

Tıbbî Bilgiler ve Hacamet (Hicâmet)

Tıbbî Bilgiler ve **Hacamet**

Kenzü's-sihhati'l-ebdâniyye

ve

Eser-i Mürşid-i Osmâniyye

(كَنْزُ الصَّحَّةِ الْأَبْدَانِيَّةِ) * (أَثَرُ مُرْشِدِ عُثْمَانِيَّةِ)

ismi ile ma'rûf tıb kitâbından ba'zı özetler

yazarı

Tarsûsî Es-Seyyid Osmân Hayri Mürşid bin Halil

Özet olarak sâdeleştiren

A.Celâleddin Karakılıç

2016

Tıbbî Bilgiler ve **Hacamet**

Kenzü's-sıhhati'l-ebdâniyye
ve
Eser-i Mürşid-i Osmâniyye

(كَنْزُ الصَّحَّةِ الْأَبْدَانِيَّةِ) * (أَثَرُ مُرْشِدِ عُثْمَانِيَّةِ)

ismi ile ma'rûf tıb kitâbından ba'zı özetler

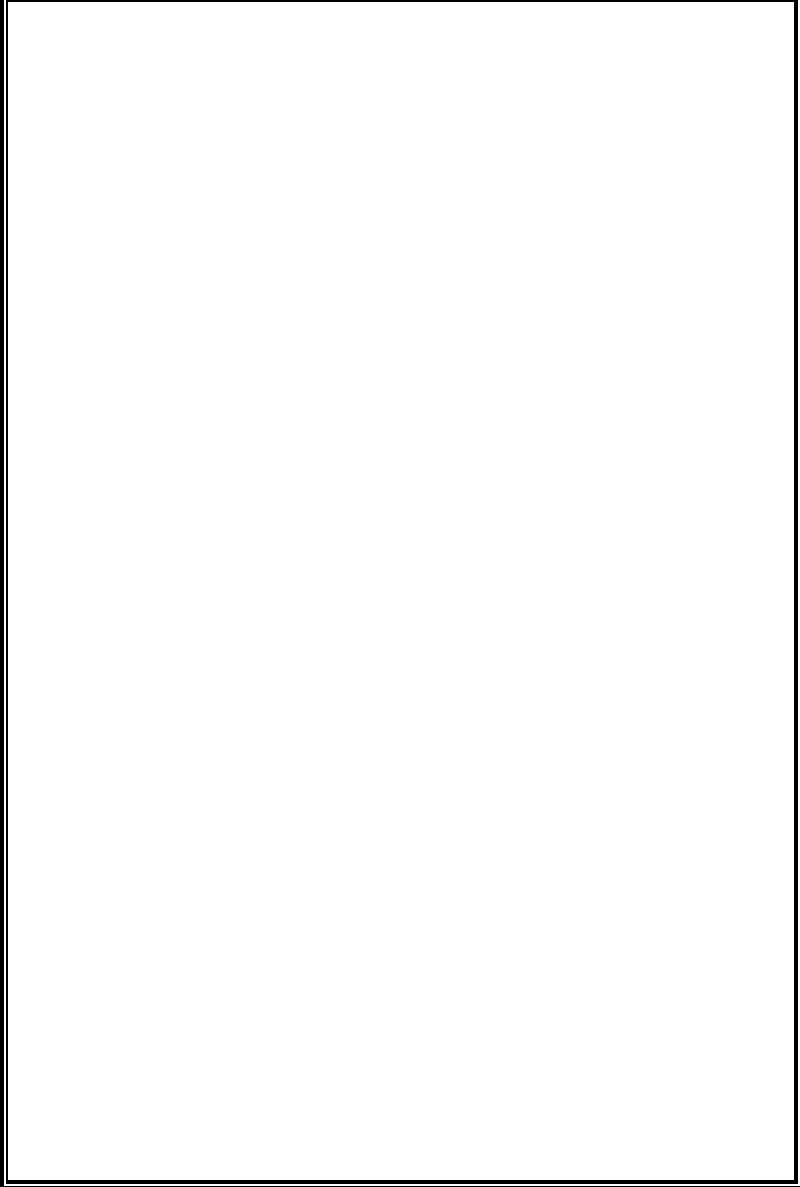
yazarı

Tarsûsî Es-Seyyid Osmân Hayri Mürşid bin Halîl

Özet olarak sâdeleştiren

A.Celâleddin Karakılıç

2016



Tıbbî Bilgiler

ve

Hacamet

Kenzü's-sıhhati'l-ebdâniyye

ve

Eser-i Mürşid-i Osmâniyye

(كَنْزُ الصَّحَّةِ الْأَبْدَانِيَّةِ) * (أَثَرُ مُرْشِدِ عُثْمَانِيَّةِ)

ismi ile ma'rûf tıb kitâbından ba'zı özetler

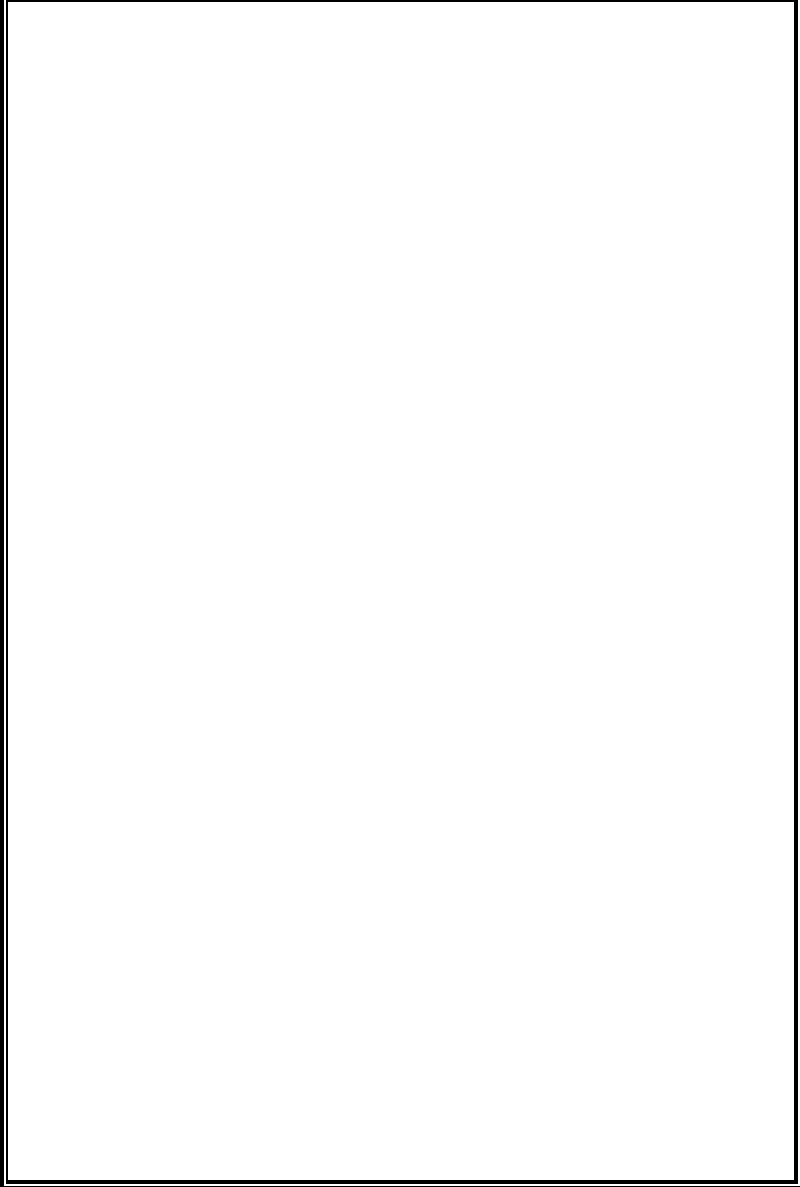
yazarı

Tarsûsî Es-Seyyid Osmân Hayri Mürşid bin Halîl

Özet olarak sâdeleştiren

A.Celâleddin Karakılıç

2016



Bi'smi'llâhi'r-Rahmâni'r-Rahîm

Allâhü Teâlâ'ya hamd-ü senâdan ve Rasûlüne salât-ü selâmdan sonra deriz ki Allâhü Teâla, rûh ve bedenden yaratmış olduğu insanı,

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا.

"And olsun ki biz âdem oğullarını üstün bir izzet ve şerefe mazhar kılmışızdır. Onlara karada, denizde taşıyacak (vâsıtalar) verdik, onlara güzel güzel rızıklar verdik, onları yarattığımızın bir çoğundan cidden üstün kıldık".¹

âyet-i kerîmesi ile **muallem**,

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

"Biz, hakîkât, insanı en güzel bir biçimde yaratdık".²

âyet-i kerîmesi ile **mükerrem** ve **muazzez** eyledi.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ ط إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ لا

¹ -İsrâ', 70,

"Allâhü Teâlâ katında mü'min, meleklerden şereflidir. Meleklerde şehvetsiz akıl, hayvanlarda akılsız şehvet, insanlarda ise hem akıl hem şehvet vardır. Bunun için kimin aklı şehvetine gâlib olursa o, meleklerden mükerremdir. Kimin de şehveti aklına galebe ederse o, yalnız meleklerden değil, hayvanlardan da aşığıdır". Medârik.

"Mükerremlik, cismânî ve rûhânî olmak üzere iki nevi'dir: Cismânî olan mü'mine de, kâfire de şâmidir. Rûhânî olanı ise ancak Cenâb-ı Hakk'ın ikrâm ettiği nübüvve, risâlete, velâyete, îmân ve islâma ve hidâyete mazhâr olan paygamberlere, velilere ve mü'min kullarına hâsıdır". Te'vilâtı Necmiyye.

Kur'ân-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm.C.1.ss.488.Hasan Basri Çantay.

² -Tîn, 4.

"Bizden Tasayı gideren Allâh'a hamd olsun. Hakîkat, Rabb'imiz çok yarlıgayıcıdır, çok in'am edicidir".³

âyet-i kerîmesi ile müşerref kılıb,

الَّذِي أَحَلَّنَا دَارَ الْمُقَامَةِ مِنْ فَضْلِهِ لَا يَمَسُّنَا فِيهَا نَصَبٌ وَلَا يَمَسُّنَا فِيهَا
لُغُوبٌ.

"Ki O, bizi, fazl (-ü inâyet) inden (ebedî) durulacak bir yurda kondurdu. Burada bize hiçbir yorgunluk değmeyecek, burada bize hiçbir usanç dokunmayacak".⁴

âyet-i kerîmesi ile i'tâ' buyurdu, (lûtfunu ihsân etdi).

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ط وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ
لِنَفْسِهِ ج وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ عَنِّي حَمِيدٌ.

"And olsun ki biz Lukmân'a, Allâh'a şükr et diye (rek), hıkmət verdik. Kim şükr ederse ancak kendi fâidesi için şükr eder. Kim de nankörlük ederse şübhe yok ki Allâh ğanîdir (hiçbir şey'e muhtaç değildir), her hamde O lâyıkdır".⁵

âyet-i kerîmesi ile îkâz buyurdu.

وَأَنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ ط وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ

"Lûtf (-ü ihsân) Allâh'ın elindedir, onu dilediğine verir. Allâh büyük lûtf sâhibidir".⁶

âyet-i kerîmesi ile de işâret buyurdu.

³ -Fâtır, 34.

⁴ -Fâtır, 35.

⁵ -Lukmân, 12.

⁶ -Hadîd, 29.

Kendilerine hidâyet verip sırât-ı müstekîm'ine yöneldiği kullarına da Cennet-i Adin'de,

مَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ وَلَا أُذُنٌ سَمِعَتْ

"Gözlerin görmediği, kulakların işitmediği"⁷

nice ni'metleri **tehiyye** eyledi (hazırladı).



Maddî ve ma'nevî hastalıkların devâsı

Allâhü Teâlâ, halifelik vasfı ile en güzel bir şekilde yaratmış olduğu insanı, Muallem, mükerrem, muazzez, muhterem, ve müşerref kılıp sayısız ni'metlerini i'tâ buyurduktan sonra "**Kim şükr ederse ancak kendi fâidesi için şükr eder. Kim de nankörlük ederse şüphe yok ki Allâh ğanîdir** (hiçbir şey'e muhtaç değildir), **her hamde** (ancak) **O lâıyıktır**".⁸ İkâzını (uyarısını) yaparak lûtf-ü ihsân'ın ancak kendi elinde olduğuna işâret buyurup hakk yolu tecih eden kullarına hidâyet verip sırât-ı müstekîm'ine yöneldiği îmân ve ihlâs sâhibi müttekî kullarına Adin cennetleri'nde "*Gözlerin görmediği, kulakların işitmediği*"⁹ nice ni'metlerini vereceğini va'd buyurup Hadîs-i kudsi'sinde ve âyet-i kerîme'sinde,

لَوْلَاكَ لَوْلَاكَ لَمَا خَلَقْتُ الْآفَلَآكَ

"(Habîbim), Sen olmasaydın, Sen olmasaydın, eflâkı halk etmezdim)

⁷-S.B.M.Tecrîd-i Sarîh Tercemesi,C.9.ss.42. Kâmil Miras.
Riyâzû's-Sâlihîn,C.3.ss.405. (1923 nolu h.ş.). Buhârî.

⁸-Lukmân, 12.

⁹-S.B.M.Tecrîd-i Sarîh Tercemesi,C.9.ss.42. Kâmil Miras.
Riyâzû's-Sâlihîn,C.3.ss.405. (1923 nolu h.ş.). Buhârî.

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ.

"-Habîbim-, **Biz seni âlemlere** -başka bir şey için değil- **ancak rahmet için gönderdik**".¹⁰

buyurarak maddî ve ma'nevî hastalıklarımızın cümlesinde, bir tabîb-i hâzık-ı ilâhî'nin (işinin ehli olan ilâhî bir tabîbin) irşâdına ve ilâcına, şiddetle ihtiyâcı olduğumuzu belirttikden sonra maddî ve ma'nevî hastalıklarımızın tedâvisini, sevgili rasûlü Hazreti Muhammed *sallâ'llâhü aleyhi ve sellem*'e, şöyle tebliğ ettirmişdir:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَهُ دَوَاءً - لَهُ شِفَاءٌ -
مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

"Allâhü Teâlâ, verdiği her hangi bir derdin devâsını (şifâsını) da verir"¹¹

¹⁰ -Enbiyâ', 107.

"O, dünyâda mü'minlere de, kâfirlere de rahmetdir. îman edenler, hem dünyâda hem âhirette Onun rahmetinden istifâde ederler. Kâfirler ise dünyâda istisâl azâbının (kökünden kurutulup yok edilmeleri azâbının) te'hîr edilmesi sâyesinde O'nun rahmetinden istifâde ederler. Çünkü O, -belki îman ederler ümidi ile- azablarının te'hirini istemişdir.

Kur'ân-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm, C.2. ss.565. Hasan Basri Çantay.

¹¹ -Sahîh-i Buhârî Muhtasarı Tecrîd-i Sarîh Tercemesi, C.12. ss.75. (Kitâbü't-tıbb). Kâmil Miras.

Bu Hadîs-i şerîf'in meâlî, Türkçemizde "*Dert veren Allâh, devâsını da verir*" şeklinde, meşhûr bir mesel hâlinde, ifâdesini bulmuştur. Bunun için bu hadîs-i şerîf, tedâvî'nin câiz ve mübâh olduğuna delâlet eder.

Sahîhu'l-Buhârî, cüz' 7. ss.158.

Tac, C.3. ss.198

Başka bir hadîs-i şerîf'de de şöyle buyurulmuştur:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَتَدَاوَوْا بِحَرَامٍ.

"Allâhü Teâlâ, verdiği bir derdin devâsını da verir, her derdin bir devâsı vardır, bunun için tedâvî olunuz, haramla tedâvî olmayınız".

Tac, C.3. ss.213. Revâhu Ebû Dâvud.

Bu Hadîs-i şerîf'de belirtildiği üzere Hazreti Muhammed *aleyhi's-selâm*'ın mübâh kıldığı tedâvî usûl ve hükümlerini tam bir teslîmiyyetle yerine getirmek lâzımdır ki o hastalıktan Allâhü Teâlâ'nın emri ile kurtulunmuş olunsun. İhtiyarlık gibi tedâvîsi mümkün olmayan hastalıkların dışındaki hastalıklara yakalanan hastaların iyi olmaması ise, ya hastalığın hakîkî tedâvîsinin bilinmemesinden veyâ hastalığın teşhis olunamamasındandır.

Bu bakımdan hakîm olan kimse, o işin ehli olmalıdır.

Çünkü,

لَا حَكِيمَهُ إِلَّا ذُو نَجْرِيَّةٍ

"*Hakîm, hakîm değil; ancak hakîm tecrûbe sâhibi olandır*".¹²

sözü, meşhûr olmuştur. Diğer bir Hadîs-i şerîfde de şöyle buyurulmuştur:

ثُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيقَةٍ بَعْضِنَا شِفَاءٌ لِمَرِيضِنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا

"*Bizim arzımızın toprağı bizim ba'zımıza güzeldir ve bizim hastamıza şifâdır. Rabbimizin izni ile*".

Bu bakımdan bir kimse yabancı bulunduğu bir yerde hasta olsa tebdîl-i hevâ' edip şifâ bulması için memleketi tarafına gönderilir ki tecrûbe ile sâbitdir. Fakat ecel mukadder olduğundan onun hiçbir çâresi yoktur. Vakti gelince her nerede olursa olsun vukû' bulur. Cenâb-ı Hakk, cümlemize îmân selâmeti versin. âmîn.



¹² -Sahîhu'l-Buhârî, Cüz',8.ss.38.

Kenzü's-sıhhati'l-ebdâniyye ve Eser-i Mürşid-i Osmâniyye

“Kenzü's-sıhhati'l-ebdâniyye, Eser-i Mürşid-i Osmâniyye” ismi verilmiş olan bu kitâb, 1298 Hicrî senesinde El-Gâzî Sultân ikinci Abdü'l-Hamîd Hân zamânında Tarsûsî Es-Seyyid Osmân Hayri Mürşid bin Halîl tarafından kendi tecrübelerinden ve ebü'l-hukemâ olan İdrîs nebî *aleyhi's-selâm* zamânından ve *-erbâb-ı kemâl ve ehl-i hünerin ma'lûmları olduğu vechile-* hıkmîti tıbbiyye'nin müessisleri bulunan hukemâ-i müttekaddimînden -Eflâtunün talebesi Aristo, Bekarât'ın talebesi Eflâtun ve Bekarât, Sokrat'ın talebesi ve Sokrat, Lukmân'ın talebesi ve Lukmân, tilmîz-i Dâvûd *aleyhi's-selâm* zamanından- beri mevcûd bulunan eserlerden istifâde edilerek hazırlanmıştır.

Tıb İlmi

Tıb İlmi, mahlûkâtın eşrefi olan insanın bedeni söz konusu olduğu için hem aklen hem de naklen şerefli ve kutsal bir ilimdir. Naklen de böyledir. Çünkü ba'zı haberlerde şöyle buyurulmuştur:

الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الْأَبْدَانِ وَعِلْمُ الْأَدْيَانِ

"İlim, iki kısımdır. Birisi ilm-i ebdân -ya'nî tıb ilmi-, diğeri de ilm-i edyân -ya'nî fıkâh ilmi- dir".

Diğer bir Hadîs-i şerîfde de şöyle buyurulmuştur:

إِنَّمَا الْعِلْمُ عِلْمَانِ عِلْمُ الدِّينِ وَالْدُّنْيَا

"İlim, iki kısımdır. Birisi dîn -fıkıh- ilmi, diğeri de dünyâ ilmidir".

Birinci Hadîs-i şerîfde, beden ilimleri din ilimleri üzerine takdim edilmiştir. Çünkü her türlü ibâdet ve tâatler, ancak beden sıhhati ile yerine getirilebilir. Sağlıklı olmayan bir kimsenin, ibâdet ve kulluklarını düzenli bir şekilde yapması mümkün değildir. Bunun için de beden ilimleri, her şey'den önce gelir. Bu bakımdan her hangi bir hastalık hâlinde gerekli görülen ilaçları alıp tedâvî olunmak gerektir. Böyle bir şey'in fâidesi olmaz gibi bir fikre kapılarak tavsiye edilen tadâvî usullerinde bir ihmal göstermemek lâzımdır. Çünkü bir takım kuruntulardan kurtulmak için,

من لم يذق لم يعرف

"Tatmayan kimse bilmez".

esâsını göz önünde bulundurmak lâzımdır.



Tıb İlmi'nin kısımları

"Tıb İlmi", üç esâs üzerine kurulmuştur.

1-Yenilen ve içilen nebatların isimlerini ve hassalarını (özelliklerini) bildiren konular.

2-Ehl-i tıb ve kemâl sâhiblerinin tecrûbe ile, fâide ve zararlarını tesbit ettikleri ilâç, çâre ve tedbirleri (devâ'ları) bildiren konular.

3-a-Rukye ya'nî duâ ve efsun sûretiyle yapılan devâ'lardır ki ehl-i havâssın ed'ıye-i me'sûreyi -ya'nî Hazreti Muhammed

aleyhi's-selâm ile O'nun sahâbelerinden nakl olunan te'sirli duâları- okumakla, yazmakla ba'zı hastalıkların def'ine çalışmak.

b-Hacâmet (*hicâmet, hacamet*) amliyâtını -ya'nî kan, hangi ayda, hangi günde ve hangi damardan alınırsa menfeati olur ve hangi yerden alınırsa zararı olur konularını- bildiren konular.

✱

✱ ✱

Sıhhatli (sağlıklı) olmanın yolları

Bir insanın sıhhatli olmasına veyâ hastalanmasına altı şey' sebebdir.

- 1-Havâ.
- 2-Yemek ve içmek.
- 3-Hareket ve sükûn-i beden.
- 4-Hareket ve sükûn-i nefsâniyye.
- 5-Uyumak ve uyanıklık.
- 6-İstifrâ' ve ihtibâs (*tutukluk*).

1-Havâ

İnsanın ve hayvanların temiz havâyâ ihtiyâcı çok büyüktür. Bunun için teneffüs edilen havânın temiz olması, buhâr, duman toz ve çirkin kokular ile özellikleri bozulmamış bulunması lâzımdır. Özellikleri bozulmuş kirli havâların, sağlığı bozması kuvvetle muhtemeldir. Bunun için dâimâ temiz ve güzel havâlı yerlerde bulunulmalı, havâsı ve suyu güzel olan yerlerde yaşamaya gayret etmelidir.

Eğer havâ çok sıcak olursa yüreği kızdırır ve susadır. Benzi sarı, kuvvetleri zayıf eder. Bedende olan ihtilâtın (*bileşimlerin*) ufûnetine (*bozulmasına*) sebep olur. Mizâcî harâretli olanlarda

baş ağrısı yapar. Burun kanaması meydana getirir ve türlü türlü setmelere (*sıkıntılara*) sebep olur.

Böyle sıcak havâların mazarratı, kâfûr kullanmak, gül suyu koklamak, elini yüzünü ve ayaklarını suğuk su ile yıkamak ile giderilir. Mârûl ve acı mârûl salatası ve hıyârın içini yemek de faydalıdır. Lîmon veyâ gül suyu ile karıştırılarak içilen limon şerbeti, korûk ve nilûfer şerbetleri de faydalıdır. Eğer safra galebe eylemiş ise, tabiati ishâl iledir.

2-Yemek ve içmek

Yemekden evvel bir miktar hareket edip gezinerek midede olan yemek kalıntılarını aşağı iterek mideyi boş bir hâle getirdikten sonra yemek yemelidir. Yemekten sonra çok hareket etmek zararlıdır. Çünkü yenilen şey'ler henüz hazm olmadığından ham iken damarlara çekilip sedeye (*sıkıntıya, duyuların iyi çalışmamasına*) sebep olur. Az hareket eden ve nâzik beden olan kimselerin yedikleri şey'leri yavaş yavaş çiğneyerek yemeleri lâzımdır. Çok hareket eden ve bedeni kuvvetli olan kimselerin çok yemeleri ve çok su içmeleri, bedenlerini zinde yapar. Mizâcı mutedil olan kimselerin, tavuk eti, keklük eti, çil kuşu, sülün ve güvercin yavrusu eti, koyun ve yetmişmiş kuzu ve buzağı eti, rafadan yumurta yemeleri iyidir. Tâze kaymak, şekerli baklava, şekerli muhallebi, şekerli palûze, sütlü pirinç aşısı, üstüne bir miktar biber ekilen tavuk veyâ piliç ile pişmiş pirinç pilavı yemek de faydalıdır. Has buğday ekmeği yemek ve kızıl üzüm hoşafı içmek de faydalıdır.

Mizâcı harâretli olanların sıcak günlerde kabak yemeği, koruk suyu içmeleri, hıyar salatası, hıyar ile yoğurt cacığı yemeleri, mardin eriği hoşafı içmeleri faydalıdır.

Mizâcî harâretli olup demevi (*mizâcî sinirli*) olanların, koruklu, sumaklı, limonlu gıdâlar ve sirkeli mercimek yemeği yemeleri iyi olur.

Mizâcî balğamî olanların, kebâb üzerine biber veyâ darçın veyâ kimyon ekip yemeleri, koyun eti ile pişmiş pirinç pilâvına biber ve darçın ekip yemeleri faydalıdır.

Mizâcî bârid (soğuk) olanların, harâreti az gıdâlardan kabak ile pişmiş yahni, kabak dolması, biber, tarçın ile yapılmış et köftesi, koyun eti ile veyâ genç tavuk eti ile pişmiş ispanak içine bir miktar maydonoz katıp yemek iyidir. Erişte yemeği, çerkes kulağı dedikleri yemeği, koyun gerdanı ile veyâ semiz tavuk eti ile pişmiş çorbaları yemek daha iyidir. Rafadan yumurta, şekerli baklava yemek, lisân-ı sevr (*sığır dili denilen çok yapraklı nebât*) şerbeti ve anberli limon şerbeti içmek daha güzeldir.

İnsan acıdığı zaman fazla zaman geçirmeden bir şey'ler yemelidir. Midenin fazla boş durması mideyi ifsat eder ve baş dönmesi yapar. Yaz günlerinde soğuk yemekler, kış günlerinde sıcak yemekler yemek iyi olur. Hazımları birbirinden farklı olan muhtelif taamları bir arada yeyip hepsini bir yerde toplamak zararlıdır. Nezle, sıkıntı ve ağrılara sebep olur. Marul ve kabak gibi hafif yemekleri önce, yumurta, kuş eti ve diğer hayvan etlerini sonra yemek daha iyidir. Yaş incir, kavun, karpuz, şeftâli, dut, zerdâli gibi yaş yemişleri yemekken önce yemek; ayva, nâr, elma, kızılıçık, armut gibi kabız yapacak yemişleri, yemekken sonra yemek faydalıdır. Aksini yapmak insanı kocaltır.

Devamlı ekşi yemek zararlı olur, tuzlu yemek bedeni kızdırır ise de zayıflığa sebep olur ve bir takım hastalıklara ortam

hazırlar. Dâimâ tatlı yemek bedeni kızdırır, mideyi gevşek yapar, bedene kuvvet verir. Ekşi yemenin zararı tatlı yemek ile, tatlı yemenin zararı ekşi yemek ile, yağlı yemenin zararı tuzlu yemek ile, tuzlu yemenin zararı da yağlı yemek ile giderilir. Acı yemek, nâne, tere ve bunlar gibi şey'leri yemek de faydalıdır. Her zararlı, zıddı ile tedâvî olursa iyi olur.

Sıhhati normal olan bir kimsenin, dâimâ gıdâların en temizini ve en güzelini yemeleri, içmeleri kendi fâidelerine olur. Yemek yerken az yemek, iyi çiğnemek ve daha iştahı varken yemekden vaz geçmek de, kendi sıhhati için iyi olur ve bedeni hafif olur. Kahve içmeden önce bir şey' içmek, yaz günlerinde hafif yemek iyidir. Yenilen bir yemek hazm olmadan ikincisini yemek zararlı olur. Yemekten sonra biraz gezinmek iyidir.

Soğuk su, insanın bedenini sağlıklı kılar. Çok su içmek veyâ az su içmek zararlı olabilir. İçilen ve kullanılan suların temiz, güzel, tatlı olması ve kaynak suyu olması çok iyi ve faydalıdır. Fazla hareketden sonra, uykudan uyanınca, hamamdan sonra su içmek iyi değildir.

3-Hareket ve sükûn-i beden

Sıhhati korumak için hareket etmek lâzımdır. Özellikle yenilen yemekler hazm olduktan sonra yürümek, cirit oynamak, ok atmak ve bunlara benzer şey'leri yapmak gibi hareketler ile midede kalan kalıntılar tamâmen atılmış olur. Bu sûretle de insana bir zindelik gelir. Mafsallar gelişir, iştah açılır. Bu sûretle de bir çok işleri yapmak ona kolay gelir. Normalden fazla hareket yapmak ise insana zarar verir.

Gözün, kulağın ve buna benzer diğer organların sevdiği şey'leri normal olarak yapmak, insana rahatlık verir.

Ata binmek, normal olursa sağlıklı olmak için iyidir. Havâsı, suyu ve görünümü güzel yerlerde gezip hareket etmek de, insan için çok faydalıdır. Vücûdda bulunan her organı normal bir şekilde hareket ettirip zararlı şey'leri yok etmek ve hareketden sonra bir kısım organları ovmak, sağlıklı olmanın gereklerindedir.

Sükûnete kavuşmuş bir bedeni aniden hareket ettirmek, hareketden sonra aniden sükûna varmak da beden için zararlı olan davranışlardandır ki sağlıklı olmak için böyle davranışlardan da şiddetle kaçınmak gereklidir.

4-Hareket ve sükûn-i nefsâniyye

Nefsânî hareketler, gadab, ferah, vehim, gam, utanmak, hüzn, keder ve korkmak gibi şey'lerdir. sevinçden veyâ korkudan ve kederden ağlamak, gülmek gibi davranışlar da nefsânî hareketlerdendir. Bunların normal olanları insana bir zarar vermez ise de aşırı olanları zarar verir ki böyle davranışlardan kaçınmak lâzımdır.

5-Uyumak ve uyanıklık

Uyumak, nefsin zâhirî duygularını kullanmayı terk etmek hâlidir ki bu hâlde, ya istirahat için veya yenilen yemekleri hazm etmek için, vücûdün normal hareketi beden içine tevcih edilir. Bu halde rûh-i nefsânî, bu hâle tâbi' olur.

Uyanıklık ise, rûh-i nefsânînin, duyu organlarını ve hareketlerini kullanmak hâlidir. Bunun için uyumak, sükûn

hâline benzer. Çünkü bu hâlde, güzel bir rahatlık vardır. Gıdaları hazm etmeye de bir devamlılık vardır. Bunun için uyanıklık, harekete benzer. Çünkü bütün duyuların hareketi ona tâbidir. Bu bakımdan bedeni hafif kılar.

Ağır uyku, bedeni kuvvetli yaparsa da nefsânî kuvvetleri gevşek kılar. Hazmi kuvvetlendirir. Şiddetli hareketlerden meydana gelen yorgunluğu giderir. Normal bir uyku ise, bedeni kızdırır ve kuvvet verir. Bunun için uykunun en güzeli, normal ve mu'tedil olanıdır. Mide dolu iken uyumak iyi değildir. Hazmi ifsad eder ve nezleyi tahrik eder. Gündüz uykusu, insana yaramaz ise de ihtiyaç duyulan hallerde uyutulabilir.

Uyurken önce sağ tarafa, sonra da sol tarafa yatarak uyumak iyidir. Karnı üzerine yatmak, hazme yardımcı olur. Sırtı üzerine yatıp uyumak iyi değildir. Uyumadan sırtı üzerine yatmak ise faydalıdır. Uyku ile uyanıklık arasında olmak ise iyi değildir. Uyuyan bir kimsenin üzeri bir şey' ile örtülürse çok faydalı olur. Örtülmez ise zarar görebilir.

6-İstifra' ve ihtibâs (tutukluk)

İstifra', aşırı derecede olursa, kuvveti ve şehveti keser. Hafakana (*yürek oynamasına ve bir takım hastalıkların meydana gelmesine*) sebep olur. Bedeni kurutur.

Tutukluk hâli olan bir kimse, bundan kurtulmak için tutukluğu giderecek (incir gibi) yiyecekler almalı ve bu hâlin zararlarından kurtulmaya çalışmalıdır.

Bu altı konudan başka cimâ hâli ile hamam (banyo) hâli de, insan bedeninin sağlıklı olması konusunda önemli bir yer tutar. Bunun için bunların da normal hallerini bilmek gerekir.

7-Cimâ hâli

Cimânı efdali, yenilen yemekler hazm olup beden tam olarak bir istirahat hâline girdikten ve gece yarısından sonra olanıdır. Çok tok ve çok aç bir halde olmamalıdır. Taze balık yedikten veyâ süt içtikten veyâ ekşi şey'ler yedikten sonra olursa iyi olmaz ve bir takım sıkıntılara, hastalıklara sebep olabilir. Cimâdan sonra su içmek iyi değildir ve meniye habs etmek bir takım hastalıklara sebep olabilir. Bedeni zayıf olanlar, bu hâli pek seyrek yapmalıdır. Çünkü bir takım hastalıklara sebep olabilir. Çok sık yapmak da yine iyi değildir. Bedende bir takım sıkıntılar meydana getirebilir, Göze ve kalbe zayıflık verir, hafakana sebep olur, erken kocaltır. Mahbûbesi ile mülâabe etmek, teklif ile cima etmek iyidir. İştihâsı olmayana cima etmek iyi değildir, maraza sebep olur.

Koca karıya, çok küçük hâize kadına, nüfesâya, çirkin yüzlülere, gebe olmaz kadına cima etmek iyi değildir. Çünkü zayıflık verir.

8-Hamama girmek (banyo yapmak)

Hamamın iyisi, yapısı eski, içi geniş, suyu tatlı, harareti mu'tedil olan hamamlardır. Girenken yavaş yavaş girmeli, çıkarken de yavaş yavaş çıkmalıdır. Ânî giriş ve çıkışlar, bir takım hastalıklara ve hafakana sebep olabilir. Normal olarak hamama girmek de bir çok sıkıntılar ve hastalıklar için iyi olabilir. Sivilci ve çibanları giderir. Hamamda çok durmak iyi değildir. Çıkınca gül suyu gibi güzel kokular kullanmak iyi olur. Üşütmemek için tedbirli olmak gerektir. Kış günlerinde hamamda bir şey'ler yeyip içmek iyi değildir. Çıktıktan sonra

yeyip içmek faydalı olur. Fazla tok iken veyâ fazla aç iken hamama girmekten sakınmalıdır. En iyisi ikisi arasındaki bir hal ile girmektir. Çıkınca susuzluğa biraz sabırlı olmak lâzımdır. Suyu güzel kaplıcalar faydalı olur. Ökçe ağrılarını ve uyuzu ve benzer bazı hastalıkları giderir.

Suğuk su ile duş yapmak organlara ve bedene kuvvet verir. İnsanı canlandırır, şehveti artırır, hazmi kolaylaştırır. Yaz günlerinde ve öğle vakitlerinde soğuk suya girmek faydalı olur. Bedeni zayıf olanlar için iyi olmaz.

Sihhati korumak ve bir takım hastalıkları izale etmek için, fasd etmek (*damardan kan almak*) ve müşhil şerbeti içmek de iyi olur. Bu bakımdan bu halleri de hatırdâ tutmak lâzımdır.

9-Fasd etmek (kan almak) ve istifrâ'

Fasd ve istifrâ', damarda olan safrayı (*ödü, yeşilimsi sarı mâyi şeklindeki suyu*), sevdâyı (*bir şey'e aşırı bağlılıktan meydana gelen -sarılık gibi- hastalıkları*) ve balgamı, kan ile dışarı çıkarmaktır.

Bilindiği gibi bedenın kuvveti ve sağılığı kan iledir. Bu kan, vücüdün normal hareketine nisbetle kandil içindeki yağ gibidir. Kuvvet-i hayvânyenin bekâsı ve bir takım hastalıklardan korunması kan iledir. Eğer miktârı ve keyfiyeti normal olursa, bedene renk, güzellik ve zindelik verir. Eğer her hangi bir sebeb ile normal hâlınden çıkarsa, bu hâlde zıddı ile tedbir alınır.

Bu rahatsızlık, hararet ile olursa, soğuk ve serin yerlerde oturup kalkarak gıdalar, devâlar (*ilaçlar*) şerbetler (*şuruplar*) ile tedbir alınır. Eğer i'tidâlden rutûbete meyl ederse bu halde de yine gıdalar, devâlar ve hafifletici şey'ler ile tedbir alınır. Eğer

i'tidâlden kuruluğa meyl ederse, bu halde de rutûbet verici gıdâlar ile tedbir alınır.

Eğer kan, i'tidâlden noksan olursa, bu halde de kan artırıcı gıdâlar ile tedbir alınır. Etli çorbalar gibi.

Eğer kan, i'tidâlden çok olursa, kanı azaltmaya çalışmak lâzımdır. Bu halde vakit müsâit ise, azar azar gıdâları azaltmak gerektir. Eğer vakit müsâit değil ise, hemen fasd etmek ile veyâ hicâmet ile veyâ burnu kanamak ile veyâ sülük yapıştırmak ile kanı azaltmak gerektir.

Kan ziyâdeliğinden maksat, damarların kanla ile dolmasıdır. Fazla kan almak iyi değildir. Az bir miktarda almak ise faydalı olablir. Şeyh Ebû Ali Sînâ'ya göre, sıtmalarda fasda ihtiyaç yoğun olduğu bir sırada fasd yapılır.

Eğer kanla safra, bedenın tüm damarlarına dağılmış ise, fasd ile (*kan çıkmak için damarı yarmak ile*) çıkarılabilir ve bu halde artık safradan korkulmaz. Eğer damarların hepsine dağılmamış ise, bu gibi hallerde fasd etmek için damarların bedendeki yerlerini iyi bilmek gereklidir. Çünkü her damardan kan alınmaz, alınırsa usûlüne göre alınır. Kan alınacak kişinin bedenî durumu da göz önünde bulundurulur. Zayıf ve hastalardan az, kuvvetli olanlardan çok alınabilir.

Hâmile kadınlardan, hayz hâlinde olan kadınlardan, cimadan sonra, müşhil içtikden sonra, şiddetli hareketlerde bulunduktan sonra, on iki yaşından önce, altmış yaşından sonra kan alınması doğru bir davranış değildir ki bunların hepsi, zarûrî olmayıp ihtiyârî olan hallere mahsûsdur. Fakat zarûrî bir hal olursa, bu halde fasd etmek gerekli olur. Damarları pak olup kuvvetli olan kimselerden kan almakda bir sakınca yokdur. Seksen yaşını geçmiş olsa bile.

Bir kimsenin kan aldirmaya tahammülü üç çekilde belli olur ki bunlara çok dikkat etmek lâzımdır.

a-Kanın kuvvetli veyâ zayıf çıkması

b-Kanın rengi

c-Kanın akışı.

Kan aldıran bir kimsede baygınlık hali bulunursa, fasddan önce ekşi elma şurubu veyâ ayva veyâ koruk şerbeti içmesi iyi olur. Eğer mizâcı hararetili ise. Mizâcı hararetili değil ise, ayva veyâ karanfil veyâ darçın şerbeti içmesi ve sırtı üzere yatması iyi olur. Kan alındıktan sonra ağır ve tuzlu yemekler yemek doğru bir davranış olmaz. Balgamî olanların incir şerbeti içmesi iyi olur.

Kan alınması uygun olan damarlar

Elden kan alınacak damarlar altıdır

1-Kîfâl (baş damarı) (قيفال)

Bu damar, dirseğin iç tarafındaki damarların üstünde olan damardır. Bu damardan kan almak, dimâ' hastalıklarına nâfi'dir. Baş ağrısına, yarım şakak ağrısına, göz, burun, boğaz, diş, dudak, dil ve boğaz şişine nâfi'dir.

2-Ekhal (baş ve gövde damarı) (أكل)

Müşterek olan damarlardır ki kolun üstünde ve ortasında olur. Bu damardan kan almanın müşterek faydası vardır. Baş ve gövde ağrılarına, bedenın üst tarafındaki ve alt tarafındaki hastalıklara faydalıdır.

3-Bâslik (ciğer damarı, dirsek içinde olan üç damarın aşağısındaki gövde damarı) (باسليق)

Bu damardan kan almak, gövdeye fayda verir. Zâtü'l-cenb gibi göğüs hastalıklarına fayda verir. Sol kolun bâslığından kan almak, ciğer süddelerini giderir. Böbrekde, mesânedede, zekerde, husyede, rahimde, mide ve makadda olan hastalıklara iyi gelir.

4-Bu damar, evvelki bâslığın altında olup ondan bir budaktır. Bundan kan almak, bâslıktan kan almak gibidir.

5-Bu damar, baş parmak ile salâvat parmağının arasındadır. Bundan kan almak, kıfâlden kan almak gibidir. Çünkü ondan bir şu'bedir.

6-Bu damar, küçük parmak ile yanındaki parmağın ortasında olur. Buradan kan almak, dalak marazlarına iyi gelir.

Ayaktan kan alınacak damarlar üçdür.

1-Arakü'n-nisâ (عرق النساء)

Bu damar, uyluğun dış tarafından dış topuğa kadar olan damardır. Buradan kan almak gerekirse, topuğa yakın olan yerden alınmalıdır. Hamama girildikten sonra alınırsa iyi olur. Çünkü bu halde kan rahat akar. Bu damardan kan almak, arakü'n-nisâ (siyatik) hastalığına faydalıdır. Ökçelerin ağrısına, ayak ağrısına iyi gelir.

2-Bu damar, inciğin üstünden iç taraftaki topuğa kadar olan damardır. Bu damardan kan almak, hayzı idrar için faydalıdır. Rahmin, husyelerin, zekerin yaralarına fayda verir.

3-Bu damar, diz altındadır. Bu damardan kan almak, yürek içinde olan ağrılara nâfi'dir. Arka ağrısına, böbrek ağrısına, şişine, mide şişine nâfi'dir.

Arakü'l-cebhe

Bu damar, kaşların ortasında olur. Bu damardan kan almak, baş ağrısına ve gözlerin ağırlığına faydalıdır.

Şah damarları

Bu damarlar, boynun iki yanında olur. Bu damarlardan kan almak, cüzzam hastalığının başlangıcında faydalı olur. Kezâ, boğaz şişliğine, nefes darlığına, soluğanlığa, dalak illetlerine, yan ağrılarına nâfi'dir.

Dil altındaki çene içinde olan damar

Bu damardan kan almak, boğaz şişliğine iyi gelir

Dil altında olup ona bitişik olan damar

Bu damardan kan almak, kandan olan dil ağırlığına faydalı olur.



H I C Â M E T (veyâ hacamat veyâ hacâmet)

Hicâmet de, fasd gibidir ki bu husûsda şu Hadîs-i şerifler vârid olmuştur.

إن كان دواء يبلغ الداء فالحمامة تبلغه

"Eğer derde yetişir bir devâ bulunursa, hicâmet o derde yetişir, devâdır".

الحمامة تزيد في العقل وتزيد الحفظ

الحجامة من كل داء إلا فاحتجموا

الحجامة في نقرة الرأس تورث النسيان

الحجامة على الريق امثل وفيها شفاء وبركة

الحجامة يوم الأحد شفاء

Bu Hadîs-i şeriflerde de ifâde buyurulduğu gibi, hicâmetin faydaları görölmüş ve müşâhede olunmuştur. Yapılan bu hicâmet ile rûh çıkmaz, organlara zarar vermez. Ancak çıkacak olan şey' çıkar, gayrisi çıkmaz.

Hicâmet, dem-i rakîki dem-i galizden fazla çıkarır. Hicâmetin faydası, galizü'd-dem olan semiz kimselerde az olur.

Ay başlarında ve ay sonlarında hicâmet yapılmaz. Ay ortasında yapılması en uygun olan zamandır. Çünkü kanın hareketleri, ayın nurlu olduğu ve olmadığı zamanlar ile ilgili olur. Ayın nurlu olduğu zamanlarda dimâ' ve ilikler ziyâde olur. Med-cezir sahibi olan sular gibi.

Hicâmetin en efdali, gündüz saat iki ve üç sularında olanıdır. Sıcak memleketlerde hicâmet etmek kan aldılmaktan, suğuk memleketlerde de kan aldılmak hicâmetden efdaldir. Kafadan hicâmet, müşterek damarlardan kan almanın verdiği faydaları verir. Kapakların, kaşların, sıkletine nâfi'dir. Göz ağrısına, göze inen nâzilelere, buruna, göğüse, boğaza inen nezlelere nâfi'dir. Boğaz şişine, dil şişine, diş etlerinin şişine, ağız kokusuna da, nâfi'dir. Bununla berâber nisyân meydana getirebilir.

Kulaklara hicâmet etmek, kulakları çizmek, baş ağrısına, göz kapağı ağrısına nâfi'dir.

İki yağrı arasından hicâmet etmek, demevî olan (*kanla ilgili ve asabî olan*) göğüs ağrılarına nâfi'dir. Demevî suluğanlığı giderir.

Uyluğun iç yüzünden hicâmet etmek, husye şişliklerine nâfi'dir. Uylukda, incikde çıkan çıbanlara nâfi'dir.

Diz altından hicâmet etmek, diz ağrılarına nâfi'dir. İncikde ve ayaklarda olan eski yaralara, yaramaz çıbanlara nâfi'dir.

Topuk üzerine hicâmet etmek, hayzı tutulmuş olan kadınlara, arakü'n-nisâya, nakrîs illetine (*ayak zahmetlerine*) nâfi'dir.

İncikden hicâmet etmek, fasda (*kan almaya*) yakındır. Kanı sâfi eyler, hayzı idrar eyler, nefsin habsine, zihnin fesâdına nâfi'dir. Uyuza ve temreye nâfi'dir. Ustura ile çizmeden önce, kuru şişe çekip ondan sonra hicâmet etmek iyidir. Çünkü galiz yelleri tahlil eder ve şiddetli ağrıları giderir. Kulunç için göbek üstünden yapılır. Çünkü maddeyi hilâfına cezb eylemek fayda sağlar. Bunun için memelerin üstüne kuru şişe çekilir.

Mak'ad üzerine kuru şişe çekilirse rahimden akan kanı tutmak için iyi gelir. Yorulmayı giderir, tenbelliği yok eder ve bedenin tüm ağrılarını yok eder.

Sülük vurmak da, hicâmet yerine geçebilir. Kullanılacak sülük, başı küçük, yuvarlak veyâ ince uzun, karnı kızıl, arkasında iki yeşil çizgi olanı olmalı ve akar sudan alınmalıdır. Bu şekilde olmayanlar kullanılmaz. Çünkü zehirli olurlar. Sülük yapıştırmak gerektiği zaman, yapıştırılacak yer, iyice yıkanıp temizlenmeli, ovularak kızartılmalı ve ondan sonra yapıştırılmalıdır. Eğer sülük dolduktan sonra kendiliğinden

düşmez ise, üzerine tuz döküp düşmesini sağlamalıdır. Bu halde sülük, kanı, hicâmet şişesinden fazla çeker.

Mak'ad etrafına ve bevâsır üzerine sülük yapıştırmak, pis kanı bedenden çeker ve kanı sâfi eyler, temiz bir hâle getirir. Dalak marazlarına, dalak şişine, uyuza, temreye, firengi çiçeğine, hafakana nâfi'dir.

Not: Bu fakîr pür-taksîr der ki hicâmet eylemek ve sülük yapıştırmak lâıyk ve münâsib değildir. Ancak bedeni Tertemiz yapıp temizledikten sonra kan almakla ve müşhil içmekle de bedende yaramaz şey'ler fazla kalmaz

10-Müşhil şerbeti içmek

Müşhil şerbeti içmek için şunlara dikkat etmek lâzımdır.

1-Kuvvetli olmak gerekdir. Zayıf olanlara bu şerbeti vermemek iyidir.

2-Mizacına göre harareti veyâ yubûseti (*kuruluğu*) veyâ bürûseti (*suğukluğu*) ziyâde ise, şerbet vermek iyi değildir.

3-Ziyede arık ya'nî zayıf olan kimseye şerbet vermemek gerekdir.

4-Ziyâde semiz kimseye, yaşlı adama ve küçük çocuklara şerbet vermemelidir.

5-Çok sıcak ve çok soğuk yerlerde müşhil verilmez.

6-Müşhil şerbetine alışkanlığı olmayan ve kendisinde peklik bulunan kimseye müşhil verilebilir.

7-Geniş fikir, müşkil fehm, fazla ferah sâhibi olan kimselere müşhil verilmez.

Bunların dışında kalan hallerde müşhil verilebilir. Fakat bunu alışkanlık hâline getirmemek lâzımdır. Çünkü kuvveti zayıflatır, mideyi, ciğeri ve bağırsakları zayıf düşürür. Şiddetli kabız hâlinde müşhil verilmez. Çünkü zarar meydana getirir. Müshil yerine erik suyu gibi olan gıdalar ile yetinmelidir. Müshil içince hamama girilmez, azar azar hareket edilir, ayaklar sıcak bir bez ile sarılır. Bu gibi hallerde ayva suyu iyi gelir, midede ve bağırsaklarda olan gazları tedâvî eder.

Dört mevsimin en iyisi bahar faslıdır. Yapılan bu tedâvilerde bu günlerin özelliklerini göz önünde bulundurmak lâzımdır. Yenilecek gıdaları ona göre ayarlamak lazımdır. Yaz günlerinde hararet verici şey'lerden sakınmak gerektir. Erik, hıyar, karpuz gibi yemişler çok yenmelidir. Kusma yapabilen kimse kusarsa faydalı olur. Kış günlerinde daha kuvvetli gıdalar almalıdır. Üzerine darçın dökülen kebab ve benzerlerini yemek gibi.

İnsan oğlunun isti'mâl ettiği gıdâlar, ya gıdâdır veyâ devâdır. Bunun için Cenâb-ı Hakk'ın bizlere ihsân buyurmuş olduğu bu sayısız gıda ve devâları, her mevsimin gerektirdiği şekilde kendi özelliklerine göre kullanmalı ve bu ni'metleri bizlere ihsân buyuran Cenâb-ı Hakk'a sonsuz hamd-ü senâlarda bulunarak hayırlı ve şifâlı olmasını niyâz etmelidir.



Bu kısa bilgilerden sonra, bizlere ihsân buyurulmuş olan gıdâ ve ni'metlerin hassalarından (özelliklerinden) ba'zılarını kısa kısa zikr etmek de faydalı bilgilerdendir ki bunlardan bir kısmı şöyledir:

Hâssa-i İncir

İnsan bedenini semirdir. Öksürüğe, sar'aya nâfi'dir. Ciğer ve dalak süddelerini açar, beveli idrar eder. Yüreği, böbrekleri, mesâneyi pak eyler. Gıdanın mecrâlarını açar. Bâhusus ceviz ve bâdem ile yenilirse daha faydalı olur. Fazla yemek de pek iyi olmaz.

İncir ağacının südü, akreb, örümcek, arı soktuğu yere, kuduz köpek ısırıldığı yere sürülürse faydalı olur ve zehirlerini def' eder.

Bir Hadîs-i şerîfde, -hediye olarak gelen incir hakkında şöyle buyurulmuştur.

كلوا فلو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذا الآن فاكهة الجنة بلا
عجم فكلوا منها تقطع البواسير وتنفع النقرس.

"Bu incirden yeyin. Eğer ben Cennetden fâkihe (yemiş, meyve) indi desem o inen fâkihe bu incirdir derdim. Zîrâ cennetin meyvelerinin çekirdeği yoktur. Bu incirden yeyin. Bevâsırı keser ve nakrîse (ayak zahmetine) nâfi'dir".

Hâssa-i nâr

Tatlısı, mideye kuvvet verir. Boğaza, göğüse ve ak ciğere nâfi'dir. Ekşisi, mide hararetine nâfi'dir. Safrayı teskin eder. Kusmayı men eder. Harareti giderir. Sarı zarı ile birlikte yenirse, mideyi temizler.

Hâssa-i ayva

Mideye kuvvet verir, kusmayı men eder, yemekleri hazm eder. Eğer yemekken önce yenilirse kabızlık yapar, yemekten

sonra yenilirse ishal yapar. Kokusu, nefse rahatlık verir. Taze çiçeği baş ağrısını giderir. Kalbe ve dimâğa kuvvet verir. Göğüs darlığını giderir. Hâmile kadımlar için faydalı olur ve doğacak çocuk güzel olur. Fazla yenildiğinde zarar verirse, bal veyâ şeker ile giderilir.

Hâssa-i ağaç kavunu

İçinin ekşisi, üçüncü derecede midenin ve ciğerin hararetini giderip kuvvet verir, safrayı keser. Safradan olan kusmayı yok eder. Hafakana nâfi'dir. İştahı açar. Safradan olan ishali keser. Kanı temizler, kalbe kuvvet verir, insanı ferahlatır. Çekirdeğini soyup üç dirhem miktarını, zehirli hayvan sokan kimseye içirseler, zehrin zararını giderir.

Hâssa-i Üzüm

Gıdâsı güzeldir. Bedene kuvvet verir. İyisi, tam olarak olgunlaşmış birkaç gün durandır. Kabuğu yeli artırır, çekirdeği kabız yapar. Midesi zayıf olup yeli olan kimseye iyi değildir. Eğer yerlerse üzerine râziyâne ve kimyon yenirse zararını giderir. Yaş üzüm üzerine su içmek zararlıdır. Kuru üzüm, öksürüğe, böbreklere, mesâneğe faydalıdır. Çekirdeği ile birlikde yenirse bağırsakda olan yaralara faydalı olur. Mideye ve bağırsaklara cila verir, bedeni semirdir ve kuvvet verir. Kuru üzüm güzel bir gıdâ olup ağız kokusunu ve balgamı giderir.

Hâssa-i elma

Yüreğe ve mideye kuvvet verir. Ekşi elma, safradan olan susuzluğu giderir. Baş dönmesini men eder. Şeker ile yapılan

şurubu, safradan olan kusmayı yok eder. Aşırı drecede yemek pek iyi olmaz

Hâssa-i erik

Ekşisi, yürek hararetini teskin eder, safrayı keser, tabiati ishal eder. Tatlısı, mideyi gevşek tutar. Kurusunu ıslatıp şeker ile içilse, terleme hastalığına faydalı olur. Susuzluğu ve yanıklığı yok eder

Hâssa-i armut

Susuzluğu ve safrayı teskin eder. Mideye kuvvet verir. Tabiati kabz eyler. Yemekken sonra yenirse dimâğa buhar çıkmayı men eder. Tatlı armut, harareti artırır. Beğ armudu kalbe ve mideye kuvvet verir, nefsi ferahlatır, tabiati mülâyim kılar. Ekşi armut, tabiati soğuk olduğundan kabız yapar.

Hâssa-i alıç