kimseye verilmez. Eğer verilirse kötü şeyler olacağına inanılır. Rüyada sarımsak görmek ölümüne yorumlanır. Yine bir kimse sarımsak kabuğu yakarsa fakir olacağına inanılır. Çünkü kabukların şeytanın değerli eşyası olduğu varsayılır. Yine bu nedenle sarımsak kabuğu çiğnenmez.

Görüldüğü gibi sarımsak dünyanın en tanınmış, en muhteşem ve manevi değerleri en fazla olan bir drogudur. Sarımsak ile ilgili pekçok atasözü de halk arasında yaygındır. Bunlardan birçok örnek verebiliriz: Sarımsak yemedim ki, ağzım koksun. Sarımsak içli dışlı, soğan yalnız başlı. Sarımsağı gömmüş, kırk gün kalkmamış.

Sarımsağın kaynağı Orta Asya'ya kadar gider. Orta Asya'da avcılıkla geçinenlerin kullandıkları gıda maddeleri arasında tuz, sarımsak ve pırasa da vardı. *Allium Sativum* L. (Liliaceae) bitkisi, neolitik çağlardan beri insanlar tarafından kullanılmaktadır. Bu bitkinin soğanları olan **sarımsak (*Bulbus Allii Sativi*)**, bugün olduğu gibi eski dönemlerde de kuvvetli tat ve kokusu nedeniyle zaman zaman insanların kullanmayı reddettiği bir drog oldu. Böylece Kuzey Avrupa ülkeleri Güneydekilere göre daha az kullandılar.⁶⁸

Eski Mezopotamya'da Sümerler (M.Ö. 2600 - 2100'lerde), sarımsak konusunda en eski bilgileri verdiler. Sarımsak o tarihlerde bu ülkede bir kültür bitkisiydi ve baharat, ilaç ve çeşni ola-

⁶⁸ M. G. Wohl - R. S. Goodhart, *Modern Nutrition in Health and Disease* (Third Edition), Philadelphia, 1964.

rak kullanılırdı. Bilinen en eski farmakope olan **Mezopotamya Farmakopesi**'nde 250 kadar bitkisel ve 120 kadar madeni ve hayvani drog arasında sarımsak da vardır. Nitekim Nippurda bulunan bir tıbbi tabletin, M.Ö. 3. yüzyıla ait olduğu belirlendi.

Bu tableten elde edilen bilgilere göre binlerce yıl önce Mezopotamya'da bilinen bu droglar hemen hemen bugünkü gibi kullanılırlardı. Bitkisel droglar arasında sarımsakla beraber anason, güzelavratotu, kişniş, nane, hardal, hurma, çınar, şimşir, söğüt, zeytin, incir, badem, elma, armut, çilek, defne, meyan kökü, safran, hindiba, soğan, pırasa, turp, gül, arpa, buğday, susam, fasulye vb'ları vardır. M.Ö. 3000 yılına ait alan Babil'de bulunmuş bir tablette de sarımsakla ilgili bazı tonik reçeteler bulunmaktadır.

Yine British Museumda bulunan 46226 no.lu bir tableten alınan bilgilere göre Babil Kralı **Mardukpaliddin**'in (M.Ö. 722-710) tıbbi bitki bahçesi vardı ve buradaki 64 bitki arasında soğan ve sarımsak da bulunurdu. Asur kralı **Asurbanipal**'in (M.Ö. 669-627) Nineveh'deki kütüphanesinde bulunan Sümerlerle ilgili yazılarda hurma, soğan ve sarımsak hakkında da bilgiler vardır. Örneğin hurma şarabı, sarımsak ve diğer bazı baharatlarla içilirdi.

Eski Mısır'da sarımsak önemli bir drog olarak bilinirdi. Eski Mısır Papirüslerinden biri olan **Ebers Papirusü**'nde (M.Ö. 1550 yılları) sarımsak hakkında bilgiler vardır. Doğal olarak Mısır'da bulunmayan sarımsak bitkisi, Fırat ve Dicle'nin bulunduğu bölgelerden getirildi. Sarımsakla ilgili kalıntılar, Ted ve Dra-Abu-Negga yakınlarındaki Assasif mezarlarında bulundular. Bu kalıntılar, 1887'de **Schweinfurth** tarafından saptandı. Yine sarımsak bitkisi soğanları **Tutankhaman**'ın gömük saray kalıntılarında da bulundu.

Eski Mısır halkının temizliği sevdiği bilinmektedir. Bu nedenle günde birkaç kez yıkanır ve aynı zamanda vücutlarını, laksatif (yumuşatıcı) ve emetik (kusturucu) lerle her ay üç gün

boşaltarak içerden de temizlenmiş olurlardı. Bu gaye ile soğan ve sarımsak yiyerek vücudun içindeki kirli maddelerden arındırılmasına çalışırlardı.

Bu konuda M.Ö. 450’de Mısır’a giden **Herodot’un (Herodotus)** (M.Ö. 490-402) **History of Herodotus (Herodot Tarihi)** adlı kitabından alınan bilgiler önemlidir. Piramitlerdeki Mısır hiyerogliflerine göre, soğan, turp ve sarımsak piramitlerde çalışan işçiler tarafından kullanılırlar. Bunun için 1600 gümüş para (1600 silver talents) (Eski İbrani ve Yunanlıların gümüş parası) harcandı.” Bu miktar 20 yılda 360.000 işçi için bugünkü ölçülere göre 10 milyon dolar demektir.

Bu droglar, işçileri kuvvetlendirmekte, vücudun hastalıklara karşı korunmasını sağlamaktaydı. Eski Mısır’da sarımsak ve soğan halkın en değer verdiği droglardı. Nitekim Eski Mısır’da bitkiler, dinle bağlantılıydı. Dinin günlük yaşama girmesiyle tıbbi bitkiler mistik bir görünüm kazanmışlardı. Mısırlıların inancına göre, Tanrılar, hastalık gönderirlerse, arkasından da o hastalıkla ilgili doğal tedaviler sağarlardı.

Böylece sarımsak ve soğan türleri insanların gözünde yüksek değere sahiptirler. Böylece Mısır halkı bu drogun kutsal olduğunu düşünüyordu. Romalı yazar ve hekim **Pliny the Elder (Yaşlı Plin)** (M.S. 23-79), Mısırlıların bu droga önem verdiklerini ve sarımsak ve soğan için yemin ettiklerini ve bu sırada da Mısır Tanrılarına sarımsak ve soğan sunulduğunu bildirmektedir.

Romalı yazar **Juvenal** (M.S. 60-127), Mısırlıların bahçelerinde yetiştirdikleri sarımsakla, Tanrılarını daha kutsal hale getirdiklerini yazmaktadır. Eski Mısır’da çok Tanrılı dini inanca göre, Tanrılar hastalıkları getirdi. Hastalıklara kurtların neden olduğunu sanan eski Mısırlılar, barsak kurtlarını tedavi etmek için sarımsak kullanırdı. Ayrıca bu drogun diğer infektif hastalıklara karşı da kullanıldığı bilinmektedir.

Eski Hint'te de çok kullanılan sarımsak bu ülkeden Tibet ve Çin'e geçti. Hindistan'da sarımsağın günahkâr bir drog olduğuna ve afrodizyak özellikleri bulunduğuna inanılırdı. **Ayurveda (Yaşamın İlmî)** (M.Ö. 700), **Susruta** (M.Ö. 622-652) ve **Charaka** (M.S. 1. yüzyıl) adlı Hint tıbbi kitaplarına göre, **Mahushuea** adı verilen sarımsak, tonik ve deri hastalıklarına karşı bir ilaç olarak bilinirdi.

Ayrıca, iştah verici olarak bilindiği gibi, sindirim bozukluğu, öksürük, romatizmal rahatsızlıklar, hemoroidler, dalak büyümesi vb. için de kullanılırdı ve **uccata** adıyla anılırdı.

İngiliz deniz yüzbaşısı 1890'da Doğu Türkistan'a yaptığı bir gezide M.S. 400'de yazılmış bir yazma kitap buldu. Yazarının bir Budist rahip olduğu sanılan bu eseri **Hoernle**, Calcutta'da (Kalküta) İngilizceye çevirerek yayınladı. Sarımsak eski Hint'de afrodizyak içkilere de katılırdı. Yine sarımsak bir dini ilahide de sözedilen bir drogdu. Bu ilahı, **Aschoff Knoblauchlied (Garlic Song-Sarımsak Şarkısı)** adıyla bilinmektedir.

Orta Asya'da Kuchar yakınında, Mingat kalıntılarında 1889'da bulunan bir yazma eserde sarımsağın her derde deva (Panacea) bir drog olduğu bildirilir. Bu yazma, Betula Ağacı (Huş ağacı) kabuklarından (Birch Bark) yapılmış tabakalara yazılmıştı ve 56 sahifeydi. Bir Budist tapınağında bulunan bu eser, (Birch Barch Yazması) (Birch Kabuğu Yazması) eski Sanskritçeyle yazılmıştı.

Sarımsak, Çin'de de çok kullanılan bir drogdu. **Li Schi Chen** tarafından 1552'de yazılan **Eski Çin Materia Medica'sı (Çin farmakopesi)**, **Pen Ts'ao Kang Mu** adıyla bilinir. **Bretschneider**, bu farmakopede bulunan bitki adlarını belirledi. Bunlar arasında beslenmede kullanılan çeşni maddeleri arasında **Allium sativum (sarımsak)**, **Allium odorum** ve **Allium fistulosum** gibi bitkiler de vardır. Yine **Chou Kung** tarafından M.Ö. 100'de yazılan **Rha-ya** adlı bir çalışmada sarımsak, **resolventium** adıyla kayıtlıdır.

Çinliler **Allium sativum (sarımsak)**'la beraber diğer Allium cinslerini de ekerlerdi. M.S. 5. yüzyılda yazılan ve **Ts'i min yao shu (Important Rules for People to Earn their Livelihood Peacefully) (Yaşamı Sakin Geçirmek İçin Halka Ait Kurallar)** adlı kitap, ziraatla ilgilidir ve Allium cinslerinden sözeder.

Eski Çin'de ecza depoları da bu ülkenin geleneksel droglarını bulundururlardı. Bunlar arasında sarımsak da vardı. 1938'de Çin droglarının adlarını bir bildiri ile sunan **Hooper**, Malezya (Malaysia) da bunları inceledi. Yazar, **Chiu chiu pai-kew pak (Allium bakari Regel)**, **Chiu hsiu tzü (Allium odorum)** gibi Allium türleriyle birlikte **Allium sativum (sarımsak)** dan da sözetti.

Çin tıbbında kullanılan bazı bitkiler, Kore yoluyla Japonya'ya da geçti. M.S. 9. yüzyılda Japonya'da görev yapan **Abe Manao** ve **Idzuma Hiroso** adlı hekimlerin, **Allium sativum**'u tıbbi formüller içinde kullanıp kullanmadıkları pek bilinmemektedir. Ancak Japonlar Çin ziraatını örnek aldılar ve özellikle bazı baharatların ekimini yaptılar. Japonlar sarımsak bitkisini (**Allium sativum**) soğuk algınlığına karşı ve ayrıca afrodisyak ilaç olarak kullanırlardı.

Eski Japon halkı, evlerine öksürük için kullanmak üzere sarımsak soğanları asarlardı. Ayrıca Japonya'da sarımsak sanatoryumları kuruldu. Bu kuruluşlar, sarımsakla tedavinin yapıldığı yerlerdi ve buralarda bu drog, çeşitli hastalıkların tedavisi için kullanılırdı. Bu tip kuruluşlarda sarımsakla çeşitli tedaviler yapılırdı. Örneğin hastalara bir duş odasında sarımsak solüsyonu püskürtülürdü.

Eski İsrail'de ise sarımsak, önceleri Mısır'dan sağlandı. **Diefenbach**'a (1902) göre, eski İsrail, buğday, maydanoz, üzüm, incir, nar, zeytin, mercimek, fasulye, darı, kabak, kavun, karpuz, pırasa, soğan, kimyon, dereotu, hardal, hurma, elma vb. bitkilerin ekimini yapardı. Bu ülkede sarımsağa **Schum**, **Shum** veya **Schumin** gibi adlar verilirdi.

Eski bir İsrail yazması olan **Talmud**'da bitkiler, tıbbi ve dietetik olarak ayrılırdı. Sarımsak hem dietetiktir, hem de tıbbi bir drogdur. Bir hukuk kitabı olan **Midrash**, **Kral Solomon**'un (M.Ö. 965-926), öğünlerini tıbbi ve dietetik olarak ayırdığını bildirir. Eski İsrail'de tıp, M.Ö. 2. yüzyılda, **Jesus Sirach** tarafından geliştirildi. O dönemlerde Akdeniz bölgesinde 60 cins pırasa türü vardı. Ancak Tevrat'ta **Allium sativum** (sarımsak)dan söz edildiği tam olarak bilinmemektedir.

Yine sarımsak eski İsrail'de spazm giderici, afrodisyak (aphrodisiac, cinsel gücü arttırıcı), idrar arttırıcı (diüretik) ve sindirim rahatsızlıklarını giderici olarak bilinirdi. Ayrıca halk arasında çiğ sarımsaklı ekmek çok yaygın olarak kullanılırdı. Bugün de bu ekmek tipi hem İsrail'de, hem de diğer ülkelerde çok yaygındır. Bu arada sarımsak bu ülkede köpek, tavuk gibi hayvanlara besin olarak verilirdi.

Eski İran'a gelince, sarımsak bu ülkede de çok kullanılırdı. Pers saraylarında her gün 13 kg. soğan ve 26 kg. sarımsak yenirdi.

Eski Yunan'da sarımsak bilinen bir drogdu. Yunanlılar sarımsağa **Skorodon** ve sarımsak satan satıcılara da **Skorodopolos** adını verdiler. Yine **Skorodolmae** adı verilen ve sarımsak ve tuzdan yapılan bir etsuyu eski Yunan halkı tarafından çok kullanılırdı. Eski Yunan halkının yüksek tabakaları tarafından kullanılmayan bu preparat, özellikle aşağı düzeydeki halk kesimlerince benimsenmişti. Eski Yunan halkının yüksek düzeydeki kesimi bu drogu kötü kokusu nedeniyle sevmezdi.

Ayrıca kokusu nedeniyle Tanrıların bu drogdan memnun kalmayacağına inanılır ve mabetlerde kullanılmasına izin verilmezdi. **Homer** (M.Ö. 8. yüzyıl), sarımsağın etkilerini bildirdi ve sarımsağın önemini mistik kavramlarla açıkladı. Yunan düşünürü **Theophrastos** (M.Ö. 371-287) ise bu bitkiyi inceledi ve Kyelehe dağlarında pırasa türleri buldu.

Bu bilginin incelediği tür, **Allium moly L.** veya **Allium magicum L.** Olabilir. Her iki tür de kırmızı veya sarımsı-kırmızı çiçeklidir. Soronic Körfezi yanındaki Megaris bölgesinin yerli halkı sarımsak ekerdi.⁶⁹

Sarımsak, Yunan mutfaklarının çok bilinen bir droguydu ve özellikle tıbbi özellikleri bakımından kullanılırdı. Myrrha, defne yaprakları, soğan ve sarımsak pomat halinde dışarıdan da kullanılırdı. Ünlü Yunan hekimi **Hippocrates** (M.Ö. 460-377) **Allium sativum**'u (**sarımsak**) diüretik, laktasif ve menstruel kanamaları söktürücü olarak kullandı.

Pnömonide (zatürre) ve bazı yaraların tedavisinde de yeri olan bu drogu, Yunan komedi ozanı **Aristophanes** (M.Ö. 445-385), vücudu kuvvetlendirici en önemli etken olarak kabul etti. İtekim Yunan atletleri, Olympia'daki yarışlardan önce sarımsak yerlerdi. **Aristophanes** bir yazısında bu konuda şöyle demektedir: "Sarımsakla yapılan kahvaltı, mücadelelerinizde sizi daha kuvvetli yapar."

Ayrıca **Erasistratos** (M.Ö. 305-257) ekzamayı dışarıdan tedavi etmek için sarımsak, kükürt ve sirkeyle hazırlanmış pomat önerdi. Ünlü Yunanlı bilgin **Pythagoras** (M.Ö. 580-500), sarımsağı baharatların kralı olarak tanımladı. Bu bilgine göre, bu drogu Tanrılar sevmezdi.

Eski Roma'ya gelince, sarımsak bu ülkeye eski Yunan'dan geçti. Eski Roma halkının bir kısmı bu drogu sever, bir kısmı ise hoşlanmazdı. Romalılar sarımsağa **alliinae** derlerdi. Sarımsak satıcılarına ise **alliarii** adı verilirdi.

Romalı komedi ozanı **Plautus** (M.Ö. 254-184) ise bir komedisinde şunları yazar: "Şeytan ol ve sarımsak gibi kok" Yine ünlü Romalı bilgin **Marcus Terentius Varro** da bu drog hakkında şöy-

⁶⁹ S. Hamarnah, Pharmacy in Medieval Islam and the History of Drug Addiction, Med History 16(3): 226-237, 1973.

le demektedir: “Sözleri sarımsak ve soğan kokusuna sahip olmakla beraber babalarımız ve dedelerimiz oldukça cesaretliydim.”

Roma’da zengin kişilerin sayısı arttıkça kötü kokulu olan sarımsağın kullanımı da azaldı. Roma İmparatoru **Marcus Aurelius** (M.S. 121-180) sarımsağı sevmezdi. Filistin’e gittiği zaman kentlerin gürültüsü ve sarımsak kokusu ile karşılaştı. Yine **Marcus Porcius Gato** (M.Ö. 234-149), **De re rustica** adlı kitabında 120 bitki arasında sarımsak bitkisi. **Allium**’dan da sözeder.

Böylece eski Roma’da sarımsak ve diğer yakın türler çok ekilirdi. Ancak sarımsak, askerler, denizciler ve köleler arasında çok kullanılırdı. Romalı askerlere, bir diet çorbası verildi ki bunun bileşiminde, şu maddeler vardı: Buğday, su, tuz ve siyah biber, soğan, sarımsak, sığır eti ve peynir.

Bu arada eski Roma’da sarımsakla ilgili mistik inanışlar da vardı. Roma halkı sarımsağın kötü ruhları evden çıkardığına inanırdı. Bu maksatla yalnız sarımsak yemek yeterli değildir; aynı zamanda duvarlara sarımsak bitkisinin resimlerini de yapmak gerekirdi. Nitekim Pompei’deki arkeolojik kazılarda bu tip resimler bulundu.

Yine Romalı yazar, **Juvenal** (M.S. 60-127), sarımsağı, askerlerin besini ve ilacı olarak tanımladı. **Horatius** (M.Ö. 65-8) ise bu drogu Yahudilerin besini olarak belirtir. Aynı yazar, Yahudileri, sarımsak kokusunun sinmesi nedeniyle **Judae foetentes (kötü kokan Yahudiler)** diye adlandırdı.

Romalı ansiklopedik hekim, **Pliny the Elder** (Büyük Pliny) (M.S. 23-79), **Allium sativum** yapraklarının havada siyahlaştığını gördü ve böylece sarımsağın kötü ruhları ve karanlık güçleri yendiğini belirtti ve yılan ısırıklarına karşı kullanılmasını öğütledi. Nitekim Romalılar şeytanların dünyada yılanlar olarak şekillendiğine inanırlardı ve yılanların ısırmasıyla bunların insana geçtiğini sanırlardı.

Bu nedenle sarımsak etkili bir antidot olarak kabul edilirdi. Yine sütlü pelesenk yağı, dut usaresi ve sarımsak yağı ile karıştırılır ve baldıran zehirlenmelerine karşı antidot olarak kullanılırdı. Ayrıca **Pliny** sarımsağın kötü kokusuna da değindi.

Romalı ünlü hekimlerden **Pedanos Dioscorides Anazarbeus** (M.S. 1. yüzyıl), sarımsağın tıbbi yönlerini inceledi. Yazar, bu drogu diüretik (idrar arttırıcı) ve stomaşik (midevi) olarak kabul etti. Barsak kurtlarını öldüren bu drog, ayrıca hemoroidlere karşı da etkiliydi. **Dioscorides**, **Materia Medica**'sında **Allium sativum**la beraber **Allium Leucoprasum**, **A.subhirsutum**, **A.ampeloprasum** adlı türlerden de sözetti. **Dioscorides** bu drog hakkında şunları yazmaktadır:

“Sarımsak keskin, mumuşatıcı ve gaz giderici etkiye sahiptir. Midenin suyunu alır, susuzluğa neden olur, ayrıca deri ürezinde abseler meydana gelir. Yendiğinde kurtları çıkarır, idrar miktarını arttırır. Şarapla karıştırılmış şekli ağızdan alınırsa yılan ısırıklarına ve hemoroidlere iyidir. Tuz ve yağı ile beraber yapılmış pomadı, deri lekelerini ve kızarıklıklarını giderir.”

Romalı hekim ve araştırmacı **Scribonius Largus** bir reçete kolleksiyonunu, **Compositiones** adlı bir farmakope kitabında topladı. **Felix Rinne** bu kolleksiyonu bazı yorumlar katarak 1892’de yayınladı. **Allium sativum** (sarımsak bitkisi), bu kitapta bulunan bitkiler arasındaydı.

Yine ünlü Romalı Hekim **Aulus Cornelius Celsus** (M.Ö. 25 - M.S. 50), sarımsağı, ısıtıcı, purgatif (müshil) ve kötü sıvıları vücuttan atan drog olarak tanımladı. Yine **Celsus**, bu drogun öksürük giderici ve soluk almayı kolaylaştırıcı olduğunu belirtti. Ayrıca aynı yazar, sarımsak tohumlarının supposituar (fitil) şeklinde mestruasyonu düzene soktuğunu bildirmektedir.

Ortaçağa gelince, sarımsak hem Doğu, hem de Batı ülkelerinde gerek baharat makamında, gerekse ilaç olarak kullanıldı.

Ortaçağ İslâm dünyasında bazı yazarlar sarımsağın yararlı yönlerini ve karakteristik özelliklerini vurguladılar. Ortaçağ İslâm dünyasının ünlü yazarlarından **Abû Yusuf Ya'qûb İbn İshâq al-Kindî** (M.S. 800-870) sarımsağı kulak iltihaplarında duyulan ağrıyı giderici olarak kullandı.

Bu araştırmacının **Agrabâdhin** adlı eserinde bazı bilgiler vardı. Sarımsak, kulak ağrılarında iltihabı gidericidir. 7 baş sarımsak alınır ve hepsi bir iğne ile delinir ve sonra bunlar zeytinyağında kavrulur, daha sonra çıkarılan yağ temizlenir ve bir şişeye konur. Sabah akşam kulak ağrısı için kulağa sürülür.

Ortaçağ İslâm dünyasında sarımsak bitkisinin hem doğal, hem de kültüre şekli bilinirdi. Araplar bu drogu solucanları öldürücü, yılan ısırığını tedavi edici, diş ağrılarını iyileştirici, menstuel anormallikleri düzeltici, kuvvet verici, deri rahatsızlıklarını giderici ve veteriner tıpta bazı rahatsızlıkları geçirici olarak kullandılar.

İslâm dünyasının en ünlü hekimi İbn Sina (980-1037) da sarımsaktan sözetti. Yazar, **Kanun** adlı eserinde, besin maddeleri hakkında şunları yazar: “Bütün besin maddeleri kendi doğal sonuçları olarak ısı meydana getirir, çünkü onların kana dönüşmesi vücuttaki ısının (enerjinin) doğal olarak artmasına neden olur. Böylece, sindirimden sonra, hatta soğuk olan salata ve balkabağı bile vücutta ısı meydana getirir.

Ancak bu sıcaklık, hatta, sindirimden ve değişmeden önce bile, drogların meydana getirdiği ısı ile aynı değildir. Vücut, tıbbi besin maddelerini değişikliğe uğrattırken aynı zamanda, onların niteliklerini de değiştirir. Bu niteliksel değişme, ancak onların düzenli sindiriminden önce meydana gelir. Bu nedenle bazı tıbbi besin maddeleri sıcaktır ve vücutta derhal sıcaklık meydana getirir, örneğin sarımsak gibi...” diye yazmaktadır.

Yazar, sarımsağın, çocukların sindirim zayıflığında kullanıldığını belirtmektedir. Bunun için ayva suyu ile birlikte karıştı-

rlmış sarımsak dişi ağız yolu ile çocuklara verilir. Yine süt ile fazla beslenmeden dolayı kusma olursa 4 adet ezilmiş sarımsak dişi ağız yolu ile kullanılır. Yine aşırı derecede soğukta ve karlı havada seyahat eden insanı sarımsakla tedavi etmek uygundur, çünkü drog ısı verir. Ayrıca soğan ve sarımsak, ağır bulanık su içmiş kimseye antidot olarak verilir.

Daha sonraki yıllarda ünlü botanikçi **Ibn al-Baithar** (1197-1248) içlerinde sarımsağın da bulunduğu 1400 bitki üzerinde çalışma yaptı.

Sarımsak, Ortaçağ'da Batı dünyasında da çok kullanıldı. Bu bitkiyi Romalılar, Almanya'ya getirdiler. Anglo-saksonlar ve Almanlar, sarımsağı tanıyorlardı, ancak **Allium sativum** bitkisini diğer cinslerle karıştırmaktaydılar.

Alman dialektinde bulunan **Lauch** kelimesi, birçok **Allium** türlerini kapsayan bir terimdi. Benedictine rahipleri sarımsak bitkisini manastır bahçelerinde yetiştirmeye başladılar. Nitekim sarımsağın veba ve diğer bulaşıcı hastalıklar için çok değerli bir ilaç olduğuna inanılmaktaydı. **Charlemagne döneminde** (M.S. 768-814), **Breviarum rerum fiscalium** adlı bir külliyat, sarımsağı hem baharat, hem de ilaç olarak kabul etti.

Yine aynı dönemin diğer bir kanun kitabı **Capitulare de villis**, bazı **Allium** türlerini bildirmektedir. 9. yüzyılda İsviçre'deki St. Gallen manastırı'nın planında da, bitki bahçesi ile birlikte sebze bahçesi de vardır. Bu bahçede sarımsak da ekilirdi ve **Allium sativum**, **Alias** adıyla bilinirdi.

Ancak sarımsak Ortaçağ'da Orta Avrupa'da her yerde aynı şekilde sevilmedi. Örneğin Kral **Büyük Otto** (M.S. 912-973)'nun elçisi Bizans Sarayı'ndaki yemeklerde devamlı olarak kullanılan sarımsaktan nefret etmişti. Nitekim, bir raporunda, Bizans imparatorunun çok kötü olarak soğan ve sarımsak koktuğunu, her iki bitkinin de besinlerde fazla kullanıldığını bildirdi. Daha o

dönemlerde elçinin sarımsağa karşı duyduğu antipati bugün bile Kuzey Avrupa’da devam etmektedir.

Yine Ortaçağ’da Kuzey Almanya’da söylenen bir söz, bu drog hakkında kullanılan mübalağalı bir ifadedir. “Fazla sıramsak yiyen bitlenir.” Ancak sarımsak baharat makamında soslara girer ve kı-zartılmış biftekte kullanılırdı. Bu drog, İngiltere’de çok az sevilirdi. Nitekim İngilizler, bu drogu kullanan İspanyolları sevmezlerdi.

Hatta **William Shakespeare, A. Midsummer Night’s** adlı bir yapıtında şöyle yazar: “Sevgili aktörler, soluğunuzun iyi kokması için, ne sarımsak, ne de soğan yiyin”, İngilizlerin sarımsakla ilgili fikirleri bugün de aynıdır. Fransız mutfağı sunan lokantalar bile yemeklerine çok az sarımsak koyarlar.

Ortaçağda İspanyollar sarımsağı çok kullanırlardı. **Castilia Kralı III. Alphonse** (M.S. 866-990) İspanyolların sarımsak yemelerini önlemek için, hacıların kutsal yeri olan Santiago de Compostela’da **Olla potride** adlı bir çorbanın kardeşliği sağlayıcı ulusal bir yemek olduğunu bir emirle bildirdi.

Bu yemeğin bileşiminde kabak, havuç, soğan, biber, domuz eti, kuzu eti ve bir miktar da sarımsak vardı ve böylece sarımsak direkt olarak yenmiyor ve kötü kokusundan kurtulunuyordu. **Marx Rumpott**’un yazdığı bir yemek kitabında, **hollopotrida** adıyla tanımladığı bir çorbada 90 tane madde vardır ve içinde sarımsak da bulunur. Nitekim İspanya, sarımsağın ülkesi olarak kabul edildi. **Macer Floridus**’un 11. yüzyılda yazdığı bir didaktik şiirde, 77 tıbbi bitki arasında sarımsak da vardır. Bu ozanın Romalı **Aemilius Macer** olduğu bilinmektedir.

Normandiya Dükü **I. Robert** (M.S. 1010-1035), sarımsağın kullanımını savundu, **I. Robert**, sarımsağın insanı ölümler kurtaran kötü kokulu bir drog olduğunu belirtti.

Yine Salerno Tıp Okulu, Ortaçağ Avrupa’sının en ünlü okullarındandı. Carthage’lı **Constantinus Africanus**, çalışmalarının

çoğunu bu okuldu yazdı. 1106'da Monte Cassino'da olan bu rahip-hekim, kitabının 1536'da Basle'da yayınlanan baskısında **Allium**'dan söz eder. Yine yazarın **Alphita** adlı kitabında da sarımsak vardır. Ayrıca **Bingen**'li **Hildegard**'ın **Physica, Causae et curae** ve **Albertus Magnus**'un **De virtutibus herbarum et animalium** adlı kitaplarında da sarımsaktan söz edilir.

Hildegard, sarımsağı sarılığa karşı kullandı. O dönemlerde, sarımsağın gül bahçelerinde ekilerek güllerin kokusunun orijinal olacağı bildirildi. Nitekim 19. yüzyılda buna benzer fikirler üzerinde duruldu ve üzüm bahçelerinde sarımsak ekilerek, daha kuvvetli aromatik kokulu üzüm sağlanacağı fikri yaygınlaştı.

Allium sativum'a ait Almanca bir kelime olan **Clobeloch**, 13. yüzyıla ait olan Alman **Vienmase yazmasında** vardır. Yine 15. yüzyıla ait olan Wampen'li **Eberhard**'ın yazdığı Almanca **Gothaer Arzneibuch**'da (**Pharmacopeia of Gotha**), **knuflok** veya **knoflok** kelimeleri bulunur.

1244'de Danimarka'da **Roeskilde**'deki bir manastırda hekim ve rahip olarak çalışan **Henrik Harpestrenk**, bir bitki kitabı yazdı ve burada sarımsağın adını **kloflok** olarak kullandı. **Fischer** ise yazdığı **Medieval Botany** adlı kitabında bir yasal kodeks olan ve 1344 tarihli **Weistum**'un bazı bahçe bitkileri arasında sarımsağı da listelediğini yazdı.

Yine **Peter Schöffler** tarafından 1485 ve 1591'de Mainz'de basılan Almanca adı **Gard der Gesundheit** (sağlığın bahçesi) olan **Hortus Sanitatis**, önemli bir çalışma olup birçok bitki arasında sarımsağı da yer verdi.⁷⁰

15., 16., 17. yüzyılların botanikçileri ve hekimleri sarımsağı terapötik olarak kullandılar ve onu daha detaylı incelediler. **Paracelsus** (1493-1541), bu drogu, vebanın antidotu, ekspektoran,

⁷⁰ Hakim Hafiz Mohammed Said, *Pharmacy Through the Ages*, Karachi, 1956.

diüretik olarak içerden ve rektum (anüs) çıkması ve abseler için dışarıdan kullandı.

Yine Latince adı **Lonicerus** olan **Adam Lonitzer** (1528-1586), Frankfurtta hekimlik yaptı ve Latince’de 20 kez basılmış Latince ve Almanca yazdığı bir botanik kitabında sarımsak usaresini dışarıdan kullanılan bir ilaç olarak önerdi. Bu usare başa sürülünce bitleri öldürüyordu. İçerden alındığı zaman zehirlere ve kurtlara etkili oluyordu. Bulaşıcı hastalıklara karşı etkili bir drog olduğu da bilinmekteydi.

O çağlarda çok geçerli olan şu sözler droga verilen önemi gösterir: “Sarımsak yersen çabuk ölmezsin.” Nitekim Basle kentinde, veba salgınları olduğu zaman, düzenli olarak sarımsak yiyen Yahudilerin, diğer insanlardan daha az bu hastalığa yakalandıkları ve ölüm oranının çok düşük olduğu görüldü.

Halk arasında sirkeli ve şaraplı sarımsak terkipleri kullanılırdı ve **vinaigre des quatres voleurs** adıyla bilinirdi ki, bu ad dört hırsız sirkesi anlamına gelir. Çünkü bu terkip dört hırsız tarafından bulunmuştu.

Ünlü Alman hekimi **Hieronymus Bock** (1498-1558), 1539’da Strassburg’da basılan **New Kreutterbuch** adlı kitabında, sarımsağın koktuğunu, ancak borchok rahatsızlığa iyi geldiğini belirtir. Baştaki kepeği ve lekeleri alır, karın gazlarını giderir, idrarı artırır, öksürüğü durdurur, bütün zehirleri alır ve vücudu kuvvetlendirir.

Yine Almanya’da Ingolstadt ve Tübingen’de profesör olan ve botaniğin babası olarak kabul edilen **Leonhard Fuchs** (1501-1566), 1543’de yayınlanan **New Kreüterbuch** adlı kitabında (**Yeni Bitkiler Kitabı**), sarımsak hakkında aynı bilgileri verdi. Bu kitabın Latince baskısı **Historia Stripium** adıyla yayınlandı.

Bu arada Alman imparatorları **Ferdinand** ve **II. Maximilian**’ın 1554-1562’de saray hekimi olan **Pier Andrea Mattioli**

(1501-1577) (**Matthiolus**)'nin, **Kreuterbuch** (**Bitkiler Kitabı**) adlı kitabında, bu konu ile ilgili bazı bilgiler vardır. **Matthiolus**'a göre, bu drog yalnız baharat değil, aynı zamanda bir ilaçtır. Mi-deyi ısıtır, kabızlığı ve gazı giderir.

Bu arada sarımsak yemek, barsak kurtlarını öldürür. Eğer brandy'li sarımsak yenirse böbrek taşları düşer. Beyaz şaraplı sarımsak, idrar arttırıcıdır. Çiğ veya pişmiş sarımsak sarılıktan sonraki sarı rengi alır.

Yine Bergzabern'li bir hekim olan **Jacobus Theodorus Tabernaemontanus** (1520-1590), Neve **Kreuterbuch** adlı kitabında, böbrek taşlarının giderilmesi için sarımsak kullandı. Bunun için beyaz şarapta 3 baş sarımsak ezilir, karıştırılır ve bu karışım böbrek taşlarını gidermek için hastaya verilir.

Yine ünlü bir botanikçi ve hekim olan **Otto Brunfels** (1488-1534), tıbbi bitkilerin resimlerini de içeren bir bitki kitabı yazdı. Bu kitabın Latince baskısı **Herbarum Vivae Eicones** adıyla yayınlandı. Daha sonra ise **Contrafayt Kreuterbuch** adıyla Almanca baskısı çıktı. Yazar, bu kitabında, sarımsağın hem ilaç hem de baharat olarak değerinin bulunduğunu bildirir.

Ayrıca Belçikalı (Antwerp'den) **Carolus Clusius** (1526-1609) (gerçek adı **Charles de L'Escluse**'dir). **Rariorum Pantarum Historia** adlı tıbbi bitkilerle ilgili bir kitap yazdı. Yazar bu kitapta çeşitli **Allium** türlerinin kıyaslamalı olarak özelliklerini sıraladı. Bu arada diğer bir araştırmacı olan **Junius Rembett Dodoens** (1507-1585), Fransızca olarak 1557'de yayınlanan **Histoire des Plantes** adlı kitabında aynı özelliklere değindi.

17. yüzyılda, İngiliz araştırmacı, **Nicholas Culpaper** (1616-1654), tıbbi bitkiler üzerinde 1649'da çok popüler bir kitap yazdı ve sarımsağın Tanrı Mars'ın bitkisi olduğunu bildirdi. Bu fikir, ilkçağlardan gelen düşünce sistemiydi. Çünkü o dönemlerde askerler, sarımsağı cesaret ve kuvvet için yerlerdi. Bu dönemde sa-

rımsak bitkisel kitaplarda vardı, ancak farmakopelerde nadiren bulunuyordu. Genellikle halk ilacı olarak kaldı.

1663'de **Johan Joachim Becher** tarafından yayınlanan **Parnassus Medicinalis Illustratus** adlı bir bitki kitabı, **allium** türlerinin tıbbi etkilerini verir.

Allium sativum, 17. yüzyılda bazı ilaç listelerinde de vardır. 1450 tarihli **Frankfurter Liste** adlı bir eczacılık kitabında olduğu gibi, yine 1682 tarihli bir eczacılıkla ilgili fiyat listesinde de bulunur. Ayrıca 1741 tarihli **Württemberg Farmakopesinde** de **Radix Allii sativi** adıyla yer alır.

18. ve 19. yüzyıllarda sarımsağı en çok inceleyen doktorlar, **Geoffroy, Hecker, Clarus** ve **Osiander**di. Bunlardan **Geoffroy**, 1761'de onu bir ilaç olarak kabul ederken, **Osiander**, 1829'da bir halk ilacı olarak değerlendirildi. **Clarus** ise 1815'de sarımsağı bir stomachic (midevi) ve antiscorbutic (skorbüte karşı) olarak lavman şeklinde kullandı. Ayrıca aynı yazar barsak kurtlarını giderici olarak kabul etti. Yine sarımsağı daha detaylı inceleyen **Hecker**, bu drogu 1815'lerde midevi, karın gazlarını ve ağrılarını giderici ve diğer sindirim rahatsızlıklarına karşı bir ilaç olarak kullandı.

Yine aynı yazar bu muhteşem ilaçtan histerik durumlarda, idrar yolları rahatsızlıklarında ve ekspektoran (göğüs yumuşatıcı) olarak yararlandı ve bazı reçeteler hazırladı. Ayrıca derideki lekeler ve dökülmelere karşı kullandığı gibi, sarımsak ekstreğine emdirilmiş pamuğu iltihab ve ağrı giderici olarak 5-6 kez kulağa uyguladı.

Sarımsağın geleneksel halk tıbbında kullanılması özellikle dini inanışlar ve mistik efsanelerle bağlantılıdır. Bu inanışlar ilkağlardanberi görülür. Nitekim o dönemlerde balıkçılar ve denizciler, sarımsağı, hastalıklardan ve kötü ruhlardan korunmak için muska olarak kullanırlardı. Bu mistik uygulamalar özellikle deniz ülkelerinde, örneğin Yunanistan'da ve Akdeniz ülkelerinde bugün de çok yaygındır.

Yine küçük çocuklar kötü ruhları çıkarmak için sarımsak gerdanlıkları takmaktadırlar. Polonya’da ise Yahudiler, hasta çocukların boyunlarına şeytanlardan korumak için sarımsak takarlardı. Yine Polonya köylüleri birkaç baş sarımsağı ceplerinde taşırlardı ve böylece drogun kötü kokusunun hastalığı vücuttan çıkaracağına inanırlardı.

19. yüzyılın sonlarında kuşların ekilmiş tarlalardan sarımsak tohumları ile kovulacağı inanışı vardı. Ayrıca kuvvetli sarımsak kokusunun yüksek düzeyde insanları örneğin prensleri şeytandan koruyacağına inanılırdı. Bu gelenek Fransa’dan gelir. **IV. Henry** (1589-1610), kötü ruhları uzaklaştırmak için şarap ve sarımsak yağı karışımı ile yağlanırdı. Fransa’nın diğer prensleri de böyle yağlandılar.

Evcil hayvanlar da sarımsakla yağlanırlardı. Bohemya’da köpekler, horozlar ve kazlar Noel gecesini sarımsakla beslenirlerdi. Böylece bu hayvanlardan şeytan uzaklaştırılabilirdi.

Sarımsak, Amerika’ya İspanyollar yoluyla geçti. Yine Avrupa’da kötü ruhların bir yere girişini önlemek için sarımsak ve kabak sapları bir kaptaki pişirilirdi. Sonra bu karışım odayı temizlemek için kullanılan suya konurdu. Ölümden sonra evin bütün eşyaları bu karışımla dezenfekte edilirdi. Böylece bu operasyonla Kuzey ve Güney Avrupa’da ölünün sık sık eve uğramayacağına inanılırdı. Ölünün vampir olduğu ve sarımsakla uzaklaştırılabildiği sanılırdı.

Nitekim sarımsağa **hayat ağacının tomurcuğu** veya **fena kokulu gül** adı verildi. **Bram Stoker**’ın yazdığı yaşlı vampirle ilgili **Dracula** adlı öyküden bazı bilgileri aktarabiliriz: “**Güzel Lucy**”nin kanını Vampir’in emmesinden korumak için, profesör bütün odayı sarımsakla örttü ve sarımsak soğanlarıyla onun yatağını dekore etti. Böylece odanın her tarafı sarımsak kokusuyla dolmuştu.

Ancak evin hizmetçisi kötü kokulu sarımsakları odadan attı ve odayı havalandırmak için pencereleri ve kapıları açtı. Ertesi sabah vampirin Lucy'nin kanını emdiği anlaşıldı ve kan nakli ile kurtarılabildi.”

Yine 19. yüzyılda Slovakyalılara göre sarımsak, sihri inanışlarda ve halk tıbbında önemli bir rol oynardı. Nitekim halk arasında bazı tıbbi kullanımlar uygulanırdı. Barsak kurtları için bir bardak cinin üzerine sarımsak usaresi içmek iyi bir tedavi yöntemi idi.

Yine bunun için süt ve sarımsak karışımı kullanılırdı. Bosnian sava'da 19. yüzyıl sonlarında yaşayan **Bosic** adlı bir köylü epilepsi (sar'a) için sarımsağı önerdi. Ayrıca, köpek ısırığına karşı sarımsak yenirse kuduz olmaktan kurtulunurdu. Yine sarılık ve kolera tedavisinde sarımsak dışarıdan sürülür veya keskin kokusundan yararlanılırdı.

Sibiry'a'da, bölge yerlileri sarımsak veya **Tcheremissa** diye adlandırdıkları bazı *Allium* türlerini toplarlar ve hastaların tedavisinde kullanırlardı.

Avrupa'nın Güney bölgelerinde ise tarla işçileri sudan gelebilecek enfeksiyonlara karşı kendilerini korumak için içme suyunu sarımsakla beraber içerlerdi.

Çekoslovakya'da Erzgebirge köylüleri yıllarca baharatlı sarımsak çorbası içtiler. İki avuç dolusu çok iyi temizlenmiş sarımsak, tereyağı ve tuzla bir süre su dolu bir kaptaki kaynatılırdı. Bu karışımın sığır etsuyuna benzer bir tadı vardı. Çorba, kızarmış ekmeğin parçaları konarak yenirdi ve aile sağlığını korurdu. Çorba, yanakları kırmızı yapar, eklemleri kuvvetlendirir ve eve nadiren doktor çağrılırdı.

Ayrıca Kuzey İtalya'da **Allium sativum** fazla içki içmiş kişiye mükemmel bir ilaç olarak verilirdi. Bir çorba kaşığı alkollü kişinin aldığı ezilmiş sarımsak, sinirsel bir etki gösterirdi. Bu drog bu yö-

rede mide hastalıkları için de kullanılırdı. Yine bu görkemli drog, Rus ve Hint halk tıbbında büyük bir popüleriteye sahiptir. Nitekim sarımsaklı bileşikler az bir değişimle hep aynı kalmaktadırlar.

Hindistan'da sarımsak, şurup kıvamına kadar şekerle kaynatılır ve astımda bir çay kaşığı ile hastaya verilir. Kolera tedavisinde, ya sarımsak öylece yenir ya da 6 çorba kaşığı havlıcan, 5 çorba kaşığı sarımsak ve birkaç çay kaşığı tuz, güneşte 14 gün tutulur. Yine sarılık için, astımda olduğu şekilde kullanılır. Hintliler sarımsağı, malarýaya (sıtma) karşı da yerler.

Ayrıca böcek ısırıkları, sarımsak, tuz, sirke veya tuzdan oluşan bir lapa ile tedavi edilir. Yine yaralar, deri ülserleri, iltihaplar, keten tohumu yağında kızartılmış sarımsakla iyileştirilirler. Aynı tip rahatsızlıklar için bal ve suyla karıştırılmış sarımsak terkiibi kullanılır. Diş ağrısı için, bir parça sarımsak kulaklara uygulanır.

Ayrıca ezilmiş tırnak ve parmaklara ezilmiş sarımsak uygulanır. Yine derideki cerahatli kısımlara sarımsak usaresi sürülür.

Rusya'da ballı sarımsak öksürüğe karşı kullanılır. Yine çok inatçı öksürük için bal ve mahleple beraber ezilerek karıştırılmış sarımsak karışımı gereklidir. Ayrıca anjin ve öksürük için sarımsak ve donyağı pomat şeklinde hazırlanır, boyun ve göğse sürülür. Diğer taraftan Rus halk tıbbında sarımsak, barsak kurtları ve kolera için kullanılır.

Balkan yarımadasında, sarımsak, bereket, sağlık ve zenginlik sembolüdür. Bu bakımdan bu muhteşem ilacın Fransız mutfağında olduğu kadar Balkan ülkelerinin mutfağında da önemli bir yeri vardır. Bu ülkelerin halkı bu besini mutfaklarında depo ederler. **Jonathan Swift**'e göre, her insan uzun yaşamayı arzu eder. Fakat hiç kimse yaşlanmak istemez. Sarımsak bu duruma karşı bir ilaçtır. Akdeniz bölgesinde sarımsağın kötü kokusu zambak kokusuyla giderilir. Bir Fransız yazarı olan **Raspail**, sarımsağı fakir insanın kâfurı olarak adlandırdı.

Sarımsak, eski dönemlerden beri Türkler tarafından kullanılan önemli bir ilaç ve mutfaktan eksik etmedikleri değerli bir baharattır. Öyle ki, fena kokmasına rağmen Türkler bu droga çok büyük önem vermişlerdir.

Uygurlar döneminde 8. yüzyılda Asya Türkleri yoğurdu tedavide kullandılar. Kolitde yoğurdu sarımsak kabuğu ve köküyle karıştırarak hastaya verirdi.⁷¹

Karahanlılar döneminde ise 11. yüzyılda **Kaşgarlı Mahmud**'un 1069-1073 tarihleri arasında Bağdat'ta yazdığı **Divânü Lugati't-Türk** adlı eserde beslenme konusunda çeşitli bilgiler verilirken, Türklerin bazı sebzelerin ziraatini yaptıkları belirtilmektedir. Bunlar arasında ıspanak, karnıbahar, kabak, turp, havuç, soğan, **sarımsak**, patlıcan, hardal, kara pazı, şalgam vb. vardır.

Selçuklu dönemi, Türk Tarihi, İslâm tarihi ve hatta dünya tarihi bakımından b r dönem noktasıdır. Türkler Şimdi olduğu gibi Selçuklu döneminde de yiyeceklerini hayvanlardan ve bitkilerden sağlıyorlardı. Bu dönemde Türklerin en sevdiği yemeklerden biri de **Tutmaç** olup; bedeni kuvvetlendirici ve uzun süre tok tutucudur.

Bu yemeğin ana malzemesini buğday unu ve et oluşturur. Undan hazırlanan hamur, yufka gibi açılır, sonra açılan hamur bıçakla baklava biçiminde kesilirdi. Bu parçalara et parçaları konur ve kapatılırdı. Daha sonra bol su ile pişirilen tutma a sarımsakla karıştırılmış yoğurt katılırdı. Bu yemek gibi birkaç yemek de sarımsaklı yoğurtla yenirdi.

Yine 13. yüzyılda  nl  Türk d Ő  n r  **Mevlâna Celâleddin Rumî**, **Mesnevisi**'nde patlıcanın sarımsak ve sirkeyle yendiğini Şöyle belirtir: "Patlıcanın eŐi, dostu nedir? Ya sirke, ya sarımsak."

⁷¹ P. Saintyves, Folklor El Kitabı ( ev: Bilâl Aziz Yanıkoğlu), Doğan Kardeş Basımevi, İstanbul, 1951.

Sarımsak, Osmanlılar zamanında da hem bir ilaç, hem de baharat olarak kullanıldı. Nitekim 15. yüzyılda **Fatih Sultan Mehmed** döneminde saray mutfağında kullanılan birçok gıda maddesi arasında, sarımsak da vardı.

Bu dönemin önemli hekimlerinden **Halimî**'nin, **Kitab-i Farris-i manzûm-i L-il Halîmi** adlı eserinde sarımsakla ilgili bazı bilgiler de vardır. **Hekim Halimî** bilgin, yazar ve birçok dilleri bilen bir hekimdi. Kuvvetli Arapça ve Farsça bilen **Halimî**, aslen Amasyalı olup tıp öğrenimini Amasya Darüşşifa'sında yaptı. Diğer eserleri arasında **Fatih Sultan Mehmed** adına yazdığı ve Farsça dizeler halinde düzenlenmiş olan **Lutf-u Mehmed Han** adlı tıbbi bir kitabı ile **Kaside-i tâiye Şerhi** adlı başka bir eseri vardır.⁷²

Uzun adı **Lütfullah b. Yusufiy-ül Halimî** olan **Halimî**'nin sarımsaktan sözeden eseri, Farsça olup birinci kısmı kuramsal, ikinci kısmı ise pratik bilgileri verir. **Fatih Camii Kütüphanesi** No: 3639'da kayıtlı olan bu kitap, 1458'de yazılmış olup 259 yapraktır. Bu eserde birçok hastalıklar ve bunlar için kullanılacak ilaç tertipleri vardır. Bunlardan bir tanesi solucanları ve diğer küçük askaridleri öldürmek ve düşürmek için kullanılır. 18 satırdan ibaret olan bu ilaç terkinde geçen ilaçların adları şunlardır:

Beyaz Dut Ağacı Kabuğu

Eğrelti Otu

Mavi Gece Safası Tohumu

Mısır Anasonu

Dağ Kerevizi

Yabani Kekik

⁷² A. Akgül - M. Kıvanç, *Baharatların Antibakteriyel Etkisi*, 9. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Kitabı, Eskişehir, 1992, s. 164-170.

Koyun Yavşanı

Lâhna

Karpuz Suyu

Sirke

Şap

Adasoğanı

Adi Nane

Küçük Kuzu Kulağı

Eftimon

Sarımsak

Bakla Üohumu

Yine sarımsak **Fatih Sultan Mehmed** döneminde saray mutfağında çok kullanılan bir baharattı. Öyle ki, padişahın yediği kızartma ve tavuğa piyazla beraber konurdu. Ayrıca yoğurt ve yumurtalı lapaya da eklenirdi.

Bu arada **Fatih Sultan Mehmed** döneminde İstanbul'a her taraftan gıda maddeleri gelirdi. Öyle ki, İstanbul, sebzeler dışındada, yakın yerlerden gelen gıda maddeleriyle geçinirdi. Bu dönemde saray mutfağında kullanılan gıda maddelerinin önemli bir kısmı aşağıdadır.

Hububat ve Unlu Maddeler: Bulgur, pirinç, un, mercimek, nişasta, nohut.

Su: Bazen Uludağ'dan kar halinde de gelirdi.

Sebzeler: Pırasa, lahana, ıspanak, pazı, şalgam, hıyar, soğan.

Yağlar: Zeytinyağı, kuyruk yağı.

Baharat: Misk, safran, zeytin, maydanoz, hardal, **sarımsak**, kişniş, nane, kimyon, eflak tuzu, sakız, sirke, biber, tarçın, karanfil, anber.

Hayvansal Gıdalar: Yumurta, tavuk, peynir, süt, yoğurt, kaymak, ıstiridyе, karides, paça, tatlı su balığı, kaz, sığır işkem-besi, bal, av kuşları ve başkaları.

Yine sarımsak Osmanlı mutfağında olduğu kadar, geleneksel halk ilaçları arasında da baş köşeyi işgal ederdi. Bilindiği gibi Osmanlı tıbbında İslâm tıbbının bazı esasları uygulanırdı. Bu esaslara göre insan vücudunda kan, sarı safra, kara safra ve balgam denen dört **hılt** (humor, sıvı) bulunurdu.

Bunlar arasındaki dengesizlik, hastalık meydana getirirdi. Yiyecek ve içecekler organizmada bu sıvıların oluşmasına neden olurlar. Sıvılar sindirilmiş besinlerden olur ve yiyeceklerin özellikleri sıvıların özelliklerini saptarlar.

Osmanlı tıbbında beslenme, sindirim ve diet konuları sağlık ve hastalık açısından büyük önem taşırlar. Uygun beslenme sağlık açısından önemlidir ve hıltların dengesini sağlayarak sağlıklı bir ortam oluşturur. İnsanın beslenmesi için gerekli gıdalardan bazılarının kuvvetleri çok, bazılarının ise azdır.

Yemeklerin zıt olanını yemek de önemlidir. Örneğin marul, kabuk vb. gibi sebzeler yenirse bunların zararından kurtulmak için üzerlerine **sarımsak**, soğan, nane vb. gibi droglar alınmalıdır. Yine besinler sıcak veya soğuk tabiatlı olabilirler. Örneğin marul, kabak, vb. soğuk tabiatlı sebzelerdir.

Sıcak maddeler ise yemeklere konan baharatlar olup bunlar, zencefil, biber, kuru kişniş, kimyon, tarçın, soğan, **sarımsak** vb. Yine mevsimlerin yemeklerle ilişkisi olup, ilkbaharda kan yapıcı maddeler alınmalıdır. Yazın ise safra yapan yiyecekler alınmalıdır. Yazın soğukluk veren besinler kullanılmalıdır.

Bu mevsimde baharatlı yiyecekler yenmemelidir. Sonbaharda kuru ve tuzlu maddeler alınmamalıdır. Kış mevsimi balgamı arttırıcıdır ve bu nedenle **sarımsak**, soğan yenmeli, baharatlı

yemekler tercih edilmelidir. Kebap çeşitleri, pirinç yemekleri ve tatlılar da yenilmelidir. Bu dönemlerde kokulu ot ve baharatlara ıssı ot da denirdi.

Bütün bu kullanılan Osmanlı Sarayı'ndaki yemeklerle bugünün Anadolu'sundaki yemek çeşitleri arasında bir benzerlik bulunmaktadır. Topkapı Sarayı'na ait mevsimlere göre düzenlenen yemek listelerinde, dört mevsime uygun gıdalar görülmektedir.

Bunlar arasında **sarımsak** da vardır. Bu muhteşem drog, ilkbahar, yaz ve sonbahar listelerinde yoktur. Fakat kış listesinde Perşembe gününe ait yemek çeşitleri arasında bulunur: bugüne ait yemek isimleri arasında şunlar vardır: **Sarımsaklı dâne (tane) pirinç**, pırasa kalyesi, köfte kebâb, sâde pirinçsiz tavuk çorbası, tavuk kebâb.

Yine 16. yüzyılda Hekim **Nidâî** (? - ?)'nin yazdığı **Menâfi ün Nâs** adlı Türkçe tıbbi yazmada sarımsaktan da sözedilir. Nitekim sarımsak yarım başağrısına kullanılır. Bunun için birkaç diş sarımsak dövülür, sonra suyu sıkılır ve bu sudan buruna çekilir.

Sarımsak 17. yüzyılda da ülkemizde çok kullanılırdı. Hekim **Zeyhelâbidin bin Halil** (? - 1646) in **Şifâ al-Fu'âd** li Hazret-i Sultan Murad adlı eseri, 17. yy.'da **Sultan Murat IV.** (1623-1640) adına yazılmış olup çeşitli gıdalardan ve yiyecek ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgilerinden bahsetmektedir ve 15 fasıl (kısım)dır. Bu kitapta sarımsakla ilgili bazı bilgiler vardır.

Kitabın dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci bölümlerinde gıda maddesi olarak kullanılan sıcak ve soğukkanlı hayvanların etlerinden söz edilmektedir. Yazar, dördüncü fasılda: "Koyun eti insanın mizacına muvafıktır (uygundur).

Bir yaşında koyuna tavuklu derler. Koyun eti tiz hazmolur, parça, başdan latifdir, işkembe, sirke ve **sarımsakla** islah edilir. Hayvanın içinde olan azasından taşrada olan azası latifdir. Ko-

yun eti kanı ziyade edüb adamın hararetini arttırır ve dahi bedene kuvvet verir.

Koyun etini kebab edip yemelidir” demekte ve daha sonra keçi eti, oğlak eti ve buzağı etinin de bedeni kuvvetlendirdiğini bildirmektedir. Yazar, ayrıca buzağı etinin, sığır, koç ve keçi etlelerinden daha iyi olduğunu belirtmektedir.

Zeynelâbidin bin Halil, kitabın onbirinci faslında, bazı sebzelerden ve yararlarından söz etmektedir. Bu ünlü hekim, marul hakkında “Marul, tiz hazmolur, adamın uykusunu getirür, marulu çok yemek, göze zarar verir, hatunların sütünü arttırır” diye yazmaktadır.

Gerçekten de marul, *Lactuca sativa* L. (Compositae) bitkisinin yaprakları olup çok eski zamanlardan beri Anadolu’da yetiştirilmektedir. Nitekim marul (*Herba Lactucae sativae*), bugün de başağrısını kesici, süt arttırıcı ve hafif müshil etkilere sahiptir. Ayrıca sebze olarak revaçtadır ve Bostan Marulu olarak da bilinir.

Yazar, kereviz hakkında da çok değerli bilgiler vermektedir: “Kereviz, sidüğü tutulan adama verseler, bevlîn (idrarın) yolunu açub sakın eder ve dahi ağız kokusunu güzel eder, adamın zekasını arttırıp hafızasını ziyade eder, soğuktan olan diş ağrısına dahi nâfidir.” Gerçekten de kereviz bugün de idrar arttırıcı, gaz söktürücü olarak kullanılır.

Zeynelâbidin bin Halil, maydanoz, semizotu, tere, ıspanak, pazı, lahana, kabak, nane, patlıcan, turp, şalgam, havuç, soğan ve sarımsak hakkında da bilgiler verir: “Maydanoz, ağız kokusunu keser, taamı (yemeği) tiz hazmettirir, böbrek taşını eritir. Ispanak yemek, muvafıktır, ama adama hararet verüb suyu ziyade içürür. Pazı, öksürüğe nâfidir. Kabak, mide içinde durmayup tiz çıkar, balgamdan hasıl olan yaramaz illetleri giderir. Dimağı çevik edüb akli ziyade eder. Nane, mideye kuvvet verir, balgamı kat’eder (keser). Batlıcan (patlıcan), eğer yağ içinde pişirilirse

yumuşaklık verir. Turb (turp), mideye kuvvet verir. Şalgam, geç hazmolar, semizotu ile pişirmelidir. Havuç, etibbâ buna zenebi-lül arz (arzın zencebili) derler. Soğan, gıdaiyeti çoktur, balgamı keser. **Sarımsak**, akrep sokana nâfidir (yararlıdır).⁷³

Sarımsak bitkisinden bazı botanik kitaplarında da önemli bir bitki olarak sözedilir. İbrahim Hakkı'nın 1927 tarihinde yazdığı **Nebatlar İlmi** adındaki kitapta, sarımsak hakkında şunlar yazılıdır: "Menşei (kaynağı) Orta Asya olan bu nebat, topraktan çıkarıldığı zaman yaprakları koparılıp atılmaz, saç örer gibi örmek suretiyle dizi haline getirilir. Sarımsak çiçekleri meyva meydana getirirler ve küçük, beyaz renkte olup sarımsağın kokusunu taşırlar.

Meyvelerinden sarımsak nebatı (bitkisi) husule geldiği (meydana geldiği) gibi, bu tomurcuklar de ekildiği zaman yine sarımsak nebatı olur. Bir sarımsak nebatı birçok dişler vücuda getirir ve her diş toprağa dikilince yeni bir sarımsak nebatı olur. Sarımsak yakıcı bir lezzete sahiptir ve bu, özellikle havi olduğu (taşıdığı) maddelerin tesiriyledir.

Yine Şerafeddin Mağmumi'nin 1910 tarihli **Kamus-u Tıbbi** adlı sözlüğünde sarımsak hakkında şunlar yazılıdır: "**Ail: sarımsak**, bir cins nebat olup gayet keskin bir uçucu yağ hâvidir. Yemeklere baharat olarak katılır. Dahilen tenbih edici (uyarıcı)dir.

Sarımsak, önemli bir baharat ve ilaç olarak macun denilen preparatların da bileşimine girerdi. Osmanlı İmparatorluğu'nda Topkapı Sarayı'nda hekimbaşılar ve yanlarında çalışan diğer hekim, cerrah, kehhâl (göz hekimi) ve eczacılar, hem sarayın, hem de halkın sağlığı ile ilgilenirlerdi. Sarayda hazırlanan ilaçlarda çok ünlüydüler ve halk da bunlara rağbet ederdi.

Bu ilaçlar arasında **kırmızı, hazine yağı**, bazı macunlar ve şerbetler vardı. Macunlar çeşitli şekilde hazırlanırdı. Bunlar

⁷³ M. Wood, The Book of Herbal Wisdom, USA, 1997.

arasında Padişah Kuvvet Macunları önemliydi. Nitekim macun tipi preparatlar bugünün tıbbında da kullanılmakta olup tarihi ilk çağlara kadar gider. Şerbetler de cinslerine göre, özelliklerinden yararlanılan preparatlardı.

Özellikle Topkapı Sarayı'nda bu cins ilaçlar çok yapılır ve bunların hazırlanması merasime tabi olurdu. Padişaha ait ilaçlar başkalarının huzurunda ve hekimbaşı tarafından hazırlanırdı. Sonra süslü kaplara konur, üzerleri kumaşla sarılırdı. Başlala ile birlikte hekimbaşı tarafından mühürlenerek takdim olunurdu.

Bu ilaçlardan kırmızı, bir uzman önderliğinde, enderunda ilk-baharda yapılmaya başlanır ve özenle hazırlanırdı. Halk, kırmızı, saray mensuplarına başvurarak saraydan elde edebilirdi. Kırmızı dışarıda yapılmaz ve satılmazdı. **Kırmızı**'ın bileşiminde diğer droglarla beraber sarımsak da vardı. Kırmızın hazırlanması genellikle şöyledir:

Gelincik çiçeği (5 okka) yıkanır. İçi sırlı büyük bir kavanoza konur ve üzerine 1500 tane limon sıkılırdı. Karışımın kabarmaması için arasına karıştırılır ve 40 gün bekletilirdi. Daha sonra bunun için kırmızı, 50 dirhem, lacivert çivit, ağaç kavunu çekirdeği, şeftali çekirdeği, ak zencefil, hindistan cevizi, **sarımsak**, papatya, pelin, biberiye, şahtere, ekşi nar kabuğu, oğul otu, beşer dirhem, mastaki, tatlı turunç kabuğu, hünnab kurusu, gül kurusu, tarçın, deniz kadayıfı, limon çiçeği, sinameki, havlıcan, mercan kükü, ak zambak, onar dirhem, yeni bahar, ada çayı yirmişişer dirhem, yaşemin çiçeği, hatmi çiçeği, ıhlamur, kantaron, nane, yirmibeşer dirhem, kebabiye, anason, çörekotu, altınbaş tiryak, mahmudiye, şeftali çiçeği, rezene, ağaç salkımı çiçeği, beşer dirhem, ödağacı, hint yağı, dörder dirhem, ak amber, iki dirhem, şeker, üç okka, gülsuyu, bir okka, çiçek suyu 200 dirhem, süzülmüş bal, 100 dirhem, şam nöbet şekeri, 100 dirhem, sümüklü böcek, dokuz tane gibi droglar konur ve güneşte yedi ay tutulurdu. Daha

sonra karışım süzülür ve şişelere konurdu. Kırmızı, sarı'ya hastalığına karşı kullanıldığı gibi, kalbi kuvvetlendirir. Ayrıca bayılmaya karşı verilirdi ve vücudu kuvvetlendiriciydi.

Geleneksel Halk Reçeteleri

- 1) Kulak ağrısında bir diş sarımsak pişirilir, zeytinyağına batırılır ve kulağa konur.
- 2) Kulak ağrısında sarımsak kulağa sarılır.
- 3) Yine kulak ağrısında sarımsak suyu damlatılır.
- 4) Kulak ağrısı için sarımsak ve öd döğölerek bu sıvı kısım kulağa damlatılır.
- 5) Başağrısına karşı sarımsak suyu buruna çekilir.
- 6) Diş ağrısına karşı ağrıyan diş kısmı 1 diş sarımsak ile ovulur.
- 7) Üzümlerle sarımsak kaynatılır ve gargara yapılır. Yine diğer ağrıyan kısımlar için sarımsak, zeytinyağına bırakılıp pelteleştirilir ve meydana gelen yağ ağrıyan yere sürülür.
- 8) Sarımsak yağının banyosu romatizmaya iyi gelir.
- 9) Kronik mafsallı rahatsızlıklarında, kol ve bacak karıncalanması olaylarında aç karnına günde bir sarımsak alınması gerekir.
- 10) Sancılanan insana sarımsak suyu içirilir.
- 11) Doğumdan sonra çocuğun gözlerine göz hastalıklarını önlemek için sarımsak suyu ile sürme çekilir.
- 12) Arpacığın üzerine sarımsak sürülür.
- 13) Toz şeker, sarımsakla dövülür ve göz kapaklarına sürülürse gözdeki kırmızılıklar kaybolur.
- 14) Saçkıran (saç kelliği) denen deri rahatsızlıklarında sarımsak sürülür. Bunun için saçın döküldüğü deri hafifçe çizilir ve bu çiziklere ortasından kesilmiş bir diş sarımsak kuvvetle sürülür.

15) 1 baş sarımsak dövülür, bir fincan zeytinyağı ile karıştırılır ve saç diplerine sürülür.

16) Ekzemaya karşı 3-5 baş sarımsak dövülür, suyu çıkarılır ve sürülür.

17) Ateş düşürücü olarak bir baş sarımsak, bir miktar alkolde bir ay bekletilir ve bu sıvıdan bir bardak suya birkaç damla eklenerek hastaya içirilir.

18) Ateşli hastaya sarımsaklı yoğurt sürülür. Soğuk algınlığında ise enginar yaprağı ve sarımsak dövülür, torba yoğurdunun içine karıştırılır. Bu karışım, iki tülbent arasına konularak hastanın bileklerine ve ayaklarının altına uygulanır.

19) Sıtma tedavisinde üç diş sarımsak tırnak dokunmadan soyulur ve üç gece soğukta bırakılır. Bunlar üç sabah hastaya yutturulur.

20) 250 gr. sarımsak, havanda ezilir, suyu çıkarılır, bu sıvı kısım tülbentten süzülür ve sıtmalı hastaya içirilir. Bir baş sarımsak, bol tuzla dövülür, sirke ile karıştırılır, üç gün sabahları sıtmalı hastaya içirilir. Yine sarımsak, kimyon ve tuz karıştırılıp sıtmalı hastaya yedirilir.

21) Nezleyle karşı bir diş sarımsak tuzla ezilir, bir su bardağı su ile karıştırılır ve ince bir tülbentten süzülür. Bu tuzlu su buruna çekilir.

22) Öksürüğe karşı sarımsak pişirilip yenir.

23) Göğsü yumuşatmak için birkaç diş soyulmuş sarımsak, bir cezve sütle kaynatılır, süzülür, süzüntüye birkaç kaşık bal konarak hastaya içirilir.

24) Nefes darlığı için az miktarda bal, yine bir miktar sarımsak ve zeytinyağında kavrulup yenir.

25) Tüberküloz tedavisinde sabahları aç karnına sarımsak yenir.

26) Bir miktar sarımsak ve su imbikten çekilir. Sabahları birkaç damla vereme karşı içilir.

27) Tansiyon düşürücü olarak hergün 1-2 diş sarımsak yenir.

28) Birkaç diş sarımsak zeytinyağında ezilip tansiyon için içilir.

29) Tansiyon düşürmek için yoğurda az oranda su eklenerek ayran yapılır ve bu ayran, rendelenmiş sarımsak üzerine eklenir. Bu sarımsaklı ayrandan hergün bir bardak içilir ve bu tedaviye 1 hafta devam edilir. Bu terkip halk arasında çok kullanılan ve yemekler arasında içilen bir ayran çeşididir.

30) Damar sertliğinde 10-20 baş sarımsak dövülür ve suyu çıkarılır. Sarımsak suyundan hergün aç karnına 1-3 çay kaşığı içilir.

31) Sarımsaklı yoğurt, yumurta ile çırpılır, felçli kısma sarılır.

32) El, ayak titremesi için bol sarımsak yenir.

33) Hazınsızlık için bir miktar sarımsak kaynatılır, bu sudan arpa unu ile hap yapılır ve bir miktar yutulur.

34) Zayıf kimselere de kuvvetlendirmek için sarımsak verilir.

35) Barsak bozukluklarında yedi gün sabahları kahvaltıdan önce üçer diş sarımsak yutulur.

36) İshale karşı beş tane mazi, 5 diş sarımsak, ateş üzerinde gözlenip dövülür, hap yapılarak günde dört tane alınır.

37) Barsak parazitlerine karşı ise sarımsak dövülüp yenir.

38) Barsak parazitlerinde aç karnına 100 gr. kabak çekirdeği içi ve sonra sarımsaklı yoğurt yenir.

39) Basur tedavisinde ise sarımsak suda kaynatılıp buharına oturtulur.

40) Basurda sarımsak dövülüp kahve ile karıştırılır ve ufak haplar yapılarak aç karnına 1-2 tane hastaya verilir.

41) Sarılık tedavisinde dil altına iğne ile delinmiş sarımsak konur. Çünkü bu drogun vücuda giren kötü ruhları çıkardığına inanılır. Sarımsağın iğne ile delinmesi keskin kokusunun daha fazlaşması ve böylece daha etkili olması içindir.

42) Sarımsak, sarılıklı hastanın başına konur. Gece yatarken 3-5 tane sarımsak yenir, sabahleyin buruna sirke çekilir. Ayrıca iyileşmesi için hamamda sarılıklı hastanın vücuduna sarımsaklı yoğurt sürülür.

43) İdrar zorluğunda sarımsak hergün yenir.

44) İdrar zorluğunda şarapla sarımsak suyu kaynatılıp bu suyla kısığa ve vulvaya masaj yapılır.

45) Şeker hastalığında sabahları ufak bir parça yutulur.

46) Güneş çarpmasında sarımsak, soğan ve söğüt yaprağı ile dövülüp hastanın tepesine konur.

47) Çıbanda sarımsak ezilerek sürülüp bağlanır.

48) Dolamaya karşı sarımsak dövülür, içine tuz konarak parmağa sarılır.

49) Sarımsağın önemli bir özelliği de antidot etki yapmasıdır. Bunun için sarımsak dövülür, sirke ile karıştırılıp içilir.

50) Sarımsağın halk arasında kullanılan ilaç tipleri arasında en çok usaresi, şurubu ve hulasası bilinir. Sarımsak şurubu hazırlamak için 100 gr. parçalanmış sarımsak, 200 gr. su ve 200 gr. şeker ile bir süre bekletilir, süzülür ve şurup elde edilir. Sarımsak usaresi (ekstresi) hazırlamak için de bir miktar drog havanda ezilir, sıkılarak alınan usarenin 1 gr. miktarı 10 gr. su ile sulandırılır ve bu karışıma usarenin bozulmasını önlemek için 10 damla kadar alkol konur. Bu usare dışarıdan saç hastalıklarının (saçkıran vb.) tedavisinde saçlı deriye sürülür.

51) Hulasa için 100 gr. sarımsak başı ezilir, üzerine 10 gr. alkol konur, karışım 1 gün bekletildikten sonra bezden süzülür, elde edilen hulasadan günde 3 kez 15-20 damla tansiyon düşürücü olarak alınır.

52) İnsan vücudunu çeşitli hastalıklara karşı koruyan ve onu dirençli hale getiren sarımsağın genelde öğle yemeklerinde 2-3 diş olarak yenmesi gerekir. Ağıza alınan sarımsak parçasının yakıcılığı bir lokma ekmekle yenirse azalır ve bunu iyice çiğnemek gerekir.

53) Diğer bir yeme şekli de şöyledir: 1-2 diş sarımsak iyice ezilir, maydanozla karıştırılır, üzerine zeytinyağı konur, tekrar ezilerek karıştırılır ve bu karışım sabahları bir dilim ekmek üzerine sürülerek yemir. Bu şekilde yenilen sarımsağın kokusu da azalır. Ayrıca sarımsak yendikten sonra elma, anason veya karanfil tanesi yenirse koku giderilir.⁷⁴

Modern Tıptaki Yeri

Halk arasında çok çeşitli gayelerle kullanılan sarımsağın bütün kullanım şekillerinin birçoğu bugünkü modern tıp tarafından kabul edilmektedir.

Nitekim İkinci Dünya Savaşı'nı izleyen yıllarda modern tıp ilmi tarafından değeri daha iyi anlaşılan sarımsak, dispeptik problemler ve diareye karşı karminatif, bakteriyel, fungal ve viral enfeksiyonlar için antimikrobik olarak ve barsak parazitleri için ise, kurt düşürücü gaye ile eskiden olduğu gibi bugün de kullanılmaktadır.

Son yıllarda sarımsağın çok önemli bir drog olduğu daha iyi belirlendi. Çünkü sarımsağın arteriyoskleroz'daki mükemmel etkisi yanında, yüksek kolesterol ve trigliserid düzeylerini düşür-

⁷⁴ A. Demirhan Erdemir, Hekim Nidai, Türk Dünyası Tarih Kültür Dergisi, 8(91): 30,35, 1994.

me yeteneği, tansiyon düşürücü (hypotensive), antikarsinojenik ve yüksek kan şekere karşı antidiabetik etkileri vardır.

Sarımsak aynı zamanda trombosit agregasyonunu durdurur ve fibrinolisi aktive eder. Sarımsağın tıbbi etkileri üzerinde çeşitli çalışmalar yayınlanmakta ve yeni incelemeler yapılmaktadır.

Taze sarımsak birçok insan tarafından fazla miktarlarda alınca nahoş kokusu nedeniyle benimsenememekte ve bir daha kullanılmamaktadır. Çünkü etkileri ve yararlılıkları açısından muhteşem olarak tanımlayacağımız bu drogun bu sıfatına aykırı kötü bir şöhreti vardır ki, o da insanlarca fena karşılanan etkile-yici kokusudur.

Ancak bugün sarımsağın mantıklı oranlarda hazırlanmış farmasötik preparatları, iyi tolere edilmekte ve kokusu ile ilgili yakınmalar ortadan kalkmaktadır.

Sarımsak tedavisinin kontrendikasyonları pratik olarak bilinmez. Az miktarda kullanım, özellikle mide-barsak iltihaplarında ve irritasyonlarında önerilir.⁷⁵

⁷⁵ R. F. Weiss, Herbal Medicine, England, 1985.

Sinameki

Folium Sennae, Leguminosae

Diğer Adları

Halk arasında **Yaprak Sinameki** adıyla da bilinir.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog bazı Cassia türlerinin yapraklarıdır. Farmakopelerde iki tip sinamekiden sözedilir: **Folium sennae Tinnevely** ve **Folium Sennae Alexandrina**. Bunların birincisi **Cassia angustifolia (Leguminosae)**, ikincisi ise **Cassia acutifolia (Leguminosae)** bitkisinden elde edilir. Bu iki türün kimyasal bileşimi birbirine yakındır.

Bu bitkiler 1 m. yüksekliğinde ağaççıklardır. Dik dalları ve bu dallar üzerinde alternan dizilmiş paripennat bileşik yaprakları vardır. **Cassia angustifolia**'nın yurdu Arabistan'dır. Hindistan'ın güneyinde Tinnevely bölgesinde kültürü yapılır. **Cassia acutifolia**'nın yurdu ise tropik Afrika'dır. Sudan'da yabancı olarak yetişir.

Yapraklar 1,5-2,5 cm. boyutundadır. Kısa saplı ve tam kenarlıdır. Bileşiminde antrasen türevi maddeler vardır ve % 2-3 oranındadır. Serbest olarak rein (% 0.05-0.10) ile bunun yanında az oranda krizofanol ve aloe-emodol bulunur. Antrasenozitlerden sennozit A ve B vardır.

Kullanılışı

Drog halk arasında müshil olarak kullanılır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Müshil olarak 2-4 gram sinameki bir bardakta haşlanır ve içilir.

2) Müshil olarak diğer bir hazırlama şekli de şöyledir: Bir miktar yaprak sinameki 5 gr. toz şekeri veya nöbet şekeri ile karıştırılır ve bu karışımdan akşamları bir tatlı kaşığı biraz su ile alınır.

3) Yine müshil etki için 10 gr. sinameki, 10 gr.siyah çay, 15 gr. İngiliz tozu, 300 gram suda yarım saat kaynatılır ve soğutulur. Sabahları aç karnına içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Sinameki yaprağı, modern tıpta infüzyon ve lavman şeklinde uygulanır. Drogun müshil etkisi bileşimindeki antrachinon türevlerinden ve Sennozid A ve B'den ileri gelir. Drogun dozu toz için 0.6-2 gr., tentür için 8-16 ml.dir. Şurubunun ise dozu 4-8 gr.dır. Sinameki yaprağı kuvvetli müshildir ve bazı yan etkiler yapabilir. Bu bakımdan halk arasındaki kullanımlarına dikkat etmek gerekir.

Karasinameki

Folliculi Sennae, Leguminosae

Diğer Adları

Drog, halk arasında **Erkek Sinameki** adıyla da anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog, **Cassia angustifolia (Leguminosae)** bitkisinin meyvalarıdır. Bileşiminde antrakininon türevleri vardır.

Kullanılışı

Drog, halk arasında müshil olarak, mide ağrılarına ve gazlara karşı kullanılır. Her iki sinameki çok eskidenberi müshil olarak kullanılmaktadır. Eski **Mezopotamya Kodeksinde** kayıtlı olduğu gibi, eski Mısır'da da laksatif bir drog olarak kullanılırdı. İslâm tıbbında da drogun purgatif etkisi bilinirdi.

19. yüzyılda **Dr. Mehmed Nuri** drogun müshil etkisinden söz etmiş ve: “İnfüzyonu 10-20 gr. sütlü kahve ile karıştırılıp içilir.” diye yazmış ve ayrıca lavman olarak kullanılacak veya şurup olarak içilecek preparatlarını da bildirmiştir. İlk kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**'de bitkinin hem meyvası, hem de yaprağı kayıtlıdır.

Bugün olduğu kadar eskiden de Mısır Çarşısı'nda müshil olarak satılan her iki drog, eski aktariye defterlerinin baş köşesini işgal ederlerdi. Örneğin hem meyva, hem de yaprak olarak 1774 tarihli bir aktariye defterinde kayıtlıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Müşhil olarak, mide ağrılarında ve gazlara karşı 50 gr. karasinameki, 10 gr. anason veya rezene tohumu ile birlikte çay gibi demlenir. Bu sıvıdan bir bardak alınır ve şekerle karıştırılarak sabahları aç karnına veya akşamları yatmadan önce içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Karasinameki, bileşiminde antrakininon türevleri taşır ve bu yüzden müşhil etki yapar. Bu özellikleri modern tıp tarafından da bilinir.⁷⁶

⁷⁶ B. N. Şehsuvaroğlu - A. D. - G. G. Cantay, Türk Tıp Tarihi, Taş Kitapevi, Bursa, 1984, s. 17.

Soğan

Allium Cepa

Soğanın yumrusu ve yeşil yaprakları kullanılır. Boyu 50-100 cm. arasında değişen Haziran-Ağustos aylarında beyaz veya pembe renkli çiçekler açan bir bitkidir. Anavatanının Güney Asya olduğu düşünülmele beraber günümüzde bütün dünyada yetiştirilmektedir. Taze ve olgun soğan yenilerek veya lapa haline getirilerek, haricen tıbbî amaçlarla tüketilebilir. Soğan, şekerler, organik asitler, A, B, C vitaminleri, sülfürlü bir uçucu yağ, allijin türevleri, fosfor, iyot gibi vücuda yararlı maddeleri içermektedir.

Eski Mısır'da piramidlerin inşası esnasında işçileri salgın hastalıklardan korumak amacı ile verilen bitkilerden biri de soğandır.

Soğanın özellikle Türklerin yaşamındaki yeri çok önemlidir. Ama onu pişirerek ve kızartarak yararsız hale getirilmektedir. Halbuki, soğanı doğal haliyle tüketmek gerekir. Çünkü soğan, sarımsak kadar olmasa da, insanoğluna yüzyıllardır lezzet ve sağlık sunmuş önemli bir sebzedir ve onu yalnızca sebze olarak tanımlamak eksik olmaktadır.

Günümüzün soğanı, batı Asya kökenli yaz soğanı ve güney Sibiry kökenli kış soğanı olarak tanımlanabilecek iki ayrı türün karışımından türetilmiştir. Yaz soğanı yakıcı, kış soğanı ise daha az yakıcı özelliğe sahiptir. Ama yararlılık açısından farkları yoktur.

Soğanın **tıbbî etkilerine** gelince bağırsak hareketlerini artırarak müshil etkisi yapar. Yakıcı lezzetiyle **iştah açar**, mide asiditesini artırarak hazmı kolaylaştırır. Kan şekerini düşürür, idrar söktürür, kan basıncını azaltır. Kan şekerini düşürücü etkisi içerdiği sülfürlü bileşiklerden ileri gelmektedir. Barsak gazlarını giderir. Haricen çıbanların olgunlaştırılmasında ve yaraların mikrop kapmasını önlemek için kullanılabilir.

Bu arada soğan vücutta biriken zararlı maddeleri ve suyu atar. Romatizma, mafsal iltihabı, idrar tutukluğu ve damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Zayıflamayı sağlar. Böbrek ağrısını dindirir. Zihin yorgunluğunu giderir, sinirleri yatıştırır. Kalb çarpıntısını dindirir. Prostat bezinin hastalanmasını önler.

Egzama ve diğer cild hastalıklarında faydalıdır. Öksürük söktürür, bronşları temizler. Astım nöbeti, akciğer hastalıkları, grip ve soğukalgınlığındave kolera ve veremde faydalıdır. Vücudun direncini artırır. Bağırsaklardaki mikropları temizler. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Yaşlanmayı geciktirir. Dolama ve arpacıkta da faydalıdır.

Soğan, pankreas bezlerini çalıştırarak insülin salgısını artırır, bu yönüyle şeker hastaları için çok yararlı bir bitkidir. Nişastalı, unlu yiyeceklerin sindirimini kolaylaştırır. Dezenfektan görevi görür, gıdaların bağırsaklarda kokuşup vücudu zehirlenmesini önler. Sinirleri teskin eder ve uyku verir. Arı sokmalarında acıyı keser ve şişmeyi önler (Arının iğnesi çıkarıldıktan sonra, bu yere soğan sürülmelidir).

Soğanla ilgili geleneksel halk tedavileri de vardır. Kol ve bacak çıkmalarında kuyruk yağında hafif kızartılmış soğan üzerine sarılır. Bu metot bademcik ve gırtlak şişmelerinde de faydalıdır. **Çıbanları iyileştirir.** Üzerine soğan sarılırsa her türlü ağrı ve sızı kaybolur. Böcek ısırması, arı ve sivrisinek

sokması durumunda derhal sokulan yere soğan sürülmesi iyi gelir.

Soğuk algınlığında çocuklara, ince kıyılıp ezilerek, balla karıştırılan soğan yedirilir. Öksürük ve hatta boğmacada soğan şurubu çok rahatlatıcıdır. Orta boy bir soğan ince kıyılır, 2-3 yemek kaşığı toz şekerle karıştırılır, 1 çay bardağı su eklenerek, 2-3 dakika hafif ısıda kaynatılır. Kaynamadan sonra 2-3 saat bekletilir ve posası sıkılır. Gün boyunca 5-6 kere, 1-2 çay kaşığı kullanılır. Bu arada soğan suyu insanı zinde tutar.

Örneğin Fransızlar gün boyu zindelik amaçlı her sabah bir parça soğan tüketirler. Araplar ise daha genç ve sağlıklı görünebilmek için soğan suyunu balla karıştırarak gün boyunca içerler.

Soğanın içinde bol miktarda A, B ve C vitamini, bol fosfor, iyot, silis, kükürt gibi vücuda çok faydalı maddeler, antibiyotik vazifesi gören esanslar ve hazım arttırıcı fermentler bulunur. Fazla soğan yenen ülkelerde kanserin nadir görüldüğü ve o ülke halkının uzun yaşadığı da bilinir. Soğan, karaciğeri ve bağırsakları dezenfekte edip zehirleri temizler ve gıdaların vücudu zehirlenmesini önler.

Bu arada yeşil soğan hastalıklara karşı en koruyucu soğan türüdür ve günde yaklaşık 3 gram yeşil soğan alan bir kişinin prostat kanserine yakalanma olasılığı yüzde 70 oranında azalır.

Sonuç olarak soğan aynı zamanda hormonların dengeli çalışmasını sağlayarak vücudun dayanıklılığını artırır, yaşlanmayı geciktirir ve bununla beraber kemiklerin, dişlerin ve kan damarlarının sağlam olmasını sağlayıp karaciğeri dezenfekte eder ve onu zehirden arındırır.⁷⁷

⁷⁷ B. N. Şehsuvaroğlu, Anadolu'da Türkçe İlk Tıp Eserleri, Tıp Fakültesi Mecmuası, 1: 1957.

Sülük

Hirudo, Hirudinae

Kullanılışı

Sülük (*Hirudo medicinalis* L.) eskidenberi aktar dükkanlarında satılmakta olup kan almak için halk arasında çok kullanılan hayvansal bir drogdur.

Eski İstanbul'lulardan ve bazı aktarlardan derlediğimiz bilgilere göre, sülük, halk arasında salyası şifalı diye bilinmekte olup kirli kanı emdiğine ve rahatlık sağladığına inanılır. Bu inançtan dolayı sülükle kan aldırmanın çeşitli hastalıklara iyi geldiği fikri yaygındır. Bazı eski İstanbullular yılda bir kere kan aldırmanın sağlık bakımından yararı olduğunu söylerler; örneğin eski Mısır Çarşısı'nda göbekli, yağlı, tansiyonlu hastalara sülükle kan aldırma salık verilirdi.

Tutulacak sülük sayısı, hastanın vücut yapısına, kanlılık derecesine, hastalığın cinsine ve sayısına bağlı olarak az ya da çok olabilir. Nitekim **Şerafeddin Mağmumi**, **Kamus-u Tıbbi** adlı yapıtında (1911), çocuklara 6 sülükten fazla yapıştırılmamasını, büyükler için 3 tane gerektiğini bildirir. Halk arasında drogun tek sayıda kullanılması ve Mayıs ayında kiraz yemeden önce vurulması geleneği yaygındır.

Sülük özellikle el mayasılında parmakların arasına, ekzema ve kurdeşende sırt ve enseye, çok kanlı hastalarda sırt, ense ve

kuyruk sokumuna, göz kanlanması göz kenarına, tansiyon yüksekliği ve baş ağrısında kulak arkasına, basurda rektuma, çene bezleri ağrısında çeneye tutulmaktadır.

Balıkesir’de kırmızı çıbanları iyileştirmek için çıban kenarına, Bergama’da, hummada göğse, felçde kulak arkasına uygulanır. Nitekim Şerafeddin Mağmumi’nin **Kamus-u Tıbbi** (1911) adlı yapıtında, en uygun yerin şakaklar ve kulak arkası olduğu yazılıdır.

Halk arasında sülük vurma deyimi, sülüğün etki ettirilmesi anlamına gelir ki, önce drogün vurulacağı yer temizlenir ve hafif şekerli su sürülür. Önceden bir hafta şişe içinde aç bırakılan hayvan, yeter miktarda kan emdikten sonra sigara ateşi konorak düşürülür ve kül içine atılır. Eğer hayvan fazla kan emerse ağız kısmına tuz ekilir. Nitekim Öktel, hayvanların ağzında bulunan sülüklerin düşürülmesi için bol tuz ya da sigara dumanı kullanılmasını salık verir ve tuzun deriyi buruşturduğunu, sülüğün tutulurken kaymamasını sağladığını, aynı zamanda meydana gelen hemorajiyi durdurduğunu yazar.

Aynı yazara göre, sigara dumanı nikotin taşıdığından uyuturucu etki yaparak sülüğün düşmesine yardımcı olmaktadır. Sülüğün emdiği yerdeki kan durmazsa pamuk külü yapıştırılır. Ayrıca sülüğün emdiği yerdeki yarayı sıcak tutmak ve o kısma krem sürmek de yarayı iyileştirmek için kullanılan metodlardan biridir. Nitekim **Kamus-u Tıbbi**’de ne şekilde sülük vurulacağı bildirilir; ayrıca aynı yapıtta fazla kanın şap tozu ile dindirilmesi gerektiği yazılıdır.

Canlı olarak kan alımında kullanılan sülük, günde 5-15 gr. kadar kan emebilir. Sülüklerin tükrük bezlerinde hirudin denen ve kanın pıhtılaşmasına engel olan bir bileşik bulunur ve bu yüzden kan alıcı olarak halk tıbbında yeri vardır. Nitekim bu özelliğinden dolayı bugünkü tıpta da sülüklerden alınan ekstreler, çeşitli

hastalıklar (tromboflebit, bacak ülserleri, tromboz vs.) ın tedavisinde kullanılırlar.

Çeşitli hastalıkların tedavisi için kan alımı ve bunun için de sülük (hirudo) kullanımı antik çağlardanberi bilinir. Antik Mısır'da hastalık nedeni olarak çok kere gıda artıklarının organizmanın bazı yerlerinde birikmesi gösterildi. Bu konuda eski Mısır'lı rahip hekimler, humor denen organizma sıvılarını ve özellikle kanı sorumlu tutmuşlardı ki, günümüzde buna **Humoral Patoloji** denir. Bu nedenle kan almak çok tutulan bir metoddu. Aynı tedavi yöntemi eski Hint'te de vardı. Eski Yunan'da ise bu konu biraz daha açıklığa kavuştu.

Hippokrat (M.Ö. 460-377), Unsurların Dengesi, Bünye Teorisi ya da İç Etkenler teorisini kurarken insan organizmasında bu unsurlara karşılık olarak dört sıvı bulunduğunu belirtti. Bu dört sıvı, kan, balgam, kara safra, sarı safra idi ve bunların herbirinin özellikleri birbirinden farklı idi. Eski Yunan tıbbına göre, yenilen, içilen gıdalar organizmada bu dört maddeye dönüşürdü ve eskilerin inancına göre, ilkbahar, kanı, yaz, safrayı, sonbahar, karasafra, kış da balgamı harekete getirirdi. İşte hastalık ve sağlık bunlar arasındaki denge bozukluğuna bağlı idi. Mevsimlere ve organizmaya göre organizma sıvılarının bileşimlerinin değiştiği inancıyla eski çağlardan bu yana zaman zaman kan aldirmek gereği duyulurdu.

Sülük (*Hirudo medicinalis* L.), yüzyıllarca kan alıcı olarak kullanılmış olup drogun bu özelliğini antik çağlara kadar götürebiliriz. Örneğin sülük eski Hint'te kan alıcı olarak bilinen bir hayvandı. Nitekim Hint tıbbi yazması olan ve Buda devrinde (M.Ö. 622-542) yazılmış bulunan **Susruta** adlı yapıtta, altı zararlı, altı zararsız sülükten söz edilir; bunlar arasında gökkuşağı rengini taşıyanların tehlikeli olduğu bildirilir.

Eski Yunan'da çok kullanılan sülük yüzyıllarca Yunan adaları yerlileri arasında çeşitli hastalıkların tedavisinde uygulandı.

Bundan başka eski Roma'da da sülükle tedavi uygulanırdı. Ünlü Romalı hekim **Galen** (M.S. 130-201), sülüklerin kuyrukları kesilirse kan alımında daha etkili olacaklarını ortaya koymuştur. Yine Roma'lı ansiklopedik bir bilgin olan **Celsus** (M.S. 3-64), sülükle kan almanın tedavideki etkisini belirtmiştir. Roma'lı ünlü cerrah **Antyllos** (M.S. 150) ise bazı hastalıklarda sülük kullanımından sözetti.

Bizans'ta ise **Paulus Aeginata** (M.S. 625-690), sülüğü ateşli başağrısı için kullandı.

Ortaçağ'da Arap yazarları nöroloji ve psikiyatride sülük kullanılması konusunu tartıştılar. Ayrıca drog, 14. yüzyılda İtalya'da hayvanların ayak hastalıklarında kullanılırdı.

Bunlardan başka Fransa'da 1510'da, Maine ilinde Laval yakınında küçük bir köy olan Bourg Hersent'de doğan ünlü Fransız cerrahı **Ambroise Paré** ise 1575'de bir kitap hazırladı; ünlü cerrahın bu yapıtı, Oeuvres'de vantuz çekme ve sülükle kan almadan detaylı olarak sözetmektedir.

Yine 19. yüzyılda da sülük, kan alımında çok kullanılırdı. Bir Fransız bilgini olan **François Broussais** (1722-1838), tedavide kan almanın yararları üzerinde durdu. **Broussais**, sindirim bozukluğuna uğradığı zaman sülükle 6 kez kan aldı ve 15 kez uygulama sırasında 50-60 sülük kullandı. Böylece 19. yüzyılın ilk yarısında **Broussais**'in sülükle kan alma tedavisi Fransa'da çok popüler oldu ve bu uygulama ülke dışına kadar yayıldı.

Sülük kullanmak, Anadolu Türkleri arasında da yaygındı ve bu kullanım, bugün de halk arasında sürüp gitmektedir. Sülükten Türkçe tıp yapıtlarında da sözedilir. Örneğin 16. yüzyılda hekim **Nidaî**: "Eğer boğaza sülük girerse sirke ile birkaç kez gargara yapılır, sülük düşer. Diğer bir yerine sülük yapışıp düşmezse sönmek kireç ekeler. Eğer gözün kapağından kan gelirse deliklerinden sülük üşüreler." Diyerek sülüğün zarar ve yararlarını bildirmiştir.

Yine 17. yüzyıl hekimlerimizden **Salih bin Nasrullah**'ın yazdığı **Gayet al-Beyan fi Tedbir-i Beden al-İnsan** adlı yazma yapıtta: "Boğaza sülük yapışması: Hardalı sirke ile kaynatıp gargara ideler, ya da katran yakı edeler, düşer. Sülük düştükten sonra kan dinmezse: Gülnar, günlük ya da iki kardeş kanını boğaza ekeler." Denerek bu konuda detaylı bilgi verilmektedir.

Sülük 19. yüzyılda da Türkiye'nin hem tanınmış bir halk drogu, hem de önemli bir ticaret maddesi idi. Nitekim eski Mısır Çarşısı'nda aktar dükkanlarında satılır ve dışarıya da gönderilirdi. Sülük devletin büyük bir gelirini oluşturuyordu ve her yıl 50000 kg. Avrupa'ya yollanmakta idi. Bu dış satım malından % 12 gümrük kesimi alınırdı.

Bundan başka ülkemizde sülük çıkan göller monopol altında idi ve sülük kaçakçılığı olduğundan bu drogu tutma hakkı mültezim denen kimselere verilmişti. Nitekim Sofya, Radomir kazaları ile Selanik ve ona bağlı yerlerin sülük avcılığı bu şekilde mültezime bırakılmıştı. Bundan başka 1840 tarihli bir belgede, sülük tutma hakkı olanların gölleri yarıp akıtarak bütün sülükleri çıkarıp gerekenden çok harcama yapmamaları, kullandıkları işçilerin ücretlerini vermeleri gerektiği kayıtlıdır.

Yine bu konu ile ilgili olan 1845 tarihli diğer bir belgede de, Selanik ve kazalarındaki sülük avcılığının iki yıllığına bir mültezime verildiği, bu kimsenin sağlam bir kefil göstermesi gerektiği ve böylece hazineye belli zamanlarda verilecek gelirin de sağlama bağlanmış olacağı yazılıdır. Ayrıca sülük bulunan göl ve dereler temizlenerek çoğaltılmasına çalışılacaktı.⁷⁸

⁷⁸ E. Kahya - E. Demirhan Erdemir, *Medicine in the Ottoman Empire*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1997, s. 1-160.

Şap

Alumen

Kimyasal Özellikleri

Potasyum alüminyum sülfat yapısında olan şap, beyaz billur-
lar halindedir.

Kullanılışı

Şap, halk arasında hemostatik (kan durdurucu), astrenjan (büzücü) ve antiseptik etkilerinden dolayı, kanamayı durdurucu, dişetlerini kuvvetlendirici, ağız yaralarında antiseptik olarak kullanılır. Şap ayrıca nazarlık olarak kullanılır. Çocuğa nazar değmesini önlemek için nazırlıkların içine şap konur. Eğer nazar değmiş ise şap kendiliğinden parçalanır ve erimeğe başlar diye bir inanç halk arasında yaygındır. Bu usulün doğaldır ki, yalnızca bir moral yönü vardır.

Şapın kullanılışı antik devirlere kadar iner; yine şap kelimesi de tarihin çeşitli zamanlarında çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. Latince alumen terimi astrenjan (büzücü) etkisi olan birçok maddeler için yeralmıştır. Eski Mezopotamya kodeksindeki maddeler arasında şap da vardı; drog, burada **aban**, **aban gabû**, **aban sikkati** gibi adlarla anılmıştır ki, bu kelimeler şap taşı, kristalize şap veya şap tozu anlamlarına gelirler. Aynı kodekste 12 shekel gümüşlük Mısır Şapına 10 minas olarak fiyat verilirdi.

Sümerce şap yazısının diğer bir şekli de IM.SAHAR (NA. KURRA) (dağ taşı tozu) veya (şap tozu) dur.

O devirde şap hazırlamanın bir diğer usulü de şap taşı kullanılmaktı. Bu usulde demir sülfürün geçtiği alüminyum silikat, alüminyum sulfat temini için yığın halinde kızdırılır. Yıkılır, buharlaştırılır ve potasyum sulfat veya amonyum sulfat, deposit şapa eklenirdi. Kirli bir durumda kullanıldığı zaman, eski şap, belki de demir sulfatla kirlenmiş potasyum şapıydı. Eski Mezopotamya'da hem yerli, hem de ithal şap vardı.

Eski şaplar, antik devirlerle ilgili literatürde, **beyaz şap, siyah şap, erkek kırmızı şap** gibi adlarla anılırlar. Cam yapımında kullanılan **erkek kırmızı şap**, belki de demiroksit taşıyan şaptır. Eski Mezopotamya'da şap, tabaklama, boyama, cam yapımı, yıkama ve tıpta kullanılırdı. Ayrıca bakırı eritici, odun yakıcı olarak da kullanıldığı sanılmaktadır. Ancak bu konular tam bir açıklığa kavuşmamıştır. Antik devirlerde hastalık tedavisinde şaptan yararlanılırdı. Baş kaşıntısı için, bir miktar şap, sumak ve balla karıştırılarak başa bağlanırdı. Ayrıca şap, gül ekstresi, nitratlarla yapışık bir preparat haline getirilir ve pomat şeklinde deri hastalıklarında kullanılırdı. Göz hastalıklarında da yeri vardı.

Yine ağız yıkama işinde şapın karbonat ve nitratla birlikte karıştırılarak kullanıldığını görüyoruz. Şap, eski Mezopotamya'da bazı debbağlama usullerinde de kullanılırdı. Şap, boyamada önemli rol oynardı. M.Ö. 3000'de tekstil endüstrisi şapla gelişti. Yine bazı boyaların bileşiminde şap bulunurdu. Özellikle Tanrı başlıklarını boyamada şap kullanılırdı. Ayrıca kozmetik boya preparatlarında rol oynadı. Saç boyalarında, sedir yağı, şapla karıştırıldığı zaman boyaya sarımsı bir renk verirdi.

Şap, eski Mısır'da da kullanılan bir madde idi. **Ebers Papyrusu** (M.Ö. 1550), şaptan sözeder. Şap, bu ülkede de astrenjan ve antiseptik olarak bilinirdi.

Eski Roma’da ünlü hekim **Dioscorides**’in (M.S. 1. yüzyıl) **Materia Medica**’sındaki madeni ilaçlar arasında şap da vardı. Yine Roma’lı ordu doktoru **Scribonius Largus** (M.S. 1. yüzyıl) un “**De Compositione Medicamentorum**” adlı eserinde şaptan söz edilir. Eski Çin’de operasyonlarda kan durdurucu olarak adi şap tozu ve reçine karışımı kullanılırdı. Daha sonraları 16. yüzyılda Çin’de yazılan büyük tıp mecellesinde şaptan söz edilmiştir.

Ortaçağ İslâm dünyasında ilk İslâm yazarlarından olan kimyacı **Câbir (Geber)** (9. yüzyıl), şapı laboratuvarında elde etti. Bilindiği gibi bu ünlü bilgin, Irak’ta Kûfe’de ünlü bir simya (kimya) laboratuvarı kurdu. 10. yüzyılda ise İbn-i Sina (980-1037), bu drogu yanık tedavisinde kullandı. Yine **Ebubekir Muhammed bin Zekeriya Râzi** (854-932) de şapı tedavide kullandı.

Şap için kullanılan **alumen** terimi, yüzyıllarca astrenjan etkisi olan birçok madde için kullanılmıştır. Bu ad, belki de demir sulfat, alüminyum sulfat veya her ikisinin bir karışımı idi. **Beckmann**, modern alum (şap)un 12. yüzyıldan sonraya kadar bilinmediğini bildirdi.

Bu tip şapın ilk olarak 1300’de Suriye’de Roccha’da bulunduğu söylenir. 1462’de Avrupa’da ilk kez Tolfa’da Padua’lı **Giovanni de Castro** tarafından şap madeni bulundu. Bundan sonra doğudaki şap çarşılarının ticareti zayıfladı. Ayrıca 1470’de İtalya’da Toskana (Tuscany)’da da diğer bir şap kaynağı bulundu.

16. yüzyıl Avrupasına gelince, **Théophraste Bombaste Paracelse** (1493-1541), yeni denemeler yaparak şapın özelliklerini belirtti. Yine aynı yüzyılda Alman operatör **Hans von Gerssdorf** (1456-1517), şap, mazi, bakır sulfat, zift, çam sakızı ve yumurta beyazı ile yapılmış bir karışımı kan durdurucu olarak cerrahide kullandı.

17. yüzyıla gelince, İngiltere’de **Sir T. Challoner**, 1608’de Whitby yakınında şapla ilgili bazı çalışmalar yaptı. Yine aynı

yüzyılda **Fabry** (1560-1624), şapın sinir cerrahlığında fungus cerebri'nin tedavisinde yeri olduğunu ortaya koydu. **John Kun- kel**'in şapın çifte tuz olduğunu 17. yüzyıla doğru tanıtmıştı. Sonra bazı özel çalışmalar yapıldı. **Pott** ve **Marggraff**, bu konuya eğildi.

Ancak ticari şapın alüminyum, potasyum ve sülfürük asitten ibaret olan çifte bir tuz olduğunu açıkladı. Şapın boya ticaretinde kullanılışı, Avrupa'ya doğudan girmiştir. 1548'den önce Avrupa'da şap kaynatma sanatı bilinmezdi. Tıpta şapın kullanımı, esaslı olarak İslâm bilginleri ile başlatıldı.

Türk tıp tarihine gelince, şapın kullanımı ülkemizde de bazı aşamalar geçirdi. Bazı ticari maddeler, uzun yıllar Basra Körfezi veya Kızıldeniz gibi Osmanlı limanlarına deniz yolu ile gelir ve sonra kervanlarla Akdeniz'deki limanlarımıza ulaşırdı.

Oradan da Venedik ve Ceneviz gemileriyle Avrupa'ya taşınırdı. Bu son limanlarda özellikle İtalya'da bu gibi maddelerin sıkı bir kontrole tâbi tutulduğu ve gümrük resmi alındığı bilinir. Ancak 16. yüzyıl sonu ile 17. yüzyılda büyük deniz yolları açılıp Hollandalı'lar ve İngilizler Uzak Doğu'ya ve Hindistan'a yerleşince bu gibi maddeler artık Türkiye'ye uğramadan gemilerle doğrudan doğruya Avrupa limanlarına taşınmıştır.

İstanbul'da Mısır Çarşısı ve civarındaki odalarda, Bursa ve Edirne'de çalışan aktarlar bu gibi maddelerin ithalat ve ihracatını idare etmişlerdir. Gümrük kayıtlarına göre 1817'de İstanbul Mısır Çarşısı'nda satılan maddeler arasında şap da vardı.

Kara kervan yollarına hâkim olması bakımından uzun yıllar Türkiye'nin ilaç ihracatındaki yeri önemlidir. Doğudan gelen ilaçlar yanında Anadolu'da da birçok ilaçlar yetişmiş ve ihraç edilmiştir ki, bunlar arasında şap da vardır. Şapın en iyi cinsi Anadolu'dan Avrupa'ya giderdi. Kütahya şapı en iyi cins şapdı. 1275-1455 yıllarında Avrupalılar bu maddeyi Ceneviz'li-

lerin idaresindeki Foglia'dan sağarlardı. Burası Türklerin eline geçince bu yolla Türkler yılda o devir için büyük sayılacak bir kazanç elde ettiler.

Şap 18. yüzyılda da ülkemizin önemli bir ticaret maddesi idi. 1774 tarihli bir saray defterinde (saray ilaç defteri). “Defter oldur ki, miskçi Yahudiden kiler-i Hümâyun'da Peşkir Baş ağaya gelen eczaları beyân eder -üç aydan aya-...” denerek Peşkir başı Ağanın bu eczaları miskçi Yahudi denen bir ilaç satıcısından aldığı ve bunların kiler-i hümâyun'a getirildiği anlatılmaktadır.

İlaçların dirhem miktarlarının bir liste halinde verildiği bu defterde çeşitli madeni, hayvani, nebati maddeler miktarlarıyla birlikte yazılı bulunmaktadır. Bunlar arasında şap, 200 dirhem olarak kaydedilmiştir.

Şerafeddin Mağmumînin 1910'da yazdığı **Kamus-u Tıbbî** adlı eserde şaptan uzun uzun sözedilir: “Şab (Alum). Potasyum ve alüminyum sulfat. Tababette dahilen pek nadir, fakat haricen tozu ve gargarası kabız olarak kullanılır. Ziyadece olursa semm-i muharriş gibi tesir edip münasib miktarda verildiği zaman ed-viye-i kaabıza'nın (kabız ilaçlar) en nâfiidir (yararlısı). Dâhilen müzmine-i seyelânat-ı muhatiye ve ishal-i muannidde kullanılır. Haricen kabız ve muharrik-i hafif olub muannid-i hunnak (boğmaca, boğaz iltihabı) ile seyelânat-ı müzmine'de de kullanılır.” Böylece **Dr. Mağmumî**, şapın bugün halk arasındaki kullanılış özelliklerini 20. yüzyılın başlarında da belirtmiştir.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Bir miktar şap, dişetlerini kuvvetlendirmek ve kanamaları durdurmak için sirke ve çıra ile kaynatılır. Sonra ağız bu kaynamış sıvı ile çalkalanır.

2) Dil kabarıklığı tedavisinde, bir miktar drog suda eritilir ve bu eriyik ile ağız gargarası yapılır.

3) Ağız yaralarında, bir teneke kapta kuru şekilde ısıtılan şap büzücü olarak yaralara bastırılır.

4) Ayak temizliği için bir miktar şap, tuz ve soda ile beraber suda kaynatılarak eritilir, sonra ayaklar, bu kaynamış sıvı ile banyo yapılır. Bu tedavi donmalar için de uygulanır.

5) Şap, Anadolu'da fitil şekline getirilerek rahme konur ve uterus (rahim) daki fetus (cenin) u sıkıştırarak gelişmesini önler ve böylece çocuk düşürmeye neden olur, eğer bu usul çok kullanılırsa kısırlığa da neden olur.⁷⁹

Modern Tıptaki Yeri

Şapın bu etkileri modern tıpca da kabul edilmiş örneklerdir. Bugün modern tıpta dışardan toz kalem veya eriyik halinde kullanılan bu madde, antiseptik, kan durdurucu ve büzücü olarak etki eder. Bu madde kabız olduğundan damar cidarlarını büzerek kanı durdurur. Şap, gerçekten de lokal olarak kanamayı durdurur ve kan proteinlerini prensipite (çöktürücü) edici olarak rol oynar.

⁷⁹ A. S. Ünver, Osmanlı Türklerinde Hekimlik ve Eczacılık, Farmakoloğ Dergisi, 9: 1952.

Tarçın Kabuğu

Cortex Cinnamomi, Lauraceae

Diğer Adları

Tarçın Kabuğu, halk arasında **Darçın**, **Lohusa**, **Şerbet Koku** gibi adlarla anılır.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Drog iki cinsdir. Bunlar, Çin Tarçın Kabuğu (*Cortex Cinnamomi Chinensis*) (*Lauraceae*) ve **Seylan Tarçın Kabuğu** (*Cortex Cinnamomi Ceylanici*) (*Lauraceae*) dir. Çin Tarçın Kabuğu, *Cinnamomum Cassia* (*Lauraceae*), Seylan Tarçın Kabuğu, *Cinnamomum Ceylanici* (*Lauraceae*) bitkisinden elde edilir.

Her iki bitki de Japonya, Seylan, Güney Amerika, Sumatra gibi yerlerde bulunur. Droglar, her iki bitkinin genç sürgünlere ait gövde ve dallarının soyulmuş ve kurutulmuş kabuğudur. Droglar, uçucu yağ taşırlar. Uçucu yağda ise sinnamik aldehit vardır.

Kullanılışı

Tarçın kabuğu halk arasında gaz söktürücü, kabız ve karın ağrılarını giderici olarak kullanılır. Ayrıca baharat olarak da yemeklere konur.

Tarçın, pek eski devirlerdenberi kullanılır.Hatta eski Mezopotamya'da eski Yunan'da ve eski Roma'da bilinirdi. Ayrıca eski

Hint'te ve eski Çin'de çok kullanılan bu drog, Ortaçağ İslâm dünyasına da bu ülkelerden yayılmıştır. 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah**, bu drogdan: "Tıkanmaları açar, istiska yani anazarka'yi giderir. Kalbe ferahlık verir, öksürüğe iyidir, yelleri giderir." diye sözeder.

Ayrıca 19. yüzyılda **Dr. Mehmed Nuri**, tarçının uyarıcı ve spazm giderici olduğunu yazmış ve toz, tentür, infüzyon ve şurup halinde kullanılacağını bildirmiştir. Aynı yüzyılda Şânizade Ataullah ise drogun sindirim bozukluğuna iyi geldiğini yazmıştır. Şerafeddin Mağmumî de **Kamus-u Tıbbî** (1910) adlı eserinde aynı özelliklerden söz etmiştir. **Düstur al-Edviye**'de (1874) beyaz darçın ve seylan tarçını adları ile iki cins drog kayıtlıdır.

Bugün olduğu kadar eskiden de Mısır Çarşısı'nda satılan tarçın, bu nedenle aktariye defterlerinde kayıtlıdır. Örneğin 1774 tarihli bir aktariye defterinde **tohum darçını** ve **darçın kalem** diye iki cins drogun adı yazılıdır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Bir miktar tarçın kabuğu su ile kaynatılır ve bu kaynamış sudan gaz söktürücü, kabız ve karın ağrılarını giderici olarak hastaya içirilir.

2) Bir miktar drog, iştah açıcı olarak şuruplara konur.

Modern Tıptaki Yeri

Tarçın kabuğunun bileşiminde bulunan uçucu yağ, kas ve sindirim kanalı hareketlerini uyarıcı bir etkiye sahiptir. Bu drog halk arasında olduğu kadar, bugünkü tıpta da kabız, gaz söktürücü ve antiseptik amaçlar için kullanılır. İçerden 0.05 gr. tentürü, 5-15 gr. şurubu, 30-60 gr.doza kullanılır.

Tarçın kabuğunun Türk Kodeksi'nde kayıtlı preparatı **Tarçın Şurubu (Sirupus Cinnamomi)** dur. Bu preparat şöyle hazırla-

nır. Tozedilmiş Tarçın kabuğu (2 kısım), alkol (1 kısım). Tarçın, su ve alkol ile 2 gün masere edilir, sıkılır, süzülür ve süzüntünün 8 kısmına 12 kısım şeker eklenerek şurup hazırlanır.⁸⁰

⁸⁰ N. Tanker, Bitkilerin Tedavide Yeni Kullanım Alanları. Eczacılıkta Yenilikler, Ankara, 1986, s. 107-111.

Zencefil

Rhizoma Zingiberis, Zingiberaceae

Diğer Adları

Zencefilin (zencefil kökünün) bugün gerek diğer dillerde, gerekse Türkçede çeşitli adları vardır. Türkiye’de halk arasında **zencefil**, **zencebil**, **kök zencefil** gibi adlarla anılan bir drog, İngilizce **ginger**, Fransızca **gingembre**, İspanyolca **jenjibre**, Almanca **Ingwer**, Latince **Zingiber** olarak bilinir. Modern Hindistanda taze zencefil, **ada**, **adrak** veya **adrakam** gibi adlarla anılır. Kuru zencefil ise **zurumbahe** olarak kullanılır. Arapçada ise bu halk ilacı **zanjabil** olarak bilinir. Ayrıca yabani zencefil Arapçada **zurumbad** anlamına gelir.

Zencefil eski çağlarda da bazı adlarla anılırdı. Örneğin eski Mısır’da **Irq al-kafur** olarak adlandırılırdı. Yine eski İran bu ilaca **zurumba** veya **zurabahe** adını verirdi. Eski İsrail’de ise baha-rat zengwill adıyla anılırdı.

Botanik ve Kimyasal Özellikleri

Zencefilin elde edildiği (**Zingiber officinale Roscoe**), (**Zingiberaceae**), 100 cm. yükseklikte kamış görünüşünde, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Bu bitkinin yaprakları mızrak biçiminde, sivri uçlu, tarçın kokulu, çiçekleri ise sarı renklidir. Yurdu Güney Asya olan bitki, birçok tropikal ülkede (Hindistan, Güney Asya Adaları, Batı Afrika vb. ekilir.

İstanbul'da süs bitkisi olarak da yetiştirilmektedir. Bu bitkiden elde edilen ve bir rizom olan zencefil drogu ise (yeraltı gövdesi) 7-15 cm. uzunluğunda, 1-1,5 cm. kalınlığında, dallı, yassı ve esmer gri parçalardır. Drogun kokusu kuvvetli ve hoş tadı, ise batıcıdır. Halkın kullandığı zencefil, genelde marketlerde veya aktarlardan alınan ve mutfaklarda bir baharat şişesi içinde bulunan kahverengimsi-sarı bir toz olup kokusu kuvvetli ve hoş, tadı ise batıcıdır.

Yine aktarlarda koyu sarı renkli yumrular halinde de zencefil rizomu satılmaktadır. Zencefil bitkisiyle botanik akrabalığı olan yakın zencefil türleri de vardır. Bu türler, **Zingiber** grubu olarak bilinir. Bunlardan **Zingiber Cassumunar**, bugün Hint'te ve Tayland'da **Orman zencefili** olarak tanınır. Hint tıbbında diareye ve kolike karşı kullanılır.

Bu bitki gerçek zencefil bitkisine çok benzer ve Tayland'da **phlai** adı ile anılır. Diğer bir zencefil cinsi olan **Zingiber zer-rumber** ise Asya'da çok geniş ekilir. Genellikle öksürüğe, mide ağrılarına ve deri hastalıklarına karşı kullanılır.

Yine **Japon Zencefili** olarak bilinen **Zingiber mioga** gerçek zencefil yerine kullanılabilir. **Zingiber alatum** ve **Zingiber Chrysanthum** ise Asya zencefillerinin diğer cinsleridirler. Zencefile çok yakın bir diğer bitki de **turmeric** olup Latince **Curcuma langa L.**dir. Zencefile nazaran aromatik kokusu daha az olan bu bitki, keskin sarı renklidir. **Turmeric** önemli bir hint baharatı ve ilacıdır.

Özellikle deri hastalıklarında antibakteriyel olarak kullanılır. Bu drogdan yapılan pomat, enfeksiyonlu veya ekzamalı deri bölgesine konur. Bu pomat, yara ve kesiklerde de kullanılır. Bugün Hindistan'da, lokantalarda sandal odunuyla karıştırılmış bir turmeric çorbası yapılır ve bu çorba çok ucuz olup, halk arasında oldukça popülerdir.

Turmeric, özellikle mide enfeksiyonları tedavisinde yararlıdır. Çünkü **turmeric**'in içinde **curcumin** denen sarı bir

madde vardır. Nitekim bu madde kuvvetli iltihap gidericidir ve kortizon maddesinin rakibi olarak tanımlanabilir. İçerden yaralarda, karaciğer fonksiyonlarını düzeltmede, safra taşlarını çözmede, dismenorede ve urogenital sistem iltihaplarında kullanılır.

Zencefil ailesine mensup olan iki bitki daha vardır. Bunlardan biri **Alpinia galango (galangal)** ve **alpinia officinarum'dur**. Galangal, aromatik kokulu olup yüzlerce yıldır Avrupada kullanılır. Araplar tarafından Avrupaya getirilen bu bitki, Avrupada, Ortadoğu ve Hindistan'da aromatik çayların bileşimine girer.

Zencefil bitkisi sıcak iklimlerde yetişir ve nemli toprak sever. Bu bakımdan iklimi sıcak olan Hindistan, Avustralya, Jamaika, Çin ve Nijerya gibi ülkelerde ilkbaharda da ekimi yapılır. Ancak İngiltere'nin Güneyinde hazır seralarda yetiştirilmeğe başlandı. Hindistan'da çok sayıda Zencefil çiftliği vardır.

Zencefil kökünün bileşiminde bazı önemli maddeler bulunur. Taze zencefilde % 80 su, % 2-3 protein % 1 yağ, % 12 nişasta, % 1-2 mineraller (kalsiyum, fosfor ve demir), bazı B vitaminleri (Thiamine, Riboflavin ve niacin gibi) ve C vitamini bulunur. Kuru zencefilde ise su oranı % 10'dur.

Zencefilin özel komponentleri iki gruba ayrılır: birincisi uçucu yağ, ikincisi ise reçinedir. Zencefil bitkisinin rizomundan çıkarılırlar. Bunun için rizom, alkol veya eter gibi özel solventlerle ekstre olur.

Zencefilin bileşimindeki uçucu yağda % 0.4 pirene, çok az oranda car-3-ene ve cumene, % 1.1 camphene, % 0.2 B pinene, % 0.1 myrcene, % 1.3-1.8 cineole, % 1.3 b-phellandrene çok az 2-heptanol, % 0.1 p-cymene, % 0.1 methyl heptenone, % 0.1 nonanal, 90.2 decanal, % 1.3 linalool, % 0.1 geraniol, % 1.4 -selinene, % 1 b-elemene % 0.2 b-bisabolene, % 35.6 b-Zingiberene, % 17.7 arcurcumene, % 9.8 b-farnesene bulunur.

Ayrıca yağa limonsu aroma veren geraniol (% 0.1), limonene, % 1.2, neral (% 0.8) gibi maddeler de bulunur. Eğer zencefil güneşte kurutulursa kimyasında bozukluklar olabilir. Bu bakımdan kurutmanın özel ortamlarda yapılması gerekir. Zencefilin yağı bitkinin farklı yerlerde yetişmesine göre değişik aromalara sahiptir.

Hint zencefil yağının, % 70'i zingibarenedir. Japon zencefil yağında bu maddenin miktarı daha azdır. Çin zencefil yağı aromatik kokuludur. Nijerya zencefil yağı keskin tatda ve kafur kokusundadır. Yağlar zamana bağlı olarak da değişimler gösterebilirler. Bilindiği gibi depolama işlemi besinlerin tatlarını değiştirmektedir.

Zencefilden reçine (resin) elde etmek için distilasyon usulü kullanılır. Nitekim 1879'da **Thresh**, asetonla zencefilin ekstraksiyonunu yaptı. Asetonda çözülen kısım acı tatda, koyu kahverengi, yağsı pasta kıvamında bir reçineydi. Yine aynı araştırmacı bu yolla zencefilden gingerol denilen maddeyi elde etti.

Bundan 40 yıl sonra ise Japon bilim adamı **Dr. Nomura**, reçinedeki zingerone ve shogaol (acılı madde) denen maddeleri buldu. Yine reçinede, Gingerol, shogaol hexa hydrocurcumin, gingerdiol, desmethyl hexa hydro curcumin, paradol, gingerone ve ginger diore vardır.

Zencefilin bileşiminde bulunan bir iki madde diete yardımcıdır. Bunlardan protease katalitik bir madde olup eti sindirir. Zencefil besinlerin oksidasyonlarını önlemekte en iyi baharattır. Kan damarlarındaki kolesterolün yükselmesini önler. Kolesterol okside olmadığı zaman daha kolay çıkarılır.

Japonya'daki Kyoto Eczacılık Fakültesi'nde çalışan bilim adamları zencefilin kusma ve bulantıyı önlediğini incelediler. Çünkü zencefildeki reçine bu konuda etkilidir. Ayrıca **Dr. Johli Yamahara** ve arkadaşları daha da ileri giderek reçineyi komponentlere ayırdılar ve test uygulayarak onun bu etkisinin içindeki gingerolden ileri geldiğini buldular. Çünkü bu madde safra bezi

ve karaciğeri stimüle etmektedir. Zencefil, prostoglandinlerin yapımını durdurur, dolaşıma etki eder ve organizmayı ısıtır.

Geleneksel tıp uygulamalarına göre taze zencefil daha iyi bir tedavi edicidir. Ancak modern tıp, tedavide kuru zencefilin kullanılmasını önerir. Kuru zencefil mide problemlerine yardımcı bir drog olduğu gibi, iltihap giderici, kolesterol düzeyini düşürücü etkilere de sahiptir.

Tadı acı olan zencefil cinsleri tedavilerde daha etkili olmaktadır. Afrika ve Hint zencefilleri böyledir. **İngiliz Farmakopesi, Jamaica Zencefili**'nin öksürük şuruplarının bileşimine konulmasını önerir. Ancak **Jamaica Zencefili** diğer zencefil cinslerinden daha pahalı ve daha az etkilidir.

Burada bir soru akla gelmektedir. Bir şişe zencefil kapsülü veya tabletinde gerekli aktif maddelerin olup olmadığını nasıl anlayabiliriz? Nitekim bir imalatçının zencefil tabletlerinde bol oranda gingerol ve diğer acılı maddelerin bulunduğundan emin olması gerekir. Eğer imalatçının bu durumu kontrol etmek için analiz araç ve gereçleri yoksa, bu analizin yapılmasını, zencefil tozu veya zencefil ekstresi sağlayandan isteyebiliriz.

İsrail’li botanikçi **Kiryat Shemone** aktif maddeleri yeterli oranda içinde bulunduran zencefil ekstresi yapmaktadır. Yine Amerika Birleşik Devletleri’nde Baltsville’de Ziraat Departmanı’nda çalışan **Dr. James A. Duke**, tıbbi bitkilerin üzerinde inceleme yapan bir uzman olup zencefil üzerinde de çalıştı.

Kullanılışı

Zencefil hem bir baharat, hem de geleneksel tedavilerde kullanılan bir ilaçtır.

Soğuk algınlığında öksürükde, midevi olarak, kuvvet verici ve kusma ve bulantıyı giderici amaçlarla kullanılır. Ayrıca basur tedavisinde de yeri vardır.

Zencefil, antik çağlardanberi hem batıda, hem de doğuda çok revaçta olan bir maddedir. Vatanı Güney Asya olan zencefil bitkisinden bazı eski Hint tıp kitapları sözetti. Nitekim eski Hint tıbbı'nı üç döneme ayırabiliriz:

1) **Ayurvedic Tıp**: Veda denen kutsal kitaplara dayanır.

2) **Unani veya Yunani Tıp**: Büyük İskender (M.Ö. 356-323) ve sonraları İslâmî akım ile eski Hintte görülen dönemdir.

3) **İslâm Tıbbı**: Hint tıbbı İslâma etkili olarak birçok Hint Tıp eserleri Arapçaya çevrildi.

Ayurvedic tıbbın dayandığı Veda denen kutsal kitaplar olan **Rig Veda** (M.Ö. 1500) mistik tedavilerden, **Ayur Veda** (M.Ö. 700) ise maddi tedavi olan droglarla tedaviden sözeder. Yine bu dönemde önemli bir Sanskritçe tıbbi yazma olan **Susruta**, **Ayur Veda**'ya dayanılarak yazıldı. Buda dönemine ait olan bu yapıtta (M.Ö. 622-542) altı bölüm vardır ki, bunlar arasında cerrahi aletler, tanı usulleri, anatomi, İç hastalıkları tedavisi, zehir ve panzehirler, kulak ve göz hastalıkları gibi bölümler bulunur. **Susruta**'nın bir özeti olan **Sharaka** ise M.S. 1. yüzyıla aittir.

Eski Hintte **Ayurvedic Tıp**, Hastalık ve sağlık konularını inceledi. Buna göre toprak, hava, ateş, su ve yer, evreni oluşturan beş elementtir. Daha sonra eski Yunana geçen bu bilgiler Batıya da etki ettiler. Toprak, katılığı, ateş, enerjiyi, su, cazibeyi, hava, yaşamı ve hareketi, yer, geri planı verir.

Organizmada da buna karşılık sarı safra, balgam, kan gibi sıvılar vardır. Bu sıvılar arasındaki dengesizlik hastalık yapardı. Eski Hintten günümüze gelen belgelere göre, **Veta**, havayı, **Pitta**, ateşi, **Kapha**, suyu simgelerdi ve bunlar bazı insan tiplerine karşılıktı. **Ayur Veda** (M.Ö. 700) adlı tıbbi kitapta bu konuda geniş bilgiler vardır. Nitekim insan tipleri şöyle ayrılırdı:

1) **Veta Tipindeki İnsan:** Bu tip, uzun boylu, ince yapılı, kuru derili, hızlı konuşan, sinirli, romatizmal şikayetleri olan bir kişidir. Eğer bu tipteki insana zencefilli ilaçlar verilirse mide ve barsak hastalıklarına iyi gelir.

2) **Pita Tipindeki İnsan:** Bu tip, orta boylu, çok terleyen, sakin yapılı, kuvvetli iştahı olan biridir. Bu tipde, karaciğer rahatsızlıkları, ülser ve deri hastalıkları olabilir. Bu tiplere kimyon, kişniş veya rezene verilebilir.

3) **Kapha Tipindeki İnsan:** Bu tip, kalın derili, yavaş konuşan uykusu ağır bir kimsedir. Bu tip, kulak, burun, boğaz hastalıklarına daha çok yakalanır. Diare ve barsak bozuklukları olur. Zencefil, özellikle bu tipler için çok iyi bir ilaçtır. Yani zencefil, diet besinlere konursa organizmanın su dengesini korur, şişmanlığı önler. Tıbbi besinleri dengeler. **Ayur Veda**'ya göre zencefil, biber veya hardaldan daha iyidir.

Ayur Veda'da yazılı olan önemli bir kavram da **agni** idi ki, bu deyim **metabolic ateş** anlamına gelir. Eğer alınan besinler, organizmada normal olarak sindirilirse **Ama** adı verilen toksinler oluşmaz. Ancak kolesterolü arterlerde Ama deposu olur.

Ayur Veda'ya göre, tedavide bazı bitkiler, masaj uygulamaları, mineraller vs. kullanılmalıdır. Eski Çin tıbbında 6 cins tat kabul edilirdi. Bu görüş Ayur-Veda'da da vardır. Nitekim bitkiler, tatları ile sınıflandırılır. Tatlı besinler (meyan kökü, hünnap, incir vs.) laksatif, besleyici ve vücut bağışıklığını destekleyicidir. Tuzlu besinler (deniz yosunu vs.), sindirimi kuvvetlendirici ve müshil etkidirler. Ekşi besinler (limon, yoğurt, hindibağ, sirke vs.) susuzluğu giderici, besleyicidirler.

Acı besinler, (zencefil, sarımsak, vb.), vücut sistemlerini geliştirirler, organizmadan fazla sıvıları atarlar. Metabolizmayı düzenlerler. Acı besinler (sarısabır, pelinotu vs.) iltihabı giderirler. Bağışıklığı kuvvetlendirirler. Yine büzücü (astrenjan) tatta olan

besinler (çilek, karnıyarık vb.) kanamaları durdururlar, yaraları iyileştirirler ve diareyi önlerler.

Eski Hint'te **Ayur-Veda**'da zencefilden, keskin kokulu, orta derecede acı tatda mükemmel bir drog olarak sözedilir. **Ayur-Veda**'ya göre, zencefil, iç organları kuvvetlendirir, sindirim sistemini düzenler. O dönemde metabolik ateş, olarak bilinen agni, organizmada bazı semptomlara neden olur.

Bu semptomlar arasında, kabızlık, dolaşım bozukluğu, zayıflık, soğuk algınlığı, şişmanlık vardır. Zencefil, bu problemlerin en iyi ilacıdır. Eğer **agni** düzeltilirse, **ama** adı verilen toksinler tahrip edilir. Böylece zehirler ve sindirilmemiş ürünler organizmadan atılırlar. Sonuç olarak allerjik durumlar, damar sertliği vb. gibi rahatsızlıklar tedavi edilirler. Ayur-Veda'da limonlu zencefil çayının bu tip rahatsızlıklara çok iyi geldiği ve bu ilacın mideyi herhangi bir ilacın zararına karşı koruduğu da yazılıdır.

Zencefil Eski Çin'de de bilinen bir baharat ve halk ilacı idi.⁸¹

Shenn Nung'un M.Ö. 3217'de yazdığı **Pen Tschao Tching** adlı kitabında zencefilden sözedilir. Bu kitapda birçok madeni ve bitkisel ilaç vardı. Bu kitap, eski Çin'in önemli bir farmakopesidir. Yine Çin'li düşünür **Konfüçyüs (Confucius)**'un **Lichi (Book of Rites)** adlı kitabında, zencefil hakkında şu bilgiler vardır: "Çinliler sığırı ızgara yapmak için döverler, derisini çıkarırlar. Daha sonra zencefil, tuz katar ve buz koyarlar. Kuruyunca yerler." Zencefil bu ülkede balığın korunması için de biber ve tuzlu fasulye ile beraber kullanılırdı.

Eski Çin'de Tang Sülalesi (M.S. 618-917) zamanında, besinlerin sirke ve zencefil ile kurutulması çok uygulanan bir usuldür. Eski Çinliler zencefili balla tatlandırırlardı. **Marco Polo**, Orta-

⁸¹ A. Demirhan Erdemir, Zencefil, Doğanın Harika İlacı, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1997, s. 3-10.

çağlarda, Çin'e gittiği zaman balla tatlandırılmış zencefil preparatlarının satıldığını gördü. Yine pirinç veya darıdan yapılan şaraplar, zencefil veya biber, nar çiçekleri ve safran konularak baharatlandırılırlardı.

Ayrıca Çinli tüccarlar Hindistan'ı ziyaret ederek zencefil hakkında bazı bilgiler aldılar ve zencefil ve diğer bazı baharatların elde edildiği bitkileri odundan tüplerde yetiştirmeğe başladılar. Eski Çin'de hem baharat, hem de ilaç olarak kullanılan zencefil, bugün de yine aynı gayelerle bu ülkede revaçtadır. Nitekim Kuzey Çin'de etler ve balıklar için hazırlanan sosların içine baharat olarak girer.

Güneyde ise zencefil bitkisi daha çok bir sebze gibi kullanılır ve bütün et yemeklerinde vardır. Zencefil bugün Hong Kong'da çeşitli mabetlerde sunulur. Zencefil o dönemlerde Doğu ticaret dünyasında çok bilinirdi. Nitekim bu baharat, Hindistan'ın Malabar kıyısında Arap limanlarına gemilerle gelir ve buradan karvanlara Mısır'a ve batıya geçerdi.

Eski Yunan'da ise, Yunanlı düşünür **Pythagoras** (M.Ö. 580-498), bu drogu sindirimi düzenleyici olarak kabul etti.

Eski Roma'ya gelince bu ülke, baharatı, Ortadoğu ve Hintten alırdı. Bunun için arap simsarları kullanılırdı. **Gaius Pliny**, M.S. 77'de yazdığı **Natural History** (Doğu Tarihi) adlı kitabın 12. ve 14. kısımlarında, zencefil hakkında şu bilgileri verir. "Zencefil, yakın doğudaki çiftliklerde yetişir. Şiddetli baharattır." Nitekim **Pliny**'nin yaşadığı dönemde zencefil, Yemenden getirilirdi. Zencefil, Eski Roma'ya Seylan'dan da gelirdi.

Nitekim bu ülkeden zencefil yanında, bal, pirinç, altın, gümüş v. b.ları gibi diğer bazı ticaret malları getirilirdi. Ünlü Romalı yazar, **Apicius**'un M.S. 1. yüzyılda Roma'da yazdığı yemek kitabında, 6 reçete vardır. Bu reçetelerin terkiibinde zencefil bulunur. Yine Romalı askeri hekimler zencefili orduda tedavi için kullandılar.

Roma İmparatorluğunun yıkılmasıyla bu baharatın ticaretinde bir düşme olmadı. Nitekim Hristiyanlığın yayılmasıyla beraber din adamları da bu drogu,doğudan getirttiler. 7. ve 8. yüzyıllarda Fransa'da Marsilya limanı baharat ticareti için önemli bir yerdi. 9. yüzyılda kuzeydoğu Fransa'da Cambrai'deki pazarda birçok baharatın arasında zencefil de revaçta bir drogdu ve Corbie keşişleri bunları satın alırlardı. Bu pazardaki baharatlardan bazıları biber, zencefil, tarçın, kimyon, kekik, karanfil, adaçayı ve mastix ve diğerleridir.

Yine Avrupa'da **Dr. Arnold** (1235-1311), **Liber de Vinis** adlı kitabında, zencefilden: “Zencefil ve tarçın kabuğu şarapla distile edilir. Elde edilen distilasyon ürünü felç tedavisinde ve yüz bakımında kullanılır.” Diye sözeder. Bu arada 16. yüzyıl başlarında Portekizliler baharat ticaretini kontrol ettiler ve Hindistan'ın Malabar kıyısındaki Goa'yı fethettiler.

Daha sonra İspanyollar da zencefil ticaretine başladılar. Hollandalı ve İngilizler ise Malezya ve Hint ticaretini ellerinde tutmaktaydılar. Daha sonra baharat Londra'ya Süveyş Kanalı yoluyla geldi ve böylece Londra, büyük bir baharat merkezi oldu.

Zencefil biberle yakınlığı olan bir baharattı. Nitekim Asya ve Avrupa arasındaki baharat ticaretinde biber, birinci, zencefil, ikinci geliyordu. O dönemlerde toplumda büyük bir değeri olan baharatların fiyatları da yüksektir.

Ortaçağa İslâm dünyasında zencefil çok kullanıldı. Bu drog önemli bir ilaçtı ve aynı zamanda aktüel bir ticaret maddesiydi. Bir aristokrat olan Arap tüccarları bu maddenin ticaretini, geniş ölçüde ellerinde tutuyorlardı. Nitekim bu tüccarlar, Hindistan'ın Malabar kıyısında, Cochin, Kalküta ve Quilonda zencefil ticareti yaptılar.

Tudela'lı **Benjamin** 1160-1173'de İspanya'dan buralara geldi ve gördüklerini şöyle açıkladı. “Güneşe tapanların ülkesi olan

Quilon’da 7 gün seyahat ettim. Buradaki insanlar siyah renkliydi. Buraya gelen tüccarların adları kralın adamları tarafından kaydedilir. Buralarda biber, zencefil, tarçın ve diğer baharatlar yetişir.” Bu düşünürün verdikleri bilgiler, bize İslâm dünyasının zencefile verdiği önemi belirtmektedirler.

Ortaçağ İslâm dünyasında birçok yazar, kitaplarında zencefilin tedavi değerini açıkladılar. Ortaçağın ünlü yazarı **Ebu Musa Cabir b. Hayyan** (720-813) bitkisel maddelerden El-iksir yapılması için mercan, zeytin, sütleğen, hıyar, sumak, safran, gül, yasemin, hardal, zencefil, darı, armut, tarçın gibi maddeler kullandı.

Yine zencefil, İslâm dünyasında yolcuların yemeklerine baharat olarak konulurdu. Ünlü İslâm düşünürü **Abu Yusuf Yakub İbn-i İshaq al-Kindi** (800-870), yazdığı **Akrabadin** adlı eserinde, zencefil boğaz ve kulak ağrısı ile ilgili bir reçetede kullandı, Yazar, bu konuda: “Sarı myrobalan, siyah myrobalan, mazı meşesi, sumak, demirhindi, zencefil, tuz ve Suriye narı toz edilir ve (belli miktarda) karıştırılır ve bu karışımla hasta tedavi edilir” diye sözeder.

Yine aynı yazarın, bu hastalık için verdiği diğer bir terkip de şudur: Taze çiğdem 0.5 miskal, Mekke kına yaprağı, 1 miskal, biber, 1 miskal, uzun biber, 1 miskal, tarçın, 1 miskal, Hint kimyonu 1 miskal, tuz 0.5 miskal. Bu maddeler ipek bir bez kevgirden süzülür, bir havana konur, dövülüp toz edilir ve karıştırılır. Karışım 5 dirhem balla yoğrulur. Yemeklerden sonra hastaya verilir. Bu ilaç hastalığın başlangıcında kullanılırsa hastalığı hemen geçirir.

Ayrıca Ortaçağ İslâm dünyasının en büyük hekimlerinden **İbn-i Sina** (980-1037) da **Kanun** adlı kitabında, alkol alan kişilerin rahatsızlıklarına karşı bazı önlemler düşündü. İbn-i Sina’ya göre alkol alan kişilerin midesinde üşüme olursa zencefil, karan-

fil ve portakal kabuğu tatlı olarak yenebilir. Aynı yazar, yaşlı kişilere saklanmış zencefil ve diğer sıcak reçeller verilebileceğini belirtti. Bu tip besinler sindirime yararlıdırlar.

Ancak bunların vücudu ısıtacak miktarda yenmeleri gerekir. Yine Ortaçağ'da ünlü Türk İslâm Hekimi **Ebu Reyhan Biruni** (973-1051) nin yazdığı **Kitab al-Saydala**: adlı eserde, farmakolojik bazı bilgiler vardır ve kitabın önsözünden sonra alfabetik olarak düzenlenmiş olan metinde birçok drog bulunur. Bu drog- lar arasında zencefil de vardır.

Bütün bunlardan başka Kahireli **Al-Sayuti**, 15. yüzyılda, **The Medicine of the Prophet (Peygamber Tıbbı)** adlı bir kitap yazdı. Bu kitapta, zencefil hakkında şunlar yazılıdır. “Zencefil üçüncü derecede sıcak ve kurudur. Rutubet taşır. Gazları gidererek sindirime yardımcı olur. İnsanda zayıflama görülürse zencefile kuvvetlenir. Balgam giderir.”

Zencefil önemli bir baharat ve ilaç olarak Türkiye’de macun denilen preparatların da bileşimine girerdi. Osmanlı İmparatorluğunda Topkapı Sarayı’nda hekimbaşları ve yanlarında çalışan diğer hekim cerrah, kehhal (göz hekimi) ve eczacılar, hem sarayın, hem de halkın sağlığı ile ilgilenirlerdi. Sarayda hazırlanan ilaçlar da çok ünlüydü ve halk da bunlara rağbet ederdi.

Bu ilaçlar arasında, kırmızı, hazine yağı, bazı macunlar ve şerbetler vardı. Zencefil de bir baharat ve ilaç olarak kırmızı ve macunların bileşimine girerdi. Macunlar çeşitli şekilde hazırlanırdı. Bunlar arasında Padişah Kuvvet Macunları önemliydi. Nitekim macun tipi preparatlar bugünün tıbbında da kullanılmakta olup tarihi, antik çağlara kadar gider. Şerbetler de cinslerine göre, özelliklerinden yararlanılan terkiplerdi.

Özellikle Topkapı Sarayı’nda bu cins ilaçlar çok yapılır ve bunların hazırlanması merasime tabi olurdu. Padişaha ait ilaçlar başlamanın huzurunda ve hekimbaşı tarafından hazırlanırdı. Son-

ra süslü kaplara konur, üzerleri kumaşla sarılırdı. Başlala ile birlikte hekimbaşı tarafından mühürlenerek takdim olunurdu.

Bu ilaçlardan **kırmız**, bir uzman önderliğinde, enderunda, ilk baharda yapılmağa başlanır ve özenle hazırlanırdı. Halk, kırmız'ı saray mensuplarına başvurarak saraydan elde edebilirdi. Kırmız, dışarda yapılmaz ve satılmazdı.

Kırmızın bileşiminde zencefil de vardı. **Kırmızın** hazırlanması genellikle şöyledir: Gelincik çiçeği (5 okka) yakılır. İçi sırlı büyük bir kavanoza konur ve üzerine 1500 tane limon sıkılırdı. Karışımın kabarmaması için arasıra karıştırılır ve 40 gün bekletilirdi.

Daha sonra bunun için kırmız, (50 dirhem), lacivert çivit, ağaç kavunu çekirdeği, şeftali çekirdeği, ak zencefil, hindistan cevizi, sarımsak, papatya, pelin, biberiye, shaftere, ekşi nar kabuğu, oğul otu, beşer dirhem, mastaki, tatlı turunc kabuğu hünnab kurusu, gül kurusu, tarçın, deniz kadayıfı, limon çiçeği, sinameki, girit bademi, havlıcan, mercan kökü, ak zambak, onar dirhem, yeni bahar, adaçayı, yirmibeşer dirhem, yasemin çiçeği, hatmi çiçeği, ıhlamur, kantaron, nane, yirmibeşer dirhem, kebabiye, anason, çörekotu, altınbaş tiryak, mahmudiye, şeftali çiçeği, rezone, ağaç salkımı çiçeği beşer dirhem, öd ağacı, hint yağı, dörder dirhem, ak amber, iki dirhem, şeker, üç okka, gül suyu, bir okka, çiçek suyu, 200 dirhem, süzölmüş bal, 100 dirhem, şam nöbet şekeri, 100 dirhem, sümöklü böcek, dokuz tane gibi droglar konur ve güneşde yedi ay tutulurdu. Daha sonra karışım süzölür ve şişelere konurdu. Kırmız, saraya karşı kullanıldığı gibi, kalbi kuvvetlendirir, yine bayılmağa karşı kullanıldığı gibi vücudu kuvvetlendiriciydi.

Bir diğerk saray ilacı da hazine yağı idi. Bu ilaç, içinde hatmi ve zeytinyağı da bulunan 46 maddeden yapılırdı. Bu yağa **Necati Efendi Yağı** denirdi. İncilmeler ve ağrılara karşı kullanılırdı. Yine sarayda **zölöf** yağı denen yağ da yapılırdı.

Zencefil, sarayda hazırlanan ve halk arasında tanınmış bazı macunların içine girerdi. Sarayda iki çeşit macun yapıldı. Bunların bir kısmı hekimin önerisi ile belli miktarda alınması gereken macunlardı. Diğeri ise kuvvet macunları denen özellikle padişahların kullandığı preparatlardı. Bunlar yıllar boyu, aktarlar tarafından da yapılmış ve bugün de yapılmaktadırlar.

Bu tip preparatlar genellikle iştah açıcı, romatizmal ağrıları ve soğuk algınlığını giderici, basuru iyi edici, eldeki çatlakları iyileştirici ve kuvvetlendirici idi. Kuvvet macunları içinde en ünlüsü **Hünkâr Macunu** diye bilinen tipti. Nitekim Osmanlılar döneminde bazı padişahlar için onların adları ile anılan ünlü macunlar da yapıldı. Bunlar Başlala, diğer adıyla Hekimbaşı odasında hazırlanırdı. Saraydaki merasimlerde gelen konuklara kahveden önce sunulurdu.

Bu macunlar sarayın helvahanesinde büyük kazanlarda yapıldı ve yapıldığı gecelere **ot gecesi** denirdi. Macunlar yapılırken hokkabazlar oynar, ince saz takımı çalardı. Ayrıca helvahanede ilkbaharda, nane, darifülfül, havlıcan, gül ve gelincik macunları gibi macunlar da büyük kazanlarda kaynatılırdı. Bu tip macunlar sarayda da devamlı olarak bulunurdu.⁸²

Sarayda hazırlanan önemli macunlardan biri de **Nevruziye**'dir. **Nevruz** ilkbaharın başladığı gün demektir. İranlıların ulusal bayramı olup, İslâmlıktan sonra da bugünü kutlamağa devam ettiler. Daha sonra bu gelenek Araplar ve Türklere geçti. Ozanlar da bu günle ilgili olarak şiirler yazarlardı ve bu şiirler devlet adamlarına sunulurdu ki, bunlara da **nevruziye** denirdi.

Bu macun şerbet şekeri renginde olup Topkapı Sarayı'nda başlala kulesinde ve helvahane ocağında, daha sonraları da Dolmabahçe Saray Eczanesi'nde hazırlandı. Çeşitli kasalara kona-

⁸² İshak bin Murad, Edviye-i Müfrede, Bursa Yazma ve Basma Eserler Küt. Haraççioğlu, No: 1154, Vr.1a-55b.

rak rumi Mart'ın dokuzuncu gününde (Nevruz günü) padişaha, şehzadelere, kadın efendilere, şeyhülislama, sadrazama ve diğer saray mensuplarına hekimbaşının hediyesi olarak gönderilirdi.

Nevruziye macununun bulunduğu kâse, kırmızı renkte bir atlasa sarılır ve üzerinde yazılı ibare bulunan kağıttan bir kulak takılırdı. Hekimbaşı bunun karşılığında hediyeler alırdı. Yine hekimler de hastalarına gönderirlerdi. Şekerciler de **Nevruziye** adıyla yaptıkları bu macunu halka satarlardı.

Bir çeşit kuvvet macunu olan nevruziye şöyle yapılırdı. Ak amber, 3 gr., misk, 2 gr., gül suyu 2 kg., karanfil, 250 gr., sandal ağacı, 8 gr., karanfil 25 gr., kırmızı böceği, gül çiçeği, tatlı badem yağı, tarçın kabuğu, 250'şer gr. şekerçi çöğeni, havlıcan, vanilya 50'şer gr., sandal, 40 dirhem kakule, besbase, hindistan cevizi, 15'şer dirhem, zencefil, melekotu, 10 ar gr., kışmış 20 gr., civan perçemi 2 şişe, kıvama gelmiş 200 kg. şeker içine karıştırılırlar ve sonra bu macun kaselere konurdu.

Yine sarayda padişahlar adına yapılmış ünlü macunlar da bilinmektedir. Bunlardan içinde zencefil bulunan bazı örnekler verebiliriz. Örneğin **I. Sultan Abdülhamid Macunu**'nun yapılışı: Sinameki, 35 dirhem, üzerlik tohumu, 5 dirhem, çörekotu, 5 dirhem, kabuksuz badem, 4 dirhem, razıyane, 5 dirhem, zencebil, 24 dirhem, karanfil, 24 dirhem, günlük, 24 dirhem, mastaki 24 dirhem. Bu droglar iyice dövülür, elekten geçirilir, sonra çiğ bal ile macun yapılır. Sabah ve akşam 6 şar dirhem kullanılır.

Ayrıca **III. Mehmed**'in sarayda kullandığı bir macun da şöyle yapılırdı: Menekşe, 5 dirhem, tarçın, 5 dirhem, arap zamkı, 5 dirhem, zağferan (safran) 5 dirhem, mastaki, 5 dirhem, meyan kökü, 5 dirhem. Bunların hepsi gül suyu ile karıştırılır, sonra bu karışım 4-5 gün bırakılır aç karına nohut miktarı kadar kullanılır. Seksüel gücü arttırıcı ve besleyici olan bu macun her çeşit ağrıyı da gidericidir.

Yine Başbakanlık Arşivi'ndeki çeşitli macun tipi preparatlarından sözedен belgelerden birinde zencefil vardı. 1839 tarihli bu belgede şunlar yazılıdır. "Tertib-i Macun, çöpcini, 10 dirhem, Günlük, 15 dirhem, zencefil, 22 dirhem, Cevzibevva, 3 dirhem, fülful, 22 dirhem, razıyane, 5 dirhem, bademiçi, 8 dirhem, mahmudiye, 10 dirhem, sinameki, 50 dirhem. Asel (bal), 450 dirhem. Bu eczalar döğölür, balla kıvamlandırılır, aç karına sabah akşam 4 er miskal alınır. Bu karışım, kabızlığı giderir, göğüs yumuşatıcıdır.

Önemli bir ilaç ve baharat maddesi olan zencefil, Türkçe yazma tıp kitaplarında sık sözü edilen ve ilaç bileşimlerine giren bir drogdu ve 15. yüzyıla ait ve Şerafeddin Sabuncuoğlu (1386-1470) nun yazdığı **Mücerrebname** adlı eserde bazı ilaçların bileşiminde bulunurdu.

Sabuncuoğlu Şerafeddin, Amasya'da doğmuş olup **Fatih Sultan Mehmed** döneminin ünlü hekim ve cerrahlarından. Çeşitli kitaplar yazan bu ünlü cerrahın **Mücerrebname** adlı eseri kendi tıbbi dönemlerine dayanan bir kitaptır.

Bu eserin birer nüshası İ. Üniversitesi Küt. T.Y. 7171 ve Süleymaniye Küt. Hamidiye 1043/2 nolarda kayıtlıdır. Bu kitap 17 babdan (kısım) oluşur. 1. Bab: tiryaklar. 2. Bab: Macunlar. 3. Bab: Müshiller ve tozlar. 4. Bab: Merhemler. 5. Bab: Kabız ilaçlar ve buhurlar. 6. Bab: Fitiller. 7. Bab: Şerbetler ve gargaralar. 8. Bab: Göz ilaçları. 9. Bab: Kurslar (tabletler). 10. Bab: Cerahate karşı. ilaçlar 11. Bab: Yağlar. 12. Bab: Lavmanlar. 13. Bab: Dekoksiyonlar. 14. Bab: Burun kanını durduran ilaçlar. 15. Bab: Haplar. 16. Bab: Ağız, diş ve dil hastalıkları ile ilgili ilaçlar. 17. Bab: Buruna çekilen ilaçlar.

Bu eserde, zencefil bazı ilaçların bileşimine girer. Tiryak, kuvvet verici, ferahlatıcı, sindirimi düzenleyici antidot bir ilaç olup içinde zencefil de vardır. Sümbül, darçını (tarçın), zencebil, karanfil, darifülful (uzun biber), Razıyane (rezene tohumu), ke-

reviz tohumu, cevzi bevva, (Hindistan cevizi) kebabe, mastika, zağferan (safran), afyon, karahallile ve kakule. Herbirinden birer dirhem alınır ve ayrı ayrı döğölerek elenir. Bir miktar bal ile macun şekline getirilir.

Zencefil yine **Macun-ı Bellut (Palamut Macunu)** denen bir macunun içinde de vardır. Bu macun, idrar söktürücü ve cinsel gücü arttırıcıdır. Fülful (biber), zencebil (zencefil), darçın, mastika alınır, karışım sirkede ıslatılır ve sonra kurutulur, bal ile karıştırılarak macun haline getirilir.

Yine bu kitapta zencefil, bazı diş ilaçlarının bileşimine girmektedir. Akırkarha (Nezle otu), mevzek (bitotu) ve zencefil döğölür. Diş dibine bir miktar sürülürse diş ağrısına yararlıdır.

16. yüzyıla gelince, bu dönemde yazılmış yazma eserlerde de zencefil vardır ve çeşitli gayelerle kullanılan reçetelerin bileşimine girer. **Kanuni Sultan Süleyman (1520-1566)** ve **II. Selim (1566-1574)** dönemlerinde yaşamış olan **Hekim Nidai'nin** yazdığı **Menafi Ün-Nas** adlı yazma eserde bazı reçetelerde zencefil kullanılır. Örneğin bu kitapta soğuktan dolayı diş ağrısına ait şu bilgiler vardır. “Ağıran (ağrıyan) diş soğuktan incinirse zencebil ve akırkarha (nezle otu) beraber döğölür, dişlerin dibine sürülür.

17. yüzyılda ise yine zencefil, bazı yazma eserlerde yazılıdır ve bazı ilaçların içinde bulunur. Örneğin bu yüzyılın ünlü hekimbaşısı olan **Salih bin Nasrullah (? - 1669)**, **Gayetü'l Beyan fi Tedbir-i Bedeni'l İnsan** adlı yazma kitabında, zencefil hakkında şu bilgileri verir. “Zencefil, mide ve ciğerin soluğanlığını giderir, kuvvet verir galiz (kötü) balgamı arıdıb ıslah eyler. Mide ve barsak gazını çıkarır. Mastaki ile çiğnenirse dimağı temizler. Sürme edip göze çekilirse gözün nurunu arttırır.”

Burada yazar, zencefilin birçok yararına değinmektedir. Yine zencefil, bu kitapta saç ve sakal ağırmasına karşı kullanılan bir macunun da içine girer: Karahalile, 40 dirhem, zencefil ve nah-

ve-i hindi, 10 ar dirhem, döğölüp balla macun yapılır ve her gün bu macundan 1 miskal yenir.

Bu arada 17. yüzyılda yaşamış olan Türk Hekimi **Zeynalabidin bin Malil** (? - 1646), 1628'de Şifa al-Fu'ad li Hazret-i Sultan Murad adlı **IV. Murad** (1623-1640) adına bir kitap yazdı. Bu eser, gıda ve giyecekler ve halk sağlığı bilgilerinden sözeder.

Bu yazma kitap, 1872 yılında Kahire'de basıldı. Şifa al-Fu'ad'ın basılmış şekli, 64 sahife ve 15 fasıl (kısım) dan oluşur. Kitabın 13. faslında güzel kokulu buhurlar vardır. Yazar, bu kısımda, zencefil hakkında: “Zencebili-sürme edüb, göze çekseler nurunu ziyade eder (arttırır), mideye kuvvet verir.” demektedir.

Ayrıca ilk Türk kodekslerinden 1874 tarihli Düstür'1, Edviye'de siyah ve beyaz zencefil diye iki cins zencefil kayıtlıdır. Bundan, başka Şerafeddin Mağmumi'nin 1910 tarihli **Kamus-u Tıbbi** adlı eserinde, zencefil, toz, tentür ve ekstre halinde iştah açıcı ve uyarıcı bir madde olarak kullanılır.

Geleneksel Halk Reçeteleri

1) Soğuk algınlığına karşı 10 gr. zencefil, 5 gr.havlıcan, 5 gr. karanfil, 10 gr. tarçın alınır ve karıştırılır. Bu karışım 1.5 kg. suda bal ve nöbet şekeri ile kaynatılır, soğuduktan sonra içilir.

2) Soğuk algınlığında drogun tozu veya suyu halk arasında kullanılır.

3) Soğuk algınlığına karşı 1 avuç ıhlamur, 1 avuç adaçayı, 2 çay kaşığı toz zencefil karıştırılır, çay gibi demlenir ve akşamları mide gazlarına ve soğuk algınlığına karşı içilir.

4) Zencefil şekerle birleştirilerek öksürüğe karşı kullanılır.

5) Nefes darlığı ve astım tedavisinde bir miktar balın içine toz biber ve zencefil konur ve yıkanmamış amerikan bezine sürölüp göğse sarılır.

6) Midevi, kuvvet verici ve kusmayı ve bulantıyı giderici olarak halk arasında 10 gr. toz zencefil, 500 gr. süzme bal ile karıştırılır ve bu karışımdan yenir.

7) Karın ağrısına karşı zencefil kökü bıçakla kazılır, elde edilen parçalar hastaya yutturulur.

8) İnsanı kuvvetlendirici ve dinçleştirici olarak bezelye, zencefil, soğan, kimyon karıştırılarak yemek yapılır ve insanı güçlendirerek besleyici bir etki sağlar.

9) Basur tedavisinde bir kısım zencefil, 5 kısım kakao yağı ile birlikte badem gibi fitil yapıp 6 saatte bir kullanılır.

10) Üzüm, zencefil, tarçın, ceviz, safran ve bal karıştırılır ve bu karışımdan 1 çorba kaşığı zayıflığı giderici ve iştah açıcı olarak hastaya verilir.

11) Kışın tarçın, karanfil, zencefil bir çaydanlığa konur, kaynatılır, soba, ocak gibi ısıtıcıların yanında bekletilir, arada sırada içilir.

Modern Tıptaki Yeri

Zencefilin üstün özellikleri Batı ve Doğu tıp dünyasında bugün araştırılmakta ve bu araştırmalardan çok verimli sonuçlar alınmaktadır. Bu sonuçlara göre zencefil birçok hastalığa iyi gelmektedir. Bugün ülkemizde yalnızca aktar dükkânlarında satılan zencefil, Batı ve Doğu ülkelerinde çeşitli ilaç şekillerinde, eczanelerde satılmakta ve hekimlerin önerdiği bir tedavi drogu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bazı ağır hastalıklarda hekime başvurmak gerekebilir. Bitkisel ilaçlar ise hekimin tedavisine de yardımcı olabilirler. Yine de böyle durumlarda mutlaka hekimin görüş ve önerileri alınmalıdır.⁸³

Zencefil, kullanıldığında görülür ki, aromatik bir sıcaklık ve tada sahiptir. Bu durum insana bir canlılık verir. Bilindiği gibi bu-

⁸³ M. Tanker, Etnofamakognazi, Eczacılıkta Yenilikler, 1986, s. 87-95.

gün hastalıkların tedavisinde sentetik maddeler yerine bir doğaya dönüş olayı başlamıştır. Nitekim zencefilin birçok hastalığı tedavi ettiği modern tıpça da onaylanmış olup Batı ve Doğu dünyasında birçok tıbbi peraparatların ve reçetelerin bileşimine girer.

Zencefilin birçok hastalığın tedavisinde etkili olduğu önemli ve ciddi bir hastalık olan kalp hastalığı modern dünyada ölümün nedenidir. Birçok insanda kan kolesterolü yüksektir. Kalp krizi sıkça görülen bir rahatsızlıktır. Kan dolaşımı ile ilgili problemler, günümüz dünyasının modern yaşam tarzından kaynaklanmaktadır.

Köyde yaşayanlar kentlerdeki insanlara göre daha az rahatsızlanırlar. Kentteki insanların yaşamlarındaki bazı faktörler, kalp hastalığı riskini arttırırlar. Nitekim sigara içmek bunlardan biridir. Ekzersizden uzak kalmak da diğer bir faktördür. Ayrıca genetik nedenlerle de kalp krizi olabilir ve kandaki kolesterol artar. Psikolojik rahatsızlıklar, huzursuzluklar stres artırıcı durumlardır. Stres, kandaki kolesterolü, yağlı besinler kadar arttırır.

Yükselen kan kolesterolü arterleri (atardamarları) kaplayan yağ depolarına neden olur. Arterler, bu yağ depoları ile bloke olur ve kan basıncı yükselir. Vücutta soğuma görülür, terleme ve eliminasyonda azalma olur. Dokulara daha az oksijen ve kan gider. Organizmanın birçok organının fonksiyonları azalır ve insanda yorulma olayı görülür.

Sigara içme, fazla besin ve stres, kan damarları için zararlıdır. Modern tıpta dolaşım rahatsızlığı dejeneratif bir hastalık olarak görülür. Buna damarların sertleşmesi de denir. Bu olay yalnızca metabolizmanın yavaşlaması değildir, fakat aynı zamanda vücut enerjisinin de azalmasıdır. Geleneksel tıpta ısıtma ve hareket ettirme yöntemleriyle tedavi yapılabilir.

Bütün bu sayılan dolaşım rahatsızlıkları için zencefil, önemli bir drog olarak karşımıza çıkar. Ayrıca sarımsak da hem kan do-

laşımı için yararlı bir drog, hem de kolesterolü azaltan ve arterlerdeki pıhtılaşmayı önleyen bir ilaçtır. **Ginkgo biloba** adlı bir bitki de kan damarlarını gevşetir. Fiziksel aktivite kan dolaşımı için belki de bilinen en iyi yoldur. Gevşeme, stresi azaltır ve böylece bütün vücudu rahatlatır ve ısıtır. Bütün bu örneklerden sonra zencefilin bu konudaki yararlarını saymak uygun olacaktır.

Zencefil, kan dolaşımı için çok yararlı bir drogdur. Vücudu terletici özelliğe sahip olan zencefil, organizmayı ısıtıcıdır ve böylece kan dolaşımına yararlı etkisi vardır. Bunu şöyle bir örnekle açıklayabiliriz. Örneğin sıcak bir banyo yapıldığı zaman, ısı vücuda yayılır ve kaslardaki gerginliği azaltır.

Zencefil de böyle bir etki göstermektedir. Yani bu yararlı drog, tedavi edici bir mutfak ilacıdır. O, hem bir baharat olarak yemeklere girer, hem de ilaç olarak halk reçetelerinin bileşiminde bulunur. Zencefil, baharat olarak kullanıldığı zaman da ilaç gibi etki gösterir. Kısacası bu önemli drog Doğu ülkelerinin geleneksel tedavilerinde ısıtıcı bir ilaç olarak bilinir. Bu durum Batı dünyasında da onaylanmış bir gerçektir.

Bugün Çin tıbbında, Zencefil, birçok şekillerde kan dolaşımını düzenleyici olarak ve dolaşım rahatsızlıklarına karşı kullanılmaktadır:

1- Kurutulmuş Zencefil: Kuru zencefil ısıtıcı özelliğe sahiptir ve Çin’de **Yang Ch’i**’i denen vücut sıcaklığını ve canlılığını sağlar. Yani zencefil, bütün organizmanın enerjisini artırır ve böylece kan dolaşımını kuvvetlendirir. Zayıflığı, sindirim bozukluğunu, kusmayı önler ve dolaşım bozukluğundan olan soğumuş el ve ayakları ısıtır.

Ayrıca mide, dalak ve akciğer fonksiyonlarına yardımcı olur. Soğuk algınlığı, öksürük, bronşit için çok yararlıdır. Nitekim Çinliler, bu drogu, hava soğuduğu zaman veya rutubetli durumlarda üşümeleri ve romatizmal durumları önlemek için kullandılar. Ör-

neğin klasik bir Çin kitabı olan **Shang Hanlun**'da zencefilin iç organları stimule edici bir etkiye sahip olduğu, metabolizmayı düzenlediği, fazla sıvıları attığı ve gazları çıkardığı yazılıdır.

2- Taze Zencefil: Aromatik bir tadı olan taze zencefil de terlemeyi artırır, toksinleri atar ve dolaşımı düzenler. Çinliler bugün taze zencefili de ateşli hastalıklarda, üşüme durumlarında, ağrılarda, akut romatizmal hastalıklarda, öksürük tedavisinde, başağrısında ve bazı deri rahatsızlıklarında kullanırlar. Bu cins zencefil bir cins sıcak banyo etkisi yapar ve onun buradaki rolü terletme yoluyla iyileştirmedir. Zencefil, koruyucu bir ajan olarak derinin soğuk, dolaşımın zayıf olduğu durumlarda etkilidir.

3- Kızartılmış veya Fırında Pişirilmiş Zencefil: Zencefil pişirildiği zaman daha acı olur. Bu tip, Çinde hazırlanan bir tip olup barsak kanamalarında ve diğer bazı rahatsızlıklarda kullanılır.

Zencefil, Çin tıbbında diğer droglarla birlikte kullanılır. Tek başına pek kullanılmaz. Bu bakımdan kalp kuvvetlendirici olarak ve dolaşım bozukluklarında diğer bazı droglar da zencefile beraber, bir reçete halinde hastaya verilirler. Çinli hekimlerin en büyük özellikleri, nabızı, yüz rengini, dilin ve derinin durumunu kontrol ederek hastalık hakkında bazı işaretler elde etmek ve tanıyı koymaktır. Bu durum, eski çağlardan beri, tıbbın, baştan ayağa hastayı inceleme ve hastalık tanısı hakkında veriler elde etme özelliği olarak bilinir ve her zaman geçerli bir uygulamadır.

Çin'de bugün Çin akoniti, Çin Adaçayı (*Salvia milthiorrhaza*) gibi bitkiler, zencefile birlikte kullanılırlar ve bunlardan kalbi kuvvetlendirecek bir karışım hazırlanır. Ayrıca **Poria cocos (Holen)**, **Tang kuei (Chinese angelica)** gibi droglar da bu karışıma girebilirler. **Tank Kuei**, sindirim rahatsızlığı ve kanda oksijen azlığında kullanılır. Zencefil bütün bu drogların etkisine yardım eder.

Bugün, Batı ve Doğu ülkelerinde zencefil hakkında çeşitli bilimsel çalışmalar yapılmaktadır. Yukarıda söylenen drog reçe-

teleri ise önce hayvanlarda denenmektedir. Japonya’da, **Tukushima-Bunri** Üniversitesi’ne bağlı Eczacılık Fakültesi, zencefilin kalp kaslarını kuvvetlendirdiğini bildirdi. Zencefil, hayvanlara verilirse kan basıncı azalır. Yine **Kyoto Üniversitesi** araştırmacıları, hem zencefilin, hem de Cayenn biberinin dolaşımı düzenlediğini belirtmektedirler.

Yine zencefil karaciğer ve kandaki kolesterolü azaltır. Hindistandaki, Baroda Üniversitesi (Gujarat) araştırmacılarından **Dr. Guj’ral**, çalışmalarında, deney hayvanlarına zencefilli diyet verdi ve kandaki kolesterolün yükselmesi önlendi.

Zencefil, kanın pıhtılaşmasını önleyen ender droglardan biridir. Nitekim bu konu üzerinde, Danimarka’da bulunan Odense Üniversitesi, Toplum Sağlığı Enstitüsü de çalıştı. Aslında günümüzde birçok hekim pıhtılaşmaya karşı aspirin kullanılmasını önermektedirler. Japon bilim adamları, zencefilin bileşiminde bulunan **shogaol**’ün pıhtılaşmayı önlediğini buldular. 60 mg. **shagaol** içeren kapsüller, bugün Japonya’da pıhtılaşmaya karşı kullanılmaktadırlar. Nitekim pıhtılaşmayı önleme özelliği sarımsak ve karanfilde de vardır.

Dolaşım rahatsızlıklarında zencefilin düzenli olarak alınması gerekir. Nitekim, zayıf bir diyetle beslenen veya az ekzersiz yapanlar, el ve ayakları soğuyanlar, soğuk havalarda ısınma gereksinimi duyanlar için zencefil, ideal bir drogdur.

Bugün Çin’de zencefil, sağlıklı bir dolaşım sağlamak için savaşılan bir insanın silahı olarak kabul edilir. Ancak bu önemli drogun diğer bazı bitkilerle kombine olarak kullanılması gerekir. Ancak burada kişinin düzenli bir yaşama sahip olması ve bitkisel kökenli besinlerle beslenmesi de önemlidir.

Çünkü zencefil, kalbi kuvvetlendiren, stresi azaltan bitkilere de yardım eder. Bu bitkilere örnek olarak Çin Hurması, sarımsak vb. verilebilir. Sarımsak, kolesterolü azaltmakta, kanın pıhtılaş-

masını önlemekte ve vücudun yağını azaltmaktadır. Eğer zencefil, sarımsakla birlikte kullanılırsa çok iyi etkiler elde edilir.

Zencefil, uygun dozlarda kullanıldığında zaman enerjisi artırır. Vücuttan zehirleri atar ve terletici bir etki verir. Yani bu drog besinlere eklenebilecek basit bir maddedir. Nitekim bugün, İngiltere, İsveç, Norveç, Almanya gibi soğuk ülkelere, zencefile gereksinim duyulmakta ve kullanılmaktadır.

Zencefil, kusmalara, sindirim rahatsızlıklarına ve mide ülserlerine karşı da etkili bir ilaçtır. Bilindiği gibi stres ve sıkıntı hazımsızlığa neden olabilir. Mide gazları ve hazımsızlık yanlış beslenme sonucu da oluşurlar. Örneğin süt, fasulye vb. bu rahatsızlıklara neden olabilirler. Örneğin zehirlenmelerde, fazla alkol alındığında, infeksiyonlarda, vb. insanda kusma ve bulantı meydana gelebilir. Bulantı ve kusma, vücudun kendini temizleme reaksiyonudur. Organizmada sindirim bozukluğu olduğu zaman bazı allerjik durumlar da olabilir.

Çin tıbbı, bugün, geleneksel tedavileri olabildiğince uygulamakta ve çevresel faktörlerin, insan organizmasının yapısının ve insanın kişisel davranışlarının sindirime büyük ölçüde etki ettiği bildirilmektedir.

Hindistan'da ise bugün tıpkı Çin'de olduğu gibi geleneksel tedaviler çok uygulanır. Ayurvedic tıp kuralları bugün de bu ülkede geçerlidir. Çin tıbbı gibi Hint tıbbı da hastalık ve sağlığı geleneksel görüşlerle açıklar.

Batı dünyası ise zencefil Doğu ülkeleri gibi değerli bir drog olarak kabul eder. Hem tıp dünyasında, hem de geleneksel tedavilerde çok yararlı olarak bilinen bu drog, batı ülkelerinde aktar dükkanlarında çok satılır. Nitekim zencefil, özellikle sindirim bozukluklarında çok kullanılır. Midevi ve gaz çıkarıcı bir ilaç olan zencefil, mideyi sakinleştirir, mide gazlarını alır, normal sindirimi ve emilimi sağlar.

Bilindiği gibi karminatif özellikleri olan bitkilerin hepsi aromatik yağlar taşırlar. Örneğin, nane, melisa, kimyon, rezen, anason, tarçın, zencefil, papatya vb. bu tip bitkilere örnek olarak verilebilir. Nitekim bu droglar sindirim sistemini çalıştıran düz kaslara etki ederler. Ayrıca kan dolaşımını da düzenleyen etkileri vardır. Yine kasları gevşeterek ağrı ve krampları giderirler.

Böylece bu droglar, besinlere katıldığı zaman onların daha değerli ve daha yararlı olmasını sağlarlar. Ancak bu droglar, etkileri bakımından bazı karakteristik farklılıklar gösterirler. Nane, kasları gevşetir, mide kramplarına karşı etkilidir. Papatya, mide rahatsızlıklarına karşı çok kullanılır. Anason tohumu, kimyon ve rezene sindirimi düzenlerler.

Yani bunların hepsi sindirim sisteminde oluşan gazları çıkarmakta son derece etkilidirler. Zencefil ise kan damarlarını açar, emilimi ve dolaşımı stimule eder. Bu nedenle diğerlerinden farklı olarak stimüle edici bir karminatiftir. Yani rezene, papatya ve diğerleri gibi gevşetici bir midevi drog değildir.

Bugün Çinli hekimler, bulantı, kusma, hazımsızlık, mide ağrıları gibi rahatsızlıkların, soğuk algınlığı veya sindirimi sistemindeki bozuklukların sonucu olarak meydana geldiğini kabul etmektedirler. Zencefil, ısıtıcı ve sindirim sisteminin fizyolojik bozuklarını düzelticidir.

Çin tıbbı, dizanteriyi, sindirim bozukluğu olarak kabul ederken, Batı tıbbı, bu hastalığı bir infeksiyon tipi olarak belirlemektedir. Çin'de Shandong'da bulunan bu hastanenin hekimleri dizanterili 50 hastayı tedavi etmek için, çiğ zencefil ve şekerden ibaret olan karışımı her hastaya günde 50 gr. verdiler ve 5 günde % 70 oranında bir başarı elde ettiler.

Zencefil, bulantı ve kusmaya karşı da çok etkili bir ilaçtır. Nitekim uçak, vapur, otomobil gibi taşıtlarda sallanmaktan ileri gelen bulantı ve kusmalarda ve diğer nedenlerle olan bu tip rahat-

sızlıklarda bugün bazı Batı ve Doğu ülkelerindeki hastanelerde kullanılmaktadır.

Bu konuda bir örnek vermek mümkündür. 1985’de Skager-rak’ın fırtınalı denizinde Danimarka bandıralı bir gemi ile seyahat eden 80 sağlıklı deniz harp okulu öğrencisinin üçte ikisi geminin sallanmasından dolayı hastalandılar. Bunlarda bulantı, kusma, soğuk ter dökmeler ve baş dönmesi görüldü. Geminin hekimi öğrencilerin 40 tanesine şekerli haplar (phacebo denilir) verdi. Diğer 40 kişi ise toz zencefil taşıyan haplar aldılar.

Sonuçlar Svendborg Hastanesi araştırma başkanı **Dr. Akgel Grontved** tarafından incelendi ve zencefil alan öğrencilerin daha iyi durumda oldukları saptandı. Zencefilin etkisi en az 4 saat sürüyordu. Fazla hareket ve sallanmadan ileri gelen ve İngilizce **Motion Sickness** denen bulantı ve kusma belirtileri gösteren bu hastalığa **Dramamine** denen bir ilaç verilmektedir.

Ancak bu tip ilaçlar bu belirtileri yapan beyindeki sinir merkezlerine etki ederler ve böylece uyuşma yapabilirler. Bu nedenle araba sürücüler, denizciler, astronotlar vb. tarafından pek kullanılmazlar.

Zencefil, doğu ülkelerinde seyahat hastalığı olarak kabul edilen ve yukarıda söz edilen hastalığa karşı çok kullanılır. Özellikle otobüslerde halk küçük zencefil parçaları çiğneyerek, seyahat rahatsızlığına karşı önlem alır. Seyahatten bir saat önce alınan 1 gr. kuru zencefil, bu hastalığa karşı en iyi tedavi edicidir.

Bilindiği gibi bulantı ve kusma, pek çok nedenle olabilir. Eğer vücutta bir zehirlenme durumu varsa zencefil ve lobelia birarada kullanılır veya bir çay kaşığı tuz bir bardak suda eritilir ve zencefile karıştırılarak hastaya verilir. Eğer bulantı bir depresyon sonucu olursa o zaman zencefil yerine papatya çayı veya nane çayı kullanılabilir. Mide ülserleri ve hazımsızlık olaylarında ise hem Batı, hem de Doğu ülkeleri, zencefilden daha çok sindirim

sıvılarının sekresyonunu stimule eden daha acı, aromatik bitkileri kullanmayı tercih ederler. Bunlar arasında gentain, sarısabır, hatmi çiçeği vb. vardır.

Zencefil, ayrıca gebelikde sabah hastalığı (Morning sickness) diye anılan ve sabahları görülen bulantı ve kusma gibi rahatsızlıklarda da kullanılır. Hiperemesis gravidarum denen sabah hastalığı geçiren 30 hamilede yapılan denemelerde, hastalara hergün 1 gram toz zencefil verildiğinde semptomların azaldığı ve tamamen geçebildiği ortaya çıktı. Nitekim bugün bu tip hastalara kan besleyici doğal besinlerin verilmesi önerilmektedir. Bilindiği gibi gebelikde normal duruma göre daha az ilaç alınması gerekir. Baharatlar da gebelikde fazla alınmamalıdır. Gebelikde sabahları görülen bulantı ve kusmalar organizmadaki bazı dengesizlikler sonucu olurlar.

Yine bulantı ve kusma, ilaçların, anestetik maddelerin veya organizmadaki toksinlerin yan etkisi olarak meydana gelebilir. Zencefil, böyle vakalarda çok iyi bir ilaçtır. Nitekim bugün bu konuda bazı araştırmalar yapılmaktadır. Örneğin İngiltere’de Londra’da St. Bartholomew Hastanesinde 60 hastaya bulantı ve kusmayı giderici olarak zencefil verildi ve hastaların bu rahatsızlıkları giderildi.

Yine aynı hastanede yarım gram zencefil, büyük jinekolojik operasyonlara girecek olan bir grup hastaya operasyondan önce verildi. Diğer bir gruba da 10 mg. metoclopramide verildi. Bir başka gruba da yine anestetiklerin etkisini azaltıcı başka ilaçlar içirildi. Sonuçta zencefil alanlar, diğerlerine nazaran operasyondan sonra bulantı ve kusma gibi rahatsızlıkları daha az geçirdiler.

Yani zencefil, operasyondan önce hastaya verilirse operasyondan sonra uyanan hastanın bulantı ve kusma gibi rahatsızlıklarını tedavi etmektedir. Böylece zencefil alan hastaların hiçbirinin operasyondan sonra kusmaya karşı herhangi bir ilaç almasına

gerek yoktu. Bugün Hindistan'da da bazı hastanelerde **Gasex** denen özel bir zencefil reçetesi operasyonlardan sonra kusmayı ve bulantıyı önleyici olarak verilir.

Bugün kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar da kusma ve bulantı verici olmaktadır. Zencefil, bu ilaçların yan etkilerini alıcı olarak da kullanılır. Bu ilaçların yan etkilerine karşı zencefil kullanımı ile ilgili çalışmalar yine St. Bartholomew'de yapılmaktadır.

Zencefil, vücuttan zehirleri atmak özelliğine de sahiptir. Bugün geleneksel Çin tıbbında zencefil, özellikle organizmadan toksinleri çıkarıcı olarak kullanılır. Bu nedenle besin, drog vb. ait zehirlenmelerde antidot olarak hastaya verilir.

Bu durum, Batı dünyasında da modern tıp tarafından onaylanmaktadır. **Peter Holmes, The Energetics of Western Herbs (Batı Bitkilerinin Güçleri)** adlı kitabında, yüzlerce bitkinin kullanımı, özellikleri hakkında bilgi vermekte ve zencefilden de söz etmektedir.

Modern Çin tıbbında, zencefil ekstresi (usaresi), zehirlenmelerde kullanılan önemli bir preparattır. Bunun için hastaya zencefil sıvısından her 4 saatte bir, bir çay kaşığı verilir. Böylece terleme ve ısınma yolu ile zehirler vücuttan çıkarılır.

Zencefil, ayrıca diare ve dizanteride bazı droglarla biraber kullanılabilir. Bunun için zencefil, kakule ve kişniş karışımı birarada hastaya verilebilir. Sarımsak vb. da bu konuda iyi etki yaparlar.

Bilindiği gibi kabızlık, sebze ve meyveden uzak yetersiz bir beslenme, fiziksel aktiviteden uzak kalma, sıkıntı, fazla çalışma, bazı ilaçlar vb. nedeniyle olabilir. Ayrıca kabızlık, romatizmal problemler, karaciğer rahatsızlıkları, kronik baş ağrıları gibi uzun süren sağlık problemleri oluşturabilir. Genellikle bu durum, uy-

gun bir diet, yumuşatıcılar, terleticiler vb. ile düzeltilebilir. Eğer kabızlık şiddetliyse karnıyarık veya keten tohumu kullanılır.

Yine zeytinyağı iyi bir müshil etki gösterir. İnatçı bir kabızlık için ravend rizomu veya sinameki gibi daha kuvvetli laksatifler kullanılabilir. Ancak bu tip yumuşatıcılara zencefil de katılırsa çok daha etkili olurlar.

Baharatlar, zararlı bakterilerin barsaklarda üremesini durdururlar. Baharatlarda bulunan uçucu yağlar hem antioksidan, hem de besinleri koruyucu olarak görev yaparlar. Örneğin zencefil böyle bir etkiye sahiptir. Bugün zencefilin sindirim sistemindeki rolüyle ilgili çalışmalar sürmektedir. Zencefil, safra akışını stimüle eder ve bu durum yağların sindiriminde bir avantajdır.

Zencefil, ayrıca Hint ve Çin geleneksel tıbbında reçetelere eklenen ana maddedir. Çünkü bazı ilaçların tehlikesinden mideyi korur. Sindirim faaliyetlerini düzenleyen bu önemli drog, vitaminlerin, besinlerin absorbsiyonunda da yardımcı olur. Eğer zencefil besinlere katılırsa sindirimi kolaylaştırır.

Zencefil, soğuk algınlığına, öksürüğe, kronik bronşite karşı da yararlı bir drogdur. Vücudu ısıtabilir, dolaşımı kuvvetlendirir ve vücut savunmasını aktive eder. Görüldüğü gibi zencefil, karmınatif ve çeşni veren bir baharat olduğu kadar, öksürük ve soğuk algınlığı ilacı olarak da batı farmakopelerinde tanımlandığı için modern tıp bu drogun kullanılmasını önermektedir.

Bugün Çin'de, üşüme, öksürük, bronşit, grip v.b.ları gibi rahatsızlıklar soğuk algınlığı denen durumun belirtileri olarak kabul edilirler. Soğuk algınlığına karşı birçok zencefil reçetesi bulunur. Limonlu veya karanfilli zencefil çayı ve zencefil tabletleri önemli ilaçlar olarak kabul edilirler. Yine adaçayı, sekresyonları kurutmak için etkili bir drogdur.

Bu tip reçetelere ballı sarımsak ve soğan karışımları da yardım edici ajanlar olarak destek verirler. Zencefil, terletir ve iç sı-

caklığını alır. Zencefille benzer etkide droglar vardır ki, onlar da soğuk algınlığında yararlıdırlar. Örneğin mürver çiçeği, oğul otu, andız otu kökü vb. bunlardandır. Eğer bu droglar meyan kökü ve zencefille beraber kombine edilirse öksürük ve soğuk algınlığında daha kuvvetli etkiler oluşur.

Gripde balla ve limonla ezilmiş taze zencefil ateşi düşürücü olabilir. Aslında ateş yükselmesi, her zaman korkutucu bir olay değildir. Baş, vücudun ateşe en duyarlı parçası olup serin nemli havlularla kompres yapılarak serinletilebilir.

Bugün Japonya’da zencefilin öksürüğe karşı etkileriyle ilgili çalışmalar sürmektedir. Nitekim Japon araştırmacılar, zencefilin hayvanlarda öksürüğü azalttığını bildirdiler.

Yine Hindistan’da Rajasthan Üniversitesi’ndeki araştırmacılar, Noples Üniversitesi bilim adamlarından **Dr. N. Mascolo** ile birlikte çalışarak zencefilin vücuttaki yüksek ateş üzerine etkilerini araştırdılar. Nitekim zencefilin ateşi yüksek olan hayvanların ateşlerini düşürdüğü, ancak normal ısıya etki etmediği bulundu. Böylece zencefil, prostaglandin’in yapımını azaltarak aspirin gibi görev yapıyordu.

Bugün Çin’de taze zencefil çayları içilir veya zencefil diğer ilaçlarla karıştırılarak da kullanılır. Romatizmal bölgeler veya acupuncture noktalarına zencefil solusyonları da enjekte edilebilir. Ayrıca zencefilli lapalar da zencefilli ilaç şekilleridirler. Çin’de tıbbi bitkilerle ilgili araştırma yapan Guangdong Araştırma Merkezinde, romatizmal veya kronik sırt ağrılı 113 hastaya zencefilli sıvı enjekte edildi.

Böylece hergün ağrıyan bölgeye az bir miktar zencefil enjekte edilerek ağrıların geçmesi sağlandı. Hastaların % 90’ında iyileşme görüldü. Ancak bu önemli drogun sırt ağrılarından daha az etkili olduğu belirlendi. Bu hastaların 38’i romatoid artrite sahipti ve bunların 14’ü tedavi oldu.

Hastaların diğer 14'ü ise daha geç iyileşti, 6'sında az miktar iyileşme görüldü. Ancak 4'ünde bir sonuç alınamadı. Eğer zencefilin verilmesinde enjeksiyon yolu kullanılmazsa ağız yoluyla günde 28.3 gram hastaya verilebilir.

Hint tıbbına göre romatizmal problemler toksik birikimler olarak açıklanan **ana**'nın sonucu olarak görülürler. Bu rahatsızlıkların tedavisi ise bu toksinlerin organizmadan çıkmasına dayanır. Başta zencefil olmak üzere birçok baharat vücudu ısıtıcı ve terletici özellikleriyle bu zehirlerin organizmadan çıkmasına yardımcı olurlar.

Zencefil ayrıca menstruasyonun düzenli ve ağrısız olması için kullanılır. Yine papatya, nane, Tang quei (Cihnese angelica) denen Çin melek otu ve meyan kökü de bu rahatsızlıkta etkilidir.

Zencefil bugün Türkiye'de Adeka İlaç Sanayii tarafından antiemetik bir toz şeklinde ve kapsüllerde piyasaya Ginger adı ile çıkarıldı ve bu ilaç bulantı ve kusmaya karşı kullanılır.

TÜRK TIP TARİHİNDE GEÇMİŞTEN BUGÜNE

SÜT VE ÜRÜNLERİNİN

GENÇLİK SAĞLAYICI ETKİLERİ

Süt, antik devirlerden beri insanlık aleminin en önemli besini oldu. Süt ürünleri de çok değerli beslenme ürünleri olarak kabul edildiler. Süt ve ürünleri, Türkler tarafından da yüzyıllardan beri kullanılmaktadır.

Yine önemli bir süt ürünü olan yoğurt, Türklerin buluşudur. Süt ve ürünleri hem bir besin olarak çok kullanılırlar, hem de Türk tıbbi folklorunda ilaç makamında bazı tedavilere girerler. Ayrıca düzenli içilen süt ve diğer süt ürünleri gençlik sağlayıcı ve bağışıklığı kuvvetlendirici besin maddeleridirler.

Süt ve ürünlerinin bir besin olarak kullanımının çok eski bir geçmişi vardır. Bir süt hayvanı olan sığırın evcilleştirilmesinin 10.000 küsur yıl öncesine kadar vardığı bilinir. Eski Mezopotamya'da süt sağma usulleri, yararlanılan süt kapları ve süzgeçleri hakkında aydınlatıcı bilgiler veren kaynaklara rastlanmaktadır.

Nitekim bu ülkede inek, hem süt veren bir hayvan, hem de toprağın verimliliğini koruyan kutsal bir canlı idi. Süt, Eski Mısır'da da bilinen bir besindi. Eski Hint'te ise süte büyük değer verilirdi. Eski Roma ve Yunan'da da çeşitli süt ürünleri işlenirdi. Bu ülkelerde süt ürünleri olan peynir, peynir mayası ve tereyağı yapılır, peynircilik artıklarıyla domuz ve balıklar beslenir ve tereyağı da t yara merhemi olarak kullanılırdı.

Süt ve ürünleri, Türk beslenme tarihinde önemli bir yere sahiptirler. Bilindiği gibi Türkler M.Ö. 3. yüzyıla kadar Asya'da Türk boyları halinde yaşarken, bir Hun Hakanı olan Teoman, M.Ö. 220'de bu boyları birleştirdi ve oğlu Mete (M.Ö. 209-174), Asya - Hun İmparatorluğunu kurdu. Hun - Türk devletini daha sonra sırasıyla Tabgaç - Topa Hanları (M.S. 216-394), Avarlar (394-552), Tukeyular - Göktürk Devleti (552-745) ve Uygurlar gibi Türk devletleri izledi.

Uygurlardan sonra ise Büyük Selçuklu ve Anadolu Selçuklu Türkleri (11., 12. ve 13. yüzyıllar) görülür. Selçuklular Osmanlı Devleti'nin kuruluşuna kadar (1299) tarih sahnesinde idi. Bütün bu tarihi devreler boyunca süt ile ondan yapılan yoğurt, peynir, kaymak, yağ gibi yiyecek maddeleri Türklerin beslenme sisteminde büyük bir yer tutmakta idi. Nitekim süt, öylece içildiği gibi, yoğurt, peynir, sogut (çökelek), kaymak, yağ yapılarak da bol bol yenirdi.

Yine süttten sütlü darı adlı bir besin maddesi ve kıymız adlı bir içki yapılırdı. Bunların yapıılışları bugünkü gibiydi. Bunlardan yağ, eski Türklerin çok rağbet ettiği bir gıda maddesiydi ve her yemeğin içinde bulunurdu. Yağın deriyi yumuşatıcı olarak da Türk tıbbi folklorunda yeri vardır.

Süt ürünlerinden olan yoğurt, Türklerin özel gıdasıydı. En eski Türk Devleti olan Hun Devleti zamanında yoğurdun yapıldığı bilinirdi. Tamamen Türklerin buluşu olan yoğurdun kiraz veya kayısı ile tatlılaştırılması ile hazırlanan Li adlı bir içki, Hun Türkleri arasında yaygındı.

Uygur Türkleri ise yoğurdu hem besin, hem de tedavi maddesi olarak kullandılar. Bu dönemde yoğurdun uykusuzluk tedavisinde yeri vardı. Ayrıca koliti olan hasta için sarımsak ve yoğurt karıştırılır ve içirilirdi. Uygurlar, yoğurdu, yogurd, yogrut olarak telaffuz ederlerdi. Bu telaffuz, bugünküne pek benzer ve bu kelime Avrupa'da da kullanılır.

Yine bir Türk Devleti olan Karahanlılar zamanında (840-1212), değerli bir bilim adamı olan **Yusuf Hac Hacib**, yazdığı **Kutadgu Bilig** adlı kitabında, süt ve ürünlerinden söz etti. Aynı dönemin diğer bir düşünürü olan **Kaşgarlı Mahmud** ise 1069-1073 tarihlerinde, Bağdat'ta yazdığı **Divânu Lügati't-Türk** adlı eserinde aynı konuya değindi. Bu bilginlere göre eski Türklerin en önemli gıdası koyun eti ve süt ürünleri idi.

Selçuklu Türkleri döneminde de süt ve ürünleri, çok kullanılan besin maddeleriydi. Nitekim bu dönemde de süttten yoğurt ve peynir elde edilirdi. Yoğurt, sıcak sıcak sütün kor adı verilen maya ile çalınması yoluyla elde edilirdi. Yoğurt, tek başına tüketildiği gibi, tutmaç ve benzeri bazı yemeklere de konurdu. Türkler, yoğurdu sulandırıp ayran yaparak içerlerdi. Selçuklu Türkleri, 11. yüzyılda yoğurdu kurutarak da kullanırlardı ve kuru yoğurda **Kurut (kuru yoğurt)** denirdi. Bu, bir cins peynirdi ve koyun yoğurdundan yapılırdı.

Yine Türkler, yoğurda sirke katarak başka bir katık elde ederlerdi. Ayrıca yoğurda süt katılarak ikdük denen başka bir besin maddesi elde edilirdi. Yine eski ayranın içine yaş veya kuru üzümde konarak yenirdi ki, buna buldunı denirdi. Bu arada bir süt ürünü olan peynir de taze olarak yendiği gibi, belirli ölçüde suyunu süzerek kaplara basmak suretiyle uzun süre saklanırdı.

Yine eski Türklerin millî içkisi olan kımız da kısrak sütünden yapılırdı. Süt rengine olan bu içkinin tadı az olgunlaşmış kızcık gibi idi. Bu içki, tamamen Türklerin buluşudur. Kımız, hem içki, hem de verem gibi bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan bir ilaçtı. Kımızın oluşu için gereken süt ekşimesi, tıpkı yoğurt çalar gibi özel bir kımız mayası ile olurdu. Kımız mayası ise kabın dibindeki olmuş kımız artığının üzerine süt dökmek suretiyle elde edilirdi ve buna kor denirdi.

Böylece kırmızı mayası ile çalınan kısırak sütü tulumlara konarak bekletilirdi. Bu süt, mayanın da etkisiyle ekşirdi. Kırmızı kısırak sütünün içine ayrıca meyve de konurdu. Kırmızı, olduktan sonra günlük ihtiyaç için kurluk adlı bir testiye konurdu.⁸⁴

9. yüzyılda yaşamış olan ve Kufe’de doğan Arap filozofu ve yazarı **Abu Yusuf Ya’kup Ibn Ishak al Kindi** (800-870), yazdığı **Akrabadin** (ilaç kitabı) in 50. kısmında, bir süt ürünü olan yoğurdun karın yaraları tedavisinde kullanıldığını yazmaktadır. Bu yazara göre, bir miktar lahana, incir, boyotu, yoğurt ve yağ alınır, karıştırılır ve bu karışım, karın yaraları için karna sürülür. Yine aynı tedavi için sinir otu ve muz, yoğurtla karıştırılır ve yaralara sürülür.

Süt ve ürünleri, 14. yüzyılda Osmanlı Türklerinin çok kullandığı besinlerdi. 1390’da **Edvite-i Müfrede** adlı bir kitap yazan İshak bin Murad adlı Türk hekimi, eserinde, bir süt ürünü olan yoğurdun sindirim hastalıklarında kullanıldığından söz etmektedir.

Bu arada süt ve ürünleri, 17. yüzyılda da Osmanlı Türklerinin kullandığı değerli besinlerdi.⁸⁵ Bu yüzyılın ünlü hekimi **Zeynelabidin bin Halil**, yazdığı **Şifa ül-Fu’ad Li Hazret-i Sultan Murad** adlı eserinin 8. faslında, süt ve süttten yapılan kaymak, yoğurt, peynir gibi bazı besinlerden söz eder.⁸⁶ Yazar, çeşitli sütler hakkında: “Sütlerin her birinin tabiatı, sütü alınan hayvanların tabiatı gibidir” demektedir. Kitapta, insan sütü, sığır sütü, keçi sütü ve koyun sütünden söz edilir. Yazar, insan sütünün en iyi süt olduğunu, diğer sütlerin içinde ise sığır sütünün en yararlı süt olarak kabul edildiğini bildirir.

⁸⁴ M. Eralp, Sütten Peynir Yapılışı ve Yurdumuzda Yapılan Çeşitli Peynirler, Karınca Matbaası, Ankara, 1953, s. 3-16.

⁸⁵ A. Demirhan Erdemir, Hekim Zeynelabidin bin Halil’in Şifa al-Fu’ad adlı Eserinin Türk Tıp Tarihindeki Yeri ve Bazı Orijinal Sonuçlar, Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi, Sayı: 71, İstanbul, 1991, s. 145-165.

⁸⁶ A. S. Ünver, Uygurlar’da Tababet Esasları, Türk Tıp Cemiyeti Mecmuası, 1(78): 1935.

Daha sonra ise sırayla keçi sütü ve koyun sütü iyidir. Ayrıca bu kitapta, çok süt içmenin faydasız olduğu yazılırdır. Eğer, süt, tuz, şeker veya bal ile pişirilirse yan tesirleri giderilir. Sıtması olan insanlara süt verilmemelidir. Yazar, bir süt ürünü olan kaymak hakkında: “Kaymak, ağız ağrısına ve kuru öksürüğe faydalıdır. Yılan sokan yere yakı yapılırsa zararını def’eder. Şeker ile karıştırıp yenilirse bedeni kuvvetlendirir” diye yazmaktadır. Kitapta yoğurt yeme alışkanlığının küçük yaşlarda başladığı belirtilmektedir.

Yine eserde, bir süt ürünü olan peynirden de söz edilmektedir. Yazar, üç cins peynirden bahsetmektedir. Bunlar, eski peynir, taze peynir ve kuru peynirdir. Yılan sokan yer, eski peynirle ovulursa zehirlenme azalır. Taze peynir, bedeni kuvvetlendirmektedir. Eğer taze peynir çok yenirse böbreklerde taş oluşabilir. Taze peynirin yan etkileri ceviz ve bal ile giderilir.

Yine 1899 yılında **Dr. Besim Ömer** tarafından yazılan **Süt** adlı makalede, bu besinin özelliklerinden: “Saf ve halis olmak şartıyla mideye giren süt, bir mükemmel gıda ve teskin edicidir. Çiğ süt, kaynamışından hazımca daha kolay, daha hafif ve daha besleyicidir” diyerek söz edilir. Yazara göre, süt, ağırlı mesane iltihaplarında, böbrek taşlarında, sarılıkta son derece yararlıdır. Ayrıca mutfak tuzu eklenmiş keçi sütü veya inek sütü kaymağı, verem tedavisinde kullanılır.

Balık yağına tahammül edemeyen zayıf çocuklara, şeker, eski rom ve vanilya konmuş süt kaymağı verilebilir. Ayrıca süt, mide hastalıklarında yararlıdır. Yazar, yine bir süt ürünü olan tereyağından da söz etmekte ve bu yağın hayvani yağlara nazaran daha kolay sindirileceğini bildirmektedir. Tereyağı, veremde ve şeker hastalığında kullanılır. Yine **Dr. Besim Ömer**, peynir cinslerine de değinmektedir.⁸⁷

⁸⁷ B. Ö. Akalın, Süt, Süt ile Tedavi, Nevsalı Afıyet (C. I), Alim Matbaası, İstanbul, 1899, s. 373.

Dr. Besim Ömer, 1906 yılında yazdığı **Yoğurt** adlı makalede de bu besinin özelliklerini belirtmektedir.⁸⁸ Yazar, makalesinde, yoğurdun sütün iki üç defa daha besleyici olduğunu belirtmekte ve bu konuda: “Doğu’da öyle yerler vardır ki, bütün bir halkın en önemli gıdası yoğurttur. Oralarda büyük, küçük, fakir, zengin, herkes yoğurt yer. Batı ile Doğu arasında kalan İstanbul bile bu besini çok kullanır. Silivri, Kağıthane, Sarıyer, Kanlıca, Söğütözü gibi yerlerde de yoğurt, teneke kaplarda satılır. Bu gıda zenginlerin sofrasında da bulunur” diye yazmaktadır.

Dr. Besim Ömer’e göre, yoğurt birçok şeyle kullanılır. Dolmaya ve pideli kebaba karıştırılır. Yoğurt ve hıyar ile cacık denen bir besin yapılır. Yoğurti hem tedavi maddesi, hem de Türkmen çadırlarının gıdasıdır. Asya kökenli yoğurt, bugün, Anadolu yaylalarında çok yapılır. Yoğurt, özellikle akşam yemeklerinde çok yenir. Bu bakımdan İstanbul’da yoğurt satanların “yoğurtçu” nidaları akşama doğru duyulur.

Dr. Besim Ömer, yoğurdun manda, inek, koyun, keçi ve deve sütlerinden yapıldığını yazmaktadır. Yazar, yoğurt yapımını şöyle anlatır: “Anadolu’da Arabistan’da her aile, kendi yoğurdunu yapar, bunun birazını saklayarak maya olarak kullanır ve taze sütün bu maya yoluyla yeni yoğurt elde eder. Bunun için süt, önce kaynatılır, sonra kaselere ve çömleklere dökülerek soğutmaya bırakılır. Sıcaklığı 30-40 derece olunca içine eski mayadan konur ve bekletilerek yoğurt elde edilir.”

Yine aynı yazar, yoğurdun vereme, kansızlığa, mide hastalıklarına, gebelik kuzmalarına, çocuk ishallerine, mayasıyla, damar hastalıklarına karşı kullanıldığını belirtmektedir. Ayrıca **Dr. Besim Ömer**, ayrandan da söz etmekte ve bu besinin tereyağı çıkarılmış süt olduğunu belirtmektedir.

⁸⁸ B. Ö. Akalın, Yoğurt, Nevşali Afîyet (C. 4), Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul, 1906, s. 78-83.

Ayrıca **Dr. Server Kamil (Tokgöz)** de 1925’de yazdığı **Hıfzıssıhhat** adlı kitabında, sütün özelliklerinden ve bileşiminden söz etmekte ve süt ürünlerine değinmektedir.

Süt ve ürünleri Osmanlı saraylarında da çok kullanılan besinlerdi. **Matbah-ı Amire** diye adlandırılan saray mutfağında çeşitli görevliler arasında yoğurtçu ve sütçüler de vardı. Bu esnaf grubu diğer bazıları gibi kiler koğuşunun amiri olan kilercibaşıya bağlıydı. 1731 tarihli bir belgede, saray için kullanılacak olan yoğurt kaselerinin onarımından söz edilmektedir. Yine 1771 tarihli diğer bir belge de saraya satılan süt ve yoğurt çeşitlerine değinmektedir.

1804 tarihli bir belge ise saraya alına süt, Üsküdar kaymağı, taze peynir, kış kaymağı, yoğurt gibi ürünlerden söz ederek bunların toplam fiyatının 215343 akçe olduğunu belirtmektedir. Yine 1806 (5 / 4), 1818 (5 / 5, 1821 / 5 / 6) ve 1844 (5 / 7) tarihli belgeler, tereyağı gibi süt ürünlerinin fiyatlarını göstermektedirler.

Önemli bir süt ürünü olan yoğurt, 16. yüzyılda, Fransa’ya **Kral I. François**’yı tedavi amacıyla Türkler tarafından götürüldüğü ve bu besin, o tarihlerde, Fransa’da bir ilaç olarak kullanıldı. Ancak yoğurdun Türk sınırlarını aşması ve esaslı olarak yayılması, 20. yüzyılın başlarına rastlamaktadır. Nitekim 1903 yılında ünlü Rus bilgini, **E. Metchnikoff**, Paris’te, Pasteur Enstitüsünde, yoğurt üzerine ilk bilimsel araştırmayı yaptı ve 1908’de Nobel armağanını kazandı.

Daha sonra birçok bilim adamı, yoğurdun sağlık yönünden bazı özelliklerini açıkladılar ve böylece bu besin, hem bir yiyecek, hem de başta sindirim rahatsızlıkları olmak üzere birçok hastalığa iyi gelen bir ilaç olarak Avrupa’ya ve Amerika’ya yayıldı.⁸⁹

⁸⁹ A. S. Ünver, *Türkler’de Yoğurt Tarihinin Eksikliği Hakkında Birkaç Kelime, Tedavi Kliniği ve Laboratuvarı Mecm 6 (22): 1-4, 1936.*

Süt ve ürünleri, halk arasında hem besin maddesi, hem de ilaç gayesiyle kullanılırlar. Bugün süt teknolojisi, sütü çeşitli usullerle işleyerek değişik yapı, biçim ve aromada topluma sunmaktadır. Tereyağı, sade yağ, kaymak, yoğurt, peynir, dondurma, pastörize süt, sterilize süt, koyulaştırılmış süt ve süt tozu gibi hayati besin maddeleri, her gün kullandığımız değerli süt ürünleridir.

Yalnız süt denilince besin olarak en fazla kullanılan inek sütü anlaşılır. Süt, bileşimi bakımından en mikemmel bir besin olarak tanımlanabilir. Sütün içinde süt proteinleri (kazein, laktalbumin ve laktoglobulin) süt yağı (krema), süt şekeri (laktöz), mineraller (kalsiyum, fosfor vb.) vitaminler (A, B1 ve B2) bulunur.

Bu bakımdan süt ve ürünleri, tıpta bazı hastalıkların tedavisinde kullanılırlar. Süt, çok mükemmel bir protein, kalsiyum, fosfor ve B2 vitamini kaynağı olduğundan D vitamini ile takviye edildiği takdirde kemiklerin gelişmesi için gayet yararlı bir besindir.

Süt, Türk mutfağında yapılan birçok yemeğin (tatlılar ve sütlü besinler) içine girer. Mesela, sütlaç, muhallebi, kazandibi, keşkül gibi tatlıların ana maddesi süttür. Ancak tıbbi folklorda sütün kullanımı, konumuzun esasını oluşturmaktadır. Süt, halk arasında doğumdan ölüme kadar kullanılan ve insanın her yaşta baş vurduğu değerli bir besindir.

Bu arada halk arasında bazı folklorik tedavilerde de kullanılır. Bazı Bursalı ve İstanbullu aktarlardan elde ettiğimiz bilgilere göre, bitkinlik tedavisinde 100 gr. inek sütü, 50 gr. bademle karıştırılarak hastaya içirilir.

Yine boğmacada hastaya eşek sütü verilir. Eşek sütü, halk arasında merkep sütü olarak da bilinir. Eşek sütü, yalnız boğmaca da değil, aynı zamanda zayıf kimseleri kuvvetlendirici olarak ve tüberküloz tedavisinde de kullanılır.

Yine eşek sütü ile yıkanan yüze güzellik gelir. Eşek sütü, çok iyi bir protein, kalsiyum, fosfor ve Vitamin D kaynağı olmasın-

dan dolayı bu özelliklere sahiptir. Yine halkın bu sütü mutlaka siyah eşekten sağlamak istemesi, manevi bir inanca dayanır. Eşek sütü, çok eskiden beri verem tedavisinde kullanılmaktadır.

Eski Yunan'da, İslâm dünyasında da çok bilinen eşek sütü, eski Mısır Çarşısı'nda da satılırdı. Yine boğmaca tedavisi için bir miktar çörekotu kavrulur, havanda dövülür, sonra sütle karıştırılarak sabahları hastaya verilir. Göz rahatsızlıklarında, çiğ inek sütü göze damlatılır ve gözler onunla yıkanır. Bu arada bir miktar salep, sütle kaynatılıp içilirse soğuk algınlığını giderir.

Yine zayıfladığı giderici olarak inek sütünün içine bir miktar döğülmüş badem konur, pişirilir ve pişirilmiş kısmının üzerine pekmez konularak sabah akşam kullanılır. Zayıflık ve kansızlığa karşı diğer bir halk ilacı da şöyledir: 2 yumurta sarısına biraz toz şeker konarak karıştırılıp bulamaç olana kadar çalkalanır. Bu karışım, bir bardak şarap, süt ve çikolata ile karıştırılır ve sabahleyin ve akşam üstü hastaya içirilir.

Balgam tedavisinde ise bir, iki baş sarımsak, bir bardak sütle kaynatılır ve sıcakken içilir. Yine zehirlenmelere karşı bol süt içilir. Böcek sokmalarında, bir miktar sarımsak, sütle ezilerek lapa yapılır ve böceğin ısırıldığı yere konur. Ayrıca halk arasında idrar arttırıcı olarak bol süt içilir.

Süt ürünleri, yani süttten yapılan bazı besinler de yine vücut gelişimi için gerekli maddelere sahip olup özellikle modern tıpta, mide rahatsızlıklarında ve besleyici olarak kullanılırlar.

Ayrıca bunların Türk tıbbi folklorunda da bazı kullanılış yerleri vardır. Sütün kendi haline terk edilmesi ve santrifüje edilmesi ile elde edilen kaymak, yağ, kazein ve laktoz taşır. Bugün taze kaymak diyetetikte kullanılır. Halk arasında ise çocuk yaralarının tedavisinde süt kaymağı ile karıştırılmış göz taşı yaranın üzerine sürülür. Ayrıca bu tip tedavilerde süt kaymağı ile kına karıımı da kullanılır.

Yine kremadan elde edilmesi sırasında, ikinci parça olarak meydana gelen Yayıkalı Ayrarı (Babeurre) da kolay sindirilir ve çocukların dispepsi ve gastroenteritislerinde kullanılır. Krema (kaymak) veya yoğurttan elde edilen diğer bir süt ürünü de tereyağıdır. Bu madde, günlük beslenmelerde kullanıldığı gibi, yemek yapımında da kullanılır.

Yine süt kazeinin pıhtılaştırılması ile elde edilen peynir ise protein, A ve D vitaminleri ve kalsiyum taşır ve Türk mutfağının vazgeçilmez günlük besinidir. Ayrıca bazı yemeklerin hazırlanmasında da kullanılır.⁹⁰

Değerli bir süt ürünü olan yoğurt, halk arasında da, hem bir besin olarak, hem de ilaç gayesiyle kullanılır. Nitekim bu besin, Türk ülkelerinde binlerce yıldan beri yapılmasına rağmen, uzun bir süre gayet basit olarak işlendi. Bunun için ılınmış süte biraz sulu yoğurt katılarak kalın örtüler altında yoğurtlaştırıldı ve hem ailenin, hem de yakın pazarların ihtiyaçları karşılanmaya çalışıldı.

Ayrıca yoğurdun suyu azaltılmış olan bir çeşidi de kurut olup dayanıklı yoğurt tipidir ve kışın yoğurdun bulunmadığı dönemlerdeki ihtiyacı karşılamaktadır. Bugün yoğurt, Türkiye’de köylerde ve hatta şehirlerde, evde yapılan bir besindir. Nitekim halk, evde yapılan yoğurdun daha sağlıklı ve taze olduğunu düşünerek özellikle hasta ve çocuklar için bu tip yoğurt kullanır. Ancak endüstride de çok çeşitli tipte yoğurtlar yapılmaktadır.

Ayrıca bugün pazarlarda, yoğurtlar kıvamlarına göre, yumuşak, koyu ve katı yoğurtlar, yağ derecelerine göre, yavan, yarı yağlı, yağlı yoğurtlar, eşitlik derecelerine göre, tatlı, ekşi yoğurtlar, dayanıklılık durumlarına göre, adi, pastörize ve konserve yoğurtlar ve işleniş ve aroma durumuna göre de sade, şekerli, meyveli ve vanilyalı yoğurtlar olarak çeşitli adlarla satılırlar.

⁹⁰ Z. Yöney, Süt Mamülleri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1970, s. 9-29, 148.

Türkiye’de yoğurtçuluk, yalnız kalite ve çeşit bakımından değil, işleme tekniği yönünden de büyük gelişmeler göstermektedir. Nitekim bugün Türkiye’de sürekli çalışan yoğurt fabrikaları vardır ve bu fabrikalarda yoğurt, modern olarak üretilmektedir.⁹¹

Ülkemizde halk arasında bazı yoğurt çeşitleri yapılır ki, bunlar kendilerine özgü adlarla anılırlar. **Silivri Tipi Yoğurt**, Türkiye’ye özgü bir yoğurt çeşitidir. Yaklaşık olarak 85 yıl önce Silivri’de işlendiğinden buranın adını aldı.

Ayrıca bu tip yoğurt, İstanbul, Balıkesir, İzmir şehirlerinde yapılır. Büyük 5 kiloluk yassı teneke kaplarda veya bazen karavanalarda satılan bu tip yoğurttan renk ve kıvamca daha koyudur. Ayrıca diğer bir yoğurt çeşidi de **Torba Yoğurdu (Pişmiş Yoğurt)** denen bir başka çeşit yoğurt vardır ki, bu çeşit, daha çok Akdeniz bölgesinde, Hatay ve Sivas illerinde yapılır.

Bu tip yoğurdun standart bir işleme şekli yoktur. Burada esas, kendi haline bırakılınca dayanmayan yoğurdu birkaç ay taze yoğurt çıkana kadar dayandırmaktır. Yoğurt yapımına Sivas’ta “Yoğurt Çakmak” denir. Bu işte kullanılan mayaya da “damızlık” adı verilir.

Bu şehirde yoğurt yapmak için, yoğurdun yapılacağı kaba konan iyice kaynamış süt, soğumasın diye kabın etrafı sarılır, ısı-ısı parmak dayanacak duruma gelene kadar kaşıkla biraz maya konur ve karıştırılır. Yoğurdun iyi olması için Sivas’ta şu sözler yaygındır: “Tavşan gibi yatasın, taş gibi tutasın. El benim elim değil, Fadime anamızın eli olsun.” Sivas’ta yoğurt sabah alınır, hava kararıp yıldızlar çıkmadan açılmaz ve yenmez. Eğer zamanından önce açılırsa günah olacağına inanılır.

Yine Sivas’ta yoğurtlu yemekler ve ayran yapımı için bir miktar yoğurt tahta kaşıkla ezilir. Bu konuda halk arasında şöyle de-

⁹¹ Z. Yöney, Yoğurt Teknolojisi, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1979, s. 55-97.

yim vardır: “Yoğurt ezmek, deryaya gezmek, inci dizmek, yazı yazmak marifettir.” Yine Sivas halkı, hava kararınca kimseye maya verilmemesine dikkat etmektedir.

Yine Sivas'ta süt, peynir, katık, yoğurt gibi beyaz yiyecek ve içeceklere ağartı denilir. Yoğurttan elde edilen ayran ise “Yürek Yağmuru” diye anılır. Yine Sivas'ta yoğurdun yayıkta yayılmasıyla elde edilen ayrana **katık** denir. Acele olarak yoğurda su katılıp ayran yapılmasına da çalkalama adı verilir.

Yoğurt yalnızca besin olarak kullanılmaz, aynı zamanda hastalıkların tedavisinde de yeri vardır. Halk arasında “Yoğurt ye, uzun yaşa” sözü çok kullanılır. Halk arasında yoğurtla yapılan tedavilere bazı örnekler verebiliriz. Sindirim rahatsızlıklarının tedavisinde, kalmış yoğurdun suyu alınır, bir fincana konur, içine yarım limon sıkılır, yemek aralarında içilir.

Ayrıca yoğurt, böcek sokmalarında, yanıklarda dışarıdan kullanılır. Mesela akrep sokmasına karşı, o kısım sıcak suya konur, sonra üzerine yoğurt sürülür. Yılan ısırığına karşı hastaya yoğurt yedirilir. Yine yanıklara bir miktar yoğurt sürülür. Ayrıca egzamada, el ve ayaklardaki çatlaklara yoğurt kullanılır.

Yoğurdun bileşiminde % 4 - 8 protein, % 2-8 yağ, % 1.1 mineraller vardır ve bu besin, değerli bir protein kaynağıdır. Bu bakımdan yoğurt, halkın çok rağbet ettiği bir süt ürünüdür. Ayrıca yoğurdun sindirimi çok kolaydır. Bu sebeple çocuklara, hastalara ve sindirim bozukluğu olanlara önerilir.

Bugünkü modern tıpta, bağırsak zehirlenmeleri, kronik diyare, dizanteri, hazımsızlık, kabızlık, mide kaynamaları gibi rahatsızlıkları olan hastalara yoğurt verilir. Nitekim yoğurt mayası içinde streptokoklar (*streptococcus thermophilus*) ve acidogen basiller vardır. Meydana gelen asitin etkisiyle kazein, çok ince flokülalar halinde çöker. Yoğurdun kolay sindirilmesinin sebebi budur.

Yine yoğurt, bağırsakta bazı fermentasyon ve kokuşma etkenlerini azaltarak ömrü uzatır. Yapılan araştırmalar, yoğurt suyunun verem ve şarbon mikropları dışında, bütün zararlı mikropları 24 saat içinde öldürdüğünü göstermektedir. Bu da yoğurdun antibiyotik özelliğini belirtir. Ayrıca yoğurt, antibiyotiklerle sulfamitlerin bağırsak florası üzerindeki zararlı etkilerini de önler. Yine yoğurt, dışarıdan böcek sokmalarında ve yanıklarda tedavi edici bir etkiye sahiptir.

Değerli bir besin maddesi olan süt, hem çok önemli bir gıda olarak bilinir, hem de bazı tıbbi tedavilerde çok kullanılır. Yine süt ürünlerinde aynı gayeler için insan hayatında yer alırlar. Bir süt ürünü olan yoğurt da hem modern tıpta bir tedavi maddesi olarak kullanılır, hem de tıbbi folklorda bir halk ilacı olarak bilinir.

19. YÜZYILDA VE 20. YÜZYIL BAŞLARINDA BAZI DEĞERLİ TÜRK HEKİMLERİNDEN UZUN YAŞAMAYA VE GENÇ KALMAYA AİT BİLGİLER

*Zeynel Abidin bin Halil'in
İyi Yaşama ve Genç Kalma Üzerine Fikirleri*

Hekim Zeynelabidin bin Halil (?- 1646) in Şifa al-Fu'ad li Hazret-i Sultan Murad adlı eseri, 17. yüzyılda **Sultan Murad IV. (1623-1640)** adına yazılmış olup çeşitli gıdalardan yiyecek ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgilerinden bahsetmektedir ve 15 fasıl (kısım) dır. 1628 yılında yazılmış olan bu yazma kitap, ilk kez 1872 yılında Kahire'de basılmıştır.

Bu çalışmada, kitabın yazarı, ünlü Türk hekimi Zeynelabidin Bin Halil'in hayat hikâyesi verilmekte, Türklerde beslenme geleneklerinden, yiyecek ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgilerinin Türk tıp tarihindeki gelişiminden söz edilmektedir. Bu eserin en önemli özelliği, beslenme ve giyecek hijyeni ile ilgili ve bugünkü tıpta da geçerli olan fikirlere sahip olmasıdır.

Bilindiği gibi bugünkü Türk millî kültür varlığının köklerinin sağlıklı bir şekilde belirlenebilmesi için, çeşitli kültür ve folklor konularının detaylı olarak ele alınması ve bunların tarihi gelişmelerinin de ortaya konulması gerekir. Bu konulardan biri de beslenme ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgileridir. Bu bakımdan bu konular hakkındaki Türk tıbbi folklor bilgilerinin aydınlatılması ve tarihi detaylarının bilinmesi gerekir.

Folklor, halkın günlük hayatının ve kültürünün ilmidir. Bu ilmin incelenmesi, yüzyıllardan beri süregelen halk bilgilerinin ortaya çıkarılmasını sağlar. Böylece bugüne kadar gelebilen bu halk bilgileri, Türk tıbbi folkloru ile ilgili dökümanları belirlemede yararlı olur. Bu bakımdan Şifa al-Fu'ad'ın Türk tıp tarihinde önemli bir yeri vardır.

Şifa al-Fu'ad li Hazret-i Sultan Murad isimli eserin yazarı olan **Zeynelabidin bin Halil** (?- 1646), medrese öğrenimi gördükten sonra tıp medresesinde hekimlik eğitimi yaptı. **Sultan Murad IV.** (1623-1640) ün son günlerinde hekimbaşı oldu. Daha sonra **Sultan İbrahim** (1640-1648) zamanında 1639-1644 yılları arasında hekimbaşılık yaptı.

1646 yılında vefat eden hekim **Zeynelabidin bin Halil**, konusunda bazı eserler yazdı ki, bunların en önemlisi **Sultan Murad IV.** (1623-1640) adına 1628'de yazılmış bulunan Şifa al-Fu'ad li Hazret-i Sultan Murad adlı kitabıdır.

Bu eser, gıdalar ve giyeceklerle ilgili halk sağlığı bilgilerinden söz eder. Bu yazma kitap, 1872 yılında Kahire'de basılmış olup 64 sahifedir ve 15 fasıl (kısım) dan ibarettir. Bu fasılları şöyle sıralayabiliriz:

Birinci fasıl: Yemek konusunda bazı bilgiler verir.

İkinci fasıl: Su içme ile ilgili kuralları bildirir.

Üçüncü fasıl: Tahıllar ve kuru baklagillerle ilgili konulardan söz eder.

Dördüncü fasıl: Etlerin özelliklerinden ve faydalarından bahseder.

Beşinci fasıl: Bazı av hayvanlarının yarar ve zararları ile ilgilidir.

Altıncı fasıl: Kuşların özellikleri ve faydalarından söz eder.

Yedinci fasıl: Balıklardan bahseder.

Sekizinci fasıl: Süt ve süten elde edilen ürünlerden söz eder.

Dokuzuncu fasıl: Önemli meyvelerle ilgilidir.

Onuncu fasıl: Kuruyemişlerden bahseder.

Onbirinci fasıl: Bazı sebzelerle ilgilidir.

Onikinci fasıl: Bazı çiçekler ve onların faydalarından söz eder.

Onüçüncü fasıl: Güzel bazı nebati ve hayvani droglarla ilgilidir.

Ondördüncü fasıl: Bazı madeni maddeler ve taşlardan söz eder.

Onbeşinci fasıl: Giyeceklerle ilgilidir.

Yazar, bütün bu kısımlarda yiyecek ve içeceklerin yarar ve zararlarını anlatmakta ve beslenme konusuna değinmektedir. Nitekim **Zeynelabidin bin Halil**, insanın beslenmesi için gerekli kuralları bu eserde vermektedir. Yazar, eserin giriş bölümünde, tıp ilminin yararlarından söz eder. **Zeynelabidin bin Halil**, bu konu hakkında; “ ilm-i tıb bir ilimdir ki, anınla vücud-u insanın sıhhati ve hastalığı malum olur.

Bu ilm-i tıbbi evvel vaz eyleyen (ortaya koyan) feylesof iki nesne için vaz’eylemiştir. Birisi oldur ki, anınla beden-i insanda (insan vücudunda) mevud olan sıhhat hıfzolur (korunur). Birisi oldur ki, hastalık halinde mefkud olan (bulunmayan) sıhhat anınla bulunur.” Diyerek tıp bilimini hem sağlığı koruyan, hem de hastalığa çare bulan bir ilim olarak kabul etmektedir.

Bilindiği gibi bugünkü görüşlere göre, koruyucu ve sosyal tıp, modern tıpta şöyle tanımlanmaktadır: Koruyucu tıp, kişinin ve grupların sağlık kapasitelerini takviye ve yükseltmeye sağlıklarına gelebilecek zararlardan onları korumaya, bir hastalık

veya arızanın geçmesinden sonra, mevcut kapasiteyi bütün ilmi ve teknik imkânları kullanarak en verimli bir dereceye yükseltmeye çalışan bir ilimdir. Böylece koruyucu tıpla ilgili fikirlerin esaslarının **Zeynelabidin bin Halil** tarafından 17. yüzyılda da belirtilmesi, konumuz açısından önemlidir.

Ayrıca yazar, kitabın başında, yiyecek, içecek ve giyeceklerle ilgili bilgiler için çeşitli tıp kitaplarından yararlandığını belirtir.

Zeynelabidin bin Halil, birinci fasılda yemek yeme ile ilgili genel kuralları verir. Yazar, bu bölümün başında, gıdaların, içindeki maddeler dolayısıyla bedene tesir ettiğini yazmaktadır. “Enerji veren veya organizmanın temel unsurları olan maddelerin alınmasıdır” diye tanımlanır.

Zeynelabidin bin Halil, ayrıca bu bölümde gıdaların, iyi, kötü ve orta derecede olacağını belirtir ve bunların kötü cinslerinin kullanılmamasını bildirir. Yine yazar, yemek yemenin bazı kurallarına değinmektedir. Buna göre mide, çok fazla yemekle doldurulmamalı ve yemekten sonra fazla hareket etmemelidir.

Nitekim bu ünlü hekim, bu konuda: “Yemeği az yemek, adamı tendürüst edüb (kuvvetli edip) ömrünü uzun eder” demektedir. Yine tıp tarihimizde fazla yemek yemenin zararları konusuna da değinilmiştir. 11. yüzyılın büyük Türk yazarı **Yusuf Hac Hacib, Kutadgu Bilig** adlı eserinde, o yüzyılın Türk sofrada adabı ile, gençlikte ve yaşlılıkta, yemek yerken dikkat edilmesi gereken konular üzerinde durmaktadır.

Yazar, bu konuda: “Yemeği ölçülü ye, çok fazla yemek yeme, çom yiyenlerin yemeği hazım olmaz, yemeği iyi hazmedemeyen kimseler daima hasta olurlar. İnsan her vakit az yiyip az içmelidir” diyerek az yemenin faydalarını belirtmektedir.

Zeynelabidin bin Halil’e göre, yemek yeme ile ilgili diğer bir kural, yemekten sonra fazla hareket etmemektir. Ayrıca yazar, yemek yeme vakitlerini de eserinde bildirmektedir.

Nitekim sabah yemeği kış günlerinde, öğleye yakın, yaz günlerinde ise ikindiden sonra yenmelidir ve sıcak yemeklerden sakınmalıdır.

Böylece yazar, sıcak yemeninde zararlı olduğunu bildirir. Bu durum, Türklerde çok eskiden beri görülür. Nitekim Selçuklular döneminde, iki öğün yemek yendiği bilinir. Bu öğünler içinde **Kuşluk Yemeği** başta gelir. Kuşluk vakti, öğle ile sabah arasındadır. Eğer öğleyn acıkılırsa şerbet veya ayran içilir ve meyve yenir. Ünver, bu konuda: “Sabahları evden çıkarken biraz kuvvetlice bir kahvaltı, öğleyn sofraya oturma ve bir şeyler yeme zahmetinden insanı kurtarabilir” diye yazar ve kuşluk yemeğinin yararlarını bildirir.

Zeynelabidin bin Halil, fazla tatlı, ekşi ve tuzlu yemenin sa-kıncalarına da değinmektedir. Yazara göre, birbirini tamamlayan besinler yemek yararlıdır. Tatlı ile ekşi, soğuk ile sıcak birbirini dengeler.

Zeynelabidin bin Halil, kitabın ikinci faslında, su içmeye ait kuralları bildirmektedir. Yazar, su içmenin vücuda alınan gıdayı yumuşattığını yazar. Bu yemekten yarım saat sonra içilmelidir. Yazara göre: “Aç karnına su içmek zarar verir ve hamam içinde ve yahut hamamdan sonra su içmek iyi değildir.”

Zeynelabidin bin Halil, eserinde iyi suyun özelliklerine de değinmektedir. Yazar, bu konuda: “Suyun eyusu oldur ki, safi taştan ve safi topraktan çıkmayıp, taşlı ve topraklı yerlerden çıkıp, yüksek yerlerden ve dağlardan şarki yerlere karşı düz yerlere aka, yağmur suları gayet latiftir. Öksürüğe iyi gelir.

Kıyı suları yaramazdır. Tatlı sular bulunmadığı yerde, acı suları kaynadup taktir olduktan (damıttıktan) sonra, anın buharından hasıl olan sular istimal olunur (kullanılır) ve özü ve lezzeti kötü olan suları kaynatıp ıslah ederler” diye yazar. Yağmur suları bugünde kullanma suyu olarak revaçtadır. Ayrıca suların kayna-

tilması ile kullanılabilir hale getirilmesi de yüzyıllardan beri kullanılan bir metottur.

Şifa al-Fu'ad'ın üçüncü ve daha sonraki fasıllarında hayvani ve nebati maddelerin insan sağlığındaki yeri ve beslenme maddesi olarak özellikleri belirtilmektedir. Türkler, yüzyıllar boyunca bu fasıllardaki maddelerin bazılarını gıda maddesi, bazılarını da ilaç olarak kullandılar.

Örnek olarak Selçukluları verebiliriz. Selçuklu Türkleri, yiyeceklerini hayvanlardan ve bitkilerden sağlıyorlardı. Nitekim büyük ve küçükbaş hayvanların sütleri, etleri ve kümes hayvanları ile beslenirlerdi. Yiyecek sağlanan bitkiler, zirai bitkiler, yabani otlar, ağaçlar ve meyvelerdi.

Bunların bazıları ilaç olarak kullanılırdı. Zirai bitkiler ise tahıllar ve sebzelerdi. Nitekim Türkler, bu maddelerden çeşitli devirlerde çeşitli yemekler yaptılar. Bu kitapta madeni maddelerden de söz edilmektedir. Bazı kıymetli taşların bazı hastalıklara iyi geldiği inancı, tarihin eski devirlerinden beri bilinmektedir.

Yine Şifa al-Fu'ad'ın üçüncü faslından itibaren yiyecek maddeleri, sıcak, soğuk, nemli, kuru gibi özelliklerle sınıflanmaktadır. Bu özelliklerin esası eski çağlara kadar dayanır. İlkçağlarda maddeler, toprak, hava, su, ateş ve esir olarak sınıflanır ve insan bedenindeki sıvılarda bunlara karşılık alınır.

Eski Yunan'da **Pthagoras** (M.Ö. 580-498) modern matematiğin temelini oluşturan adetler nazariyesini kurdu ve bu filozofa göre ilk madde, toprak, hava, su, ateşten ibaretti. Yine M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış olan Empedocles de bu prensibi kabul etti. Aristo (M.Ö. 384-322) ise maddelerin sıcak, soğuk, yaş ve kuru gibi özellikleri olduğunu bildirdi.

İlkçağlardaki bu düşünceler, daha sonraları İslâm filozofları yolu ile Rönesans Avrupasına geçti. Bu fikirler, Türk Tıp Ta-

rihi'nde de görülür. Ay ile yeryüzü arasında sıra ile ateş, hava, su ve toprak tabakaları vardı ki, buna **Anasır-ı Erbaa** (Dört Unsur) denirdi. İslâm bilginleri bu dört unsura çeşitli isimler verirlerdi.

Nitekim evreni oluşturan bu dört unsura karşılık bedende de dört sıvı vardı. Hipokrat (M.Ö. 469-377) tarafından geliştirilen ve sonra İslâm dünyasında görülen bu teoriye göre, bu dört sıvı, kan, balgam, karasafra (sevda) ve sarı safra idi. Bunların her birinin özellikleri farklı idi. Bedeni dolaşan kan, akıcı ve sıcak, beyinde saklanan balgam, akıcı ve soğuk, dalak ve midede saklanan karar safra, kuru ve soğuk, karaciğerde saklanan sarı safra, kuru ve sıcak idi.

Yenilen gıdalara bu dört maddeye dönüşürdü ve eski insanlارın inancına göre, ilkbahar, kanı, yaz, safrayı, sonbahar, sevdayı, kışta balgamı harekete getirirdi. Hastalık ve sağlık, bunlar arasındaki denge bozukluğuna bağlı idi. Bu arada insanların tipleri de, bu maddelerin oranlarına bağlı olurdu. Melankolik, safravi vs. gibi insan tipleri vardı.

Ayrıca insan vücudundaki dört maddede bulunan sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve nemlilik gibi özelliklerin droglarda da bulunduğu bilinirdi. Eski çağlardan beri bilinen bu fikirler, 1. yüzyılın büyük Türk yazarı **Yusuf Hac Hacib**'in, **Kutadgu Bilig** adlı kitabında da belirtilmiştir. Bu eserde: “Unsurlar bozuldu, kuvveti azaldı, dik vücudu, yaş söğüd dalı gibi büküldü” denilerek konunun önemi anlatılmaktadır.

Yine yazar, bu eserde: “Uygun olan şeyleri yemek için önce tabiatı bilmeli. Tabiata uygun olmayan yemeklere yanaşmamalıdır. Tabiatın soğuk ise onu sıcak ile kuvvetlendir, sıcak ise soğuk şeyler iç” diye yazarak, insanın tabiatına uygun özelliklerde maddeler verilmesi gerektiğini bildirmektedir. Ayrıca bu bilgiler, Osmanlı Türklerinin yazma tıp kitaplarında da sık sık belirtildi.

Nitekim Şifa al-Fu'ad'ın içinde bulunan her madde bu özelliklerle karakterize edilmektedir.

Şifa al-Fu'ad'ın üçüncü faslında, tahılların ve bazı kuru baklagillerin özelliklerinden ve yiyecek maddesi olarak yararlarından söz edilir. Nitekim yazar, buğdayın tabiatını ılık olarak belirtir. Buğday, eski devirlerden beri Türklerin zirai besin maddelerinin temel unsurlarından biri olmuştur.

Denilebilir ki, buğday, Türk ekonomisinin hayvancılıktan sonra gelen ikinci temelidir. Bunu hububat şeklinde genişletmek daha doğrudur. Buğday ekemeyen ve bulamayanlar ise buğdayın yerine arpa ve darı ekerlerdi. Nitekim arpa ve darı her iklimde yetişebilmekteydi. Selçuklular zamanında buğday, daha bağırsaklardaki taneler sertleşmeden önce alevde ütülür, sonrada dövülerek yenirdi.

Ayrıca bu devirde buğdaydan bazı gıda maddeleri yaparlardı. Suda kaynatılmış buğday, arpa hamuru ile yoğrularak bir keçeye sarılır ve sıcak bir yerde bırakılırdı. Bir süre böyle kalan bu karışım, eridikten sonra yenilirdi. Ayrıca buğdayın kırılması suretiyle yarmaş da elde edilirdi ki, bugün de kullanılan bir besindir. Oğuz Türkleri de Anadolu'da buğday ekimine önem verdiler.

Zeynelabidin bin Halil, kitabında, buğday unundan yapılan ekmek hakkında da bilgiler verir. Yazar, bu konuda: "Ekmek, buğday etmeği (ekmeği) tendürüst (sağlam) eyler, sıcak olmaya, zira ısıcak ekmek adamı ziyade susadub mide efsad edüb (mideyi bozup) ekmeği çok çok yemek tutkunluk verir. Has ekmek, tabiatı mu'tedildir, tez hazmolur, latiftir. Çok çok ekmek yemek, kaşıntı ve yağlanma yapar" diyerek iyi bir ekmeğin özelliklerinden besin maddesi olarak söz eder.

Zeynelabidin bin Halil'in, kitabında sözünü ettiği ve bugün de ana gıda maddemiz olan ekmek, çok eski devirlerdenberi Türkler tarafından kullanılmaktadır.

Kaşgarlı Mahmud'un Karahanlılar zamanında, 1069-1073 tarihleri arasında Bağdat'ta yazdığı **Divânu Lugati't-Türk** adlı eserde, ekmek, etmek, epmek gibi adlarla anılırdı. Selçuklular, buğday unundan çok çeşitli ekmekler yaparlardı. Ayrıca çeşitli çöreklerde bilirlirdi.

Bu bakımdan buğday, un haline getirildikten sonra, yıkanır, kurutulur ve değirmenlerde öğütülerek un yapıldı. Un küplere ve kaplara yerleştirilirdi. **Zeynelabidin bin Halil**, kitabında nişastadan da söz eder. Yazar, nişastanın öksürüğe iyi geldiğini bildirir. Nişasta (Amylum), eski devirlendenberi göğüs yumuşatıcı ve besleyici olarak kullanılmaktadır.

Beslenme maddelerinin önemli bir grubunu oluşturan tahıllar grubu içine giren buğday (*triticum aestivum* L, Graminac) ve kendisinden elde edilen ekmek, % 70- 75 karbonhidrat ve % 10-14 protein taşır ve insan beslenmesinde bugün de önemli bir yer tutar.

Enerjinin temel kaynağı olan bu besinler bazı B vitaminlerini taşırlar. Ayrıca nişasta (Amylum), muhtelif meyve veya köklerden elde edilen karbonhidrat yapısında bir madde olup glikozdan yapılmış bir polisakkarittir. Buğday tanelerinden elde edilen cinse buğday nişastasası denir. Ayrıca mısır, patates, pirinçten elde edilen nişastalar da vardır.

Zeynelabidin bin Halil, kitapta arpadan da söz eder. Yazar, arpa hakkında: "Gidaiyeti buğdaydan azdır, arpa ekmeği kabızdır ama arpa suyu hareketi defedüb öksürüğe faydalıdır" demektedir. *Hordeum distichen* L. (Graminse) ve *Hordeum vulgare* L. (Graminae) türlerinin kabuğu soyulmuş meyvesi olan arpa, eski devirlendenberi Türkler tarafından bilinen bir besin maddesidir.

Selçuklular, arpayı hem gıda maddesi olarak kullanır, hem de arpa unundan sarhoş etmeyen bir içki yaparlardı. Arpa tanesi % 55-65 halinde yumuşatıcı ve idrar artırıcı olarak kullanılır. Yine bugün de çok iyi bir gıda maddesi olarak kullanılır. Yine bugün de

çok iyi bir gıda maddesi olarak bilinmektedir. Bu nedenle çimlendirilmiş arpa tanelerinden elde edilen malt hılasası kuvvet verici olarak kullanılır. Ayrıca bira yapımında kullanılan ilkel maddedir.

Zeynelabidin bin Halil, kitabına pirincin (oryza sativa, L. Graminse) özelliklerinden ve yararlarından söz etmektedir. Yazar, bu konuda: “Pirinç, hararete ve bürudette (soğukluk) mu’te-dildir, insanın mizacına sair hububattan pirinç muvafıkdır, pirinç şifaidir, pirinçte maraz yoktur” diyerek bu besin maddesinin yararlarına değinmektedir.

Pirinç eski devirlendenberi Türk yemeklerine katılmıştır. Nitekim eski Türk mutfağında pilav pişirme, aşçıların imtihan uygulamalarından olmuştur. Pirinç, bugün de değerli bir besin maddesidir. Nitekim terkinde % 8 protein, % 78 karbonhidrat vardır ve faydalanma derecesi yüksektir.

Şifa al-Fu’ad’ın üçüncü kısmında, ayrıca bazı kuru baklagillerden de söz edilmektedir. Nitekim mercimekten değerli bir besin maddesi olarak bahsedilmekte ve: “Tabiatı barid-i yabisdır (soğuk ve kurudur), kandan hasıl olan marazları tahrik eder, boğaz ağrısına suyuyla gargara etmek faydalıdır” denmektedir. Bilindiği gibi kurubaklagiller (Leguminosae), insanlar tarafından ilk ehlileştirilen bitkilerdendir. M.Ö. 5500 yıllarında Günay Anadolu’da insan besini olarak kullanıldığı bilinmektedir.

Baklagiller, yoksul halkın et yemeği olmuştur. Karbonhidrat ve protein taşırlar. Bir kurubaklagil besini olan mercimek de et yerine yenilebilecek bir protein kaynağıdır. Ayrıca B vitaminleri açısından da zengindir.

Zeynelabidin bin Halil, yine bu kısımda diğer baklagiller olan bakla, nohut ve mercimekten de söz eder. Yazara göre, güvercin etiyle pişirilen nohut, hem kuvvet vericidir, hem de lezzetli bir yemektir. Nitekim eski devirlerden beri kuru fasulye,

bulgur pilavı gibi nohutta soğanla birlikte Türk kavimlerinin ana yiyecek maddeleri olmuşlardır.

Bunlar, özellikle kırsal kesimlerin en popüler yiyecekleridir. Kara nohutun suyu idrar arttırıcı ve böbrek taşlarını gidericidir. Bundan başka kabuğu ile yenen bakla (Semen Fabae), bedeni kuvvetlendirir. Gerçektende bakla tohumu, kuvvet verici idrar arttırıcı ve balgam söktürücüdür. Bunlar, kızıl börülce, ak börülce ve kara börülcedir. Yazar, halkın ak börülceyi tercih ettiğini bildirir.

Yine aynı eserin dördüncü, beşinci, altıncı ve yedinci fasıllarında gıda maddesi olarak kullanılan sıcak ve soğuk kanlı hayvanların etlerinden söz edilmektedir. Yazar, dördüncü fasılda: “Koyun eti insanın mizacına muvafıktır. Bir yaşında koyuna tavuklu derler. Koyunun koyun eti tiz hazmolur, parça baştan latiftir, işkembe, sirke ve sarımsakla islah edilir.

Hayvanın içinde olan azasından taşrada olan azası latiftir. Koyun eti, kanı ziyade edüb adamın hararetini arttırır ve dahi bedene kuvvet verir. Kuzu etini kebab edip yemelidir.” Demekte ve daha sonra keçi eti, oğlak eti ve buzağı etinin de bedeni kuvvetlendirdiğini bildirmektedir. Yazar, ayrıca buzağı etinin, sığır, koç ve keçi etlerinden daha iyi olduğunu belirtmektedir.

Zeynelabidin bin Halil, kitabın beşinci faslında, av hayvanlarından ve yararlarından söz etmektedir. Yazar, geyik eti hakkında: “Eğer geyiğin akciğerini çıkarıp şeker ile pişirip göğüs darlığı olan adama yedirseler def’ola. Dağ keçisinin boynuzunu ayıklayıp bir miskalini sar’a tutan adama yedürseler idi, sar’a zail ola (iyileşir)” demektedir.

Yazar, tavşan hakkında da bazı bilgiler vermektedir. Tavşan kanı, zehirli bir okla zehirlenen uzva sürülürse iyi gelir. Ayrıca tavşan başı, çok ağlayan bir çocuğun beşiğinin başına konurda uyku verir.

Yazar, altıncı fasılda, kuş etlerinden söz etmektedir. Sülün eti, dimağı kuvvetlendiricidir. Çil eti, kışın kullanılmamalıdır. Bıldırcın eti sıcak yenmelidir. Güvercin eti, bedeni kuvvetlendirir. Yazar, serçe hakkında: “Badem yağı ile pişirub yemek gerekdir” demektedir.

Zeynelabidin bin Halil, kaz ve ördek etlerinden de söz etmektedir. Yazar, kitabın yedinci faslında, balıkların faydalarına değinmektedir. Nitekim kaya balığı, sazan balığı, bedeni kuvvetlendiricidirler.

Ayrıca yazar, kalkan balığının bütün balıklardan daha iyi olduğunu belirtir.

Yunus balığının ise eti yenmez ve yağlı olur. Ancak yunus balığının yağından bazı ilaçlar yapılmaktadır. Bir miktar buğday, yunus balığı yağı ile pişirilir ve bu yağdan duymayan kulağa damlatılırsa iyi gelir. Yunus balığı yağı, ağrıyan uzva dışarıdan sürülürse ağrıyı giderir.

Yazarın etle ilgili olarak 17. yüzyılda verdiği bu bilgiler, Türk tarihinde yüzyıllar öncesine dayanır. Nitekim hayvancılık, Türklerin tarihin başlangıcından beri dayandıkları en önemli ve belki de zaman zaman tek ekonomik temel oldu.

Türkler, gerek Orta Asya, gerekse Anadolu’da yerleşik hayata geçtikten sonra hayvancılığı bırakmadılar. Türklerin hayvancılığı büyük hayvancılıktır ve buna yaylacılık denir. Yaylacılık, Anadolu’ya Türkmenler ile birlikte geldi. Türkler, her zaman bir ordu düzeni ile hayvancılık yaptılar.

Nitekim etin Türklerin beslenmesinde büyük yeri vardı. Eti yenen hayvanlar, sırasıyla kuzu, koyun, keçi, oğlak, at, tavuk, kuşlar ve balıklardı. Selçuklular döneminde de bu tip hayvanların etleri de kullanılırdı. Türkler at etinin misk gibi kokusunu ve atın karnından çıkan yağı severlerdi.

Ancak İslâmî tasirlerle at etinin yenilişi giderek azaldı. Selçuklular, en çok koyun eti yerlerdi. Tavuk eti, kuş etleri ve balıklar daha az oranda kullanılırdı. Bu beslenme sistemi Osmanlı Türkleri zamanında görüldü.

Et, bugün de üstün bir yiyecek maddesi olarak bilinmektedir. Nitekim “Et giren eve dert girmez” sözü, halk arasında yaygındır. Bilindiği gibi etler mükemmel bir protein ve demir kaynağıdır ve bunlara ek olarak vitaminler taşırlar. Bu bakımdan çok önemli besin maddesidirler.

Zeynelabidin bin Halil, kitabın sekizinci faslında, süt ve süttten yapılan kaymak, yoğurt, peynir gibi bazı besinlerden söz eder. Yazar çeşitli sütler hakkında: “Sütlerin her birinin tabiatı, sütü alınan hayvanatın tabiatı gibidir” demektedir.

Kitapta, insan sütü, sığır sütü, keçi sütü ve koyun sütünden söz edilir. Yazar, insan sütünün en iyi süt olduğunu, diğer sütlerin içinde ise sığır sütünün en yararlı süt olarak kabul edildiğini bildirir. Daha sonra ise sırayla keçi sütü ve koyun sütü iyidir.

Ayrıca, bu kitapta, çok süt içmenin faydasız olduğu yazılıdır. Eğer süt, tuz, şeker veya bal ile pişirilirse yan tesirleri giderilir. Sıtması olan insanlara süt verilmemelidir. Yazar, bir süt ürünü olan kaymak hakkında: “Kaymak, ağız ağrısına ve kuru öksürüğe faydalıdır. Yılan sokan yere yakı yapılırsa zararını def eder. Şeker ile karıştırıp yenilirse bedeni kuvvetlendirir” diye yazmaktadır. Kitapta, yoğurt yeme alışkanlığının küçük yaşlarda başladığı belirtilmektedir.

Yine eserde, bir süt ürünü olan peynirden de söz edilmektedir. Yazar, üç cins peynirden bahsetmektedir. Bunlar, eski peynir, taze peynir ve kuru peynirdir. Yılan sokan yer, eski peynirle ovulursa zehirlenme azalır. Taze peynir, bedeni kuvvetlendirmektedir. Eğer taze peynir, çok yenirse böbreklerde taş oluşabilir. Taze peynirin yan etkileri ceviz ve bal ile giderilir.

Zeynelabidin bin Halil'in kitabında söz ettiği süt ve süttten alınan besinler, yüzyıllarca Türklerin önemli gıda maddeleri oldular. Selçuklu Türkleri, sütü herhangi bir işleme tabi tutmadan içtikleri gibi, ondan yoğurt, ayran, peynir ve kaymak da elde ederlerdi.

Nitekim Selçukluların o zamana göre gelişmiş bir besin muhafaza teknolojisine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Sıcak süttten kor adı verilen maya ile çalınması yolu ile elde edilen yoğurt da çok tüketilen bir besin maddesi idi.

Yoğurt, Türklerin özel gıdasıdır ve tamamen Türklerin buluşudur. Anadolu çıkışlı olmayıp göçebelik yapısının ortaya çıkarttığı bir kültür ögesidir. Hele onun sulandırılmış bir biçimi olan ayran, Türklerin bozkır yiyecekleriydi. Bu arada peynir de taze olarak yendiği gibi, belirli ölçüde suyunu süzerek kaplara basmak suretiyle uzun süre muhafaza edilirdi.

Türkler, günümüzde olduğu gibi, eski devirlerde de hem yağlı, hem de yağsız süttten çeşitli peynirler yaparlardı ve yağlı süttten imal ettikleri bir diğer besin maddesi ise kaymak idi.

Süt ve süt ürünleri bugün de çok mükemmel besinlerdir. Süt, iyi bir protein, kalsiyum ve B vitamini kaynağıdır. Bu yüzden süt ürünleri, insan sağlığı için çok gerekli besinler olmaktadır.

Zeynelabidin bin Halil, kitabının dokuzuncu faslında, taze yemişlerden ve yararlarından söz etmektedir. Yazar, incir hakkında: "Gıdaiyeti çoktur, ama midede çok durmayıp çıkar, tabiatı ishal eder, öksürüğe faydalıdır" diye yazmaktadır. İncir meyvesi (fructus Caricas), bugün de halk arasında çok kullanılır.

Terkibinde % 30-40 oranında şekerler ve A, B, C, vitaminleri vardır. Meyvelerden hazırlanan infüzyon veya şurup, müshil olarak kullanılır. Ayrıca incir sütü, haricen siğillere karşı yararlıdır. İncir meyvesi, halk arasında Ballıdarı, Bardacık gibi adlarla da anılır.

Zeynelabidin bin Halil, üzüm hakkında bazı önemli bilgiler vermekte ve: “Üzümün içi müleyyindir, çekirdeği ve kabuğu kabızdır, üzümün eyüsü oldur ki, kemali ile olmuş ola. Parmak üzümü, gayet latiftir, bedeni kuvvetlendirir” diyerek bu meyvenin bazı özelliklerine değinmektedir. Eski Türklerde üzüm, çok önemli bir meyve idi. Mesela 11. yüzyılda üzüm ile birlikte elma, armut, şeftali, kayısı, erik, ayva dut, içde vs. Bu tip meyveler, yüzyıllarca Türklerin önemli besin maddeleri oldular.

Üzüm (*Fructus Vitis minutae*) bugünde meyve olarak kullanılan bir besin maddesidir. *Vitis vinifera* L. (*Vitaceae*) türünün Sultaniye denilen kültür formunun kurutulmuş meyveleri olan üzüm, şekerler, organik asitler ve tanen taşır. İyi bir gıda maddesi olan üzüm, tedavide de idrar arttırıcı, müshil ve kuvvet verici olarak % 5’lik dekoksasyon halinde kullanılır.

Zeynelabidin bin Halil, nar (*Fructus Granti*) hakkında da bazı bilgiler vermekte ve mideyi kuvvetlendirdiğini yazmaktadır. Yine yazar, elma için: “Mideyi takviye eder” demektedir.

Zeynelabidin bin Halil, armut (*Pyrole secunda*), şeftali (*Prunus persica* L.), kayısı (*Prunus armeniaca*) hakkında da şunları yazmaktadır: “armut, mideye kuvvet verir, susuzluğu keser, tabiatı kabız eder. Şeftali, yaprağını döğüp suyunu kulak içine damlatsalar idi, kulak içinde olan kurdu helak eder, eğer çekirdeğinin içine döğüp gül suyu ile sıcaktan hasıl olan baş ağrısına sürseler, sevda def edip hararetini keser.

Kayısı zerdalinin tatlısıdır, kurusu safrayı kat’eder (keser), midede geç hazmolur.” Bilindiği gibi armut, şeftali, kayısı eski devirlerden beri meyve olarak kullanılır. Kayısı, pek eskiden beri hemen hemen bütün Anadolu’da yetiştirilmektedir. Bu meyve, kolaylıkla kuruması, muhafazasının kolay ve fiyatının ucuz olması sebebiyle halkın beslenmesinde büyük bir yer işgal etmiştir.

Zeynelabidin bin Halil, yine dokuzuncu fasılda, ayva (*Fructus Cydoniae*) ve alıç (*Fructus Crataegi*) meyveleri hakkında da bilgi vermektedir, yazara göre: “Ayva, mideye kuvvet verip taamı (besini) hazmettirir, kusmuşu def eder. Ayvayı çok yemek mayasıl zahmetin ziyade eder.

Alıç, iki cins olur, bir cinsi kırmızı, bir cinsi sarıdır. Gıda yerine yenir. Büyük adamlardan ziyade oğlan çocukların (çocukların) mizacına muvafıktır. Ayva ve alıç meyveleri, eski devirlerden beri meyve olarak kullanılır.

Bugün halk arasında ayva meyvesi (*Fructus Cydoniae*) dahil kabız olarak bilinir. Komposto halinde veya taze ayvanın sıkılması ile elde edilen usarenin bal ile tatlandırılarak alınması şeklinde kullanılır. İshallerde başarılı bir terkiptir.

Crataegus (*Rosaceae*) türlerinin olgun bir meyvesi olan alıç, genellikle çocuklar tarafından yemiş olarak yenir. Kasaba pazarlarında sonbaharda ipe dizilmiş olarak satılmaktadır. Alıç meyvelerinin kabız ve idrar arttırıcı etkileri vardır. Kırmızı veya sarı cinsleri bulunur.

Yazar yine bu fasılda, erik, kızılıçık, kiraz, vişne, dut, ağaç kavunu, turunç, limon, kavun, karpuz, hıyar meyvelerinden de söz etmektedir. “Erik mideyi gevşek eder, susuzluğu keser. Dut beyazının tabiatı, incir tabiatına yakındır. Lakin bunun gidaiyeti incirden azdır.

Ağaç kavunu, eyusu gayet büyük olanıdır. Ağaç kavununu içini yemek, midenin ve ciğerin hararetlerini def edip kuvvetlerini ziyade eder, safrayı keser, kanı safı kılar, kalbi takviyet edip adama farahlık verir. Turunç kabuğunu soğuktan ağtıyan dişin üzerine koysalar idi ağrısını sakın eder. Zehir içen adama çekirdeğini sahk edip (döğüp) şarap ile içerlerse kalbe kuvvet verir ve zehrin zararını def eder. Limon çekirdeği çiğnemek, diş ağrısına nafidir (yararlıdır). Kavun, böbrekte olan taşlara nafidir

(yararlıdır). Ravendi karpuz suyu içinde ıslatıp içseler istiskaya (su toplanması) nafidir. Hıyar, midede geç hazmolup sıklet verir, bal ile yemek gerekir. Hıyarı kokulamak ısıdan olan baş ağrısına nafidir. Sirkede olmuş hıyar turşusu, midenin hararetini kat'eder (keser).

Yazarın bütün bu meyveler hakkındaki fikirleri, eski devirlenden beri bilinmektedir. Nitekim *Prunus domestica* L. (Rosaceae) türünün olgun meyveleri olan erik meyvesi (*Fructus Pruni domesticae*) şeker, organik asitler, selüloz, pektin vs. taşır ve dahilen besleyici ve hafif müshil olarak bilinir.

Erik ve buna benzer meyveler (kayısı, şeftali vs.) ülkemizde bugün de hoşaf olarak geniş bir şekilde kullanılır. *Cornus ma L* (Cornacea) türünün olgun meyveleri olan kıızılcık meyvesi (*Frus-tus Corni maris*) ise organik asitler, şekerler ve musilaj taşır.

Taze veya kuru meyve, suda haşlanarak dahilen kabız olarak kullanılır. *Prunus cerasus* L. (Vişne ağacı) (Rosaceae) bitkisinin meyveleri olan vişne meyvesi (*Fructus Cerasi*) ise şeker, elma ve limon asiti, vitamin A ve C taşır. Bundan başka dut meyvesi (*Fructus Mori albi*), halk arasında meyve olarak çok kullanılır.

Yazarın hakkında bilgi verdiği turunç kabuğu (*Pericarpium Aurantili amari*) ise bugün tıbbi folklorda iştah açıcı ve midevi olarak kullanılır. Bunun için drogun kaynatılmış suyu içilir. *Pru-nus cerasus* L. (Vişne ağacı) (Rosacca) bitkisinin meyveleri olan vişne meyvesi (*Fructus Cerais*) ise şeker, elme ve limon asiti, vitamin A ve C taşır. Bundan başka dut meyvesi (*Fructus Mori albi*), halk arasında meyve asiti olarak çok kullanılır.

Yazarın hakkında bilgi verdiği turunç kabuğu (*Pericarpium Auratili amari*) ise bugün tıbbi folklorda iştah açıcı ve midevi olarak kullanılır. Bunun için drogun kaynatılmış suyu içilir. Turunç kabuğu eski devirlenden beri eserinde söz etti.

Bu drog, ayrıca 19. yüzyılda yazılmış kodekslerimizden **Düstur al-Edviye**'de (1874)'de kayıtlıdır. Turunç kabukları, uçucu yağ, vitamin C, pektin ve bir rhamnoglikozit olan hesperidin taşır. Nitekim bugün tıpta turunç kabuğundan hazırlanan preparatlar (Seyyal Hulasa, tentür, şurup vs.) iştah açıcı ve kuvvet verici olarak kullanılır.

Bundan başka **Zeynelabidin bin Halil**'in bilgi verdiği limon (*Pricarpium Citri*), (Rutaceac), limon kabuğu halinde halk detavilerinde kullanılır ve midevi, uyarıcı ve koku verici olarak bilinir. Bunun için limon kabuğu, melisa yaprağı (*Follium Melissac*) ve nane yaprağı (*Follium Menthac*) ile birlikte kaynatılır ve kaynatılmış suyu hastaya içilir.

Drogun terkinde bir uçucu yağ, bir acı madde vardır ve bu maddeler, ona uyarıcı, midevi ve koku verici hassalar vermektedir. Bu yüzden drog, bugünkü modern tıpta da uyarıcı ve aromatik olarak kullanılmaktadır. Yazarın sözünü ettiği hayır (salatalık) (*Fructus Cucuncirs sativi*) ise *Cucumis sativus* (*Cucurtitaceac*) bitkisinin meyveleridir ve bugün halkın çok rağbet ettiği bir besindir.

Zeynelabidin bin Halil'in eserinin onuncu faslı, kuru yemişlerden söz eder. Bu ünlü hekim, iğde hakkında: “Eğer iğde yeseler, yahut kına dövüp suyunu içseler idi ısıdan hasıl olan öksürüğe nafi-dir (yararlıdır), ishali ve kusmuğu def eder, eğer küçük oğlancıklara anasının sütü ile ezip içseler idi, ishalini kat' eder” diye yazmaktadır.

İğde meyvesi, bugün de iğde adı altında çerez olarak halk arasında kullanılır. *Elacagnus angustifolia* L. *Varorientalis* (*Elacagnaceae*) bitkisinin meyveleri olan iğde (*Fructus Elacagni*), organik asitler (malik asit), E, C ve B grubu vitaminleri ve flavon glikozitleri taşır.

Bitkinin vatanının Orta Asya olduğu sanılmaktadır. İğde, eski devirlerde olduğu gibi bugün de kabız, kuvvet verici ve antiseptik etkilere sahiptir. Taşıdığı yüksek oranda C vitamini nedeniyle

grip ve soğuk algınlığına karşı koruyucu olarak kullanılır. İnfüzyon, şurup veya reçel halinde alınmaktadır.

Bundan başka yazar, zeytin hakkında da bazı bilgiler vermektedir: “Zeytin, andan yağ çıkarırlar, eğer yağı alınmış zeytini kavrulmuş arpa unu ile yüreğe yakı eyleseler idi, birinci zamandan beri arız olan, ishali kat’eder.” **Zeynelabidin bin Halil**, badem, acı badem, fındık, fıstık, keçi boynuzu, kestane ve hünnap ile bazı özelliklere de değinmektedir.

Yazar, bu konuda: “Badem, öksürüğü olan adama nafidir, lakin bir miktar geç hazmolur. Acıbadem, böğrekte (böbrekte) olan taşları paralar. Fındık, öksürüğe ve kan tüküren adama nafidir. Mideye kuvvet verir, balgamı arudup çıkarır.

Keçi boynuzu, kurusu kabızdır, hamını siğiller üstüne sürseler, koparıp düşürür. Eğer keçi boynuzunu kaynadup suyunu içseler idi öksürüğe faide eder. Ünnap (Hünnap), akciğerde ve göğüste olan illetlere nafidir, ünnabı kaynadup suyunu içmek, hararetten olan öksürüğü giderir” diye yazmaktadır.

Yazarın bilgi verdiği badem (*Semen Amygdalac*), fındık ve fıstık, bugün de halk arasında kuru yemiş olarak revaçtadırlar. Keçi boynuzu (*Fructus Ceratoniac*) ise *Ceratoniae siliqua L.* (*Leguminosac*) bitkisinin meyvesi olup taze iken idrar arttırıcı ve müshil etkileri vardır. Yine kuru meyvelerden hazırlanan bazı preparatlar ise çocuk ishallerine karşı kullanılır. Halk arasında keçi boynuzu meyveleri çerez olarak yenir ve iyi bir hayvan yemi ve ihracat ürünüdür.

Yazarın bilgi verdiği hünnap (*Fructus Jujubae*) ise *Zizyphus Jujuba* (*Rhamnaceae*) bitkisinin meyvesi olup şekerler, musilaj, vitamin C ve pektin taşır ve bugün de göğüs yumuşatıcı olarak kullanıldı. **Evliya Çelebi** 17. yüzyılda Karabiga toprağının özelliklerini anlatır ve bu yörede hünnapın boğaz hastalıklarına iyi geldiğini bildirir.

Zeynelabidin bin Halil, kitabının onbirinci faslında, bazı sebzelerden ve yararlarından söz etmektedir. Bu ünlü hekim, marul hakkında: “Marul, tiz hazmolur, adamın uykusunu getirir, marulu çok yemek, göze zarar verir, hatunların sütünü ziyade eder” diye yazmaktadır.

Gerçekten de marul, *Lactuca sativa* L. (Compositae) bitkisinin yaprakları olup çok eski zamanlardan beri Anadolu’da yetiştirilmektedir. Nitekim marul (*Herba Lactucae sativae*), bugünde bağırsığını kesici, süt arttırıcı ve hafif müshil etkilere sahiptir. Ayrıca sebze olarak revaçtadır ve Bostan Marulu olarak da bilinir.

Yazar, kereviz hakkında da çok değerli bilgiler vermektedir: “Kereviz, sidüğü tutulan adama verseler, beclin (idrarın) yolunu açup sakın eder ve dahi ağız kokusunu güzel eder, adamın zekasını ziyade eder, soğuktan olan diş ağrısına dağı nagfidir.” Gerçekten de kereviz bugün de idrar arttırıcı, gaz söktürücü olarak kullanılır.

Zeynelabidin bin Halil, maydanoz, semizotu, tere, ıspanak, pazı, lahana, kabak, nane, patlıcan, turp, şalgam, havuç, soğan ve sarımsak hakkında da bazı bilgiler verir. “Maydanoz, ağız kokusunu keser, taamı (yemeği) tiz hazmettirir, böbrek taşını eritir. Pazı, öksürüğe naf, d, r. Kabak, mide içinde durmayup tiz çıkar, balgamdan hasıl olan yaramaz illetleri def eder. Dimağı çevik edüp aklı ziyade eder. Nane, mideye kuvvet verir, balgamı kat’eder (keser). Batlıcan (Patlıcan), eğer yağ içinde pişirilirse yumuşaklık verir. Turb (turp), mideye kuvvet verir. Şalgam, geç hazmolur, semizotu ile pişirmelidir. Havuç, etibba buna zencebilül arz (arzun zencebili) derler. Soğan, gıdaiyeti çoktur, balgamı kat’eder (keser). Sarımsak, akrep sokana nafidir (yararlıdır).

Gerçekten de maydanoz (*Herba Petroselini*) eski devirlerden beri bilinen bir sebzedir ve 17. yüzyılda **Salih bin Nasrullah** da maydanozdan söz etmiştir. İdrar ve safra arttırıcı özelliklere

sahip olan maydanoz, uçucu yağ, sabit yağ ve flavon glikozitleri taşır ve yemeklere lezzet vermek için konur.

Nane yaprağı (*Folium Menthae piperitae*) ise Bahçe Nanesi (*Mentha piperita* L) (*Labiatae*) bitkisinin yaprakları olup rezin, tanen ve uçucu yağ taşır ve özellikle sinirsel kökenli mide bulantılarını kesici, gaz söktürücü ve koku verici olarak bugün de çok kullanılır. Turp kökü (*Radix Raphani nigri*) ise hardal esansı ve C vitamini taşıyan turp kökünün suyu halk arasında içilir.

Ayrıca sebze olarak da yenir. Bundan başka halk arasında bugün çok kullanılan bir meyve olan havuç (*Radix Dauci caratae*), uçucu yağ, sabit yağ ve rezin taşır ve midevi, gaz söktürücü, idrar arttırıcı olarak kullanılır. Yine yazarın bahsettiği soğan (*Bulbus Allii cepae*), *Allium cepa* L. (*Liliaceae*) türünün taze soğanıdır. Soğan, çok eski devirlerden beri tanınan bir bitkidir.

Sümerliler döneminden beri kullanıldığı bilinmektedir. Vatanı tam olarak bilinmemekle beraber Batı Asya ülkeleri (Afganistan vs.) olduğu sanılmaktadır. Soğan, çok eski devirlenden beri halk arasında idrar arttırıcı, kan şekerini düşürücü, hazmettirici, antibakteriyel (ağızdaki mikropların çoğalmasını önler), yara iyi edici, tansiyon düşürücü, kalp kuvvetlendirici olarak kullanılır.

Bu nedenle pek eski devirlerden beri gıda ve ilaç olarak geniş bir kullanılış alanına sahip olmuştur. Soğanın antibakteriyel etkisinden yararlanarak salgın hastalıklar ile mücadele etme yolu eski devirlerde de bilinirdi.

Karbonhidratlar, yağ, organik asitler, vitaminler (A, B, C) ve alliin türevleri taşıyan soğan bugünde halkın en popüler besinidir. *Allium sativum* L. (*Liliaceae*) bitkisinin soğanı olan sarımsak (*Bulbus Allii sativi*) ise halk arasında bugün de çok revaçta bir drogdur.

Ülkemizde beyaz ve siyah cinsleri yetiştirilir. Sarımsağın vatanının Orta Asya stepleri olduğu sanılmaktadır. Sarımsak, eski

çağlardan beri bilinen ve kullanılan bir drogdur. Ortaçağda özellikle salgın hastalıklarla (kolera, veba) mücadelede kullanıldı.

Antiseptik, solucan düşürücü, idrar arttırıcı ve tansiyon düşürücüdür. Karbonhidratlar (Sakkaroz, glikoz), A. B. C vitaminleri ve kükürtlü bir uçucu yağ taşır. Antiseptik etkisi, taşıdığı alliciden ileri gelir. Bu etki, eski Mısırlılar döneminden beri bilinmektedir.

Zeynelabidin bin Halil, kitabının onikinci faslında, hoş kokulu taze çiçekler diye sınıflandırdığı gül, benefşe (menekşe), yasemin, zerrin, zambak, susam, fesleğen, oğulotu, balıkotu ve merzengüşün yararlarından söz etmektedir.

Yazar, bu çiçekler hakkında: “Gül, safrayı teskin edüb saf-radan hasıl olan marazları def eder, gül suyu, bayılma ve ısıdan arız olan başağrısına faide eder. Benefşeyi ısıdan olan başağrısına koklamak faide eder. Benefşe şarabı, zatülcenbe, böğrek (böbrek) ağrısına ve kuru öksürüğe nafidir (faydalıdır). Yasemin yağı, felç zahmetine faide eder. Zerrin koklamak, başağrısını giderir. Zambak ile ovalarsa yüzde olan lekeler gider, yüze cila verir. Oğul otu, kokusu dimağı açar. Balık otu, naneye benzeyen hoş kokulu bir ottur. Merzencüş, mideye kuvvet verir. Şebboy, gece kokusu fazla olur. Şebboyu döğüp bevasır (basur)u olan adama yakı etseler idi veca'ını teskin edüb bevasırı def'eder, anı koklamak, soğuktan olan baş ağrısına faide eder” diye yazmaktadır.

Yazarın bu fasılda söz ettiği droglardan gül (Flos Rosae), halk arasında eski devirlerden beri kullanılmakta olup hem süs bitkisi olarak yetiştirilir, hem de uçucu yağ ve tanen taşıdığından kabız bir etkiye sahiptir. 19. yüzyılda **Dr. Mehmed Nuri** (1875), drogun farmakolojik özelliklerinden söz etmiştir.

Bugün halk tıbbında bu drogdan hazırlanan reçel, öksürük kesici ve akciğerleri kuvvetlendirici olarak kullanırlar. Gül kurusu, eski aktar dükkânlarının çok satılan bir maddesi idi. Nitekim gül çiçeği ve şeker ile hazırlanan macun kıvamındaki bir gül reçeli,

eskiden Mısır Çarşısı aktarlarında Gülbeşeker ismi altında satılır ve kuvvet verici olarak kullanılırdı. Gül çiçeği ayrıca gül kurusu adıyla da halk arasında bilinmektedir.

Yazarın sözünü ettiği gül suyu (Aqua Rosae) ise gül yağı elde edilmesi sırasında yan ürün olarak alınır ve bugün özellikle göz hastalıklarında antiseptik olarak kullanılır. Yine yazarın benefşe diye adlandırdığı menekşe çiçeği (Flos Violae odoratae), bugün de yumuşatıcı ve öksürük kesici olarak revaçtadır. Bu drog menekşe adıyla da bilinir.

Zambak çiçeği ise zambak bitkisi (Lilium candidum L.) (Liliaceae)nin çiçeğidir. Zambak çiçeğinden su buharı distilasyonu ile elde edilen zambak suyu, bugün de cilt lekelerinin ve sivilcelerin tedavisinde kullanılır.

Bundan başka yazarın sözünü ettiği fesleğen (Herba Basili-ci), bugün de koku verici olarak revaçtadır. Oğul Otu (Melissa Officinalis L.) (Labiatae) bitkisinin yaprakları (Folium Melissaе) de tanen ve uçucu yağ taşır ve bugün de yatıştırıcı, midevi, gaz söktürücü ve antiseptik olarak kullanılır.

Kovanotu, Limon nanesi, Melisa otu adlarıyla da bilinir. Merzencüş (Herba Majoranae) ise Origanum majorana L. (Labiatae) bitkisinin kurutulmuş çiçekli dalları olup Macuranotu, Mercan-kökş gibi adlar da anılır. Bu bitki, bugün de halk arasında yatıştırıcı, midevi ve kabız olarak kullanılır. Nitekim terkinde uçucu yağ, tanen ve acı madde vardır.

Zeynelabidin bin Halil, kitabının önüçüncü faslında, güzel kokulu buhurlardan söz eder. Yazar, öz, amber, misk, sandal, karanfil, tarçın, darifülful, zencebil, biber, kimyon, çörekotu, ceviz, hindistancevizi, mastaki gibi güzel kokulu bu droglar hakkında şu bilgiler verir: “öd, yüreğe ciğere ve mideye kuvvet verir, ödü çğnemek” ağız kokusunu latif eder. Macun edüb yeseler taamı hazmetirir.

Amberin kokusu, kalbe ve dimağa kuvvet verir. Eğer miski ban yağıyla karışdırub sürseler, nezleyi men edub dimağa kuvvet verir. Miski macun ve şerbet ile çok çok isti'mal eylemek (kullanmak) ağız kokusunu giderir. Sandal, mideye kuvvet verir, ıssıdan (sıcaktan) olan baş ağrısına nafidir (faydalıdır).

Karanfil, mideye, ciğere ve dimağa kuvvet verir. Ağızdan olan kokuyu güzel eder. Darçın (tarçın), sürme edüb göze çekseler, gözün zulmetini def eder, nurunu dahi ziyade eder. Mideye kuvvet verir. Darifülful (biber), mideye kuvvet verir.

Zencebil (zencefil) i sürme edüb göze çekseler, nurunu ziyade eder (arttırır), mideye kuvvet verir. Büber (biber), midede olan yelleri sahk edüb (döğüb) sirke ile karıştırırsalar böbrek kanını keser. Çörekotu, balgamı keser. Eğer asel (bal) şerbeti ile karıştırılıp içilirse böbrek taşlarını eritir.

Ceviz, mideye ve ciğere kuvvet verir. Ağız kokusunu güzel eder. Dalak ağrısını giderir. Cevz-i hindi (Hindistan cevizi) nin, gıdaiyeti çoktur, mideye sıklet verir, yenildiği zaman içinin kara kabuğu soyulup yenmelidir. Mastaki çiğnemek, balgamı azaltır, mideye kuvvet verir.

Gerçekten de bu kokulu droglardan öd (*Aquilaria agallocha*) (*Thymelaceae*), kokusu nedeniyle kullanılır. Öd ağacının koku verici özelliği, terkinde bulunan ve chuwhah veya aggar atta denen bir uçucu yağdan ileri gelir. Yine amber kabuğu (*Cortex Cascarillae*) (*euphorbiaceae*) da koku vermesi için ve buharı ile tütüsü yapılır. Bu drogün koku verici özelliği, taşıdığı uçucu yağ nedeniyle.

Yazar, ayrıca misk (*Moschus*) (*Cervidae*) den de söz eder. Misk, 10. yüzyılda Orta Asya'da kullanıldığı gibi, 16. yüzyılda Çin Tıp Mesellesi'nde kayıtlı droglar arasında adı geçer. Bu drog, bugün halk arasında kuvvet verici, yatıştırıcı olarak kullanılır.

Sandal (*Lignum Santali Rubrum*) (*Leguminosae*) da kuvvet verici olarak halk arasında revaçtadır. Karanfil (*Caryophyllus*) (*myrtaceae*) ise ağız kokularını giderici ve baharat makamında çok kullanılan bir drogdur. Nitekim bu drog, yüzyıllardır baharat, uyarıcı ve antiseptik özelliği vardır. Halk arasında darçon, loğusa veya şerbet kokusu gibi adlarla anılan tarçın (*cortex Cinnamoni*) (*Lauraceae*) da gaz söktürücü ve karın ağrılarını giderici olarak bugün halk arasında çok kullanılır.

Darifülfül (*Piper longum*) (*Piperaceae*) ise halk arasında mideyi kızdırıcı ve baharat olarak kullanılır. Drogun bu etkileri yüzyıllardan beri bilinmektedir. Nitekim İbn Sina (980-1037), darüfölfölü yolculukta kızdırıcı ve ısıtıcı olarak kullanırdı.

Bugün halk arasında **Kök Zencefili** adı da verilen Zencefil (*Rhizoma Zingiberis*) (*Zingiberaceae*), bugün de midevi olarak soğuk algınlığına karşı kullnılır. Yine çörekotu (*Semen Nigellae*) (*Ranunculaceae*) ve Hindistan Cevizi (*Semen Myristicae*) (*Myristicaceae*) halk arasında midevi ve gaz söktürücü olarak revaçtadırlar.

Zeynelabidin bin Halil, kitabının öndördüncü faslında, bazı değerli madenlerin faydalarından söz etmektedir:

“Elmas, bu bir taştır, cümle cevahir (madenler), bunun ile delünür, ama elması kurşun ile delerler, eğer büyük pare (parça) eyleseler, her paresi üç köşeli olur, bir kır’at, adamı helak eder, bir kimseye elmas yedirse idi, anın ilacı budur ki, evvela sıcak su ve yağ ile kusdurub, sonra süt içireler. Elması ağız içine kaymak, caiz değildir, zira dişleri kırar. Yakut, vezinde (ağırlıkta), cümle taşlardan ağırdır. Zehirli yılan sokan adaman nafidir (yararlıdır). Yakutu macun edüb yeseler, yılanın zehirini giderir. Parmağında yakut olan kimsenin suda boğulduğu görölmemiştir. Eğer bir kimse ağzına yakut koyarsa susuzluğu geçer. Yakutu karanfil ile sahke edüb (döğüb) yenirse, kalbe kuver verir. Zümrüdü sahke edüb

(döğüb) zehirlenmiş kimseye içirilirse zehrin zararını alır. Sar'a zahmetine mübtela olan kişi, zümrüd takınırsa, anın sar'ası gider. Lal, Bedehşan vilayetinden gelir, eyusune Lal-i Bedehşan denir. Eğer bir kimse parmağında lal'den yüzük taşı takarsa korkulu rüya görmez. Zebercet'in bir dane miktarını sahk edüb (döğüb) içerlerse kalbe kuvvet verüb gözün nurunu ziyade eder (arttırır). İncu (İnci) ye çok çok nazar eylemek, gönülde olan gamı def eder. İnciyi macuna katub yerlerse, kalb ağrısını giderir. Peruze (Firuze)yi döğüb içilirse akrep sokan adama iyi gelir. Akik, kalbe kuvvet verir, Billur, susayan insan, billuru ağzı içine koyup dudaklarını yumarsa, onun susuzluğunu gider. Mercanı yakub dişlerin dibine sürerlerse diş etlerinin kanı kesilir. Eğer dişleri mercan köküyle ovarlarsa beyazlatır ve kuvvetlendirir. Eğer mercanı sahk edüb (döğüb) içerlerse, hafakanı (sıkıntıyı) def eder. Mercanı sutuf edüb (tezedib) yemek, kan tükürmeği keser. Beyaz mercan, zehirli ve zararlı hayvan sokmasını def eder. Oğlancukların boynuna mercan asılsa sar'alarını giderir. Yeşim: Midenin üstüne hariçten yeşim asa konulursa ağrıyı alır. Badzehir: İnsanın cümle azasına tüne hariçten yeşim asa konulursa ağrıyı alır. Badzehir: İnsanın cümle azasına tesir edib zehrin zararını ıslah eder, buna tiryaka derler. Halk içinde ma'ruf olan badzehir üç kısımdır, bir kısmı madenidir, madeni olan zehirleri def eder, bir kısmı dahi nebatidir, nebatî olan zehirleri def eder."

Görüldüğü gibi bu madenlerin bir çok yararları vardır, ama bunların en önemlisi antidot etkiye sahip olmalarıdır. Yani zehire karşı kullanılırlar. Ayrıca bazı hastalıkların tedavisinde de kullanılırlar. Bu madenlerin bazı hastalıklara iyi geldiği inancı ilk ve ortaçağlarda ve daha sonraki dönemlerde yaygındı.

Zeynelabidin bin Halil, Şifa al-Fu'ad'ın onbeşinci faslında, pamuk, keten, ipekten yapılmış giyecekler ve sincab, samur, sansar ve vaşak kürkleri ile ilgili bazı bilgiler verir ve onların yararlarından söz eder:

“Penbe (pamuk) gömlek giymek, adamın gövdesini sıcak tutar, her ne denli ince ve yumuşak olursa o kadar latif olur. Keten: yaz günlerinde münasib olan don ve gömlek, keten bezinden olmak gereklidir, eyusu (iyisi) gayet yumuşak olanıdır. Bedenini hararetini azaltır. Harir (ipek), pamuk gibi adamın gövdesini kızdırmaz ve harir giymek, insanın gövdesindeki bite mani (engel) olur. Kalbe ve ruha kuvvet verub ferahlık getirir, dimağa kuvvet verir. Penbe ile karıştırılmış harirden kaftan, insan için faydalıdır. Pamuk ile ipek karışımına **keten**i denir. Sincab, sıcak tutar, samur cümle (bütün) kürklerden daha sıcak tutar ve balgami marazları (hastalıkları) giderir. Sansarın tabiatı samur gibidir. Vaşakın harareti samurdan azdır, sırt ağrılarını giderir. **Zeynelabidin bin Halil**’in Türklerin kullandığı bazı giyecekler hakkında verdiği bu bilgiler, yüzyıllardan beri bilinmektedir.”⁹²

⁹² Zeynelabidin bin Halil, Şifa al-Fu’ad, Kahire, 1872, s. 1-64.

PROF. DR. BESİM ÖMER AKALIN'IN
“DAİMA GENÇ KALMAK”
ADLI YAZISINDAN BAZI ÖRNEKLER
VE
TÜRK TIP TARİHİNDEKİ YERİ

Bir halk sağlığı uzmanı olan **Prof. Dr. Besim Ömer Akalın** da. 20. yüzyıl başlarında genç kalma konusundan söz etmiştir. Yazarın **Daima Genç Kalmak** adlı ve 1906 tarihli **Nevsali Afiyet**'te yayınlanan makalesinde bu konulara değinilir.

Akalın bu yazısına şöyle başlar: “Daima genç kalmak: onu kim istemez, ne çare ki, zaman çabuk geçip gider. Her ne yapılsa, ne kadar çalışılsa yine müruru ömrü azizin (aziz ömrün geçip gitmesi) önüne geçilemez.” **Besim Ömer Paşa** daha sonra yazısında zamanın önüne geçilemediğini ve insanın yaşlanmaktan kurtulamayacağını, ancak vücuda iyi bakılırsa genç kalma sağlanabileceğini belirtir:

“Ne zeka ve terakki, ne de medeniyet ve fûnun insanı yaşlanmaktan kurtaramaz. Şimdiki medeniyetimiz bile hayat mücadelesini güçlendirerek ömrümüzü törpülemekte ve bizi her manasıyla üzüp aşındırmaktadır. Her tarafta hayat mücadelesi günden güne güçleşiyor. Böylece ömrümüzün bir kısmında, hususiyle gençliğimizde, bütün mukadderatı maneviye ve maddiyemizi sarfa mecbur oluyoruz. Çünkü atıye ait menfaatlerimizi sarf edeceğimiz faaliyetle temin edebiliyoruz.”

Böylece **Akalın** gençlikteki çabaların geleceği hazırladığını önemle vurgular ve bunun insanda aşıntı oluşturduğunu şöyle belirtir (1):

“Fakat insan gençliğinde bedenlen, aklen ibrazı (gösterme) faaliyet edebilirse de bu faaliyetin yaşlılığa kadar devamı nadirdir. Ne kadar genç ve faal görünmeğe özenilse, ne kadar çalışılsa, yine geçen senelerin simayı hayatta bıraktıkları izleri, aşıntıları saklamak mümkün değildir. Binaenaleyh daha genç iken gençliğimizi muhafazaya çalışmalı ve hayatımızı öyle gelişigüzel üzüp aşındırmamalıyız ki, yaşlılığımızda az çok genç ve faal görünebileyim. İnsan ahvali ruhiye ve ahvali maddiyenin tahtı tesirindedir. Ruh ve beden her ikisi birlikte şahsiyeti beşeriyeyi teşkil ederler. İşte bu iki unsuru birden tesiri zamandan muhafaza etmekle insan, yaşlanmaktan, aşınmaktan geri kalabilir. Ruh ve bedenden birine tesir eden şeyler diğerini de etkiler.”

Bu konuda modern tıp kitaplarında da aynı bilgiler vardır.

Yazara göre, genç yaşlarda hem ruhu, hem de bedeni her çeşit zararlı etkiden koruyabilirsek ileri yaşlarda da bunun yararını görebilir ve genç kalabiliriz. Bu konuda **Besim Ömer Akalın** şunlar yazar:

“Yolunda ve münasib veçhile yapılp idare olunan bir mümarese (alışkanlık) ve terbiyei bedeniye, faaliyeti uzviyeye sühûlet verdiği gibi ciddi ve daimi mütalâat ve mümaresei akliye dahi terbiyei ruhiye ve akliyei temin eder. Binaenaleyh yaşadıkça maddi ve manevi, bedeni ve ruhi aşınmamağa, yıpranmamağa çalışmalıyız. Böylece gençliği muhafaza için ittihâzı tedabire erkence başlamalıdır; çünkü zaman geçer, yaş yerini doldurunca zaten elde muhafaza edecek bir şey kalmayacağından ne kadar çalışılsa ciddi bir faide temin edilemez. O halde daha gençlik çağında ve bedenin en güçlü ve en kuvvetli bir zamanında ömrü atı-yı (gelecek) düşünmeli ve yaşlanmamak için tedbirler almalıdır.”

Besim Ömer Akalın yaşlanmamak için bazı önlemler sıralamakta ve böbreklerin önemine değinmektedir. Beden cihetinden ihtiyarlamamak: Böbreklerin vazifelerini tamamı tamamına görmelerine vâbestedir.

Çünkü idarei bedeniye’de vazifesi en güç ve en ağır olan böbreklerdir. Hele bağırsaklar da bozuk olursa böbreklerin işi son derece güçleşir. Mesai-i bedeniye ve akliye bedeni aşındırır. İşte bedeni bu aşıntılardan husule gelen mevâddı muzireden (muzır maddeler) kurtaracak böbreklerdir.

Hulasa yaşayan her unsur, her hücre, birtakım semûmu (zehir) ifraz eder. İşte bu semumun bedenden atılması şeraiti hayatıyedir. Hariçten aldığımız yemeklerle de bilerek bilmeyerek birçok mevaddı muzire yutuyoruz ki, bunların çıkarılmaları da böbreklerin vazaifindendir. Görülüyor ki, böbreklerin yükü pek ağırdır. Biz de daima elimizden geldiği kadar böbreklerimize yardım etmeli, vazifelerini kolaylaştırmalıyız.

Bunun için hiçbir veçhile mazarratlı, böbreklerimizi üzücü, tahriş edici şeyler yememeliyiz. İspirtolu içkiler böbreklere fena halde dokunurlar, çünkü içilen içkilerin bir miktarı da böbreklerden çıkar ve çıkarken o nazik uzvu yakar, kavurur. Bu tahriş uzun bir müddet devam ederse böbrekleri sertleştirerek berbat ve harap eder. İnsanı vaktinden evvel ihtiyarlatır.

Deri böbreklerin muavini tabiiyesidir, çok terleyenlerin idrarı azalır. O halde deri iyice temizlenir ve terlemek kolaylaştırılırsa böbreklerin de yükü azaltılmış olur. **Akalın**, böylece böbrekleri yormadan görevini yapmasına ve zarar verilmemesine çalışılması gerektiğini bu sözlerle belirtir. Ayrıca derinin de terleme yolu ile böbreklere yardımcı olduğunu bildirir.

Besim Ömer Paşa, beden terbiyesi ve alışkanlıkları arasında, beden hareketleri, yüzmek, yürümek gibi faaliyetlerin bulunması gerektiğinden de söz eder:

“Terbiye ve mümaresei bedeniye (bedensel terbiye ve alışkanlık), yolunda yapılırsa bu maksadı temin edebiliriz. Mümarese (alışkanlık) tedrici olmalı, dairei itidali aşmamalı taharet ve neza-fet (temizlik) gibi adetler her günkü işler olmalıdır. Hâlbuki büyük şehirlerde ahali bu gibi alışkanlıklardan ne kadar mahrumdur. Mağazalarda, dükkânlarda, evlerde her türlü bedeni faaliyetten azade ve münzevi bir halde yaşayanlar tabi vaktinden evvel yaşlanır.”⁹³

Yüzme ve yürümenin genç kalma için çok önemli olduğunu bildiren **Akalın** bu konuda da şunları yazar: “Fırsat düştükçe yüzmekten de istifade etmelidir.” Yüzme ile ilgili 1903 ve 1905 tarihli bazı Osmanlı Arşivi belgelerinde de bu konudan söz edilir. **Erkan-ı Harbiye Kolağası Ahmed Bedreddin Efendi’nin Yüzmek Risalesi** adlı kitabının basımına da bu belgelerde değinilir.⁹⁴⁻⁹⁵

Bu arada diğer sporlara da değinir ve yorgunluktan söz eder:

“Ata binmek, binebilenler için pek hoş bir mümaresedir (alışkanlık). Yürümek, bol bol gezmek, dolaşmak ise herkesin yapabileceği sıhhi bir harekettir. Mümaresenin (alışkanlık) nasıl ve ne yolda yapılırsa yapılsın en mühim şartı mutedil olması, çarpıntı ve tıkanma hasıl edecek kadar şiddetli olmamasıdır.”

Bu ünlü hekim, yorgunluğa da değinir:

“Yorgunluk bütün bedeni düşkünleştirir. Yorulmamak için en birinci çare, arada dinlenerek, rahatlaşarak çalışmaktır. Böyle yapılırsa böbrekler o zamana kadar birikmiş olan semûmu (zehiri) çıkarırlar. Böylece o vakit faaliyet ve mümareseden (alışkanlık) dolayı kırıklık falan his olunmaz. Hasılı azaları işletmeli, fakat işi ifrata vardırmamalı ve bedeni yorup üzmemelidir. Mümarese

⁹³ S. Çelebioğlu, Farmakognozi Repetitorium, Çelikkilt Matbaası, İstanbul, 1963.

⁹⁴ Osmanlı Arşivi Belgesi: Dosya No: 610, Gömlek No: 59, MF. MKT, 21/Za/1319/1903.

⁹⁵ Osmanlı Arşivi Belgesi: Dosya: 735, Gömlek No: 67, MF. MKT, 24 C 1321/1905.

esnasında teneffüse de dikkat etmelidir. İnsan istediği gibi nefes alıp verebilir. İyi veya fena teneffüs etmek kendi elimizdedir. İyi teneffüs almak hızlı teneffüs almak demek değildir. Geniş geniş nefes almalı ve göğsü iyice şişirmelidir. Böyle yolunda nefes alınırsa bedene müvellid-ül-humûza (oksijen) girerek aldığımız gıdaları yakar, muzırlarını zararsız bir hale koyar. Bir de teneffüs yolunda olursa kalb de güzel işler, akciğerlere ziyade kan gider, bundan dolayı birçok hastalığın, hususiyle akciğer veremi, bronşit gibi müzmin göğüs rahatsızlıklarının önünü alabilir.”

Yazar, bu arada daima genç kalmak için deri ve sindirim sistemi ile ilgili bilgiler de verir:

“Derinin faaliyetini arttırmak için mümaresei bedeniye ile beraber, bütün bedeni ovdurmak, duş ve banyo yapmak gibi yollara da müracaat etmelidir. Bunlar derinin bütün vazائفını kolaylaştırarak böbreklere yardım ederler. Hazım cihetince de bazı tedbirler bulunmalıdır; hazım kolay kolay bozulmaz, fakat bir kere de bozuldu mu yoluna girmesi güçleşir, uzun sürer. Çok yemek yememelidir. Çünkü öyle abur cubur, tıka basa yenilen şeylerin bir çoğu hazm olunamaz. Beden beyhude yere bunlarla uğraşır durur.”

Yine **Besim Ömer Paşa** gıdaların dikkatle seçilmesi gerektiğine de değinir:

“Gıda sıhhate muvafık ve taam (yemek) mütenevvî (değişik) olmalıdır; hem iştiha, hem de hazım gözetilmelidir. Öyle salçalı, biberli, ekşili şeyler mideyi târümâr (perişan) eder. Mide ve bağırsaklardaki mevaddı gıdaye bekayasının bedende fazla bir müddet tevakkuf ederek tahammüratu muzırreye (muzır şmayalanmaya) meydan vermemesi için her gün def’i hacet edilmesi (büyük abdest yapılması) ve bağırsakların ağır bir yük altında sıkıntıda bulundurulmaması elzemdir; çünkü bu tahammürattan (mayalanmadan) hasıl olan mevaddı muzire (zararlı maddeler) kana geçerek bütün bedeni, hususiyle böbrekleri ber-

bat ve perişan etmekte ve insanı daha genç yaşında ihtiyarlatmaktadır.”

Yazar ayrıca genç kalmak için diğer bazı kurallara da dikkat edilmesi gerektiğinden de söz eder:

“Vazaifi cinsiye ve tenasüliyyede de daimi itidal gözetilmelidir. Genç kalmak isteyenler bu gibi ifratlardan sakınmalıdırlar. Cümlei asabiyeye gelince: Cümlei asabiye idarei bedeniyenin en asil bir kısmıdır ve diğer aza hep bunun idaresiyle ibrazı faaliyet ederler. Gündüzün yorulan, bitab kalan anasını asabiye, geceleyin uyur, istirahat eder ve istirahat esnasında istihlakının (tüketim) hasıl eylediği mevaddı muzireyi def ederek her vechile saf ve azade kalır. Fakat yorgun düştüğü halde yine faaliyete sevk olunan cümlei asabiyenin her cihetle malul cerihadar (yaralı) olacağı şüphesizdir.”

Bu arada **Besim Ömer**, uykunun önemine de değinir:

“Uyku, kuvvei asabiyenin medarı bekâ ve neması, akıl ve tefekkürün revnak ve cilasıdır. Uykusuz bir bedende bütün aza, hususiyle dimağ, pek düşkün ve müessirdir. Böyle bir hal, pek az bir vakitte mucibi zaaf ve zeval olur. Her zaman hususiyle gençlikte günde bir düziye 7-8 saat kadar uyumalıdır ki, beden her cihetle müsterih olsun. Karanlık hassasiyeti tadil ederek uykuyu, istirahati dimağiyeyi teshil eder. En faideli ve en sıhhi uyku gece uykusudur. Binaenaleyh genç bir adam erken yatıp gündüz erken kalkmaya alışmalıdır.”

Yazar ayrıca uyku saatlerinin muntazam olmasını da şu sözlerle belirtir:

“Öyle geceyi gündüze çevirmek, gündüzleri uyumak, büyük bir şaşkınlıktır. Uyumak için afyon, morfin, kuul (alkol) gibi uyuşturucu ilaçlara, keyifli şeylere müracaat etmek, pek büyük tedbirsizliktir; çünkü bu neşeli ve ağır uykuların uyanışları

pek dilhiraş (perişan) olur ve insan şeref ve ulviyeti insaniyeyi mahsusei ahlakiyeden bi-nasib kalarak maddi ve manevi bir düş-künlük içinde sönüb gider.”

Bilindiği gibi dinlendirici uyku, dengeli bir hayat için şarttır. Uyku esnasında vücut dinlenir, kendini temizler, saflaştırır, tamir eder, yeniden inşa eder, büyür ve kendini tedavi eder. Uyku esnasında, gün boyunca biriken stresler, gerginlikler ve sinirlilik halleri serbest hale gelip vücuttan kolayca salınır. Rüyalarımızda da bir dereceye kadar, bu gerilim ve stres çözülür. Rüyalarda zihin, insanın iç benliğini keşfetmeye açık hale gelir ve hayata ışık tutan, kılavuzluk eden derin manalara muktedir olur.

Derin uyku esnasında beynimiz çalışma temposunu yavaşlatır. Çalıştırdığımız bütün zihnî programlar işleyişin durdurur ve şuurlatımızın güvenli yatağında saf halde dinlenmemize izin verir. Beyindeki sinir ağlarından oluşan devreler, stresle çalışamaz hale geldiğinde, bitmiş vaziyette yatağa kendimizi atar ve belli bir saat uyuduktan sonra alarmla uyanırız. Fakat uyku esnasında, uykunun o esnada bize ne gibi faydalar kazandırdığını idrak etme, bilme ve anlama şansımız çok azdır.

Akalın, bu arada genç yaşlarda sağlıklı yaşayanların ileri yaşlarda da genç kalacağını yazısının son bölümünde belirtir:

“Ulvi ve muktedir bir ruh, sağlam bir bedende karargir olur. Fakat çok defa gençliğinde hayat ve sıhhati fikriyesini hüsnü muhafa edenlerde vücut yaşlandığı halde, akıl ve tefekkür eski faaliyetine berdevam eder. Lakin bu faaliyeti fikriyenin haleldar olmaması, dimağın daha gençlikte iken pek güzel ve münasib bir terbiye görmüş olmasına vabestedir. Çünkü yolunda terbiye edilmeyen bir dimağ, seneler geçtikçe eskir, en yeni terakkiyata karşı gelmeğe ve bildiğinden başka bir şeye inanmamaya başlar. Böyle bir şaibeden azade kılmak için dimağı daha genç, taze ve her türlü terakkiye müstaid iken çalıştırmalı ve faaliyeti akliyeyi

sonuna kadar devam ettirmelidir. Gençlikte daima yeni yeni bir takım malumat edinmeye çalışmalı ve bu malumattan her türlü efkar ve hareketimizi müstefid (yararlanma)etmeliyiz. Böyle muntazam, mücehhez bir hafıza, fikir ve dimağı her an terütaze ve her türlü telkinat ve terakkiyata amade kılar. İşte böyle ruh ve fikrimizi kuvvet ve kudreti bedeniyemizi hüsnü muhafaza etmek şartıyla yaşlansak bile yine işgal ettiğimiz mevakii (mevkiler) içtimaiyede elmas ve altun gibi parlak ve açık bir zekanın, semih ve alicenap bir kalbin asarı payıdarını gösteririz.”

PROF. DR. MUSTAFA MÜNİF PAŞA’NIN
“YÜZ SENE YAŞAMAK İÇİN”
ADLI KİTABINDAN BAZI ÖRNEKLER
VE
TÜRK TIP TARİHİNDEKİ YERİ

Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa (1855-1937), 1855’de İstanbul’da doğdu. 1879’da tıbbiye’yi 78 numaralı diploma ile birinci olarak bitirdi ve sırasıyla teşrih (anatomi) ve biyoloji doçentliklerinde bulundu.

Daha sonra ebelik profesörü oldu. Ünlü tıp hocalarından **Nureddin Paşa**’nın yanında yetişmiş bulunan *Münif Paşa*, Eyüp semtinde de uzun süre hekimlik yaptı. Kendisi o kadar fedakar bir hekimdi ki, hocalık yaparken de Eyüp’te haftada bir kere hasta bakmıştır.

1909’da Eczacılık okulunun müdürlüğüne tayin edilen *Mustafa Münif Paşa*, dişçilik ve ebelik okullarının açılmasında da büyük görevler yaptı. 1915’de emekli olduktan sonra çeşitli liselerde halk sağlığı hocalığında bulundu. Bu arada eski eserler müzesi idare meclisi başkanlığına getirildi.⁹⁶

Altı çocuğu olan **Münif Paşa**, antika meraklısı olarak çok sayıda antik eser biriktirdi. Çok okuyan ve yazan **Münif Paşa**, çeşitli eserler yazdı. Basılmış eserleri arasında **Da’-ül-haf**,

⁹⁶ Mazhar Osman Uzman, Mustafa Münif, İstanbul Seririyatı, 1937, Cilt: 19, Sayı: 54, s. 12-13.

Mir'at-ül-ayn, Muhtıra-i Kemal, Hıfzısıhhat-i Basar, Koleri Risalesi, Yüz Sene Yaşamak İçin adlı kitapları vardır. **Emraz-ı Zühreviyye, Hıfzısıhhat-i Etfal, Mecelle-i Emraz-ı Nisa, Emraz-ı Hariciyye, Emraz-ı Müstevliyye, Körlüğün Esbabı ve Tedbir-i Tahaffuziyesi, Fenn-i Kibale Dersleri, Tıbb-ı Nebevi, Ameli Aile Hıfzısıhhası, İlm-i Vezaif-i Tıbbi, Kamus-u Felsefe, Kendi Kendinin Hekimi** gibi eserleri ise basılmıştır.

Mustafa Münif Paşa'nın basılmış eserlerinden olan **Yüz Sene Yaşamak İçin** adlı kitap, çok önemlidir.⁹⁷ Bu eser, özel kitaplığımızda olup 58 sahifedir ve ufak bir kitapçıktır. Bugün çeşitli kütüphanelerimizde bulunan ve Edeb Matbaası'nda 1915 yılında bazı Fransızca kitaplardan yararlanılarak da hazırlanan bu kitapta bugünkü tıp konularını önemli 22 sağlık kuralı vardır ve bunlar günümüzde modern tıptaki halk sağlığı bilgilerinin hemen hemen aynısıdır.

Bu tebliğde 1915'deki bu sağlık kaidelerinden kısa özetler verilmekte ve bazı sonuçlara varılmaktadır. Kitabın ön kapağında 3 yılanın iç içe geçtiği bir şekil vardır. 3 yılanlı bu şekil, bir günün 8 saatinin dinlenmeye, 8 saatinin uykuya, 8 saatinin çalışmaya ayrıldığını gösterir ki, bu durum sağlığı belirtmekte ve dolayısıyla yılanla simgelenmektedir.

Yüz Sene Yaşamak İçin isimli kitabın yazarı **Münif Paşa'ya** göre, 22 kurala uygun bir hayat yaşayanlar, kendileri için 100 yıllık bir ömrü sağlamış olurlar.⁹⁸⁻⁹⁹ Yazar, önsözde:

⁹⁷ Mustafa Münif Paşa, **Yüz Sene Yaşamak İçin**, Edeb Matbaası, İstanbul, 1915, s. 1-58.

⁹⁸ A. H. Yaşaroğlu, Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa, Poliklinik Mecmuası, 1937, Cilt: 4, s. 361.

⁹⁹ Elli veya Daha Fazla Sene Tababet Hayatı Yaşamış Meslektaşların Tabib ve Türk Hekimleri Dostluk ve Yardım Cemiyetinin Seçtiği Şeyhületibba ve Şeref Başkanlığı Unvanlarının Tevcihi Merasimi Hatırası, Işıl Matbaası, İstanbul, 1953, s. 5-10.

“Servet ve nimetin başı sıhhattir” diye yazar ve pratik olarak uygulanacak olan 22 kaidenin hayat için önemli birer emir olduğunu bildirir. Yazar, eserin hacminin küçük olduğunu da belirtmekte ve “Çünkü hem pahalı, hem okunması müşkül ve hem de netice çıkarmak zordur. Büyük kitaplar okunmaz.” diye söz etmektedir. Yine **Münif Paşa**, bu emirlerinin çocuklar için çok önemli olduğunu belirtir.

Eserin 7. sahifesinde: “Hastalığımız ekseriya kendi hatalarımızın neticesidir. Çünkü gerek cehalet, adem-i ihtiyat veya sû-i i’tiyâd ile hastalık kapıyı açarız. Bilhassa cehalet ile” diye yazılıdır.

Nitekim bugünkü modern tıpta da bu görüşler vardır. Zifir, ter, balgam ve idrarın insan için zehirli olduğunu belirten **Münif Paşa**, beslenme konusunda da şöyle yazar; “İnsan noksan surette beslenemez. Eğer noksan beslenirse soğuk algınlığına, mikrobik hastalıklara daha çabuk yakalanır.” **Münif Paşa**’nın şu sözleri de çok ünlüdür: “Hastalık kendi başına gelmez. onu kabule hazırlandığımız zaman gelir.”

Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa’nın insan sağlığını korumak için ileri sürdüğü 22 kural şunlardır:

- 1- Düzenli hayat,
- 2- İntizam,
- 3- Yıkanma,
- 4- Temizlik,
- 5- Dayanıklılık,
- 6- Elbise Seçimi,
- 7- Mukavemet,
- 8- Noktası Noktasına İcra (tatbik),
- 9- Nezafet,

- 10- Ziya (ışık),
- 11- Tazelik, Yenilik,
- 12- Muafiyet,
- 13- Dikkatli Gıda Seçmek,
- 14- Korunma,
- 15- Çiğneme,
- 16- İ'ti-dâl,
- 17- Yemek Yeme Usulü,
- 18- Perhiz,
- 19- Korunma,
- 20- Hava Yenilenmesi,
- 21-22- Emri yerine getiren 100 sene yaşar.

Mustafa Münif Paşa'nın yüz yıl yaşamak için koyduğu kuralları sıra ile incelersek bugünkü tıpta da bunların geçerli olduğunu görürüz.

Birinci emirde, **Mustafa Münif Paşa**, şöyle yazmaktadır: “Üç def’a sekiz saati dolduracaksın. Çalışma, uyku, dinlenme. “Yazar bu konuda” yorgunluğu gidermek için açık hava oyunları, el işleri yapmak gerekir. Çocuklar için uyku ve eğlence zamanları, çocuk ne kadar küçük olursa o kadar uzun olmalıdır. İşsizlik, çalışmaktan ziyade vücudu yıpratır.” demektedir.

Mustafa Münif Paşa, ikinci kuralında: “Erken kalkacaksın, erken yatacaksın” demektedir. Nitekim onun bu konudaki şu sözleri önemlidir: “Geceyi gündüz yapmak, iki kat yorgunluğu, sür’atle kansızlığı, vaktinden evvel ihtiyarlığı mucibolur. Sabah erken kalkmak, sabah havasından yararlanmayı sağlar. Geç kalkmak, insanı hastalıklı ve tembel yapar. Uykusuz geçirilen geceler ömrü kısaltır.” Münif Paşa’nın bu sözleri, bugünkü tıpta da geçerlidir.

Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa’nın üçüncü emri yıkanma ile ilgili olup kitapta: “Her sabah baştan ayağa kadar çarçabuk yıkanacaksın” diye yazılıdır. Yine aynı kitapta: “Her onbeş günde bir defa 34 ve 35 dereceli hararetli bir hamamda yıkanmalıdır. Ayrıca vücudun hava ve ışık ile teması sağlanmalıdır. Bu durum cild için gereklidir.” diye yazılıdır.

Mustafa Münif Paşa’nın dördüncü emrinde, dişlerin, ağzın, kulakların, tırnakların ve saçların iyi temizlenmesi gerektiği bildirilmektedir. Kitapta ağız kirli olursa mikropların üreyeceği ve bazı hastalıkların olacağı yazılıdır. *Münif Paşa*, her yemekten sonra ağzın tüy bir kürdanla temizlenmesini, bir fırça ile fırçalanmasını, her altı ayda bir, diş hekimine gidilmesini bildirmektedir.

Ayrıca yazar, kitabında, alkollü pamukla kulakları silmek gerektiğini yazar. Eserde saçların her sabah seyrek bir tarakla taranması, daha sonra sert bir fırça ile fırçalanması bildirilir. Saçların gürleşmesi için zeytinyağı veya tatlı bademyağı kullanılmalıdır. Tırnaklar kısa kesilmelidir. Mustafa Münif Paşa, mikroplar hakkında: “Ağız, mikropların cennetidir” diye yazar.

Mustafa Münif Paşa’nın beşinci emri: “Soğuktan, sıcaktan korkmayacaksın, lakin soğuk almaktan korkacaksın” diye yazılıdır. Bu konuda, kitapta cereyanlı havada durulmaması, yağmurlu havada durmayıp yürünmesi, ıslanmış elbise altına bir tabaka kalın kağıt konması, terli iken ılık bir sıvı içilmesi (çay gibi), soğuk suyun yavaş yavaş yudumlanması, açık havada dolaşılması, soğuk suya alışılması, yazın soğuk su banyosu yapılması gerektiği yazılıdır.

Yazara göre, yemekten hemen sonra banyoya girmemelidir. Deniz banyoları ise 10-15 dakika olmalıdır. Yine yazara göre, ayaklar daima sıcak olmalı, kuru tertemiz çorap ve kuru ayakkabı giymelidir. Ayaklar gece yatmadan önce soğuk suda yıkanmalıdır. Ve sert bir peşkir ile oğuşturularak kurulanmalıdır.

Yazın, ayakları kuvvetlendirmek için çorap giymemelidir. *Münif Paşa*'nın şu sözleri soğuk ve sıcak hakkında bir fikir verir: "Sıcak, zayıflatır, gevşetir. Soğuk, kuvvetlendirir, yorulmaya alıştıırır."

Dr. Münif Paşa'nın altıncı emrinde: "Temiz çamaşırıla bol, hafif elbise giyeceksin." Diye yazar. İç çamaşırı pamukdan yapılmış olmalı, romatizması olanlar fanila da giymelidir. Sıcak tutacak elbise yünden yapılmış olmalı, koyu renkte bulunmalıdır. Yün iplik, yaz ve kış için uygundur. Sıcakta pamuk veya keten elbise de giyilebilir. Elbiseler bol olmalıdır. Giyilen başlıkların hafif ve yumuşak olması gerekir. Geniş ve uzun ayak-kabılar kullanmalıdır. Islak toprakta lastik ayakkabı, köylerde tahta kundura giymelidir.

Mustafa Münif Paşa, yürürken terlenmemesi ve bunun için yağmur dışında su geçirmez elbiseler giyilmemesi, boyna ipek atkı sarılmaması gerektiğini belirtmektedir. Yazar: "İlkbaharda pek çabuk soyunma, sonbaharda hemen kışlıklar giyme, nisan-da üstünden bir iplik bile çıkarma." diye yazmaktadır. Ayrıca üç günde bir çamaşır değiştirilmesi, elbiselerin tozlarının alınması gerekmektedir.

Mustafa Münif Paşa, yedinci emrinde: "Sık sık idmanlarla büyük bir kuvvet elde edeceksin." diye yazar ve jimnastiğin, kanı harekete getirdiğini, insanı mikroplara karşı koruduğunu, yorgunluğa karşı dayanıklılık oluşturduğunu bildirir. Kürek çekmek, kaymak, gezmek ve açık havadaki bazı oyunlar (tenis) önemlidir. Ancak en önemli spor, jimnastik olup her sabah onbeş dakika yapılmalıdır. Yazara göre, beden eğitimi şekilleri her yaşa göre değişir.

Prof. Dr. Münif Paşa, bu eserinde her şeyin belli bir saatte yapılmasından söz etmektedir. Yazar, bu konuyla ilgili olarak sekizinci kuralında: "Her gün abdeste çıkmayı itiyad et. Sabahları kahvaltıdan sonra abdesthaneye git." diye bildirir. Bağırsakların

çalışması için aç karnına bir bardak serin su içilmesi veya portakal, üzüm gibi meyvalar yenilmesi önemlidir.

Bu ünlü hekim bu konuda şöyle yazar: “Kahvaltıyı biraz bolca ye. Francala, yazın yeşil sebze, meyve, kışın fındık, kuru erik, bal, pasta ve pandispanya ye. Sabah ve ikindi kahvaltılarında tereyağı, yoğurt veya taze peynir ye.” Prof. Dr. Munif Paşa’nın şu sözleri çok ünlüdür: “Ayağını sıcak tut, başını serin. Mideni doldurma, düşünme derin.”

Dr. Münif Paşa, dokuzuncu sağlık kuralında ise tozların bezlerle silinerek giderilmesini, toplanan tozların yakılmasını, yere tükürülmemesini önerir. Yine aynı hekim, onuncu sağlık kuralında, oturlan evin bütün kısımlarının havalandırılmasını ve güneşlendirilmesini tavsiye eder. *Mustafa Münif Paşa*, bu konuda şöyle yazar: “Güneşin ve havanın girmedığı yere hastalık girer.”

Yazar, onbirinci emrinde, saf bir hava teneffüs edilmesinin sağlıklı bir ömür için gerekli olduğunu bildirir. Ünlü hekim, bu konuda: “Fasıd (bozuk) hava yavaş yavaş, gizli gizli, fakat emin bir surette zehirler.” demektedir.

Dr. Münif Paşa, salgın hastalıklardan korunmanın en iyi yolunun bütün hayvanlardan uzak durmak olduğunu önemle belirtmektedir. Nitekim yazar, bu eserinde, bazı hayvanların bazı hastalıkları geçirdiğini bildirmektedir.¹⁰⁰ Onikinci emir, bu konuyla ilgilidir.

Yazarın onüçüncüsü, ondördüncü ve onbeşinci emirleri, beslenme ile ilgilidir. *Dr. Münif Paşa*, **gıdaların** dikkatle seçilmesi gerektiğini yazmaktadır. Çok yaşamak isteyenler, eti az yemelidirler. Asla alkol kullanmamalı, çay ve kahve az içilmelidir. Esmer ekmek, çorba veya yemek içinde pirinç, buğday, arpa, mısır

¹⁰⁰ Ekrem Kadri Unat, Osmanlı İmparatorluğunda Bakteriyoloji ve Viroloji, Çeltüt Matbaacılık, İstanbul, 1970, s. 55-75.

unları, patates, kuru sebzeler, taze sebzeler, salatalar, yumurta, peynir, süt, tatlılaşmış taze meyvalar yenmelidir.

Münif Paşa: “İştihâ verici besinler vücudu yorar ve yıpratır.” diye yazar. Ayrıca besinler, iyi çiğnenmeli, yemek sırasında su içmemeli, baharlı, tuzlu yemekler yenmemelidir. Bu arada sofradan aç olarak kalkmalıdır. **Münif Paşa**’ya göre: “Boğaz düşkünlüğü, kılıçtan ziyade öldürür.”

Münif Paşa’nın onaltıncı emri, saf suyun yudum yudum içilmesi ile ilgilidir. Yazara göre, beş dakikada içilen beş yudum su, birden içilen büyük bir bardak sudan daha çok susuzluğu giderir. O, bu konuda şöyle yazar: “Susuzluğun en güzel panzehiri sade sudur.”

Münif Paşa, günde üç defa yemek yenmesini, akşamki yemeğin az olmasını bildirir. Onun bu konu ile ilgili onyedinci ve onsekizinci emrine, ağır işlerde çalışanlar ile çocukların günde dört defa yemek yemeleri gerektiğini yazar. Ayrıca akşam yemeklerinde asla et ve balık olmamalıdır. Yazara göre: “Sofraya ne kadar çok yemek konursa o kadar çok ilaç almak gerekir.”

Dr. Münif Paşa, ondokuzuncu emrinde, alkollü içkilerin ve tütünün insan için zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini bildirir. Yazara göre, gerekirse şekerli kahve içmelidir. *Münif Paşa*, bu konuda: “Ayyaşların evladının ve ahvadinin ne olduğuna bak.” diye yazar.

Prof. Dr. Münif Paşa, yirminci kuralında, gece hava alarak uyumanın gerekli olduğunu bildirir. Hafif yatak kıyafetleri (pamuklu sade gecelik) ile hava alan bir odada ve rahat bir yatakta (demir veya bakır karyola, bir şilte, madeni somya) yatılması ve odada fazla eşya bulunmaması gerekir.

Eserin yirmibirinci emrinde, hastalanan insanın derhal tedavi olması gerektiği yazılıdır.

Yine aynı kitabın yirmi ikinci kuralında, bu kurallara dikkat edilirse, istisna olanlar dışında 100 yıl yaşanabileceği bildirilmektedir. **Mustafa Münif Paşa**'ya göre: "İnsan ölmez, kendini öldürür."

Mustafa Münif Paşa'nın bu değerli eserinin 48. sahifesinden itibaren beden eğitimi hareketleri ile ilgili ekler vardır. 53. sahifede ise bazı yabancı ülkelerdeki jimnastik hareketlerine ait bilgiler ve bunlarla ilgili şekiller bulunmaktadır.

Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa, yakın tarihimizin önemli hekimlerinden biridir. Onun *Yüz Sene Yaşamak İçin isimli* eseri, uzun yaşamının sağlık kurallarına dikkat etmekle olabileceğini belirten bir kitaptır. Böylece bu kitap, bugünün halk sağlığı kurallarını da taşıması yönünden zamanı için modern bir tıp kitabıdır.

DR. İHSAN SAMİ’NİN
“BALIK YAĞI”
ADLI KİTABINDAN BAZI ÖRNEKLER
VE
TÜRK TIP TARİHİNDEKİ YERİ

Balık yağı ile ilgili eserin yazarı olan **Dr. İhsan Sami (Garan)** (1882-1944) 1882’de İstanbul’da doğdu. Babası **Hasan Sami Bey** subaydı. İlk tahsilini Mekteb-i Edeb’de, orta tahsili Soğukçeşme Askerî Rüştiyesinde ve Kuleli Askerî İdadisinde tamamlayan *Dr. İhsan Sami*, 1904’de Askerî Tıbbiyeden mezun oldu.

Daha sonra Gülhane Askerî Tatbikat Mektebinde staj yapan **Dr. İhsan Sami**, bir süre Erzincan, Kötek karantina doktorluğunda ve sonra Dokuzuncu Ordu Merkez Hastanesi bakteriyologluğunda bulundu.

1911’de İzmir, Samsun ve Bursa kolera salgınını inceledi. 1911’de Tıp Fakültesine müderris muavini (doçent) olan **Dr. İhsan Sami**, 1912 Balkan Harbi’nde Edirne, Dimetoka ve Marmara Ereğlisi bakteriyologluğunda bulundu.

1913’de bakteriyolojihane aşılılar şenliğine gelen **Dr. İhsan Sami** 1925’de fakülteneden ayrıldı. Daha sonra Paris Pasteur Enstitüsünde 6 ay incelemelerde bulundu. 1928’de ise Bakteriyolojihanedeki resmî görevinden ayrıldı. Daha sonra İstanbul’da Divan Yolunda bakteriyoloji laboratuvarını açtı. Uzun yıllar bu labora-

tuarı idare eden **Dr. İhsan Sami**, **Türk Tıp Encümeni**, **Türk Hekimleri Dostluk ve Yardım Cemiyeti**, **Türk Mikrobiyoloji Cemiyeti** gibi derneklerin idare heyetinde bulundu.

Ayrıca İstanbul, Eminönü kazası, Çocuk Esirgeme Kurumu'nun Başkanlığı'nı yaptı. Böylece bu görevde çocuk yuvası, çocuk dispanseri, çocuk hamamı ve aşevi gibi kuruluşların açılmasını sağladı.

Çalışkan, yardımsever bir kimse olan ve ilmi çalışmalara önem veren **Dr. İhsan Sami**'nin bakteriyoloji alanında hazırladığı **Gonokok Aşısı**, **Stafilokok Aşısı**, **Karışık Tifo Aşısı** gibi aşılar, o dönemin çok değerli müstahzarlarıydı. 1944 yılında vefat eden **Dr. İhsan Sami**, *İstanbul'da* Merkez Efendi mezarlığında gömülüdür.

Dr. İhsan Sami'nin tıp alanında yazdığı bazı kitapları vardır. Bunlardan **Balık Yağı** ile ilgili kitap, Haydarpaşa'da Mekteb-i Tıbbiye-i Askeriye Matbaasında 1909'da basılmış olup 21 sahifedir. Kitap 11 bahis (kısım) dan ibarettir. Bu bahisleri şöyle sıralayabiliriz:

Birinci bahis, balık yağının tarihçesinden, ikinci bahis, balık yağının lüzumundan, üçüncü bahis, gıdaı balık yağından, dördüncü bahis, devâi balık yağının hazmından, yedinci bahis, balık yağının miktarından, sekizinci bahis, balık yağının içilme zamanından, dokuzuncu bahis, balık yağını içme zorluklarından, onuncu bahis, balık yağına alışmaktan, onbirinci bahis, balık yağının tesirlerinden söz eder.

Kitabın birinci bahsinde, balık yağının tarihçesinden söz edilir. Balık yağı, 18. yüzyılda İzlanda sahillerindeki Morino balıklarının Ağustos ve Eylül aylarında avlanmasıyla elde edilirdi. Bunun için bu balıkların karaciğerleri büyük fiçılara konur ve bir süre sonra yağı, fiçının üstünde yüzerdi. Balıkçılar bu yağı açıklarını bastırmak için içerlerdi. Böylece faydalı tesirleri görülen

balık yağı, zayıf, çelimsiz ve veremli balıkçı çocukları arasında kullanıldı.

Bundan başka bu madde, fabrikalarda makineleri yağlamak ve derileri yumuşatmak için kullanıldı. Balık yağı böylece İzlanda'dan bütün ülkelere yayıldı. İhsan Sami, bu bahisde, o dönemlerde bozuk balık yağma karşı hiçbir tedbir alınmadığını belirtmektedir. Ancak zamanla hava ve su ile bozulduğu anlaşılan balık yağı, kuru ve ışıktan uzak renkli şişelerde korunmağa başlandı.

Kitabın ikinci bahsinde, balık yağının insan vücudu için gerekli bir madde olduğu anlatılır. **Dr. İhsan Sami**, birçok kimşenin balık yağını içerken tiksindiğini, ancak bazı şartlar yerine getirilirse balık yağına alışılabileceğini yazmaktadır.

Kitabın üçüncü bahsinde, balık yağının besin değerinden söz edilir. Balık karaciğerinden elde edilen balık yağında çeşitli gıdaî maddeler vardır. Balık yağı, fosfatları, mağnesyum ve sodyum tuzlarını taşır ve ayrıca yağın bir kilogramında 10-20 mg. iyot bulunur. *İhsan Sami*, balık yağının en kolay sindirilen bir yağ olduğunu bildirmektedir. Yağın özellikle veremliler için çok gerekli olduğu bilinir.

Eserde balık yağının bazı özellikleri şöyle anlatılır: “Balık yağı sıvı olduğu için mide ve barsak üzerine kolayca ve ince tabaka halinde yayılarak mide ve barsak sıvılarıyla parçalanıp subye haline gelir ve kana karışır.” Kitapta karaciğeri bozuk olanlara mutlaka balık yağı verilmesi gerektiği belirtilmektedir.

Kitabın dördüncü bahsinde, balık yağının iştah açıcı ve kuvvet verici bir deva olduğundan söz edilir. Ayrıca **Dr. İhsan Sami**, kitabında, ülkemizde 20. yüzyıl başlarında içinde çok az balık yağı, fazla oranda gliserin ve fosfat bileşikleri bulunan ve balık yağı subyesi adı verilen bazı hulâsaların balık yağının yerini tutmadığını yazmaktadır. Ancak balık yağına alıştırılmak istenen bir kimseye, önce bu subyelerden verilebilir.

Kitabın beşinci bahsinde, balık yağının cinslerinden söz edilmektedir. Ekşimiş balık yağı bozuk ve iyi değildir. Beyaz balık yağı, saf, renksiz ve en pahalı yağdır. Bunun buhar ile tasfiye edilmiş şeklinde tesirli maddeler azdır. Seri balık yağı ise en kullanışlı olan cinstir. Esmer balık yağı tesiri en az olan yağdır. **Dr. İhsan Sami**, iyi cins balık yağı satan eczacıların kötü cins satanlardan daha çok kazandıklarını belirtmektedir.

Kitabın altıncı bahsinde balık yağının sindiriminden söz edilmektedir. Hekimler, sabahları birer çorba kaşığı balık yağı alınmasını bildirmektedirler. Balık yağının başlangıçtaki miktarı ve ne zaman alınacağı gibi konular ve alınmasında görülen zorluklar, hastalar için bir problem olmaktadır. Balık yağı, başlangıçta sabahları birer çorba kaşığı olarak alınmalıdır.

Ancak herkesin balık yağına tahammülü farklıdır. Bazı kişiler isteyerek, bazıları tiksiniyerek içmektedirler. Bu yağa en çabuk alışanlar çocuklar olup sabahları bir ufak kahve kaşığı verilmelidir. **Dr. İhsan Sami**, 4-13 yaş arası çocukların bu yağı iyi sindirdiklerini bildirmektedir. **Dr. İhsan Sami**'ye göre herkes çocukluğunda balık yağı içmelidir. Böylece bu yağı içen sağlıklı çocuklar da daha dayanıklı olurlar ve mikroplarla mücadeleyle hazır hale gelirler.

Yedinci bahiste balık yağının miktarı üzerinde durulmaktadır. Yağın alınma miktarı her sabah bir çorba kaşığı olup, tadından hoşlanmayanlar başlangıçta günde bir kahve kaşığı (3-4 gr.) içmelidirler. **Dr. İhsan Sami**, bazı hastalara, özellikle genç kızlara balık yağının içmemeleri konusunda telkin yapıldığını belirtmektedir.

Ancak hekimlerin mutlaka hastaya balık yağının alıştırmaları gerekmektedir. Hastalar arasında "Balık yağının hiç görmek istemem, hemen gönlüm bulanır" veya "Balık yağı iştihayı keser, bir şey yedirmez ve daima lezzeti ağızdan, kokusu da burundan çıkmaz" sözleri yaygındır.

Kitabın sekizinci bahsinde: “Balık yağını sabahleyin aç karnına içmelidir, üzerine biraz süt, sütlü kahve veya çikolatalı kahve alınmalıdır. Bu usul en iyisidir” diye yazılıdır. Yatmadan önce balık yağı içilirse üzerine çiçek sulu veya sıcak süt alınır. Böylece uykuda iken hazmı kolaylaşır.

Balık yağı, yemek zamanında da alınabilir. Yemekten önce alınırsa hazmı uzun olur. Ancak iştihayı kapayabilir ve mide bulantısı yapabilir. Yemekten sonra alınan balık yağı yemeklerle karışır ve azar azar sindirilir. Ancak kitapta balık yağını en iyi içme zamanının sabahları aç karnına olduğu yazılıdır.

Kitabın dokuzuncu bahsinde ise balık yağının zor içilen bir madde olduğu yazılıdır. Ancak hastaya bu yağın önemli bir madde olduğu, tedavi değerlerinin yüksekliği ve yerine başka bir madde verilemeyeceği, zamanla alışılabilceği anlatılırsa kolayca kullanılması sağlanır. *Dr. İhsan Sami*, kitabında; “Yağın kokusu ve lezzeti içimine en büyük manidir” diye yazar. Bu nedenle balık yağının lezzetini ve kokusunu gidermek için bazı tedbirler alınmalıdır. Bunun için balık yağı bira ile içilebilir.

Ayrıca, balık yağını içtikten sonra üzerine nane şekeri, çikolata, portakal veya limon yenebilir. Bundan başka tuz yalamak, bir parça ekmek veya bir yudum su içmek de tadını giderebilir. Balık yağı içmeden önce bir yudum Malaga şarabı alınırsa fena tada engel olur.

Diğer bir tedbir de balık yağını içtikten sonra sütlü kahve, ekmek, tereyağı ve bal vs. ile kahvaltı yapılmasıdır. Bundan başka üstü kapalı uzun bazı özel kaşıklar vardır ki, ikiye bölünmüşlerdir. İkili kısmın bir tarafına yağ, öbür tarafına da şurup konularak içilirse hem yağın lezzeti ve kokusu duyulmaz, hem de şurup ağızda tatlı bir lezzet bırakır. Bütün bunlardan başka, balık yağını yumurta ile mayonez yapmak ve kaselere taksim etmek, balık yağının kapsüllere koyarak kullanmak gibi usuller de uygulanmaktadır.

Bu arada balık yağının bulunduğu şişenin ağzını dudaklar arasına koyup yudumla içmek de bir diğer içme metodudur. Ancak bunların yanında daha basit bir usul var ki, o da yağı yarım bardak su, soğuk çay veya kahve üzerine koyarak içmektir. Çok oranda yağ kullanacak olanlar ise bardakla içip üzerine lezzeti giderici bir şey yemelidirler.

Dr. İhsan Sami, balık yağını içtikten sonra geğirme ve mide bulantısı olabileceğini yazmaktadır. Bunların giderilmesi için yağın miktarı azaltılır. Yağı yemek sırasında almak da bu belirtileri giderir. Bu arada yağın içilmesinden sonra karbonat verilmesi de önemlidir.

Bütün bunlara rağmen balık yağı yine tiksinti ve bulantı yapıyorsa 3-4 kaşık yağ, yumurta sarısı ve sütle karıştırılır ve gece yatarken lavman yapılır. **Dr. İhsan Sami**, bu yolla balık yağından yararlanmanın az olduğunu yazmaktadır.

Bu kitabın onuncu bahsinde balık yağma alıştırma usullerinden söz edilmektedir. Balık yağının alınacak miktarı hekim tarafından belirtilmelidir. Ancak balık yağına başlama miktarı, bir çorba kaşığıdır. Soğuk mevsimlerde yağa daha çabuk alışılır. Özellikle çok sıcak aylarda yağın alınmaması gerekir.

Kitabın onbirinci bahsine gelince, bu kısımda balık yağının ne gibi hastalıklara iyi geldiği yazılıdır. **Dr. İhsan Sami** balık yağının iştihayı arttırdığını, vücudu kuvvetlendirdiğini, soğuk algınlığını giderdiğini belirtmektedir. Ayrıca, diş çıkaran çocuklara, frengililere, romatizmalılara, veremlilere verilmektedir.

İhsan Sami'nin balık yağı ile ilgili olarak yazdığı bu bilgiler bugün modern tıpta bilinmektedir. Nitekim balık yağının içinde A ve D vitaminleri vardır ve bunlar büyümeyi ve gelişmeyi sağlarlar.¹⁰¹

¹⁰¹ İhsan Sami, Balık Yağını Nasıl İçmelidir? Mekatib-i Tıbbiye-i Askeriye Matbaası, İstanbul, 1909, s. 1-21.

DR. SAİM ALİ DİLEMRE’NİN
“UYKUSUZLUK VE TEDAVİSİ”
ADLI KİTABINDAN BAZI ÖRNEKLER
VE
TÜRK TIP TARİHİNDEKİ YERİ

Uykusuzluk ile ilgili eserin yazarı olan **Dr. Saim Ali (Dilemre)** (1880-1954) 1880’de İstanbul’da doğdu. Babası Karşılı **Ali Rıza Efendi**, tüccardı. **Saim Ali (Dilemre)**, Soğukçeşme Rüştîyesi’nde okuduktan sonra askerî tıbbiyeye geçti ve oradan 1903 yılında mezun oldu. Daha sonra Almanya’ya giderek Giessen Üniversitesi’nde bir süre öğrenim gördü.

Türkiye’ye döndükten sonra İstanbul Tıp Fakültesi’nde Mazarî Teşrih (Patolojik Anatomi) asistanlığına atandı. Uzun yıllar **Prof. Dr. Hamdi Suad**’ın yanında asistanlık yapan **Dr. Saim Ali**, daha sonra profesör oldu. Morg müdürlüğü de yapan **Saim Ali**, Adli Tıp Ordinaryüs Profesörlüğü’nde de bulundu.

Ayrıca patoloji ve bakteriyoloji ihtisasından dolayı 4 kere iki yıl süre ile kolera ve veba salgınlarına karşı mücadele etti. Balkan Savaşı’nda fakültenin görevlendirmesi ile sağlık hizmetlerini yürüten **Dr. Dilemre**, Trakya ve Çanakkale’de ise orduya tifo aşısı uygulanmasını sağladı. Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi’nde genel dilbilgisi dersleri de okutan **Dr. Dilemre**, beşinci seçim döneminde (1935-1940) milletvekili seçildi ve dil kurumu üyeliği de yaptı. **Dr. Dilemre**, dil meseleleri üzerinde de durarak bu ko-

nuda bazı kitaplar yazdı. Birçok eseri bulunan **Dr. Dilemre**, 1954 yılının Şubat ayında vefat etti.

Dr. Saim Ali Dilemre'nin kitapları arasında **Marazî Teşrih (1928)**, **Uykusuzluk ve Tedavisi (1928)**, **Böbrek Hastalıkları, Başağrıları, Kinder Garten (Almancadan tercüme)**, **Diabet ve Şiryan Tasallüpleri, Adli Tıp** gibi eserler vardır. Ayrıca Türk Dili konularında, **Hint-Avrupa Ekleri ve Türkçe, Türk-Kalt Meselesi (1936)**, **Güneş-Dil Teorisi (1936)**, **Dil Coğrafyası (1937)**, **Genel Dil Bilgisi (1939-1942, 2 cilt)** ve **Dil Devrimi İçin (1949)** adlarında bazı kitapları bulunur.

Dr. Saim Ali Dilemre'nin uykusuzluk ile ilgili kitabı Tanin Matbaası'nda 1910'da basılmış olup 109 sahifedir. Kitapta; uykusuzlukla ilgili bir giriş kısmı vardır. Daha sonra rüya, uykusuzluğun çeşitleri, uykusuzluğun sebepleri, yorgunluklar, sürmenaj, tembellik, keyif verici maddeler, uykuyu kaçırان semptomlar, çocuklarda uykusuzluk, ihtiyarların uykusuzluğu, uykusuzluktan sakınmanın yolları, uykusuzluğun tedavisi, ilaç ile tedavi gibi konular ele alınmaktadır.¹⁰²

Kitabın giriş kısmında uykusuzluğun tanımı yapılmaktadır. **Dr. Dilemre**, bu kısımda, kitabın esas konusunun, vücut veya fikir rahatsızlıklarından meydana gelen uykusuzluk olmadığını, hiçbir nedene dayanmayan ve gerçek uykusuzluk tipi olduğunu belirtmektedir.

Dr. Dilemre, bu konuda: “Herhalde esasi uykusuzluk (gerçek uykusuzluk) için birçok çareler ve uyku ilaçları vardır; birçok sahifede bu uykusuzluk neden geliyor, bunu tetkik ile bu ilaç ve çarelerden hangisinin muvafık olduğunu tavsiye etmek icabeder” diye yazmaktadır.

¹⁰² Saim Ali Dilemre, Uykusuzluk ve Tedavisi, Tanin Matbaası, 1910, s. 1-109.

Dr. Dilemre'ye göre, uyku, en büyük ihtiyaçtır. Yazar, bu konuda: "Bir adam ne kadar dayanıklı olsa, gündüz çalıştıktan sonra gece uyumalıdır" demektedir. Kitapta devamlı uyumaktan kaçan insanların uykusuzluk hastalığına yakalandıkları belirtilmektedir.

Dr. Dilemre, kitabında, uyku ve yorgunluk kavramlarından da söz etmektedir. Uyku, hâlet-i vicdaniye (uyanıklık) nin fevkalade azalması veya geçici olarak kalkmasıdır. Hâlet-i vicdaniye ise kendine malik olmaktır. **Dr. Dilemre**: "Beyin faaliyetleri bulunursa kendimize mâlik oluruz" diye söz eder.

Uyku, çok fazla çalışınca da azalmaktadır. Yazar, kitabında, uyku ve uyanıklık durumlarında vücutta meydana gelen biyolojik olaylardan uzun uzun söz etmektedir. **Dilemre**, kitabında: "Uykuda ruhumuzdan başka bütün uzuvlar istirahat ederler, sadece teneffüs ve kan deveranı durmaksızın devam eder, fakat bunlarda da ağırlaşma vardır" diye yazmaktadır.

Bir insanın en derin uyku zamanı uyuduktan bir saat sonra başlar ve ikinci saat süresince devam eder ve sabaha kadar düzenli bir şekilde azalır. En hafif uyku dördüncü ve beşinci saat esasıdır. Aşağı yukarı 7 saatlik bir uyku süresini tamamlamak gerekir.

Dr. Saim Ali'ye göre, fikrî yorgunluklar, uykuyu kaçırmakta ve insanı uykusuzluğa yöneltmektedir. Yazar, kitabında, rüya konusundan da söz eder. Derin uykuya varan bir kimse, uyanma zamanına yakinken rüya görür. Bazen de uykuya dalınca rüya görülür. Sabaha karşı görülenler, ışık, ses veya fena yatma gibi bazı fizikî etkilerle olabilirler. *Dr. Saim Ali*, kabustan korkunç rüya diye söz etmektedir. Sindirim sisteminde hazımsızlık, fena yatış gibi bazı durumlar kabus meydana getirirler.

Dr. Saim Ali, uykusuzluk tiplerine değinir. Asabi kimselerde uykuya dalmak kolay değildir, bunlar iç ve dış tesirlerden çabuk

etkilenirler. Bu insanlarda uyku, hafif seyreder. Bunların uykuları hafiftir, ancak yine de uyurlar.

Dr. Saim Ali'ye göre, *arada sırada uykusuz geçirilen birkaç saatin hiçbir önemi yoktur ve zararlı değildir. Ancak önemli olan, telaşa kapılmamak ve uykunun kendi kendine gelmesini beklemektir.*

Dr. Saim Ali, gecenin erken saatlerinde uyuyan kişilerin daha sonraki saatlerde uykusuz kaldıklarını belirtmektedir. Bundan başka erken yattıkları halde hemen uykuya dalamayan ve sabaha karşı ağır bir uyku ile karşılaşan kimseler vardır ki, uyandıkları zaman kendilerini yorgun hissederler. *Dr. Saim Ali*, uykusuzluğu müzmin şekle sokan şeyin uykuya dalamamak korkusu olduğunu yazmaktadır.

Yazar, kitabında, uykusuzluğun nedenlerinden söz etmektedir. Bu nedenlerin en önemlisi manevi yorgunluklardır. *Dr. Saim Ali*, bu konuda: “Esasi (gerçek) uykusuzluk, asabi bir hastalık haline gelebilir. İnsanda bıkkınlık, yorgunluk ve sıkıntı vardır” diye yazmaktadır. Bu arada uykusuzluk, bünyeye göre de değişmektedir. Bu bakımdan insan bünyesini iyice incelemeden uykusuzluk için karar vermemek gerekir.

Dr. Saim Ali, kitabında, uykusuzluğun en belirgin nedenleri arasında fizikî ve fikrî yorgunluklar olduğunu belirtmektedir. Uykusuzluğun esaslı nedeni ise fikrî yorgunluklardır. Özellikle gece yapılan fikrî çalışmalar, sinirlerde gerginlik meydana getirir ve yatağa yatılmasına rağmen uyanıklık durumu uzun süre devam eder.

Dr. Saim Ali bu konuda: “Bu durumda ya hiç uyumaz veya rüya ve heyecan dolu ağır, kısa bir uyku gelir” diye yazmaktadır. Gece çalışmaya alışmış kişiler, gündüz çalışamazlar, bu konuda çok inatçıdırlar. Bu bakımdan bu kişilerin günleri sıkıntı ve unutkanlık ile geçer.

Fikri çalışan insanlar ikiye ayrılırlar. Bir kısmına gece adamı, diğerine gündüz adamı denir. Adından da anlaşılacağı üzere gece adamları geceleyin çalışırlar ve az uyurlar. Gündüz adamları ise gündüz çalışırlar. **Dr. Saim Ali**, insanın uykusu zamanlarını kendisinin düzenleyeceğini belirtmektedir.

Uykuyu kaçırın diğer nedenler arasında aile geçimsizlikleri, memuriyet değiştirmek, iş hayatındaki kavgalar, haksızlığa dayanamamak, gurbette olmak gibi durumlar vardır. **Dr. Saim Ali**, bedenî yorgunluklara fikrî yorgunluklar eklenirse uykusuzluğun daha da şiddetli olacağını bildirmektedir.

Kitapta mektep yorgunluklarından da söz edilmektedir. Yazışmalar, imtihanlar, sınıf ve okul değiştirmek gibi durumlar bu tip yorgunlukları yaparlar. Yine eğitimin geç yaşlara bırakılması da yorgunluk ve bunun sonucu olarak uykusuzluk meydana getirir. Uykusuzluk ise kişilerde devamlı asab bozukluğu ve bünyenin zayıflaması gibi durumlar yapar.

Saim Ali, bu konuda: “Bu işaret, tabibi uyandırmalı, çünkü bunun sonu karasevda, cinnet ve intihardır” diye yazmaktadır. Bundan başka tembel yaşama, boş şeylerle uğraşma, aşırı eğlenme hayatı gibi durumlar da uykusuzluğu ortaya çıkarırlar.

Dr. Saim Ali, kitabında, keyif verici maddelerin de uykuyu kaçırdığını yazmaktadır. Bu durum asabi insanlarda daha fazla olur.

Yine aynı kitapta, uykusuzluğun kişilere veraseten geçtiği de bildirilmektedir. Yine asabılık kişiye soyundan da geçmiş olabilir. Bu kişilerde uykusuzluk çok fazladır ve asabi durumla oldukça şiddetlidir. **Dr. Saim Ali**, bu konuda: “Asabi adam ufak bir şey düşünür ve uykusu kaçır, kaçtıkça düşünür, düşündükçe kaçır. Uykusuzluk düşünmeyi, düşünmek, uykusuzluğu yapar, birbirlerini besleyip dururlar” diye yazmaktadır. Bu durumdaki insanların uykunun gelmesine karşı bir şüpheleri vardır ve bu, bir iç sıkıntısı şeklinde kendini gösterir.

Dr. Saim Ali, gece uyurken dolaşan kişilerden de söz etmektedir. Bu durum özellikle asabi kişilerde olmaktadır. Özellikle ay ışığının olduğu zamanlarda bu olay olmaktadır.

Yazar, kitabında, çocuklarda uykusuzluğun az olduğunu belirtmektedir. Çocuklarda uykuyu kaçırın nedenler arasında, derse çok çalışmak, hurafelerle dolu kitaplar okumak gibi durumlar vardır. Çocuklarda gece korkusu vardır. Özellikle bu durum asabi çocuklarda görülür. Uyuyan bir çocuk birdenbire ağlayarak uyanır ve korkuyla dolu bazı hareketler yapar. Böyle bir durum gece korkusunu ifade eder.

Dr. Saim Ali, kitabında, uykusuzluktan sakınmanın yollarını da belirtmektedir. Bunlar arasında kanaat içinde yaşamak, soğukkanlı olmak, hayatı güler yüzlü görmek gibi durumlar vardır. Çocuklara korkutucu şeyler anlatmamak, onları sebze ve meyve ile beslemek gerekmektedir.

Ayrıca çocukları serince bir odada uyutmak ve yünden yatak ve yorgan kullanmak da uykusuzluğu giderici durumlardır. Bu durum büyükler için de geçerlidir. Bunlardan başka, çok yemek, akşamüzerleri sindirimi kolay ve sulu şeyler tercih etmek, gece yemek üzerine çalışmamak, biberli ve baharatlı yiyeceklerden sakınmak, geceleyin fazla çay ve sigaradan uzak kalmak, yemekten sonra üç saat oturmak uykusuzluğu gideren durumlardır. Eğer uykusuzluk şiddetli bir durumda ise bir süre işten uzaklaşmak ve hatta aileden uzak bir ortamda bulunmak gerekmektedir.

Uykusuzluktan şikâyet eden kişilerin ılık rüzgârlı, iklimi yumuşak yerlerde tatil yapmaları uygundur. *Dr. Saim Ali*, çok ağır uykusuzluk vak'ası gösterenlerin sanatoryumlarda tedavi edilmeleri gerektiğini bildirmektedir. Buralarda istirahat, banyo tedavileri, kontrollü yemek ve iyi hava uykusuzluğu giderir.

Bütün bunların dışında uykusuzluğa karşı yarım banyo önerilmektedir. Güneş batmadan önce yarı bele kadar onbeş derece-

deki soğuk suya girilir, iki dakikadan fazla durulmaz. Bu sırada başın üzerine yine soğuk su ile ıslatılmış bir bez konur. Ayrıca uykusuz kişiler için ayak banyosu tavsiye edilir.

Bunun için yatağa girmeden önce ayakları üç veya beş dakika soğuk suya sokarak oynatmalı ve sonra çıkarıp kurulamalıdır. Bu arada soğuk su zararlı olursa sıcak su kullanılabilir. Yine ayak banyosu suyuna bir avuç soda, tuz ve hardal tozu karışımı da atılır. Uykusuzlar için masaj ve elektrik tedavisi de yararlıdır.

Dr. Saim Ali; uykusuzluğu giderici diğer bir metottan da şöyle söz etmektedir: “Uykusuzluğun bir çaresi de birdenbire yorganın altına girmeyip üstünde kalmaktır. Yani uyumağa niyetiniz yokmuş gibi bir duruma girmeniz gerekir.”

Bu arada uykusuzluğu ruhi telkinlerle de tedavi etmek gerekebilir. Uykusuzluk çeken kişiye nasihat etmek, böylece uykusuzluğun o kadar önemli bir şey olmadığını bildirerek telkinde bulunmak iyi bir yoldur.

Yazar, kitabında uykusuzluğa karşı birçok çareden söz etmektedir. Eğer bu yolların hiçbiri iyi gelmezse ilaca başvurulabilir. **Dr. Saim Ali**, uyku ilaçlarının ne durumlarda kullanılacağını da belirtmektedir.

Uykusuzluk çeken kişi çok kötü bir durumda ise, seyahatte uykusuzluk çekiyorsa, diğer yolların etkilerine yardımcı olmak gerekirse ve başka yolların denenmesinden herhangi bir sonuç alınamamış ise uyku ilaçlarına başvurulur.

Bu arada hangi uykusuzluk tipine hangi ilacın iyi geldiğine hekimin karar vermesi gerekir. Ancak uyku ilaçları hem alışkanlık yapabilirler, hem de yan etkileri vardır.

Dr. Saim Ali, kitabında, uyku ilaçlarını ikiye ayırmaktadır. Bunlardan biri dolaylı olarak uyutucu ilaçlardır. Bu grup, sinirleri yatıştırarak dolaylı olarak uykunun gelmesini sağlar. Bunlar

arasında bromürler, valeriyan ekstresi, laktofenin, antipirin, fenasetin vs. gibi ağrı gidericiler, afyon tentürü, kodein, dionin ve benzerleri vardır. Diğer grup uyku ilaçları ise doğrudan doğruya uyutucu ilaçlardır. Ancak bunların yan etkilerinin bilinmesi gerekmektedir.

Dr. Saim Ali'ye göre, uyku ilaçları, başka bir hastalığı olmadığı halde devamlı uykusuzluk çekenlere verilmelidir. Yazarın uykusuzluğa karşı kullandığı ilaçlar arasında dormiol, hypnal, kloraloz, kloralamid, paraldehid, kloral, hidrat de amid, sulfanol, methylal, uretan ve benzerleri vardır. **Dr. Saim Ali**, kitabında, bunların faydalarından, yan tesirlerinden, kullanılma miktarlarından detaylı olarak söz etmektedir.

Dr. Saim Ali'nin “**Uykusuzluk ve Tedavisi**” adlı kitabındaki bilgiler, bugünkü tıp kitaplarında da vardır. Nitekim uykusuzluğun tanımı, tedavisi için kullanılan metotlar ve ilaçlar modern tıpta da bilinmektedirler.¹⁰³⁻¹⁰⁴ Yine halk arasında da bazı droglar uyku verici olarak kullanılırlar.Osmanlı Arşivi belgelerinde de bununla ilgili kayıtlar vardır.¹⁰⁵⁻¹⁰⁶⁻¹⁰⁷⁻¹⁰⁸⁻¹⁰⁹⁻¹¹⁰⁻¹¹¹

¹⁰³ A. Demirhan Erdemir, Barbitüratların Tıp Tarihindeki Yeri, Medikal Deontoloji Açısından Önemi ve Bazı Sonuçlar, Tıp Fakültesi Mecmuası, Cilt: 48, Sayı: 372, 1985.

¹⁰⁴ Rasim Adasal, Modern Normal ve Medikal Psikoloji, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1974, s. 22-68.

¹⁰⁵ Osmanlı Arşivi Belgesi, Ali Emiri, II. Mehmed Def, No: 11379, H.1116/M. 1704.

¹⁰⁶ Osmanlı Arşivi Belgesi, Ali Emiri, III. Ahmed Def, No. 12529, H.1133/M. 1762.

¹⁰⁷ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Belediye Def, No: 2735, H.1176/M. 1762.

¹⁰⁸ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Belediye Def, No: 2964, H.1177/M. 1763.

¹⁰⁹ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Belediye Def, No: 4788, H.1179/M. 1765.

¹¹⁰ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Belediye Def, No: 1345, H.1196/M. 1781.

¹¹¹ Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet, Belediye Def, No: 2148, H.1247/M. 1831.

SUMMARY

The book entitled **‘Secrets for Remaining Young from Past to Present in Turkish History of Medicine (Living for a Century or Longer)** is a work giving us important information and explanations accompanied by examples about living a healthy life from past to present in the history of medicine, especially in the Ottoman period. So much so that these can be accepted as secrets handed down to us from those periods.

In this book, suggestions of some well-known physicians who lived in the late period of the Ottomans about living a healthy and long life were interpreted with the help of information taken from their articles and books and some conclusions were drawn. Moreover, the places of many foods and drugs protecting humans against illnesses and strengthening their immune system in history and especially in the Turkish History of Medicine and some youthfulness-giving concoctions curing, strengthening humans and coming until today were discussed in detail.

In the first section of this book entitled **Certain Drugs Used From Past to Present in the Turkish History of Medicine and Their Youthfulness-Giving Effects**, the places of many drugs strengthening the immune system and expanding life-spans of people and their curing and youthfulness-giving effects are mentioned. And the section entitled **Youthfulness-Giving Effects of Milk and Dairy Products From Past to Present in the Turkish History of Medicine** mentions about the place of

milk and dairy products in treatments and their immune-providing properties.

Starting from old Turks until the Ottomans and today, the place of milk has been very important in the Turkish History of Medicine. Yoghurt, koumiss, etc., the dairy products of Turks generally living on stockbreeding starting from the period of the Hunnic Empire, were their most important foods. Milk and dairy products are used for the same purposes today as well.

And the last section entitled **Instructions from Some Valuable Turkish Physicians Living in the 19th Century and Early 20th Century on How to Live a Long Live and Remain Young** gives examples from the writings of some Turkish physicians writing books or articles in the last period of the Ottomans. The books deriving examples from the Ottoman archives too puts forward the importance of youthfulness-giving foods and practices having come today from those periods and regarded as secrets but actually most of which are practiced today.

KAYNAKLAR

Ackernecht, E. H., A Short History of Medicine, The Ronald Press Company, New York, 1955.

Akalın, B. Ö., Süt, Süt ile Tedavi, Nevsalı Afîyet (C. I), Alim Matbaası, İstanbul, 1899, s. 373.

Akalın, B. Ö., Yoğurt, Nevsalı Afîyet (C. 4), Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul, 1906, s. 78-83.

Baylav, N., Fatih Sultan Mehmed Devri'nde Tıp Eserleri ile İlaçlar, Kader Basımevi, İstanbul, 1953, s. 34.

Baytop, T., Hayvani Droğlar, Hüsnütabiat Matbaası, İstanbul, 1953, s. 50-100.

Birgüvî Kâtipzade, M. N., Hâtır Güzar-ı Etibba, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul, 1875.

Bowman, W. C. - Rand, M. J. - West, G. B., Textbook of Pharmacology, Blackwell Scientific Publications, Oxford and Edinburgh, 1968.

Demirhan, E. A., Mısır Çarşısı Droğları, Sermet Matbaası, İstanbul, 1975, s. 113.

Demirhan, E. A., Lectures on Medical History and Medical Ethics, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, s. 33.

Demirhan, E. A. - Elçioğlu, Ö., Sarımsak ve Kyolic, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1999, s. 1-120.

Demirhan, E. A., Tıbbi Deontoloji ve Genel Tıp Tarihi, Güneş-Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1996, s. 147-150.

Demirhan, E. A., Geleneksel İlaçlarla Tedaviler, Şifalı Bitkiler, Alfa Yayınları, İstanbul, 2009, s. 45.

Demirhan, E. A., Kısa Tıp Tarihi, Bursa, 1982, s. 1-170.

Eyüpoğlu, İ. Z., Anadolu Halk İlaçları, Hür Yayın ve Ticaret A.Ş., İstanbul, 1977, s. 67.

Giray, S., Şifalı Otlarla Halk İlaçları, Ortadoğu Matbaası, İstanbul, 1973, s. 15-65.

Hakim Hafız Mohammed Said, Pharmacy Through the Ages, Karachi, 1956.

Hüseyin, S., Düstur al-Edviye, Mekteb-i Tıbbiye Matbaası, İstanbul, 1874.

İbrahim Hakkı, Nebatlar İlmi, İstanbul, 1926, s. 65.

İshak bin Murad, Edviye-i Müfrede, Bursa Yazma ve Basma Eserler Kütüphanesi, Haraçcioğlu, No: 1154. Vr.1a-55b.

Kahya, E. - Demirhan, E. A., Medicine in the Ottoman Empire, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1997, s. 1-160.

Köymen, M. A., Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s. 35-45.

Levey, M., The Medical Formulary or Aqrabadin of al-Kındî, The University of Wisconsin Press, USA, 1966.

Lewkowitsch, J., Chemical Technology and Analysis of Oils, Fats and Waxes, Oxford University Press, London, 1909.

Lucia, S. P., A History of Wine as Therapy, J. B. Lippincott Company, Philadelphia, 1963.

Mahan, K. L. - Arlin, M. (ed.), Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy, 8 th Ed., 1992, p. 764; W. B. Saunders Company, Philadelphia, PA.

Major, R. H., A History of Medicine, Press of Menasha, USA, 1954.

Makaklı, B., Günümüzde Şifalı Bitkiler, Kıpaş Dağıtımçılık, İstanbul, 1986, s. 71.

Malteni, A., Brizio - Molteni, L. and Persky, V. 1995. In Vitro Hormonal Effects of Soybean Isoflavones. J. Nutr. 125: 751S-756S.

Mamboury, E., The Tourists' İstanbul, Paris, 1953.

Margotta, R., An Illustrated History of Medicine, Hamlyn Publishing Group, Verona, 1968.

Martindale, The Extra Pharmacopoeia, The Pharmaceutical Press, London, 1982, s. 676.

Marwick, C., Learning How Phytochemicals Help Fight Disease. J. Am. Med. Assoc., 1995, 274(17): 1328-1330.

Matthews, L. G., History of Pharmacy in Britain, Edinburgh and London, 1962.

Mehmed, Arif, Çay Hakkında Malûmat, Keteun Bedrosyan Matbaası, İstanbul, 1910.

Mettler, C. C., History of Medicine, Blakiston Company, Toronto, 1947, p. 45-67.

Michnovicz, J. J. - Bradlow, H. L., Induction Of Estradiol Metabolism By Dietary Indole-3-Carbinol In Humans, J. Nat., Cancer Inst., 1990, 11:947-949.

Mills, S., Out of the Earth: The Essential of Herbal Medicine, Viking, London, 1992, s. 58.

Mindell, E. Garlic, The Miracle nutrient, Keats Publishing Inc., USA, 1994.

Morton, I. D. - Maclead, A. J., Food Flavours, New York, 1982.

Mustafa Hâmi Paşa, Kanun-u Sıhha, İzzet Bey Matbaası, İstanbul, 1870.

Nazima, Ali, Çay, Kasbar Matbaası, İstanbul, 1891.

Nidaî: Nenâfi ün Nâs (Türkçe Yazma), İstanbul Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi Enstitüsü, Küt. No: 3338 (H. 974 / M.1507).

Nidaî: Nenâfi ün Nâs (Türkçe Yazma), İstanbul Tıp Fak. Tıp Tarihi Enst. Küt.No. 3338 (H. 974/M. 1507).

Ömer Şifâî, Cevher al-Ferit fi Tıp al-Cedit (Türkçe Yazma) (Th. B. Paracelsus'dan çeviri), Süleymaniye Kütüphanesi, Hamidiye No: 1020 (H. 1112/M. 1700).

Özdeş, G., Türk Çarşıları (Doçentlik Tezi), Pulhan Basımevi, İstanbul, 1954.

Öztiğ, F., Faydalı Bitkiler, Şirketi Mürettibiye Basımevi, İstanbul, 1959.

Öztiğ, F., Faydalı Bitkiler, Şirketi Mürettibiye Basımevi, İstanbul, 1959.

Palamut ve Palamutçuluk: Ticaret ve Ziraat Nezareti Mecmuası, 14 Teşrinievvel (1333/1917).

Paramkusch R., A Spectrum of Ayurveda Pharmaceutical preparations. Societe d'Histoire de la Medecine, XIV. No: 312, Paris, 1996, s. 56.

Persky, V. - Van Horn, L., Epidemiology of Soy and Cancer. Perspectives and Directions. J. Nutr. 125: 709-712, 1995.

Saintyves, P., Folklor El Kitabı (Çev: Bilâl Aziz Yanıkoğlu), Doğan Kardeş Basımevi, İstanbul, 1951.

Şehsuvaroğlu, B. N., Eczacılık Tarihi Dersleri, Hüsnuşabiat Matbaası, İstanbul, 1970.

Şehsuvaroğlu, B. N., Hazainüs Saadat (Eşref bin Muhammed), İstanbul.

Şerafeddin Mağmumi, Kamus-u Tıbbi, Osmanlı Matbaası, Kahire, 1910.

Ünver, A. S., Selçuklular, Beylikler, Osmanlılarda Yemek Usulleri ve Vakitleri, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1982, s. 1-13.

Velicangil, S., Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı (Koruyucu ve Sosyal Tıp 2), Sermet Matbaası, İstanbul, 1973, s. 447-456.

Wood, M., The Book of Herbal Wisdom, USA, 1997.

Yöney, Z., Süt Mamülleri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1970, s. 9-29, 148.

Yöney, Z., Yoğurt Teknolojisi, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1979, s. 55-97.

Zeynelabidin bin Halil, Şifa al-Fu'ad, Kahire, 1872, s. 1-64.

RESİMLER

ملک اجنبیہ حفظ صحت

• ۴

۵ — ملبوسات نہ یک صیجاق طویلی ، نہ دہ بدنہ
بایشه جق قدر دار اولمیدر .

۶ — مکن کونشہ مروض ، رطوبتدن آزادہ، کنشہ،
نیز، آبدیناق، اشراح آور و ممکن مرتبہ کافل استراحت اولمیدر .

۷ — هرشیده بر نظافت تامہ : هوا ، ہلک ، صو، اکک،
چامشیر ، ملبوسات ، او ، هرشی تمیز اولمی ، اخلاق دہ پاک
و تزیہ بولملی . قولر ایہ ، های تیفوئیدیہ (قارہ جا) بوتون
ساری خستہ لقلرہ قارشئ اک ابی دوائی واقی بودر .

۸ — انتظام و زندگی ایہ چالیشمق امراض ذہنیہ و بدنیہ
قارشئ اک کوزل تدبیر واقیدر . زمان فلا کتہ مدارتسلیدر .
حیاتک سعادتی دہ بودر .

۹ — انسان کوروئولی کلنجہ لردن راحت و ذوق بولماز .
کیجہل او قو ایچون یارانلشدرد . بوش ساعتلر عائلیہ و نشاط
فیکرہ تخصیص اولنمیدر .

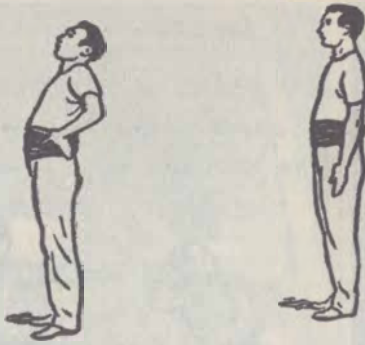
۱۰ — مکمل رحمیک شرط اولی چالیشمقلہ فیضلش
واعمال حسنہ و خادم عافیت کلنجہ لره یزمنش رحیاتدر . عائله سنک
ابی برعضوی ، محیطک ابی بر غیرتکاری ، ملککتک ابی بر
وطندانشی اولق آرزوسی حیاتہ تا قابل تقدیر بر قیمت بخش ایدر .



Resim 1: Mustafa Münif Paşa'nın Kitabının İçindekiler Kısmı



طوب اویونی : یونان قدیمده آجیق هواده ادمان بدن اعتیادی ،
آهنکدار بر صورتده وجودی نمیه وکوزلکی تولید ایدردی



شكل ١ - سلاحىز عسكر وضميتى ، شكل ١ مكر - اللر قالمده باش
اوموزلارايىك ، باش طوغرى . براز آرتق يهدوريك .

Resim 3: Aynı Eserde Bazı Jimnastik Hareketleri



استوقولم اولياد اوپونلنده اسوجلى كنج قيزلر
قواعد اساسيه مبتنى اولان اسوج ژيمنتلىق موازنهلى وياشامق ايچون قوى صورتده مجيز انسانلر ييتشديرر .

*Resim 4: Aynı Eserde 20. Yüzyıl Başlarında
Stokholm Olimpiyat Oyunları*

۰۱

حفظ صحت و طاقتي

۳. آياقده، قوللری، ايجه کرلش اولديني حالده چا پر است اوله رق قالدیرمق (شهیق). وجودی ۱۰ دفعه ايجه صاغ طرفه بعده صول طرفه اكمك (شكل ۳).



شكل ۵ - ارقه اوزری یره یا توب آياق قانابه کبی برشی آتته صوقلمش اولديني حالده الری اکه نک آتته قوباراق طوغرولمق بعده تکرار یاتمق. الخ.

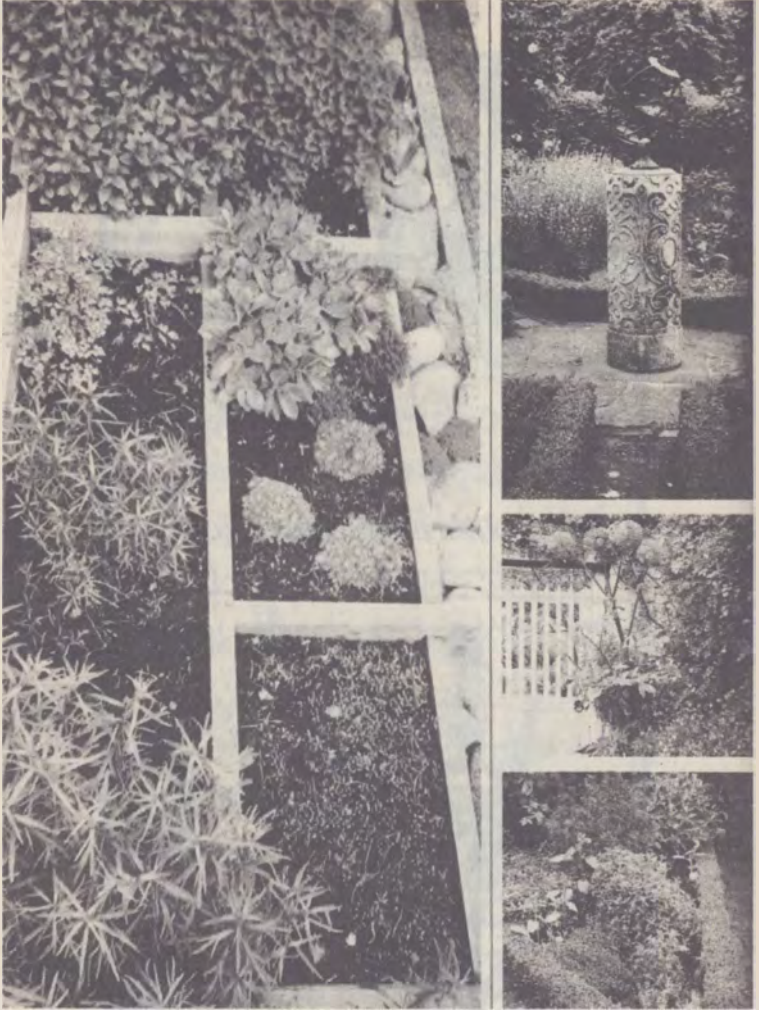


شكل ۴ - آياقده بولنديني حالده قوللری چا پر استکد یروب ایجری نفس المق (شهیق) و وجودی آرقه یه یا قه جق صورتده اون دفعه شدله صاغه بعده صوله چویرمک.

شكل ۶ - الر اکه نک آتته اولديني حالده یاتاراق ایجریه نفس المق (شهیق)؛ باجاقر قالدیر یلاراق یره طوقمنه دن هر جهته سکز یاخود اون دفعه بیوک دائره لر رسم ایتمک.



شكل ۷ - الرک اوزر رنده و آياق رک اوچيله یورومک.



Resim 6: Gençlik Sağlayan Bitkilerden Bir Grup



Resim 7: Sarımsak Bitkisi



Resim 8: Nane Bitkisi



Resim 9: Mustafa Hami Paşa'nın Sıhhat Numa
Adlı Eserinin İçindekiler Sahifesi



Resim 9: Mustafa Hami Paşa'nın Sıhhat Numa
 Adlı Eserinin İçindekiler Sahifesi

سرلیب جهنم شریفه مادروجه پاشایه کبک برهوسکولان طرفه رسد
 ۱۳۰۵-۱۳۰۶ هجری قمری تذکره مات ترجمه :

علم ما فاجه اولو جنس و دهره نیمی نیمی طرف خطریه ارسالی برهوسکولان اولو مات فصله شریفه ده (له) فاجه
 رومانیوس اوجییا پس نسید اندکی (رومانه نام باشد - و فاجه فی اواخر عهدهم الذی - در خط مستقیم
 ادره اوجی سیرک - رحمتی کنار له قیومه - ادره یسید و ادره و آله بیاضه مالد -
 استانبول اهرامان لرنده جانیله رومانه علم الصم عایه اندیکم عود فاجه ایکی قلمبه - و ادره نظره مات
 مذکور فی قسم مذکوره نسجه - تردد جهنم اولور - الله عجله له اسبوره سونده نشات ایدر که رومانه
 رفته مابور بر جات اولوب باقیه لرده ده نریع اولور - وقت قصده جهنم ایلر اولو بر جات کتبه
 جهنم اولانده دهانجام نظره سیکوزله اولور و ایچم سه چود بولنه لجبه -
 معلوم حالید بولرینه ادره رومانه جوت فصله شریفه به منسوب اولو باغانل اکثریسه که حادی
 اولوبن رومانه اسپی سبیل خامنه ها نظریه حاج اولوب تحت الفهرده ده مختول بولنه کوزله بر ایچیل
 کند -
 رومانه مسده ده و مستحیدر - فوننا جریندک ترکیه لخطه اولور -
 رومانه بیر اخل نوزده هزارک جهنم طرفه نسته یاره سی ایچره مستحیدر اولور -

مردود
 مستقیم
 مستقیم

Resim 10: Osmanlı Arşivi Belgesi, Yıldız Parekende, Sıhhiye,

Dosya: 2, Nu: 12, 1306 Tarihli

(Gençlik Sırları İle İlgili)



عوض بنده لربود

نفس نقیب همایون و معنات ساز و آید
شیرینی فرشته قاجانه و کبیر بوغودنی کل معشوق و برادر و سوار و
مقداری بیابان رضای حضرت شهید یاری نموند و برادر و اجمال الذم معلوم بود
بودند و در و کنایه و ادبانه سابق و حیدر آید و لیلی اودره قید از بدایه
لذت و لذت ایلی الی التی و طفت اوج خورشید و نمانده خدا لیلی خرد و اوج خرد
نیز از این ماقده ایلی الی التی و طفت اوج خورشید و نمانده خدا لیلی خرد و اوج خرد
و خان کرمی مانند و کبیر کلید قید و نمانده خدا لیلی خرد و اوج خرد
امروزه و نمانده و نمانده و نمانده



و نمانده

۱۱۱

Resim 13: Osmanlı Arşivi Belgesi, Cevdet - Maliye, Nu: 4474,
(Üzümle İlgili)

DİZİN

A

- A.ampeloprasum 142, 158
Aban 195
Aban gabû 195
Aban sikkati 195
Abd Allah b. Abi Said Muhammed b. 107
AbdAllahb.Mas'ûd 103
Abe Manao 154
Abu Yusuf Yakub İbn-i İshaq al-Kindi 214
Abu Yusuf Ya'kup İbn Ishak al Kindi 238
Abu Yusuf Yaqub İbn İshaq al-Kindi 93
Abû Yusuf Ya'qub İbn İshâq Al-Kindi 111
Abû Yusuf Ya'qûb İbn İshâq al-Kindi 159
Abû Yûsuf Ya'qûb İbn İshâq al Kindi 51
Acı Bal 10
Acıkulak 39
Adam Lonitzer 163
Adli Tip 302
Adrak 204
Adrakam 204
Aemilius Macer 161
Afyon Ruhı 135
Aglıo 139
Agni 211
Agrabadhin 93
Agrabâdhin 159
Ahmed-i Dâî, Ebu Nuaym Hâfız Isfa-hanî 107
Ajoen 144
Akrabadin 51, 214, 238
Alare 137
Albertus Magnus 162
Alcoholatum Gari 135
Alcoolat de Garus 58
Alcoolat de mélisse composé 58
Alexander of Trallianus 123
Alias 160
Ali Münşi Efendi 64
Ali Rıza Efendi 301
Al-Kindî 93
Al Kindî 51, 53
Alliarii 156
Alliin 141
Alliinae 156
Allilik kükürtlü bileşikler 141
Allinaz enzimi 141
Allisin 141, 144
Allium 136
Allium 136, 137
Allium Ampeloprasum 120
Allium bakari Regel 154
Allium Cepa 187
Allium domesticum 137
Allium fistulosum 153
Allium Leucoprasum 158
Allium macrochaetum 141
Allium magicium L. 156
Allium moly L. 156
Allium odorum 153, 154
Allium sativum 140
Allium sativum 141, 153, 154, 155, 156, 158, 160
Allium sativumla 158
Allium sativum şurubu 145
Allium sativum tentürü 145
Allium tuncelianum 141
Alman Farmakopesi 145
Alman Sağlık Departmanı 145

Aloen 144
 Alphita 162
 Alpinia galango (galangal) 206
 Alpinia officinarum 206
 Al-Sayuti 215
 Aluh 137
 Alukam 137
 Alumen 197
 Alumen 195
 Alvadora Persica 103
 Ama 211
 Ama 210
 Ambroise Paré 193
 Ameli Aile Hıfzısıhhası 286
 A. Midsummer Night 161
 Ana 234
 Anasır-ı Erbaa 255
 Anethum graveolens (Umbelliferae) 23
 Antyllos 193
 Apicius 212
 Apis mellifera L. 7
 Aqrabadhin 111
 Aqua Rosae 33
 Arac 103
 Arak 103
 Arap Saçı 128
 Arecaceae 41
 Aristophanes 156
 Arpa 257
 Aryan 137
 Aschoff Knoblauchlied 153
 Asel 7
 Asilusulfincan 7
 A.subhirsutum 158
 Asurbanipal 151
 Aulus Cornelius Celsus 158
 Avcar 71
 Avrupa Ravendi 124
 A. W. Haggis 62

Ayurveda 153
 Ayur Veda 209
 Ayurvedic Tıp 209

B

Bac biberi 68
 Bahçe Nanesi (Mentha piperita L) 269
 Bal 7
 Balbus Allii sativi 140, 141
 Balık Yağı 11, 296
 Bartholomew Montagnana 124
 Başağrıları 302
 Baş sarımsak 140
 Batavian 122
 Bauern Theriak 137
 Beckmann 197
 Benjamin 213
 Bentheim 139
 Besim Ömer 282
 Besim Ömer Akalın 278, 279
 Beyaz Meksika 148
 Beyaz Sarımsak 148
 Beyazşap 196
 Bibb 121
 Big leek 139
 Bingen'li Hildegard 162
 Birgüvi Katipzade Mehmed Nuri 118
 Birgüvi Kâtipzâde Mehmed Nuri 66
 Birgüvi Kâtipzade Mehmed Nuri,
 Hâtır Güzâr-ı Etibba 30
 Birgüvi Katipzade Mehmed Nuri,
 Hâtır Güzâr-i Etibba 57
 Bitkiler Kitabı 164
 Blankaart 18
 Boeretheriak 137
 Bonderns triakelse 137
 Bosic 167
 Bostan Hindibası 39
 Boston 121

Böbrek Hastalıkları 302
 Böndernis theragelse 137
 Börekotu 23
 Brahma 93
 Brechanmacher 139
 Bretschneider 153
 Breviarum rerum fiscalium 160
 Broussais 193
 Bulbus Allii Sativi 136, 150
 Büyük Otto 160
 Büyük pırasa 139

C

Câbir (Geber) 197
 Calancha 63
 Capitulare de villis 160
 Capsicum annuum 68
 Carolus Clusius 164
 Cartex Nucis Juglandis 13
 Caryophyllus 45
 Cassia acutifolia 183
 Cassia acutifolia (Leguminosae) 183
 Cassia angustifolia 183, 185
 Cassia angustifolia (Leguminosae) 183
 Castilia Kralı III. Alphonse 161
 Causae et curae 162
 Caventou 63
 Celsus 39, 79, 158, 193
 Cevher al Ferid fi tib al-Cedid 57
 Cevherü'l Ferid fi tibbi'l Cedid 125
 Ceviz Kabuğu 13
 Ceviz Yaprağı 15
 Cevzi bevvâ 75
 Charlemagne döneminde 160
 Charles de L'Escluse 164
 Chesnek 138
 Chesnok 138
 Chiu chiu pai-kew pak 154
 Chiu hsiu tzü 154

Chlobilauh 137
 Chlofalauih 137
 Chnoblech 138
 Chou Kung 153
 Chufu 138
 Cichorium İntybus 39
 Cinchon Kontu 62
 Citrus Limon 87
 Clarus 165
 Clobeloch 162
 Clobo 138
 Cloflood 137
 Clove 138
 Cloves 136
 Cluflood 137
 Coleo 63
 Compositae 39
 Compositiones 158
 Constantinus Africanus 161
 Contrafayt Kreuterbuch 164
 Cortex Cinchonae 61, 63
 Cortex Cinnamomi Ceylanici 201
 Cortex Cinnamomi, Lauraceae 201
 Cortex Cinnamoni 45
 Cortex Cinchonae 61
 Corylaceae 24
 Corylus avellane (Corylaceae) 24
 Countryman's treacle 137
 Crocus 133
 Crocus Sativus 133
 Cuminum Cyminum 71
 Curcuma langa L. 205
 Curcumin 205
 C. White 30
 Czosnek 138

Ç

Çay Yaprağı 17
 Çiftçi tiryağı 137

Çiftlikleri 147
 Çin farmakopesi 153
 Çin pırasası 121
 Çin Ravendi 123, 124

D

DAB 6, 1926 145
 Dağ taşı tozu 196
 Darağotu 23
 Darçın 201
 Darçın kalem 202
 Dasuan 139
 Daucus Carota 37
 Daucus Carota L. Umbelliferae 37
 Da'ül-haf, Mir'at-ül-ayn, Muhtıra-i
 Kemal, Hıfzısıhhat-i Basar, Kolera Ri-
 salesi, Yüz Sene Yaşamak İçin 285
 De Civilitate Morium, Basil 105
 De Compositione Medicamentorum
 79, 197
 Deli Bal 10
 Dengyo Daisni 18
 Dereotu 23
 De re rustica 157
 Desidarius 105
 De virtutibus herbarum et animalium
 162
 Diabet ve Şıryan Tasallüpleri 302
 Dieffenbach 154
 Dil Coğrafyası 302
 Dil Devrimi İçin 302
 Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstresi 148
 Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstresi 147
 Dioscorides 8, 26, 35, 93, 111, 158, 197
 Diş paklayıcı 103
 Divânu Lugati't-Türk 169, 257
 Divânu Lügati't-Türk 237
 Docies 105
 Dracula 166

Dr. Akgel Grontved 229
 Dramamine 229
 Dr. Arnold 213
 Dr. Besim Ömer 240
 Dr. Dilemre 301
 Dr. Hüseyin Sabri 66
 Dr. İhsan Sami 298, 300
 Dr. İhsan Sami (Garan) 295
 Dr. Johli Yamahara 207
 Dr. Judah Folkman 100
 Dr. Mehmed Nuri 59, 185, 202, 270
 Dr. Mehmet Nuri 44, 79
 Dr. Münif Paşa 291
 Dr. N. Mascolo 233
 Dr. Nomura 207
 Dr. Saim Ali 306, 307, 308
 Dr. Saim Ali (Dilemre) 301
 Dr. Saim Ali Dilemre 302
 Dr. Server Kâmil 47
 Dr. Server Kamil (Tokgöz) 241
 Dr. Şerafettin Mağmumi 66
 Dr. Tolpiyos 18
 Durak 23
 Durak otu 23
 Düstur al-Edviye 30, 60, 79, 87, 134,
 185, 202, 266
 Düsturü'l Edviye 8, 15, 19, 47, 73, 91,
 98, 130
 Düsturü'l-Edviye 44
 Düstürül al-Edviye 118
 Düstürü'l Edviye 57, 66

E

Eberhard 162
 Ebers Papirusü 151
 Ebers Papirüsünde 111
 Ebers Papyrusu 196
 Ebubekir Muhammed bin Zekeriya
 Râzi 197

Ebu Musa Cabir b. Hayyan 214
 Ebu Reyhan Biruni 215
 Ecorce de Quinquina 61
 Eczacı Nizamnamesi 55, 98
 Edviye-i Müfrede 112
 Elixir cinchonae 67
 Elixir Gari 135
 E. Metchnikoff 241
 Emraz-ı Hariciyye 286
 Emraz-ı Müstevliyye 286
 Emraz-ı Zühreviyye 286
 Enquiry into Plants 93
 Enterobius vermicularis 149
 Erasistratos 156
 Erkan-ı Harbiye Kolağası Ahmed Bedreddin Efendi'nin Yüzmek Risalesi 280
 Erkek kırmızı şap 196
 Erkek Sinameki 185
 Esar Defteri 55
 Escherichia coli 149
 Eski Çin Materia Medica 153
 Eski Mezopotamya Kodeksi 93
 Eşref bin Muhammed 27, 35, 56, 72
 Eş-Şifa fi ahadis al-Mustafa 107
 Evliya Çelebi 28
 Extractum chinchonae spirituosum 67
 Extractum fluidum chinchonae 67
 Extra Pharmacopoeia 145

F

Fabry 198
 Fambur 44
 Farmer's theriac 137
 Fatih Sultan Mehmed 112, 170, 171, 219
 Felix Rinne 158
 Fena kokulu gül 166
 Fenn-i Kibale Dersleri 286
 Fenn-i Tertib-i Edviye 66

Ferdinand 163
 Fındık 24
 Fındık Tohumu 24
 Fındık Yağı (Oleum Coryli) 24
 Fischer 162
 Flores Caryophylli 50
 Flores Croci 133
 Flos Rosae 25
 Flos Tiliae 44
 Foeniculum vulgare 128
 Folium Juglandi 15
 Folium Melissae 88
 Folium Menthae 88
 Folium Menthae Piperitae 110
 Folium Sennae 183
 Folium Sennae Alexandrina 183
 Folium sennae Tinnevelly 183
 Folium Theae Nigrae 17
 Folliculi Sennae 185
 François Broussais 193
 Frankfurter Liste 165
 Fructus Anethi 23
 Fructus Capsici 68
 Fructus Cubebae 59
 Fructus Cumini 71
 Fructus Foeniculi 128
 Fructus Petroselini 90
 Fructus Piperis Nigri 46
 Fructus Rosae Caninae 73

G

Gadidae 11
 Gaius Pliny 212
 Galen 33, 69, 193
 Galenus 39
 Gar 139
 Gard der Gesundheit 162
 Garleac 139
 Garlic 139

Garlicky 139
 Garlic Song-Sarımsak Şarkısı 153
 Garus alkolası 58
 Garus Alkolası 135
 Garus İksiri 135
 Gasex 231
 Gayet al-Beyan fî Tedbir-i Beden al-İnsan 194
 Gayetü'l Beyan fî Tedbir-i Beden al-İnsan 28
 Gayetü'l Beyan fî Tedbir-i Bedeni'l İnsan 94, 220
 Genel Dil Bilgisi 302
 Geoffroy 165
 George Griffenhagen 63
 Ger 139
 Gevrekbaş 121
 Giambattista Ramusio 18
 Gingko biloba 224
 Giovanni de Castro 197
 Glycyrrhiza 92
 Glycyrrhiza Glabra 92
 Gnuuwyluch 138
 Gonokok Aşısı 296
 Gothaer Arzneibuch 162
 Gougerot 81
 Gül 31
 Gülburnu 73
 Gül Çiçeği 25
 Gülelması 73
 Gül Kurusu 25
 Gülsuyu 33
 Gülyacı 35
 Güneşik 39
 Güneş-Dil Teorisi 302
 Güzel Lucy 166

H

Hadimî 107

Halare 137
 Hallestai 136
 Hans von Gerssdorf 197
 Hasan Sami Bey 295
 Has Gül 31
 Hassa Cerrahbaşısı Nuh Çelebi 55
 Hata 19
 Havuç Tohumu 37
 Hayat ağacının tomurcuğu 166
 Hazâ'inü's-Saâdat 27
 Hazine yağı 175
 Hecker 165
 Hekim Halimî 170
 Hekim Nidai 220
 Hekim Nidâî 57, 79
 Hekim Zeynelabidin bin Halil 249
 Helile 59
 Henrik Harpestrenk 162
 Herbarum Vivae Eicones 164
 Herodot Tarihi 152
 Herodot 26, 152
 Herodotus 152
 Heyden 63
 Hıfzısıhhat 47
 Hıfzısıhhat-i Etfal 286
 Hıfzısıhhat 241
 Hıta 19
 Hieronymus Bock 163
 Hildegard 162
 Hindiba 39
 Hindibahar 39
 Hindiba Kökü 39
 Hindistaneriği 59
 Hint-Avrupa Ekleri ve Türkçe 302
 Hint biberi 68
 Hipokrat 8
 Hippocrates 156
 Hippokrat 192
 Hirudinae 190

Hirudo 190
 Histoire des Plantes 164
 Historia Stripium 163
 History of Herodotus 152
 Hoernle 153
 Hollopotrida 161
 Homer 155
 Hooper 154
 Horatius 157
 Hortus Sanitatis 162
 Hughes Bennett 11
 Humoral Patoloji 192
 Hurma 41
 Hurma Ağacı 41
 Hurmanın Meyvesi 42
 Hünkâr Macunu 217
 Hüseyin Sabri'nin Düstürü'l Edviye 125
 Hz. İsa 26
 Hz. Muhammed 103, 106

I

Ibn al-Baithar 160
 Iceberg 121
 Idzuma Hirosa 154
 I. François 241
 İhlamur Çiçeği 44
 II. Edward 129
 III. Mehmed 218
 II. Maximilian 163
 II. Murad 107
 II. Selim 220
 Important Rules for People to Earn their Livelihood Peacefully 154
 Ingwer 204
 Iridaceae 133
 I. Robert 161
 Irq al-kafur 204
 Irziyan 128

I. Sultan Abdülhamid 56
 I. Sultan Abdülhamid Macunu 218
 İtüşahi gülyâğı 35
 IV. Henry 166
 IV. Murad 221

İ

İbn Sina 159
 İbrahim Hakkı 30, 175
 İlamur 44
 İlm-i Vezaif-i Tıbbi 286
 İnce gülyâğı 35
 İnegöl pırasası 121
 İngiliz Farmakopesi 208
 İpburması 73
 İshak bin Murad 112
 İspanyol Sarımsağı 149
 İtburnu 73

J

Jacobus Theodorus Tabernaemontanus 164
 Jamaica Zencefili 208
 Jambosa caryophyllus 50
 James A. Duke 208
 Japon Zencefili 205
 Jesus Sirach 155
 Jodde Look 139
 Johan Joachim Becher 165
 John Arderne 105
 John Kunkel 198
 Jonathan Swift 168
 Joseph de Jussieu 63
 Joseph Pelletier 63
 Judae foetentes 157
 Juddezeh 139
 Judenkost 139
 Judnaranilli 139

Juglandaceae 13, 15
 Junius Rembett Dodoens 164
 Juvenal 152, 157

K

Kadife Gülü 31
 Kamgak 136
 Kamus-u Felsefe 286
 Kamus-u Tıbbi 30, 57, 175, 190, 191, 221
 Kamus-u Tıbbi 134, 199, 202
 Kamus'u Tıbbi 66
 Kanun 53, 159, 214
 Kanuni Sultan Süleyman 220
 Kanun-u Sıhha 19
 Kapha 209
 Kapha Tipindeki İnsan 210
 Karabiber 46
 Karanfil 45, 136
 Karanfil 50
 Karanfil esansı 58
 Karanfil yağı 58
 Kara Sarımsak 148
 Karasinameki 185
 Karışık Tifo Aşısı 296
 Kaside-i tâiye Şerhi 170
 Kaşgarlı Mahmud 169, 237, 257
 Kayısı Gülü 31
 Kebabe 59
 Kebâbiyye 59
 Kefe Kimyonu 71
 Kendi Kendinin Hekimi 286
 Keskin baharat 139
 Kınakına Alkollü Ekstresi 67
 Kınakına Kabuğu 61
 Kınakına Şarabı 67
 Kınakına Şurubu 67
 Kınakına Tentürü 67
 Kırmızı 175, 216

Kırmızı 176
 Kırmızı Biber 68
 Kırmızı Gül 30
 Kızartılmış veya Fırında Pişirilmiş Zencefil 225
 Kimyon 71
 Kinder Garten (Almancadan tercüme) 302
 Kiryat Shemone 208
 Kitab al-Saydala 215
 Kitâb-al Şıfa fi ahadis al-Mustafa 107
 Kitab-i Faris-i manzûm-i L-il Halimi 170
 Klobo 137
 Klobu 138
 Kloflok 162
 Klufloc 137
 Knewelauch 138
 Knoblauch 137
 Knoblauch 137, 138
 Knoblauch Köyü 139
 Knoblet 138
 Knobluch 138
 Knoflach 138
 Knoflak 138
 Knoflok 162
 Knopfloch 138
 Knoploch 138
 Knoufl 138
 Knoweloch 138
 Knufflauw 138
 Knufauk 138
 Knuflok 162
 Knuwlet 138
 Konfüçyüs (Confucius) 211
 Kontes Tozu 61
 Koyoji 105
 Koyun Çiğdemi 133
 Kök pırasa 138

Kök zencefil 204
 Kök Zencefili 273
 Könik 39
 Körlüğün Esbabı ve Tedbir-i Tahaffu-
 ziyesi 286
 Kötü kokan Yahudiler 157
 Kral Solomon 155
 Kreuterbuch 164
 Kuchynsky 138
 Kur'an-ı Kerim 108
 Kuran-ı Kerim 103
 Kurut (kuru yoğurt) 237
 Kurutulmuş sarımsak tozu 144
 Kurutulmuş Zencefil 224
 Kuşburnu 73
 Kutadgu Bilig 237, 252, 255
 Kuyrukclubiber 59
 Kuyruklu Kebabe 59
 Kübâbe 59
 Küçük Hindistan Cevizi 75
 Küçük Hindistan Cevizi Yağı 77
 Kükürt 78
 Kükürt Merhemi 86
 Kyolic 147, 148
 Kyolic Dinlendirilmiş Sarımsak Ekstre-
 si 147
 Kyoliç 145
 Kyoto Üniversitesi 226

L

Labiatae 110
 La Condamine 63
 Lauch 137, 160
 Laudanum, Teinture d'opium safranée
 58
 Lauker 137
 Lauraceae 201
 Leek 139
 Leguminosae 92, 183, 185

Leonhard Fuchs 163
 Levey 93
 Liber de Vinis 213
 Lichi (Book of Rites) 211
 Liliaceae 136, 140
 Limon Kabuğu 87
 Linimentum Capsici 70
 Linnè 63
 Li Schi Chen 153
 Lohusa 201
 Longum 68
 Lonicerus 163
 Lutf-u Mehemmed Han 170
 Lütfullah b. Yusufiy-ül Halimî 170

M

Macellan 54
 Macer Floridus 161
 Macun-ı Bellut (Palamut Macunu) 220
 Mahushuea 153
 Major 93
 Manastır Askerî Hastanesi 65
 Marazî Teşrih 302
 Marco Polo 211
 Marcus Aurelius 157
 Marcus Porcius Gato 157
 Marcus Terentius Varro 156
 Mardukpaliddin 151
 Marggraff 198
 Martindale 126
 Marx Rumpott 161
 Masere Sarımsak Yağı 147
 Masere Yağı Olmuş Sarımsak 148
 Matbah-ı Amire 241
 Materia Medica 26, 35, 93, 111, 158,
 197
 Matthiole 39
 Matthiolus 164
 Mayane 128

Maydanoz Tohumu 90
 Mecelle-i Emraz-ı Nisa 286
 Mechthild Cnobloch 139
 Medieval Botany 162
 Mehmed Arif 19
 Mehmed Refi 126
 Melikraton 8
 Melisa alkolası 58
 Mellit 9
 Mellite de borax 10
 Mellite de mures: 10
 Mellite simple 10
 Menâfi ün Nâs 27
 Menafi Ün-Nas 220
 Menâfi ün Nâs 173
 Menâfi ün-Nâs 57
 Menâfi-ün Nâs 112
 Mentha piperitae 110
 Mesnevisi 169
 Metabolic ateş 210
 Mettler 79
 Mevlâna Celâleddin Rumî 169
 Meyan balı 98
 Meyan Balı 92, 93
 Meyan kökü 98
 Meyan Kökü 92, 93
 Mezopotamya Farmakopesi 151
 Mezopotamya Kodeksi 110, 134
 Mezopotamya Kodeksinde 185
 Midas 26
 Mide baharatı 139
 Midrash 155
 Mills 69
 Misk Gülü 31
 Misvak 103
 Misvak 103
 Mor Çiğdem 133
 Moshen ben Maimon (Maimonides) 105
 Motion Sickness 229

Msuak 103
 Musa bin Hâmûn 27
 Mustafa Hamdi Paşa, Kanun-u Sıhha 65
 Mustafa Hami Paşa 19
 Mustafa Münif Paşa 286, 288, 289, 290
 Mücerrebname 56, 112, 219
 Münif Paşa 285, 287
 Mürekkep 58
 Myristicaceae 75, 77
 Myristica fragrans 75, 77
 Myrtaceae 50

N

Nane Yapağı 110
 National Pharmaceutical Union 126
 Natural History 212
 Navigazione et Viaggi 18
 Nazima Ali 19
 Nebatlar İlmi 30, 175
 Necati Efendi Yağı 216
 Neve Kreuterbuch 164
 Nevruz 217
 Nevruziye 217
 Nevşali Afîyet 277
 New Kreutterbuch 163
 New Kreüterbuch 163
 Nicholas Culpaper 164
 Nidaî 33, 193
 Nidâî 27, 112, 173
 Nosh-dârû 51
 Nosh-Dârû 51
 Nureddin Paşa 285
 Nvidlok 139

O

Obum Caryophylli 50
 Oil 139

Oil commun 139
 Okka Gülü 31
 Oksiyür 149
 Olcum Morrhuae 11
 Old age clove 139
 Oleo Resina Capsici 70
 Olere 136
 Oleum Caryophylli 58
 Oleum Menthae piperitae 110
 Oleum Myristicae 77
 Oleum Olivae 80
 Oleum Rosae 35
 Olla potride 161
 Osiander 165
 Osianderdi 165
 Osnabrück 139
 Ot gecesi 217
 Otto Brunfels 164

Ö

Ömer Şifâî 125

P

Pallida 25
 Paracelsus 162
 Parnassus Medicinalis Illustratus 165
 Paul d'Aegine 123
 Paulus Aeginata 193
 Pedanios Dioscorides Anazarbeus 158
 Pembe İtalyan 148
 Pen T'sao Ching 123'
 Pen Ts'ao Kang Mu 153
 Pen Tsau Tsiu 111
 Pen Tschao Tching 211
 Perdrix de cascogne 139
 Pericarpium Citri 87
 Peter Holmes 231
 Peter Schöffler 162

Petroselinum sativum 90
 Pharmacopeia of Gotha 162
 Pharmacopoeia Germanica 137
 Phlai 205
 Phoenix Dactylifera 41
 Physica 162
 Pırasa 139
 Pırasa 120
 Pier Andrea Mattioli 163
 Pigafitta 54
 Piperaceae 46, 59
 Piper cubeba 59
 Piper nigrum 46
 Piriñ 173
 Pita Tipindeki İnsan 210
 Pitta 209
 Plautus 137, 156
 Plin 134
 Pliny 158, 212
 Pliny the Elder 152, 157
 Plumbi Monoxidum 80
 Polygonaceae 123
 Poria cocos (Hoelen) 225
 Pott 198
 Practica 123
 Prof. Dr. Besim Ömer Akalın 277
 Prof. Dr. Hamdi Suad 301
 Prof. Dr. Mustafa Münif Paşa 285
 Prof. Dr. Münif Paşa 292
 Pthagoras 254
 Pythagoras 156, 212

Q

Qaranful 51

R

Radix Allii sativi 165
 Radix Liquiritae 92

Radix Liquiritiae 98
 Ramazzini 63
 Ramusio 18
 Rariorum Pantarum Historia 164
 Raspail 168
 Ravend'i Çini 124
 Ravend'i Rumî 124
 Ravend Rizomu 123
 Raziya 128
 Raziya 128
 Resolventium 153
 Rezene 128
 Rhaya 153
 Rheum officinale 123
 Rhizoma Galangae 45
 Rhizoma Rhei 123
 Rhizoma Zingiberis, Zingiberaceae 204
 Rhizoma Zingiberis 45
 Rhododendron Poleni 10
 Rig Veda 209
 Risâlat al-Misvâk 107
 Rishâh-i asl-i sûs 93
 Ritlok 139
 Robert Talbor 63
 Rob sus 93
 Roeskilde 162
 Rosa 25
 Rosa Canina 73
 Rosaceae 25, 33, 35, 73
 Rosa damascena 25
 Rosa de Damas 30
 Rosa domascena 33
 Rosa Pâle 30
 Rose Rouge 30
 Rubiaceae 61
 Rutaceae 87

S

Sabuncuoğlu Şerafeddin 219

Sadberk 31
 Safran 133
 Safran Çiçeği 133
 Safran Çiğdemi 133
 Safranlı Afyon Tentürü 58, 135
 Safran Tentürü 135
 Saga 18
 Sâhib al-sivâk 103
 Sakız Gülü 31
 Salih bin Nasrullah 28, 33, 37, 57, 75, 87, 94, 134, 194, 202, 220
 Salih bin Nasrullah Gayetü'l Beyan fi-Tedbir-i Bedenî'l İnsan 129
 Salih bin Nasrullah, Gayetü'l Beyan fi Tedbir-i Bedenî'l İnsan 124
 Salih bin Nasrullah, Gâyetü'l Beyân fi Tedbir-i Bedenî'l insan 90
 S-allyl-cysteine 145
 Salmonella typhi 149
 Salomon ben Isaac 105
 Salthur 78
 Salvadora Persica 106
 Salvadora persica L 103
 Samursak 136
 Sarımsak 136, 137, 150, 153, 154, 156, 169, 172, 174
 Sarımsak 136, 139
 Sarımsak bitkisi 158
 Sarımsak ekstresi 144
 Sarımsak Festivali 141
 Sarımsak kapsülü 144
 Sarımsaklı dâne' 173
 Sarımsak tozu 145
 Sarımsak Tozu 146, 148
 Sarımsak yağı 144, 145
 Sarımsak yağı 145
 Sarımsak Yağı 146, 148
 Sarmısak 136
 Sarmısak 136

Savm 136
 Schonen 138
 Schum 154
 Schumin 154
 Schweinfurth 151
 Scordium 137
 Scribonius Largus 79, 158, 197
 Sebastian Bado 62
 Sefkom 103
 Selanik Safranı 134
 Semen Coryli 24
 Semen Myristicae 75
 Semsek 136
 Sesar 137
 Seylan Tarçın Kabuğu 201
 Shang Hanlun 225
 Sharaka 209
 Sheng-Tsu 63
 Shenn Nung 17, 111, 123, 211
 Shogaol 226
 Shum 154
 Shusha 93
 Silivri Tipi Yoğurt 245
 Sinameki 183
 Sir T. Challoner 197
 Sirupus Allii sativi 145
 Sirupus chinchonae 67
 Sirupus Cinnamomi 202
 Sivak 103
 Siyah şap 196
 Skorodolmae 155
 Skorodon 155
 Skorodopolos 155
 Soğan 187
 Solanaceae 68
 Sönük Gül 30
 Spear 139
 Spear-leek 139
 Stafilokok 149

Stafilokok Aşısı 296
 St. John Pırasası 139
 St. John's Leek 139
 Stomach clove 139
 Streptococcus mutans 101
 Streptokok 149
 Succus Liquiritiae 92
 Succus Liquiritiae 98
 Sulfur Lotum 86
 Sultan İbrahim 113, 250
 Sultan Murad IV 113
 Sultan Murad IV. 249, 250
 Sultan Murat IV. 173
 Sûmû 137
 Sûsâ 93
 Susruta 153, 209
 Suvuk 103
 Sülük 190
 Süngülük 44
 Süntjanslaof 139
 Süynük 44

Ş

Şafii Mezhebi 108
 Şair Nabi 133
 Şam Gülü 30
 Şam Gülü (Fes rengi) 31
 Şap 195
 Şap tozu 196
 Şerafeddin Mağmumi 190, 221
 Şerbet Kokusu 201
 Şifa al-Fu'ad li Hazret-i Sultan Murad 221, 249
 Şifa al Fu'ad li Hâzret-i Sultan Murad 113
 Şifa ül-Fu'ad Li Hazret-i Sultan Murad 238

T

Talmud 104, 155
 Tane 173
 Tang kuei (Chinese angelica) 225
 Tank Kuei 225
 Tarçın 45
 Tarçın Kabuğu 201
 Tarçın Şurubu 202
 Tarhana otu 23
 Tatlı kök 92
 Taze Zencefil 225
 Teha 20
 Tere 23
 Tereotu 23
 Tereyağbaşı pırasanın 121
 Tertib-i Edviye 126
 Tertib-i Macun 126, 131
 Tevrat 26
 Thah 20
 Thé 20
 Thea sinensis 20
 Thea sinensis (Theacea) 17
 The Energetics of Western Herbs (Batı Bitkilerinin Güçleri) 231
 The Medicine of the Prophet (Peygamber Tıbbı) 215
 Theophraste 93
 Théophraste Bombaste Paracelse 197
 Theophrastos 155
 Theriaca rusticorum 137
 Theriaque des paysans or triacle des villains 137
 Thomas Percival 11
 Thomas Sydenham 63
 Thresh 207
 Tıbb-ı Nebevi 286
 Tiliaceae 44
 Tilia cordata 44

Tilia platyphyllos 44
 Timurtaş Paşazade Umur Bey 107
 Tinctura Allii Sativi 145
 Tinctura Capsici 70
 Tinctura chinchonae 67
 Tinctura Croci 135
 Tinctura Opü Croceto Laudanum 135
 Tohum darçını 202
 Tooth-brush-tree 103
 Torba Yoğurdu (Pişmiş Yoğurt) 245
 Tsia 20
 Ts'i min yao shu 154
 Tuhfe-i Aliyye (Kınakına Risalesi) 64
 Tukhm-i tarrah 137
 Tukushima-Bunri 226
 Turmeric 205
 Turmeric 205
 Tutar Bal 10
 Türk Hekimleri Dostluk ve Yardım Cemiyeti 296
 Türk-Kalt Meselesi 302
 Türk Mikrobiyoloji Cemiyeti 296
 Türk Tıp Encümeni 296

U

Umbeliferae 37
 Umbelliferae 23, 71, 90, 128
 Unani 209
 Unguentum Capsici 70
 Unguentum sulfuratum 86
 Utankhaman 151
 Uykusuzluk ve Tedavisi 302, 308

V

Van Gülü 31
 Veta 209
 Veta Tipindeki İnsan 210

Vienmase yazması 162
 Vinaigre des quatres voleurs 163
 Vinum Chinchonae 67

W

Waraq-al-sus 93
 Weistum 162
 William Addis 105
 William of Saliceto 124
 William Shakespeare 161
 Wind clove 139

Y

Yang Ch 224
 Yaprak Sinameki 183
 Yarılmış pırasa 138
 Yaşamın İlmi 153
 Yaşamı Sakin Geçirmek İçin Halka
 Ait Kurallar 154
 Yaşlılık baharatı 139
 Yaşlı Plin 152
 Yayvan yapraklar 121
 Yaz Gevreği 122
 Yediveren Gülü 31
 Yeni Bitkiler Kitabı 163
 Yıkanmış Kükürt 86
 Yoğurt Çakmak 245
 Yunani Tıp 209
 Yusuf Hac Hacib 237, 252, 255

Z

Zanjabil 204
 Zencebil 204
 Zencefil 204
 Zencefil 204
 Zend Avesta 26
 Zeyhelâbidin bin Halil 173

Zeynalabidin bin Malil 221
 Zeynelabidin bin Halil 252, 253, 256,
 257, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 266,
 268, 270, 271, 273
 Zeynelâbidin bin Halil 113, 174
 Zeynelâbidin bin Halil 28
 Zeynelabidin bin Halil, Şifa al-Fu'ad
 274
 Zeyrelâbidin bin Halil 46
 Zıra 71
 Zingiber 204
 Zingiber alatun 205
 Zingiber Cassumunar 205
 Zingiber Chrysanthum 205
 Zingiber mioga 205
 Zingiber officinale Roscoe 204
 Zingiber zerrumber 205
 Zingiteris 45
 Ziyolon İsrailzade 130
 Zmir Gümrük Tarife Defteri 125
 Zurumba 204
 Zurumbad 204
 Zurumbahe 204

İstanbul'da doğan Prof. Dr. Ayşegül DEMİRHAN ERDEMİR, ilk, orta ve lise öğrenimini aynı ilde yaptı. 1968'de İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni bitirdi ve İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi'nde Tıp Tarihi ve Deontoloji Anabilim Dalında asistan oldu. 1974'te Tıp Bilimleri Doktoru ünvanını alan yazar, 1979'da aynı fakültede Doçentliğe yükseldi.



1988'de Profesörlüğe yükselen Prof. Dr. Ayşegül DEMİRHAN ERDEMİR, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde de 1989-1995'te yedi yıl İngilizce Tıp Tarihi ve Etik dersleri verdi. Yedi yerli ve sekiz yabancı bilimsel derneğin üyesi olan yazar, 500 yayına sahip olup şimdiye kadar 59 kitabı yayınlandı. Kitaplarından biri Pakistan Karaçi'de Hamdard Vakfı, diğeri ise Almanya Bremen'de Edition Temmen tarafından basıldı. Ayrıca Dr. Demirhan Erdemir dört derginin editörüdür.

1980-2012 yılları arasında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı olan Dr. Demirhan Erdemir yurt dışında Suriye, Avusturya, İspanya, Kanada, İngiltere, Hollanda gibi ülkelerde, bazı kütüphanelerde ve merkezlerde araştırmalar yaptı ve birçok ülkede kendi alanında bildiriler sundu. Halen Tıp Etiği, Tıp Tarihi, Tıbbi Deontoloji ve Geleneksel Halk İlaçları konusunda araştırmalar yapmaktadır.

Yayınları birçok yerli ve yabancı bilimsel dergideki yayınlara kaynak olarak alınmış olan Prof. Dr. Ayşegül Demirhan Erdemir'in yurt dışında çeşitli ülkelere (Amerika, Suudi Arabistan, Suriye, Malezya, Libya vb.) altı kez biyografisi yayınlandı.

Dr. Demirhan Erdemir, ayrıca altı yabancı ve altı yerli bilimsel derneğin üyesidir. Türkiye'deki Türk Tıp Tarihi Kurumu'nun 2005-2009 ve 2011-2013, Tıp Etiği ve Tıp Hukuku Derneği'nin 2004 kurucu başkanı 2005-2009 ve 2011-2015 yılları arasındaki başkanıdır.

Ayrıca yurtdışındaki Wellcome Institute, Uluslararası Tıp Tarihi, Uluslararası İslam Tıp Tarihi, Sağlık ve Tıp Tarihi Avrupa Birliği, Uluslararası Biyoetik Derneği, Asya Biyoetik Derneği üyesidir.

Dr. Erdemir ayrıca ISTAM (International Association for the Study of Traditional Asian Medicine) Derneği'nin konsey üyesidir. Ayrıca 2012'de Uluslararası Tıp Tarihi Derneği'ne (ISHM) Councillor üye olarak seçildi.

Uluslararası İslam Tıp Tarihi, Uluslararası Tıp Tarihi, Tıp Etiği ve Tıp Hukuku Dernekleri'nin Türkiye Milli Temsilcisi olup Uluslararası Eczacılık Tarihi Akademisi üyesidir. 2000'li yıllarda Oslo Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı için aday öğretim üyesi gösterilen Dr. Demirhan, ayrıca, Balkan Tıp Tarihi ve Felsefesi Derneği'nin 2009-2013 arasında eş başkanıdır.

Uluslararası düzeydeki beş derginin editörlüklerine devam etmekte olan Demirhan Erdemir bundan sonra da tıp tarihi, etik ve diğer kültür alanlarında birçok projeyi hazırlayacak ve bunları kitap halinde bilim dünyasına sunacaktır. Yurtiçi ve yurtdışı çeşitli bilim çevreleri tarafından devamlı davet edilmekte olup 5000 kitaplık bir kütüphane ve arşiv dosyalarına da sahiptir.

İşyeri Hekimliği eğitim birimlerinde etik ve bazı sosyal dersler de veren Ayşegül Demirhan Erdemir, Zirve İş Yeri Hekimliği Eğitim Merkezi'nin bu konudaki eğitmeni olarak görev yapmaktadır. Çeşitli üniversitelere de ders vermek üzere davet edilmektedir.

Web siteleri: www.ademirer.com www.ademirer.8m.net www.ademirer.4t.com

Türk Tıp Tarihinde Geçmiş



8-975-498-226-8

İn Nu: 2014-34-Y-0147-270

