

## TÜRK TIP TARİHİNDE GENÇLİK SIRLARINDAN ÖRNEKLER VE SONUÇLAR

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

### Öz

*Türk tıp tarihinde geçmişten bugüne genç kalma ile ilgili pek çok uygulama yapılmıştır. Bunların arasında droglarla tedaviler ve bağışıklık sistemini güçlendirici 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.*

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

*Ayrıca 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 oluşturacak 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 uyumuş bir gecenin sabahında iyi hissettiğimiz kesin olup iyi bir uyku gerçekten de güzellik uykusudur ve en iyi anti-aging alışkanlıklarından biridir. 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. Bu konuda geçmişten bugüne Türk Tıp Tarihi ve özellikle Osmanlılar döneminde pek çok belge ve kitap vardır.*

\* Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik ABD Başkanı, Tıp Etiği, Tıp Hukuku ve Tıp Tarihi Derneği Başkanı.

*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.*

**Anahtar kelimeler:** Tıp Tarihi, Gençlik Sırları, İlaçlar.

### **Samples From Youth Secrets In The Turkish Medical History And Results**

#### **Abstract**

*In the Turkish history of medicine, many practices have been performed from past to today in relation to staying young. Of these, treatments with drugs and immune-enhancing compounds have strengthened people for centuries and increased the length of life. Among today's well-known suggestions for staying healthy and young are healthy eating, quality sleep and keeping away from over-fatigue.*

*Again, a nutrition for staying healthy and young should be fiber-rich. It is suggested that about 60% of your daily nutrition should be composed of multi-fibrous unprocessed carbohydrates such as fruits, vegetables, whole wheat, rye and cereal products, brown rice. Although when the subject is protein, foods of animal origin come to our mind, the essential proteins protecting us against osteolysis and health problems are legumes, unprocessed soybeans and its products. Moreover, the healthiest of the foods of animal origin are organic strained goat's milk, yoghurt and cheese, egg white and organic village hen. The easiest way of proportioning this fiber amount is to prefer fruits in season with little sugar for 2 meals and unprocessed cereals for breakfast.*

*Moreover, one should avoid processed foods and the foods containing additives and pigments. Especially canned food, charcuterie products, white flour, white sugar, salt, fizzy drinks and sweeteners, hormonal and off-season foods give harm to skin and internal organs by generating many toxins just like foods with chemical additives. One should get up early in the morning and go to sleep at 11 at the latest in the evening and allocate at least 7 hours for sleep. In the morning of a well-slept night, we feel good for certain and a good sleep is really a beauty sleep and one of the best anti-aging habits. In the meantime, one should go on a brisk walk of 1 hour a day in the open air. Both this helps us intake clean oxygen which we need and aerobic exercise causes the release of endorphin, that is to say, happiness hormone. Exercise strengthens muscles and tightens the skin. All these healthy life suggestions, which are valid today just as they did yesterday, are known as the ways of staying always young. There are many documents and books available on this subject in the Turkish history of medicine, particularly in the Ottoman period.*

*It is a fact that herbal, animal and mineral substances used in medicine manufacture have been used in the nutrition of people and the treatment of diseases for centuries. However, some of them have been known for their immune-enhancing, staying-young achieving and hale-keeping effects since those periods.*

**Keywords:** History Of Medicine, Youth Secrets, Drugs.

### **Giriş**

Türk Tıp Tarihinde bazı belgelerde ve kaynaklarda sağlıklı kalmayı gösteren birçok bilgi vardır. Ekzersiz usulleri, bugün de kullanılan bağışıklığı sağlayıcı ve gençlik veren maddeler çok bilinirler.

Eski dönemlerde de örneğin yürüyüşe çok önem verilirdi. Bugün de açık havada günlük 1 saat orta tempolu yürüyüş yapıldığı bilinir. 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. Bu konuda geçmişten bugüne Türk Tıp Tarihinde ve özellikle Osmanlılar döneminde pek çok doküman bulunur.<sup>1</sup>

Bu arada ilaç 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 bazen 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.

### **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 dönemlerden beri halk arasında hem tatlandırıcı, hem de tedavi edici bir madde olarak kullanılır. Müshil, midevi, besleyici, kuvvet verici, iştah açıcı olarak bilinir. Ayrıca mikroplara karşı ve yara iyi edici olarak da kullanılır.

Balın bütün kullanım şekilleri eski çağlardan beri 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 **Hipokrat** (M.Ö. 460-377), balı kirli yaraların temizlenmesinde kullandı. Bu drog, Avrupa'da da yüzyıllar boyu çok revaçta olan bir maddeydi.

Anadolu Türkleri tarafından da çok kullanılan bal, ilk kodekslerimizden **Düstürü'l Edviye'de** (1874) bal arılarının salgıladığı bir madde olarak tanımlanır.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ayşegül Demirhan Erdemir, *Türk Tıp Tarihinde Geçmişten Günümüze Gençlik Sırları (Yüzyıl ve Daha Fazlasında Yaşamak)*, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Yayınları, İstanbul 2014, s. 56-67.

<sup>2</sup> S. Hüseyin, *Düstür ül-Edviye*, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul 1874, s. 78.

### Geleneksel Halk Reçeteleri

1) İştahsız ve zayıf kimseler ile tüberkülozlu hastaların tedavisi için, siyah üzüm, çekirdeği ile birlikte havanda dövülür 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 her gün birer kaşık yenir. Bu uygulamaya kırk gün devam edilir.

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

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

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.<sup>3</sup>

### Modern Tıptaki Yeri

Bal, bakterisit ve bakteriyostatik etkiye sahiptir. Yani bal ile 24 saat temas eden mikro organizmalar 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 droğun 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.<sup>4</sup>

#### **Mellite simple:**

Bal: 400 gr.

Saf Su: 100 gr.

#### **Mellite de borax**

Borax: 4 gr.

<sup>3</sup> Ayşegül Demirhan Erdemir, *Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler*, Alfa Yayınevi, İstanbul 2001, s. 67-75.

<sup>4</sup> Erdemir, Not: 1'de a.g.e., s. 89.

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.

**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 Poleni**'ni mikroskopik olarak saptamak gerekir.

#### **Balık Yağı (Olcum Morrhuæ, Gadidae)**

**Kimyasal Özellikleri:** Morrhuæ 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 renginde, özel koku ve lezzete sahiptir.

**Kullanılışı:** Kemik hastalıkları, genel zayıflık durumları ve romatizmaya karşı kullanılır. Çok eski dönemlerden beri tanınmakta olan balık yağı XVIII. yüzyılda Kuzey Denizi balıkçıları tarafından romatizma ve raşitizme karşı bir halk ilacı olarak bilinirdi. Yine aynı yüzyılda **Thomas Percival** tarafından kronik romatizma tedavisinde kullanıldı. XIX. yüzyılda ise **Hughes Bennett** akciğer hastalıkları için balık yağını önerdi.<sup>5</sup>

Ülkemizde aktar dükkanlarının eskiden beri bilinen bir droğu olan balık yağı, **Dr. Mehmet Refi** (1906) tarafından kumral, 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 droğdur. Tadı, süt, kahve vb.ları gibi sıvılarla düzeltilebilir. Bir inanışa göre gece içilen balık yağı daha etkilidir.

2) Yine dışardan yara, yarık tedavisinde deriye sürülür.

<sup>5</sup> Erwin H. Ackerknecht, *A Short History of Medicine*, The Ronald Press Company, New York 1955, pp. 34-45.

**Modern Tıptaki Yeri:** Balık yağları Türk kodeksinde kayıtlı olup Vitamin A ve D bakımından zengindirler. A vitamini eksikliğinde gece körlüğü, xerophthalmia (cornea ve conjunctiva 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.<sup>6</sup>

### **Ceviz Kabuğu (Cartex Nucis Juglandis, Juglandaceae)**

**Botanik ve Kimyasal Özellikleri:** Juglans regia, L. (Juglandaceae) meyvasının üzerindeki yeşil kabuktur. 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 **Düstür ül-Edviye**'de de (1874) kayıtlıdır.<sup>7</sup>

### **Geleneksel Halk Reçeteleri**

1) 30 gr. ceviz kabuğu 500 gr. suda haşlanır ve bu su ile dışardan antiseptik olarak etki 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 antiseptik olarak kullanılır.

**Modern Tıptaki Yeri:** Droğun 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.<sup>8</sup>

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.

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

<sup>6</sup> Erdemir, Not: 1'de a.g.e., s. 29.

<sup>7</sup> S. Hüseyin, Not: 2'de a.g.e., s. 45.

<sup>8</sup> Erdemir, Not: 1'de a.g.e., s. 77.

Boyayıcı etkisi, bileşimindeki Juglon maddesinden ileri gelir. Ayrıca deri hastalıklarında dışardan antiseptik olarak kullanılır. Ceviz Yaprağı eskiden beri aktarlarda satılmakta olup 1874 tarihli **Düstûr ül-Edviye**'de kayıtlıdır.

### 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 gr. 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.<sup>9</sup>

### 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 alkaloid 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 droğun 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 dünya bu droğun 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 Orta Çağ'da Hindistan, Arabistan ve İran'a da yayılmıştır.

Çayın Avrupa kıtasına yayılışı ise Venedikli zengin **Giambattista Ramusio** tarafından 1559'da yazılan **Navigatione et Viaggi** adlı seyahatname ile olmuştur. **Ramusio**, İranlı tüccar Hacı Muhammed'in anılarından yararlanarak bu seyahatnameyi yazdı. Zamanla Uzakdoğu ülkelerinin Avrupalılar tarafın-

<sup>9</sup> Erdemir, Not: 3'de a.g.e., s. 34.

dan sömürgeleştirilmesiyle, çayın değeri artmış ve ilk kez 1610'da Hollanda limanlarına çay getirilmiştir. Nitekim Avrupalı gemiciler Çin ve Japonların çay denen droğu kullandıklarını görerek adaçayı ile değiştirmişlerdir. Avrupa'da ilk kez çayın tıbbi özelliklerinden söz eden Hollandalı **Dr. Tolpiyos** ve bir Alman olan **Blankaart**'tır. İsveç'e ilk çay ağacı 1768'de getirilmiştir. İngilizlerde daha sonra çay yetiştirmeye başlamışlardır. Ancak çay önemli bir rol oynadı ve o zamanlar İngiltere parlamentosu çayın İngiltere'ye gelişi ve yayılması, İngilizlerin siyasi hayatında ve din kuruluşlarında çay kullanımı, zararları sürekli olarak tartışıldı. Bugün İngiltere'de görülen saat 5'deki çay içme geleneği, 1860'larda çıkan çay içme modasının devamıdır.<sup>10</sup>

Ülkemizde de çay, yıllardan beri 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.

XIX. yüzyıl Türkiye'sinde çaydan söz eden bazı tıbbi kitaplar yazılmıştır. **Mustafa Hami Paşa**, 1870'de yazdığı **Kanun-u Sıhha** adlı kitabında, çay hakkında şu bilgileri vermektedir:

*"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 tercihtir. Sıcak çay, şekerle içilirse kan dolaşımı ve organizma ısını ve ayrıca sindirim kuvvetini uyandır. Sütü çay ise besler. Fazla çay, mideyi yorar."<sup>11</sup>*

**Mustafa Hami Paşa**'nın söz ettiği siyah ve yeşil çaylar, 1874'de yazılmış olan **Düstür ül-Edviye** adlı kodekste de yazılıdır. Bundan başka **Nazima Ali**'nin 1891'de yazdığı çay adlı bir kitapta da bu konuda detaylı bilgiler verilmektedir. 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, şarabani bir etki verir. Yeşil çayı bazen kullanırlar, eğer bu cins çay, akşamları içilirse uykuyu kaçıır. Yeşil çay kullanılmamalıdır. Eğer çay, kışın içilirse organizmayı kızdırır, yazın içilirse serinletir. Çay, aç karına içilirse tokluk yapar, tok karına içilirse acıktırır. Böbrekteki taşlar için yararlıdır."<sup>12</sup>*

demektedir.

**Mehmed Arif** ise 1910'da yazdığı "Çay Hakkında Malûmat" adlı kitabında, çay hakkında şu bilgileri vermektedir:

*"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 üze-*

<sup>10</sup> Bruce N. Ames - Mark K. Shigenaga - Tory M. Hagen: "Oxidants, Antioxidants And The Degenerative Diseases Of Aging", *Proc. Natl. Acad. Sci.*, USA, Vol: 90, September 1993, pp. 7915-7922.

<sup>11</sup> Mustafa Hâmi Paşa, *Kanun-u Sıhha*, İzzet Bey Matbaası, İstanbul 1870, s. 34.

<sup>12</sup> Erdemir, Not: 3'de a.g.e., s. 56.



*rine, burada cim harfi, Farsça sin harfine değişmiştir. Araplar, şay, şahî demişlerdir. Kuzeybatı Afrikalılar, 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 artırır, dimağı uyarır. Fazla alınrsa mide rahatsızlığı yapar. Sütlü 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.”<sup>13</sup>*

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 monopollü altına alındı.

Çay, hem keyif verici bir madde olarak günlük hayatta çok kullanılır, hem de halk tıbbında yeri vardır. Bu droğun 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 yararlanır. 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

<sup>13</sup> E. Atasü - M. Yenen, *Bitkisel Droğların Günümüzde Tedavi Amacıyla Doğrudan Kullanımı*, IV. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Eskişehir 1982, s. 1-4.

ve çok çay içenlerde psişik nedenlere bağlı olarak çay içme istemi artar. Çayın kafein taşıması nedeniyle çay içemeyen 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).<sup>14</sup>

### 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 bağırsak 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.

Bu örnekler dışında birçok drog biliyoruz. Dereotu, Fındık, Gül Kurusu, Gül Yağı, Havuç Tohumu, Hurma, Ihlamur Çiçeği, Karabiber, Karanfil, Ke-babe, Kınakına Kabuğu, Kimyon, Kuşburnu, Kırmızı Biber, Küçük Hindistan Cevizi, Limon Kabuğu, Maydanoz Tohumu, Meyan Kökü, Misvak, Nane Yaprağı, Pırasa, Ravent Rizomu, Rezene, Safran, Sarımsak, Sinameki, Soğan, Sülük, Şap, Tarçın Kabuğu, Zencefil gibileri bunlara örnektir.<sup>15</sup>

Bu arada süt ve ürünleri yüzyıllardır Türkiye’de kullanılmaktadır.

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

<sup>14</sup> Ayşegül Demirhan Erdemir, *Mısır Çarşısı Drogları*, Sermet Mat., İstanbul 1975, s. 1-17.

<sup>15</sup> E. Atasü - M. Yenen, Not: 13’de a.g.e., s. 5-6.

tedavilere girerler. Hem de 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 İmparatorluğu'nu kurdu. Hun-Türk Devleti'ni daha sonra sırasıyla Tabgaç-Topa Hanları (M.S. 216-394), Avarlar (394-552), Tukyular-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 kırmızı adlı bir içki yapılırdı. Bunların yapılarışları 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.<sup>16</sup>

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 **Divan-ı Lugat-it Türk** adlı eserinde aynı konuya değindi. Bu bilginlere göre eski Türklerin en önemli gıdası koyun eti ve süt ürünleri idi.<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Mehmet Altay Köymen, *Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi*, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara 1982, s. 19-35.

<sup>17</sup> Erdemir, Not: 14'de a.g.e., s. 34.

Selçuklu Türkleri döneminde de süt ve ürünleri, çok kullanılan besin maddeleriydi. Nitekim bu dönemde de süttten yoğurt ve peynir elde edilirdi. Yoğurt, sıcak sıcak süttün 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, XI. 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 buldunu 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 milli içkisi olan kımız da kısarak süttünden yapılırdı. Süt renginde olan bu içkinin tadı az olgunlaşmış kızılçık 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 kımız mayası ile çalınan kısarak süttü tulumlara konarak bekletilirdi. Bu süt, mayanın da etkisiyle ekşirdi. Kımızlı kısarak süttünün içine ayrıca meyve de konurdu. Kımız, olduktan sonra günlük ihtiyaç için kurluk adlı bir testiye konurdu.

IX. yüzyılda yaşamış olan ve Kufe'de doğan Arap filozofu ve yazarı **Abu Yusuf Ya'kup Ibn İshak 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 sürülürdü.<sup>18</sup>

Süt ve ürünleri, XIV. yüzyılda Osmanlı Türkleri'nin 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.

Süt ve ürünleri, XVII. yüzyılda da Osmanlı Türkleri'nin kullandığı değerli besinlerdi. 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.<sup>19</sup> Yazar, çeşitli süttler hakkında: "*Süttlerin her birinin tabiatı, süttü alan hayvanların tabiatı gibidir*" demektedir. Kitapta, insan süttü, sığır süttü, keçi süttü ve koyun süttünden söz edilir. Yazar, insan süttünün en iyi süt olduğunu, diğer süttlerin içinde ise sığır süttünün en yararlı süt olarak kabul edildiğini bildirir. Daha sonra ise

<sup>18</sup> Abu Yusuf Ya'qub Ibn İshak al-Kindi: *The Medical Formulary or Agrabadhin of al Kindi*, The University of Wisconsin Press, London 1965, pp. 56-70.

<sup>19</sup> Ayşegül 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.

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.

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, ağrılı 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.<sup>20</sup>

**Dr. Besim Ömer**, 1906 yılında yazdığı **Yoğurt** adlı makalede de bu besinin özelliklerini belirtmektedir. Yazar makalesinde, yoğurdun süttten 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, Sütlice gibi yerlerde de yoğurt, teneke kaplarda satılır. Bu gıda zenginlerin sofrasında da bulunur.”*<sup>21</sup>

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. Yoğurt 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:

<sup>20</sup> Besim Ömer Akalın: *Süt, Süt İle Tedavi, Nevsali Afiyet*, (Cilt: I), Alim Matbaası, İstanbul 1899, s. 373.

<sup>21</sup> Akalın, *Yoğurt, Nevsali Afiyet*, (Cilt: 4), Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul 1906, s. 78-83.

*“Anadolu’da Arabistan’da her aile, kendi yoğurdunu yapar, bunun birazını saklayarak maya olarak kullanır ve taze süttten bu maya yoluyla yeni yoğurt elde eder. Bunun için süt, önce kaynatılır, sonra kaselere ve çömleklere dökülerek soğumaya bırakılır. Sıcaklığı 30-40 derece olunca içine eski mayadan konur ve bekletilerek yoğurt elde edilir.”*

Yine aynı yazar, yoğurdun vereme, kansızlığa, mide hastalıklarına, gebelik kusmalarına, çocuk ishallerine, mayasıla, damar hastalıklarına karşı kullanıldığını belirtmektedir. Ayrıca **Dr. Besim Ömer**, ayrandan da söz etmekte ve bu besinin tereyağı çıkarılmış süt olduğunu belirtmektedir.

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.<sup>22</sup> Yine 1771 tarihli diğer bir belge de saraya satılan süt ve yoğurt çeşitlerine değinmektedir.<sup>23</sup> 1804 tarihli bir belge ise saraya alınan süt, Üsküdar kaymağı, taze peynir, kış kaymağı, yoğurt gibi ürünlerden söz ederek bunların toplam fiyatının 215.343 akçe olduğunu belirtmektedir.<sup>24</sup> Yine 1806, 1818, 1821 ve 1844 tarihli belgeler, tereyağı gibi süt ürünlerinin fiyatlarını göstermektedirler.<sup>25-26-27-28</sup>

Önemli bir süt ürünü olan yoğurt, 16. yüzyılda, Fransa’ya **Kral I. François**’yu 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 Enstitüsü’nde, 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.

Süt ve ürünleri, halk arasında hem besin maddesi, hem de ilaç gayesiy-le 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 ürün-

<sup>22</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 879, H. 1147 / M. 1731.

<sup>23</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 364, H. 1187 / M. 1771.

<sup>24</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 2796, H. 1220 / M. 1804.

<sup>25</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 755, H. 1222 / M. 1806.

<sup>26</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 154, H. 1234 / M. 1818.

<sup>27</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 5502, H. 1237 / M. 1821.

<sup>28</sup> *Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 2228, H. 1260 / M. 1844.

leridir. Yalnız süt denilince besin olarak en fazla kullanılan inek sütü anlaşılır. Süt, bileşimi bakımından en mükemmel bir besin olarak tanımlanabilir. Sütün içinde süt proteinleri (kazein, laktalbumin ve laktoglobulin) süt yağı (krema), süt şekeri (laktoz), mineraller (kalsiyum, fosfor vb.ları) 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 başvurduğu 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 olmasından 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, İslam 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 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 diyetikte kullanılır. Halk arasında ise çocuk yaralarının tedavisinde süt kaymağı ile karıştırılmış göz taşı yaranın üzerine sürülür. Ayrıca bu tip tedavilerde süt

kaymağı ile kına karılımlı da kullanılır. Yine kremadan elde edilmesi sırasında, ikinci parça olarak meydana gelen Yayıkaltı Ayranı (Babeurre) da kolay sindirilir ve çocukların dispepsi ve gastroenteritlerinde 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.<sup>29</sup>

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, işleniş ve aroma durumuna göre de sade, şekerli, meyveli ve vanilyalı yoğurtlar olarak çeşitli adlarla satılırlar. 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.

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, ısısı 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.

<sup>29</sup> Ayşe Baysal, “Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi”, *III. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri*, 5. Cilt, Başbakanlık Basımevi, Ankara 1987, s. 89-102.



*El benim elim değil, Fadime anamızın eli olsun.*” Sivas’ta yoğurt sabah çalınır, 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 deyim 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 **ağartu** 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.<sup>30</sup>

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.

## Sonuç

Sonuç olarak denebilir ki Eski Türklerden bugüne insanların genç ve enerjik kalmaları için birçok usuller ve diyet yöntemleri kullanıldı. Bu arada bazı

<sup>30</sup> M. Eralp, *Sütten Peynir Yapılışı ve Yurdumuzda Yapılan Çeşitli Peynirler*, Karınca Matbaası, Ankara 1953, s. 3-16.

zindelik verici ve bugün de kullanılan droglar, hem halk tıbbında, hem de eski Türk hekimleri tarafından tedavi edici olarak bilinirlerdi. Nitekim Osmanlı arşiv belgeleri ve Türkçe tıp yazmaları bunlara ait örneklerle doludur.

### Kaynaklar

*Abu Yusuf Ya'qub Ibn İshak al-Kindi: The Medical Formulary or Aqrabadhin of al Kindi*, The University of Wisconsin Press, London 1965.

ACKERKNECHT, Erwin H.: *A Short History of Medicine*, The Ronald Press Company, New York 1955.

AKALIN, Besim Ömer: *Süt, Süt İle Tedavi, Nevsali Afiyet* (Cilt: I), Alim Matbaası, İstanbul 1899.

\_\_\_\_\_ : *Yoğurt, Nevsali Afiyet*, (Cilt: 4), Ahmed İhsan Matbaası, İstanbul 1906.

AMES, Bruce N. - SHİGENAGA, Mark K. - HAGEN, Tory M.: "Oxidants, Antioxidants And The Degenerative Diseases Of Aging", *Proc. Natl. Acad. Sci., USA*, Vol: 90, September 1993.

ATASÜ, E. - YENEN, M.: *Bitkisel Drogların Günümüzde Tedavi Amacıyla Doğrudan Kullanımı*, IV. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Eskişehir 1982.

BAYSAL, Ayşe: "Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi", *III. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri*, 5. Cilt, Başbakanlık Basımevi, Ankara 1987.

ERALP, M.: *Sütten Peynir Yapılışı ve Yurdumuzda Yapılan Çeşitli Peynirler*, Karınca Matbaası, Ankara 1953.

ERDEMİR, Ayşegül Demirhan: *Türk Tıp Tarihinde Geçmişten Günümüze Gençlik Sırları (Yüzyıl ve Daha Fazlasında Yaşamak)*, Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı, İstanbul 2014.

\_\_\_\_\_ : *Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler*, Alfa Yayınevi, İstanbul 2001.

\_\_\_\_\_ : *Mısır Çarşısı Drogları*, Sermet Matbaası, İstanbul 1975.

\_\_\_\_\_ : "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.

HÜSEYİN, S.: *Düstür ül-Edviye*, Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane Matbaası, İstanbul 1874.

KÖYMEN, Mehmet Altay: *Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi*, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara 1982.

MUSTAFA HÂMÎ PAŞA: *Kanun-u Sihha*, İzzet Bey Matbaası, İstanbul 1870.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 879, H. 1147 / M. 1731.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 364, H. 1187 / M. 1771.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 2796, H. 1220 / M. 1804.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 755, H. 1222 / M. 1806.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 154, H. 1234 / M. 1818.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 5502, H. 1237 / M. 1821.

*Osmanlı Arşivi Belgesi*, Cevdet Kısmı, Saray Defteri, No. 2228, H. 1260 / M.

1844.