

MİZAÇ BİLİMİ, İNSANI MEYDANA GETİREN DÖRT UNSUR, MİZAÇLAR VE ÖZELLİKLERİ

TEMUZ 2018

Tüm hakları yazarına aittir. Yazarın izni alınmadan kısmen veya tamamen çoğaltılması veya farklı biçimlere çevrilmesi yasaktır.

İnstagram: Mizac.Bilimi

Youtube: Mizaç Bilimi

MİZAÇ BİLİMİ

İNSANI MEYDANA GETİREN DÖRT UNSUR, MİZAÇLAR VE ÖZELLİKLERİ

FARZANEH. ZANJANBAR

İçindekiler

Ön söz.....8

Ünite I.....13

Mizaç bilimin tanıtımı.....14

Mizaç nedir?.....15

Dörtlü Erkânın(Sütunların) tanımı:.....17

Mevsimlerinin mizaçları.....32

Zaman ve saatlerin mizaçları.....32

Coğrafi bölgelerin mizaçları.....33

Mizaç araştırması ve Yaratılış.....35

Bitkilerin mizaçları (yaratılışın ilk aşaması).....35

Tat kanunları:.....37

Koku kanunları:.....38

Renk kanunları:.....39

Hayvanların mizacı(yaratılışın ikici aşaması).....39

Kuşların mizaçları.....41

Dört ayaklı hayvanlar.....41

Deniz mahsullerin mizacı.....42

İnsanın mizacı ve nasıl oluştuğu (yaratılışın üçüncü aşaması).....42

İnsanın mizacı.....44

Ana Mizacın Ve Değişken Mizaç Nedir.....46
İnsanın yaşamındaki ana evreleri ve mizaçları....47
Yaş aralığının mizacı.....53
Vücut organlarının mizacı.....53
Vücut ve psikolojinin çeşitli besinler (girdiler) ve onların mizaçları.....54
Dumanların mizacı.....57
Kumaş mizaçları.....65
Metallerin mizaçları.....66
Gölgelerin mizaçları.....66
Sindirim evreleri.....69
Ahlat-ı Erbaa.....71
Safra nedir?.....76
Vücutta safra Görevleri.....76
Dem nedir?.....78
Vücutta dem görevleri.....80
Balgam nedir?.....80
Vücutta balgam görevleri.....81
Sevda nedir?.....82
Vücutta sevda görevleri.....82

Ahlat-ı erbaa da görünüş belirtileri (sağlık durumların belirtileri) 83
Organların özellikleri: 84
Cilt özellikleri: 85
Saç özellikleri: 86
Gözler özellikleri: 86
Sindirim sisteminin özellikleri: 87
Mutedil bireyler 87
Safravi mizaçlı bireyler 88
Demevi mizaçlı bireyler 89
Balgamî bireyler: 91
Sevdavî bireyler: 92
Mizaç bilime dayalı tedavi 95
Hastalıklar ve Çeşitli mizaçlardaki tedaviler 95
Baskın safranın hastalıkları 95
Baskın safranın tedavisi 99
Baskın demin hastalıkları 100
Baskın demin tedavisi 102
Baskın balgamın hastalıkları 104
Baskın balgamın tedavisi 107
İdrar damlatma 111

Romatizma, Artrit Romatoid 112
MS(multiple sclerosis) 114
Sigarayı bırakmak 118
Baskın sevda hastalıkları 120
Baskın sevda mizacının tedavisi 124
Buerger hastalığı 125
Diyabet hastalığı 126
Diyabetik ayak yaraları 127
Tinintus ya da kulak çınlaması 128
Sedef ya da psoriasis hastalığı 130
Hemoroid ve Anal fissür 130
Ünite II 132
Beslenmede mizaç biliminin kullanımı 136
Sağlık bakımda ve tedaviye mizaç biliminin kullanımı 137
Yönetimde mizaç biliminin kullanımı 138
Mizaç değişebilir mi? 140
Müslih , gıdaların etkilerini dengeleyicisi 141
Sıcak ve nemli mizaçlı gıdalar(dem üreticiler) ve dengeleyicileri 143

Sıcak ve kuru mizaçlı gıdalar(safra üreticiler) ve dengeleyicileri 147

Soğuk ve kuru mizaçlı gıdalar(sevda üreticiler) ve dengeleyicileri 152

Soğuk ve nemli mizaçlı gıdalar(balgam üreticiler) ve dengeleyicileri..... 155

Kan gruplarının mizaçları 159

Geleneksel İslami-Pars tıbbının tanıtılması ... 162

İslami-Pers tıpta tedaviyi uygulayanın dikkat etmesi gereken davranışlar..... 164

Geleneksel İslami-Pers tıbbında tedavi..... 165

Geleneksel İslami-Pers tıbbında sağlık bakımı ve tedavi temelleri 165

5 temizlik yöntemi..... 166

Kitabin kaynakları..... 172

Ön söz

Mizaç bilim açısından, varoluşun doğası, sıcaklık ve soğukluk temelinde kurulmuştur. İnsan oğlu dâhil tüm varlıkların doğası veya mizaçları, ya sıcak ya da soğuk olduğu anlamına geliyor. Bu bilim dalı, insanlık tarihi kadar eski ve popüler bir bilimdir. Aslında Âdemden beri tüm insanlık, eğitim ve sosyal hayatlarına bakmaksızın mizaç biliminin kavramlarından haberdarlarmış. Her biri de, bu bilimden, bildikleri ve anladıkları kadar hayatlarının her alanında faydalanmışlardır. Sosyal bilimler, sanayi, mimarlık, tarım, tıp, astronomi, eğitim ve siyaset bilimi gibi alanlardaki tüm uzmanlar, bu bilimi kendi alanlarında tamamen kullanarak kendi bilimsel sistemlerini mizaç biliminin temellerine dayandırmışlardır. Dolayısıyla, yapılan bilimsel çalışmalar varoluş nizamına aksi yönde davranmayıp, doğa sistemini yöneten yasalarla karşı karşıya gelmezlermiş.

Batı tıbbından etkilenmeye başlayan doğu kültürü, kademeli olarak mizaç biliminden uzaklaştırılmıştır. Mizaç bilimi de hayatımızdan ayrıştırılmış, yaşam alanlarımızdan kaldırılmıştır. Bu durum,

çelişkili düşüncelerle ve karışıklıklarla, biyolojik sisteminin tasarımında ciddi bozuklukların oluşmasına sebep olmuştur. Sonuç olarak; mizaç biliminden uzaklaşan, kendi yapısı içinde sürekli değişen ve bir birleri ile çelişen bir bilim yapısı oluşturulmuştur.

Mizaç bilimi ortadan kaldırıldığında tüm bilimlerin arasında en büyük zarar gören alanlar, tıp ve tedaviye yönelik alanlar olmuştur. Mizaç biliminin sıcaklık ve soğukluk kavramlarının tıp ve tedavi sistemlerinden kaldırdıklarında, hastalıkların büyük kısmının teşhisi zorlaşmış, uzmanların kafalarının karışmasına sebep olmuştur. Örneğin, Zencefilin baş ağrısını tedavi ettiği söylenir. Fakat bilimsel araştırmalarda zencefilin, hastaların %70'ini tedavi ettiğini, %21'inin daha kötüleşmesine sebep olduğunu ve %9 unun da kaşınmaya veya tahriş olmasına sebep olduğu kanıtlanmıştır. Oysaki mizaç bilim açısından zencefil sıcak mizaçlı bir bitkidir ve soğuk mizaçlı baş ağrısını tedavi eder. Ancak sıcak mizaçlı baş ağrısı için

kullanıldığında baş ağrılarını daha da kötüleştirmesine ve sıcak mizaçlı insanlarda kaşıntı ve egzama oluşmasına sebep olabilir.

Günümüzde beslenme alışkanlıklarında yiyeceklerin kombinasyonları doğru olmayan bir şekilde seçilmektedir. Atalarımızın beslenme alışkanlıklarında bulunan gıdaların temel kombinasyonlarına bakacak olursak, besinlerin sadece tadına ve güzelliğine değil, iklim koşuları ve gıdaların mizaç uyumuna da önem verildiği görülür. Örneğin; soğuk mizaçlı kepeksiz beyaz un ile yapılan çeşitli ekmeklerin ve yufkaların üzerlerine sıcak mizaçlı çörek otu veya zeytin katmak gibi ve benzeri. Mizaç bilgisinin eksikliliği, günümüzde insanları, sadece görünüş veya tada odaklanarak, yaş ve cinsiyete bakmaksızın uygunsuz mevsimlerde uyumsuz kombinasyonlar içeren yiyecekler kullanmaya itmiştir. Örneğin, soğuk mizaçlı kışta, yazlık ve soğuk mizaçlı gıdaların(salatalık, domates vb) tüketilmesi gibi.

Mizaç biliminin yaygınlaştırılması ve sosyal sisteme uygulanması için geniş kapsamlı bir araştırma yapılmalıdır. Günümüzde bu alanda İranlı uzmanlar tarafından çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Sunulan bu kitap, nesilden nesile ulaşan İbni Sina gibi bilim insanlarının eserleri ve bugünkü İranlı bilim adamları: Dr. Heirandiş ve Dr. Ravazade'nin araştırmalarında elde edilen bilgilere derlenmiş ve basit bir dilde siz sevgili okuyucularımıza takdim edilmiştir.

Bu derlemenin amacı, yaşam sisteminde bulunan ve unutulmuş bu muazzam bilim dalını size anlatmaktır. Sevgili okuyucuların bu bilgilerden faydalanarak, aynı zamanda mizaç biliminin kavramlarını günlük hayatlarında deneyimlemelerini umuyoruz.

Bu çalışmada, farklı bilimlerin uzman görüşleri ile mizaç biliminin farklı yönleri araştırılarak, günlük hayata uygulanmasına yardımcı olmak amaçlıyoruz. Böylece doğa kanunlarına ve insan oğlunun doğasına uygun bir yaşam tarzı

tasarlayarak, insan oğlunun ve doğasının birbirine uyumunu sağlanmasını amaçlıyoruz.







Ünite I

Mizaç kelimesi, İranlılar için oldukça tanıdık bir kelimedir. Kızgın olan insanları ateş mizaçlı, insanlarla geç kaynaşanlar az konuşanlar ve aktif olmayanları da soğuk mizaçlı olarak tanımlarlar.

Mizaç kelimesinin anlamı nedir? Vücudumuzun mizacını veya daha doğrusu doğamızın ne olduğunu, nasıl anlayabiliriz?

İnsanların genel olarak mizaçlarının farklı olduğunu az çok bilinmektedir. Örneğin, serin bir havada dışarıda bazıları ceket, şapka ve şal kullanırken bazıları sadece ince bir gömlek giyer ama yine de üşümez. Ya da daha popüler farklı bir örnek vermek gerekirse, bazı insanlar çok dikkat ettiği ve sürekli diyet yaptığı halde kilo problemi yaşarken, bazıları ise diyet yapmasa da yediklerine dikkat etmese de kilo problemi yaşamazlar. Örnekleri çoğaltırsak: Bazılarının her koşulda uykusu kaliteliyken, bazılarının uykusu ne kadar düzenli olsa da uyku kaliteleri düşüktür.

Bazıları çok hareketli, çenesi düşük ve hızlı konuşurken; bazıları da hareketsiz; az, yavaş ve kesintili konuşurlar.

Bazılarının yedikleri bir salatalıktan bile mideleri kötü olurken, bazıları çok yedikleri halde etkilenmezler.

Yukarıda belirttiğimiz farklı tür insanların, kan değerleri, vücut dokuları, organları ve klinik tahlilleri sağlıklı ve normaldir. Peki, bu insanlar neden farklı tepki veriyorlar?

Tüm bu soruların cevabını geleneksel tıpta, doğa ve mizaç konularında bulabiliriz. İnsanların doğaları aynı değildir. Sağlıklı bir yaşam ve kaliteli bir hayat sürmek için insanların vücutları ve zihinleri, geleneksel tıptaki (İran mizaç tıbbı) bakış açısına göre tanınması ve bu tanıma uyumlu yaşaması gerekmektedir.

Mizaç bilimin tanıtımı

Varlık sistemini yöneten yasalardan bir tanesi de, yaratma mizacının tasarlamasıdır. Yüce

Tanrı, yeryüzünün, gökleri ve onun arasındaki (gezegenler, evrenler, bitkiler, hayvanlar, cinler ve insanlar...) düşünceleri, konuşmaları, davranışları, açgözlülüğü, kini, alçakgönüllülüğü, affetmeyi, sevgiyi, fedakârlığı ve bir dizi ahlaki görüngülerinin her birini, kendine özgü mizaçlarla ve doğasıyla yaratmıştır.

Mizaç nedir?

Hz.Ali (AS), Nehcü'l Belâga1'ın birinci vaazında şöyle buyurmuştur: "Allah, insanı farklı renkler, benzer ve uyumlanabilir şeyler, çelişkili güçler, mizaçlar, hıltlar[2], sıcaklık, soğukluk, nem ve kuruluk karışımı ile yaratmıştır."

Geleneksel tıbbın önemli konularından birisi, mizaçtır. Kökenleri Aristo felsefesi ile ortaya atılan 4 Mizaç Teorisi Hipokrat tarafından

---

[1] Nehcü'l Belâga (Arapça: نهج البلاغة; Belagat yolu), Şerif er-Radî tarafandan derlenen ve son halife Ali bin Ebu Talib'e isnad edilen metinlerin toplandığı kitaptır.

[2] Ahlatı-erbaa ünitesinde açıklamıştır.

insan bedenine uygulanarak **Humoral Patoloji Bilimini**[3] doğurmuştur. Bu teoriye göre insanların hastalıklarının nedeni 4 temel elementle (hava, su, toprak ve ateş) uyuşmazlıklarından kaynaklanır. Kökeni milattan önce 5. yüzyıla kadar dayanan 4 mizaç teorisi, İbn-i Sina gibi İslam âlimlerince de kabul edilen ve geliştirilmeye devam edilen bir bilim dalı olmuştur.

Geçmişteki bilim insanlarının bulunan eserlerine göre, "***mizaç*** *iki şeyi birbirleriyle harmanlamak demektir*". Aslında mizaç, zıt maddelerin (ateş, hava, su ve

[3] Ünlü Yunan hekimi Hipokrat tarafından kurulan 16 asırlık Mizaç Tıp (Humorisme) Okulu, tıp alanında çalışılmakta ve dünyadaki tüm doktorlar tarafından az ya da çok takip edilen bir alandır. Son birkaç yüzyıldır, Avrupalı bilim adamları tarafından aynı okulda vücudun doğuştan gelen sıvıları temel alınarak, bu bilim kabul edilmiş, ince ve aşamalı değişikliklerle de belirginlendirilmiştir. Modern tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat, tıbbı hurafelerden ayıran ilk kişidir. Mizaç Tıbbı, elbette, Hipokrat'tan önce de vardı. Ama Hipokrat bunu hekimlik niteliğinde yapan ilk kişidir.

toprak)bileşenlerinin, karşılıklılarının tepkimelerinden kaynaklanan bir oluşum ve durumdur. Bu karşılıklı etkileşim, bir veya daha fazla maddenin büyük bir kısmının, karşıt maddelerinin büyük bir kısmı ile harmanlayıp birbirlerini etkilemesidir. Bu birleşimden, oluşan kalite, mizaç olarak adlandırılmıştır. Daha basit terimlerle "*mizaç, birbirine etkileyen dört elementin niteliklerinin (sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve nem) sonucunda* oluşan kalitedir.''

Dörtlü Erkânın(Sütunların) tanımı:

Antik Yunan filozoflarından Aristo ''Evrene dörtlü ritim hâkimdir. Canlı cansız her şeyin yapısı dört ana unsurdan oluşmuştur ''demiştir.[4]

[4] Mizaç bilimini bilmek istediğimizde, aslında yaşam sisteminin ortamına giriyoruz. Yani bir şekilde varoluşun sistemini, yaşam sistemini sonra da gıdalarını, hayvanlarını ve sonuçta insanların tüm varoluşunun evreniyle bağlarını incelemek istiyoruz. Eğer insanı evreni ile ilişkilerini önemli saymazsak onun inceleyebilmek mümkün değildir. Nasıl olsa

Eski tıp açısından, evren, soğukluk ve sıcaklığın iki en büyük unsurunun sonucudur. Yani sıcaklık ve soğukluk birleştirilmiş ve dört temel unsur (ateş, hava, su ve toprak) doğmuştur. Yaratılış dünyasının ve insanın vücudunu oluşturan, diğer nesnelere bölünemez (ateşten başka bir unsur oluşamaz), bu esas bileşenler, Dörtlü **Erkân(sütünlar) olarak** adlandırılmıştır. Başka bir değişle geleneksel tıp bakış açısından, yaratılış dünyasının ve insan vücudunun katkıda bulunduğu faktörler, dört ana unsurdur. Bunlar:

---

insan bu evrenden faydalanıyor. Evreni bir ev gibi hayal edersek, yeryüzünü bu varoluş evinin dibi olarak düşünebiliriz. Dağlar, denizler, ormanlar ve çöller ise kapısı ve duvarları, tavan da gökyüzü olsun(güneşli, bulutlu, yağmurlu, sıcak ve kuru, sıcak ve nemli bir gökyüzü). Bu saydığımız roller nasıl görmezden gelinebilinir ki? Bunlar, Yaratılış sisteminin erkân ya da sütunlar ya da temellerindendirler. Varoluş sisteminde bu temeller asla değişemezler. Klasik tıbbın çok uğraşmasına rağmen, insanın bu temelleriyle arasındaki ilişkiyi doğru anlatamıyorlar ve insanoğlunu bu varoluş sistemden ayrı düşünüyorlar. Bu yüzden sağlıklı maddi ve manevi yaşam için şu temelleri mükemmel bir şekilde öğrenmemiz gerekiyor.

a) **Sıcak ve kuru, ateş**
b) **Sıcak ve nemli, hava**
c) **Soğuk ve Nemli, su**
d) **Soğuk ve kuru, toprak**

Önemli not: Toprak, su, hava ve ateş unsurları, algıladığımızdan öte farklı bir anlam taşıyorlar. Aslında, gördüğümüz ateş, hava, su ve toprak, ateş, hava, su ve toprak unsurların tezahürüdür. Örnek olarak bildiğimiz topraklarda, bu unsurların karışımı, mevcuttur.

Bu unsurların her birisi için beş özellikten bahsedebiliriz:

1) Konum
2) Özellik
3) Diğer elementlerde etkisi
4) Performans
5) Esneklik

Ateş:

Ateş, tamimiyle hafifliktir ve diğer tüm unsurların üstündür. Ateş, diğer unsurları (su, hava ve toprak) etkiler ve etkisinin orantısına göre de diğer üçünün her bir kalitesini değiştirir. Ateş kesin bir hafifliği olan ve diğer tüm unsurlardan daha üste bulunan bir unsurdur. Bu yüzden de havanın diğer unsurlara nüfus etmesine; onların soğukluklarının kırılmasına ve onlardan mizaç oluşmasına sebep olur. Varlıklarda; pişmeyi, yumuşatmayı ve harmanlamayı sağlar. Doğası sıcak ve kurudur.

Ateş, gökyüzündeki ilk sütundur hatta her şeyin üstündedir. Güneş, ateşin en muhteşem simgesidir. Normalde de, ateş fiziksel açıdan üstte durur, aşağıda kalamaz. Ateş ne kadar aşağıya inerse o kadar çok ısısı artar. Isı doğal olarak yukarıya doğru yükselir. Bu yüzden ateşin eş değeri olan enerji de(hem maddi enerji hem de manevi enerji)yukarıya doğru yükselir. Manevi enerji, hem yükselir hem de yükseltir. İnsanoğlu maneviyatta ne kadar çok

erişirse, o kadar çok maddi bağımlılıklardan uzaklaşıp daha mutlu yaşayabilir.

Ateşin ısısı hayattır. Bu yüzden de diğer unsurlara hayat vermek için ateşe ihtiyacımız var. Ateşin hızı, diğer unsurlardan çok daha yüksektir. Isı miktarının orantısına göre de, nüfuz orantısı değişir. Daha yüksek sıcaklık, daha hızlı nüfuz ve daha hızlı harekete sebep olur. Ateş esnektir ve diğer unsurlara da esneklik sağlayabilir. Örneğin; havanın doğası sıcaktır fakat ne kadar ısınıyorsa, o kadar çok akışkanlığı artar. Böylece ağır hava hafif havaya dönüşebilir.

Ateş hayattır. Ateş olmazsa, hayatın olması söz konusu değildir. Örneğin, Hamedan[5]'daki Ali Sadr[6] mağarasında, Güneş ışığı (ateş) olmadığı için hava ve toprağın varlığına rağmen hiçbir canlı bulunamıyor.

Isı, suyu genleştirir ve yukarıya doğru çeker(buharlaşma olayı). Güneş ışığı,

[5] Hamedan, İranda bati semtte kalan bir şehrin adıdır.
[6] Dünyanın en uzun yer altı nehri

topraktan oluşmuş olan tüm elementlere (kil, altın, taş, elmas) nüfuz eder ve onu yumuşatır. Demiri ateşle bükebilir. Güneş, elmasın ve kilin şekelini rahatlıkla değiştirebilir(erime noktaları yüksek olmasına rağmen). Yanı erime ve buna benzer imkânsız eylemler, ateş ile mümkündür.

İnsanın durumundaysa; toprağın eş değeri olan soğuk-kuru mizaçlı bireyler çok zor yumuşar ve kolay uyum sağlayamazlar. Eğer toprağı yumuşatmak ve uyumlu hale getirtmek istiyorsak ona sıcaklık vermeliyiz.(sıcak ortam, sıcak mizaçlı yemek, sıcak kelimeler ve buna benzer). Ne kadar sıcaklık verirsek, esnekliklerinin ve uyum sağlamalarının hızı o kadar artar.

Hava:

Hava, nispeten hafiftir, ateşe göre daha ağırdır ve suyu kapsar. Diğer elementlerle etkileşerek, onlara gözeneklilik[7], genişlik ve

[7] Süngerimsi yapı.

hafiflik kazandırır. Canlılardaysa; yumuşaklık ve hafiflik sağlar. Doğası sıcak ve nemlidir.

Ana unsularda ateşten sonra hava ikinci sırada yer alır. Hava, her yerdedir ve Dünya ekosistemindeki en büyük hacmi işgal eder. Hava esnekliğini ve sıcaklığını üst komşusundan yani ateşten; nemini de alt komşusundan, yani sudan alır. Yani eğer hava, suya yaklaşırsa daha nemli, ateşe yaklaşırsa daha sıcak olur. Hava her şeye rağmen çıplaktır ve hiçbir şeyi içinde tutamaz. Örneğin, Sıcak-nemli mizaçlı bir birey hiçbir sırrı tutamaz ve istemsiz bir şekilde her şeyi anlatır. Sakin olsalar bile içleri kıpır kıpırdır. Hava her yerde bulunurken toprak tek yerde durur. Havanın zıttı topraktır. Toprak, gizlidir, kalbindeki her şeyi tutar ve ortaya çıkaramaz. Hava, ısı yardımı ile suya nüfuz edebilir fakat toprağa girmesi o kadar da kolay değil. Bu nedenle sıcak-nemli (hava) mizaçlı bireyler soğuk-kuru (toprak) mizaçlılarla fazla anlaşamazlar. Çünkü onların davranış ve huyları birbirinin zıttıdır.

Havanın etkisi bir kuş gibidir. Bir kanadı sıcaklık, bir kanadı nemle ekosisteme eşit olarak aynı zamanda ısı ve nem verir. İçindeki ısı ve nemi Güneş ışığı (geceleri) ve suyun nemi (yağmur olmadan) olmadan da taşıyabilir.

Su:

Su, nispeten ağırdır ve toprağı kapsar. Su havadan sonra dünyanın en büyük hacmi işgal eder. Yeryüzünün ve insan vücudunun (insanın hücresi) yaklaşık dörtte üçü sudur. Herhangi bir şekli kolayca kabul ettiği gibi kolayca da kaybeder. Diğer elementlere yumuşaklık, düzgünlük, akıcılık ve şekillendirme kabiliyeti verir. Doğası soğuk ve nemlidir.

Not: Nemli nesneler, her zaman çabuk benimseyip çabuk kaybederler ama kuru nesneler, geç benimseyip geç bırakırlar. Fakat harmanlayınca, kuru nemden yumuşaklığını

ve kolayca şekillendirmesini alır ve nem de kurudan tutarlılığını ve şekil korunmasını alır.

Su soğuktur ve nemlidir. Hareketi doğal olarak geriye doğrudur, öne ve geleceğe doğru ilerlemez. Bu nedenle soğuk-nemli mizaçlı bir kişi sürekli geçmiş anıları hatırlar ve ileriye dönük olamaz. Örneğin: 12 yıllar önce Sizden kötü bir hatıraya sahip olan soğuk-nemli mizaçlı bir bireye, 12 yıllar boyunca çok sayıda iyilik yapmış olsanız bile iyiliklerinizi görmezden gelir ve sadece o yaptığınız hatayı hatırlar.

Tüm olumsuz hâl ve hareketler, geriye dönüklük ve eleştirmeler, suyun özelliklerindendir. Su ısınınca, yukarıya doğru yükselme arzusu artar. Bu yüzden de, soğuk-nemli mizaçlı kişi sıcak ortam, sıcak mizaçlı yemek, sıcak kelimeler vb. tarafından ısınırsa, daha olumlu, daha pozitif ve geleceğe daha çok umutlu bakar. Fakat bu ısı ve sıcaklık devamlı olmalıdır. Suyun üzerindeki sıcaklığın etkisi azaldığı an saydığımız özellikler de ortadan kalkar.

Suyun ısısı düştüğünde hacmi artar. Aynı şekilde, soğuk-nemli mizaçlı bir bireyin de soğukluğu artınca şişer ve kilo alır. Soğuk-nemli mizaçlı bir kişide aşağılamak ve blöf yapmak yeteneği bulunur. Yalnız ona karşı olup olmadığınıza bağlıdır; eğer korkuyorsanız ve ona karşı direnmezseniz o hükümdardır. Ama durdurursanız eğer, aynı hızda geri dönecek. Su ciddi bir etki alma özelliğine sahiptir. Suya bir çakıl atsak, hemen dalgalanır; başka bir değişte, soğuk-nemli mizaçlı bir birey hemen alınır. Bu nedenle en ufak hareketleri hemen anlar ve tepki verir. Nem ne kadar yükselirse, psikolojik etkilenme ve savunmasızlık oranı o kadar çok artar. Hal bu ki, havanın asla böyle bir özelliği yoktur ve sıcak-nemli mizaçlı bir bireyin üzüntüsü kısa sürer, Gereksiz yere uzatmaz. Soğukluk daha çok artınca, soğuk-nemli mizaçlı birey artık tepki vermeyi bırakır. Depresyondaki kişi gibi bir köşede oturup donuk bir halde sabit bir köseye bakıp durur.

Soğuk atak;

Eğer ellinde oluşursa, eli soğutup uyuşturur.

Eğer başında oluşursa, sersemleştirir.

Eğer Kalpte oluşursa, kalbi durdurur (tabii ki kalbin soğukluk zirvesine kadar yükselirse.)

Soğukluk artınca, tepkiler azalır, algısızlık ve sorumsuzluk oluşur. Böylece beyindeki soğukluk zirveye ulaşınca, artık bireyin algısı ve idraki duyuları yok olup algısızlık ve aptallık duyuları oluşur.

Toprak:

Toprak kesin bir ağırlıktır. Diğer elementlerin merkezine yerleşir ve onları kendine doğru çeker(yer çekimi kanunu). Sabit ve serttir. Varlıklarda, birleştirmeyi, dayanıklılığı ve şeklin korunmasını sağlar. Doğası soğuk ve kurudur.

Toprağın özelliği durgunluk, dayanıklılık ve mukavemettir. Bu yüzden, toprağı yumuşatmak için suya ve ateşe ihtiyacımız vardır.

Toprağı yumuşatmak için, aniden ısı ve su verilmemelidir. Çünkü onun çatlamasına sebep olur. Su ağırdır ve toprağa yavaşça nüfuz eder. Bu nedenle toprağı aniden hareket ettirmeden yumuşatmak için yavaş yavaş su ile birlikte ısı verilmelidir. Sonra yavaşça üstteki yumuşamış tabakayı, kaydırarak aynı şekilde son katmana varana kadar işi devam etmelidir.

Toprağı yumuşatmak için hızla hareket ettirirsek, kırılganlık oluşur. Kırılganlık *telafi edilemez bir ağrı* anlamına gelir. Bu yüzden soğuk-kuru mizaçlı bir bireyin konumunu aniden değiştirilmesi imkânsızdır ve sadece kırılganlığa sebep olur. Soğuk-kuru mizaçlı bir birey sadece cömert olmamakla kalmayıp, aynı zamanda bir başkasının cömertliğine katlanamaz. Bu yüzden kırılganlık oluşmadan bu karaktere sahip olan kişinin konumunu

değiştirmek istiyorsak, su gibi sabırlı, ateş gibi sıcak olup ona nüfuz etmeliyiz ve onu yumuşatmalıyız.

İşte bir soru; sizce bu elementler (su, ateş, toprak ve hava) anlama yetenekleri var mı? Tanrının dilini biliyorlar mı? Olumlu veya olumsuz tepki verebiliyorlar mı? Bu sorunun cevabı; klasik bilimcilerin görüşüne göre hayır, geleneksel İslami tıbbının görüşüne göre evettir. Geleneksel İslam tıbbına göre dağların, ateşin ve suyun anladığını söylüyor. Örneğin: Onlar İbrahim'i ateşe atınca biz: "Ey ateş! İbrahim'e karşı soğuk, serin ve selamet ol!" dedik[8].

Bazı topraklar da akik veya firuze (turkuaz toprağı) gibi has bir maneviyata sahibilerdir.

Beşinci bir sütun daha vardır. Bu beşinci sütun, diğer sütunların evrimine ve değişikliklerine neden olur. Beşinci sütun, diğer dört sütunlarda bulunan ve onları esnek

[8] ENBİYÂ süresi/ Ayet. 69

hale getiren sütundur. Varoluş sisteminin dörtlü unsurlarının olumlu ve olumsuz algı yeteneklerine "**beşinci sütun**" denir.

Mükemmel ve kutsal Allah, Hz. Âdemin(sa.) yaratılması için birini görevlendirip, evrenin her köşesinden bir avuç toprak aldırdı. Sonra onları karıştırdı. Kırk gün yağmurun altında, sonra da belirsiz süreçte güneşe ve havaya maruz bıraktı. Sonuçta tanrı, Âdemin maddi vücudunu yaratılıp son aşamada ona kendi ruhundan üfledi[9]. Demek ki beşer, maddi ve manevi boyutlarla yaratılmıştır. Dolayısıyla iki boyutlu insanın sağlığın korunması da iki boyutlu olmalıdır. Bu boyutlardan herhangi biri düzensiz olması durumunda hastalık oluşacaktır. Yani insan, manevi olarak yeteri kadar beslenmez ise sağlığı eksik kalır. Geleneksel tıp ile klasik tıp arasındaki fark, insanın yaratılış tanımlarından kaynaklanır. Yaratılış tanımında hemfikir olunmadığı için, psikoloji ve hastalık tanımlarının da tartışılması normaldir. Tabi ki yaratılışta

[9] HİCR süresi/Ayet. 29

beşinci sütun veya manevi boyut dikkate alınmazsa, tedavide de dikkate alınmayacaktır.

Yukarıdaki dört unsur göz önüne alındığında, ateş, enerjinin eşdeğeridir, mizacı sıcak ve kurudur. Hava, gazın eşdeğeridir, mizacı sıcak ve nemlidir. Su, akışkanların eşdeğeridir, mizacı soğuk ve nemlidir. Toprak ise, minerallerin eşdeğeridir, mizacı soğuk ve kurudur.

Hava	Gazlar	Sıcak ve nemli
Ateş	Enerjiler	Sıcak ve kuru
Toprak	Mineraller	Soğuk ve kuru
Su	Akışanlar	Soğuk ve nemli
İlahi ruhu	Maneviyat / terbiye	Sıcak ve ılıman

Mevsimlerinin mizaçları

Mevsim	Mizaç
İlkbahar	Sıcak ve nemli
Yaz	Sıcak ve kuru
Son bahar	Soğuk ve kuru
Kış	Soğuk ve nemli
İlkbaharın ve son baharın başlangıcı	Ilıman

Zaman ve saatlerin mizaçları

Zaman	Mizaç
Sabah	Sıcak ve nemli / ilkbahar
Öğlen	Sıcak ve kuru / yaz
Akşam	Soğuk ve kuru / son bahar
Gece	Soğuk ve nemli / kış

Zaman	Mizaç
Uyanıklık	Sıcak
Gündüz	Sıcak (Öğlen Ezanın'da sıcaklık zirvesine ulaşır. Uyanıklık ve Yemek yemenin mizacı sıcaktır ve enerji yapar fakat bu süreçte vücut enerjisini yemekten değil de, 20 dakikalık uykusundan almalıdır.

Uyku	Soğuk
Gece	Soğuk (Soğukluk zirvesi, gece yarısından sabah Ezanın öncesindedir(şafak zamanı). Uyku, soğuk olduğuna göre, en iyisi uyanıkta kalmak, dua etmek manevi işlere meşgul olmaktır.

Coğrafi bölgelerin mizaçları

Mekân	Mizaç
Manevi mekânlar	Sıcak
Normal mekânlar	Soğuk
Sahil bölgeleri	Nemli
Ekvator bölgesi yakın alanlar	Sıcak
Deniz kenarında Ekvatora yakın alanları	Sıcak ve nemli
Çöl alanları	Sıcak ve kuru
Ekvatora uzak bölgeler	Soğuk
Deniz kenarında Ekvatora uzak	Soğuk ve nemli
Dağlık bölgeler	Soğuk ve kuru
Tuz bataklıklar	Sıcak ve kuru
Kumlu topraklar	Soğuk ve kuru
Kil	Soğuk ve nemli

Coğrafi iklimler, beş kategoriye ayrılır. Dört iklimi, sıcak-kuru, sıcak-nemli, soğuk-nemli ve soğuk-kuru iklimler ve beşinci de Ilıman iklimlerdir. Bu iklimler, ekosistemin zeminidir. Ve her birisi kendi özel mizacına sahiptir. Bu bölgelerde yaşayan insanlar ise, iklimin mizacını benimserler. Maalesef yeni çağda, gıdalar sanayileştiği için öz bölgesel doğasını kaybederler. Ayrıca insanların hazır gıdaları tüketimi çoğaldığı için ortaya çıkan davranışlar da birbirlerine benzemektedir. Gittikçe hazır yemekleri, bölgesel yemeklere tercih edildiği için insanların hastalıkları da bir birine benzemeye başladı. Bu nedenle hastanın ana yemek listesi ve yaşam tarzının bilinmesi ilaç kullanımı kadar, hatta ilaç kullanımından, daha önemlidir[10].

[10] Razi, tıbbın tedavisinde aşırı ilaç kullanmasını çok zararlı olduğunu biliyordu ve hastaya ilk olarak yemek ile sonra basit bir ilaç ile ve en son olarak gerekli durumlarda karışık ilaç ile tedavi yapmasını söylerdi. Razi şöyle diyor: "Doktor yiyeceklerle tedavi etmeyi başarırsa, bahtiyar olmaya ele geçirmiştir."

Mizaç araştırması ve Yaratılış

Dünyadaki ilk yaratılan otlar, sonra hayvanlar ve en son insanlardır. Bu yüzünden de Doğayı iyi bir şekilde anlamak için önce bitkilerin doğasını, sonra hayvanlarınkini ve en son insanlarınkini anlamalıyız.

Bitkilerin mizaçları (yaratılışın ilk aşaması)

Bitkiler de ana dörtlü unsurların mevcudiyetini, yiyerek veya dokunarak açık bir şekilde anlayabiliriz. Onları tüketince, vücut ısısını artıran bitkiler, sıcak ve nemli bitkilerdir. Tüketince, hararet ve ani susuzluk yapan ve sürekli tüketince vücutta kaşıntı ve yanma oluşturan bitkiler de, sıcak ve kuru bitkilerdir. Vücudu serinleten ve susuzluğu çözen bitkiler de soğuk ve nemli bitkilerdir, vücudu serinleten fakat susuzluğu etkilenmeyen ve sürekli tüketildiğinde vücudu kurutup zayıflatan bitkilerse, soğuk ve kuru bitkilerdir.



Tohum, bitkinin en güçlü ve en işlevli kısmıdır.

Birinci kanun: Bitki tohumu toprağın mizacından etkilenmez. Çünkü tohumun mizacı toprağın mizacından daha baskındır. Örneğin; aynı toprağa farklı tohumları ektiğimizde farklı bitkiler büyür.

İkici kanun: Coğrafi alanı bitkinin mizacını da etkiler. Yani farklı iklimlerde yetiştiren bir bitki farklı bir mizaç gösterir. Örneğin; mersindeki marulun mizacı, Ankara da kinden daha sıcaktır. Yani her bitkinin bir **ana mizacı** artı bir **bölgesel mizacı** vardır.

Bitkilerin mizacı üç genel kanunu içerir:

1) Tatlar
2) Renkler
3) Kokular

Elbette, bu kanunların istisnaları da vardır.

Üç kanun arasında, tat en önemlidir.

Tat kanunları:

Bitkinin tadı	Mizacı
Tatlı	Sıcak
Baharatlı	Sıcak ve kuru (kâfur hariç)
Tuzlu	Sıcak ve kuru
Acı	Sıcak ve kuru
Ekşi	Soğuk ve kuru
Mayhoş	Soğuk ve nemli
Tatsız	Soğuk ve nemli

Bu tabloda, genel kanunları gösterir. Her sıcaklık veya soğukluk, dört dereceye kadar derecelendirebilir. Örneğin; bal genellikle sıcak olarak tanımlanır. Ancak ilkbahar balı kış balından, yonca balı kızıl balından ve şeker yiyen arının balı yemeyenden daha farklı sıcaklık derecesine sahiptir. Aynı şekilde tuzların sıcaklığı da farklı derecededir.

Farklı coğrafi iklimlerde ekilen farklı bitkiler, aşağıdaki tablolarda belirtildiği üzere, farklı tat ve mizaca sahiptirler:

Bitkinin özelliği	Bitkinin ekilmiş olduğu coğrafi bölgenin iklimi
Sıcak ve nemli, az tatlı ve az acı bitkiler	Sıcak ve nemli
Sıcak, baharatlı, tatlı ve acı bitkiler ve kuru yemişler	Sıcak ve kuru
Ekşi, salatalık tadı gibi mayhoş tatlar, az tatlı ve az acı bitkiler	Soğuk ve nemli

Koku kanunları:

Bitkinin kokusu	Mizacı
Baharatlı	Sıcak
Misk	Sıcak
Sümbülteber, Isparta gülü, yasemin	Sıcak
Üzerlik dumanı	Sıcak
Sirke	Soğuk
Kimyasallar ve çöpler(yapay maddeler ve atıklar)	Soğuk

Renk kanunları:

Bitkinin rengi	Mizacı
Siyah	Sıcak
Kırmızı	Sıcak (domates, nar, erik, vişne hariç)
Açık renk	Meyve rengi açık renklere doğru gittikçe soğur.

Hayvanların mizacı(yaratılışın ikici aşaması)

Bilimsel tarihe dayanarak, yaratılışın ikinci etabı hayvanlardır. Hayvanlar, bitkiler gibi birincil mizaca ve yaşadığı iklime bağlı olarak bölgesel mizaca sahiptirler.

Örnek1: Adana'da yaşayan zehirli yılanın mizacı sıcaktır. Ancak bu yılan Muğla'ya taşınırsa, zehrin, öldürücü özelliğinin oranı düşebilir. Çünkü bu yılanların etkisi altında kaldığı Güneşin sıcaklığı, düşme açısı ve coğrafi konumları farklıdır.

Örnek2: Sarı ineğin sütü, siyah ineğin sütü ve siyah beyaz ineğin sütü birbirlerinden farklıdır. İnek türleri arasında siyah beyaz

inek, en kalitesiz türüdür. İnekler arasında en kaliteli inek, sütü şeffaf olan sarı inektir.

Yediğimiz her hayvanın mizacı bizi etkiler.

Örneğin; fazla tavuk tüketilmesi insanı detaycı yapar.

Dolayısıyla, doğal davranış + en çok kullandığımız gıdanın mizacı, insanın ahlakı ve davranış özelliklerinin üzerinde, apaçık bir etkisi vardır.

Her varlık kendi yaratılışına ve faaliyetine bağlı olarak kendi özel mizacına sahiptir. Örneğin; kurdun ateş unsuru öbür unsurlardan üstünde kalır, dolaysıyla mizacı sıcak ve kurudur. Saldırgan ve yırtıcı olan aslan, mizacı dem (sıcak ve nemli), Karıncanın yapısı sevda(soğuk ve kuru), arı yapısını safradan (sıcak ve kuru) ve eşeğin yapısı da balgamdandır (soğuk ve nemli). Kan(dem), sevda, safra ve balgam ayrıntılı bir şekilde ileri bölümlerde açıkladık açıklanmıştır.

Hayvan	Mizacı
Kızıl arı	Sıcak ve kuru (Safra)
Toprak solucanı	Soğuk ve nemli(Balgam)
Karınca	(Soğuk ve kuru)Sevda

Kuşların mizaçları

Kuşlar	Mizacı
Serçe	Sıcak ve kuru (çok hareketli serçe, onun safrasını üst düzeyde olduğunu gösterir). Yüksek tansiyon tedavisi için uygundur.
Güvercin	Sıcaktır (serçeden daha az)düşük tansiyon tedavisi için uygundur.
Köy tavuğu	Sıcak (güvercinden daha az).
Hindi	Sıcak ve nemli
Horuz	Sıcak
Fabrika tavuğu	Soğuk

Dört ayaklı hayvanlar

Dört Ayaklı Hayvanlar	Mizacı
Kuzu	Sıcak ve nemli
Deve	Sıcak
İnek	Soğuk
Dana	Soğuk(inekten daha az)

Deniz mahsullerin mizacı

Deniz mahsulleri	Mizacı
Havyar	Sıcak
Karides	Sıcak
Balık	Soğuk

İnsanın mizacı ve nasıl oluştuğu (yaratılışın üçüncü aşaması)

Anlattığımız gibi insanın yaratılışı, maddi ve manevi boyutludur. Ateşten yaratılan şeytan gibi üst yaratmalar bile sadece tek boyuta sahiptir. Dünyadaki canlı ve cansız varlıkların bir kısmı tek mizaçlı(karınca-sevda, arı-safra, toprak solucan-balgam, aslan-dam gibi bazıları tek mizaç bazıları iki mizaç ve bazıları da üç mizaçlıdır. Yalnız insanoğlu dört mizaca ve bir manevi boyuta sahiptir. Bu nedenle hem maddi hem de manevi olarak diğer varlıklardan üstündür.

Hz. Havva Hz. Âdem'den yaratılmıştır. Yaratılış esnasında, Havva ile birlikte soğukluk da Âdem'den ayrılmıştı. Böylece erkeğin mizacı kadının mizacından daha sıcaktır. Bu yüzden

kadın ve erkek yan yana gelince doğaları ılıman olduğu için sakinleşirler.

Not: Bu sonuç mutlak bir sonuç değildir; tabi ki soğuk erkekler ve sıcak kadınlar da vardır.

Spermin şekillenmesi, tarladaki tohumun şekillenmesi ile benzerdir. Bitkinin tohumu, toprak mizacını nasıl kendi mizacına dönüştürebiliyorsa, spermi de anne rahminin mizacı değiştirebilir. Erkek cenini 5 haftada gelişirken kız cenini 6 haftada gelişir. Çünkü erkek zigotunun mizacı kız zigotunun mizacından daha sıcaktır. Aynı sebeptendir ki gebe kadın, kız bebeği taşıyorsa turşular gibi soğuk gıdalara, erkek bebeği taşıyorsa tatlılara gibi sıcak gıdalara daha çok meyilli olur.

Erkek veya kız oluşumu, hem spermin genel mizacı, hem de rahmin genel mizacına bağlıdır. Bu durumda spermin ve rahmin sıcaklığı yüksekse cenin erkek ve soğukluğu yüksekse cenin kız olma olasılığı yüksektir. Bir annenin genel mizacı sıcakken, rahmin mizacı, soğuk olabilir ve bunun tersi de olabilir.

Rahmin veya cinsel organların çalışması, düzgün değilse, lokal tedaviler[11] yoluyla bu organları iyileştirilebilir. Doğurganlık, ikiz doğurmak ve kısırlık da organların mizacına bağlıdır.

Bir kadının rahmi, spermi yakacak kadar sıcaksa, **sıcak kısırlık** ve spermi donduracak kadar soğuksa **soğuk kısırlık** oluşabiliyor. Rahim için en iyi mizaç, ılıman mizaçtır.

İnsanın mizacı

İnsanın vücudu, doğa gibi, dört elemente (ateş, hava, su ve toprak) ya da diğer bir değişle dört Helt[12]e sahiptir. Aslında, ateş, hava, su ve topraktan yararlanma sıklığı, insanın bir veya daha fazla elemente eğilimini artar ve mizacını oluşur:

---

[11] Rahatsız bölgeyi sıcak veya soğuk yağlarla ısıtmak veya soğutmak amaç ile yağlayarak bir lokal tedavi denir.

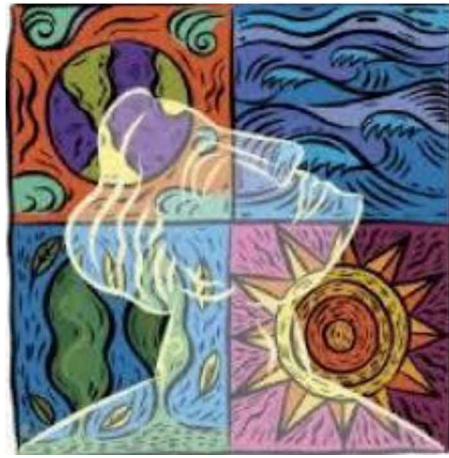
[12] Bir sonraki bölümde (Ahlat-ı Erbaa) açıklama yapmıştır.

1- Ateşe eğimli mizaç (Sıcak ve kuru)
2- Havaya eğimli mizaç (Sıcak ve nemli)
3- Toprağa eğimli mizaç (Soğuk ve kuru)
4- Suya eğimli mizaç (Soğuk ve nemli)
5- Ilıman mizaç

İnsan mizacında çeşitli faktörler etkilidir:

1- Annenin ve babanın mizacı
2- Doğum zamanındaki mizacı
3- İnsanın hayat aşamalarının mizacı (yaş mizacı)
4- Coğrafi konumun mizacı (yaşayan yerinin mizacı)
5- Baskın beslenme mizacı (vücuttun ve psikolojinin çeşitli tükettiği beslenmelerin mizacı)
6- Baskın davranışların mizacı

gibi faktörler etkilidir.



Ana Mizacın Ve Değişken Mizaç Nedir

İnsan da hayvanlar ve bitkiler gibi ana(birincil) mizaç ve değişken mizaca sahiptir. Aslında bir kişinin ana mizacı(cebeli mizacı) çocukluk çağındaki mizacıdır. Ana mizacının, ne olduğunu öğrenmesinin en iyi yollardan biri de, ebeveynleri tarafından çocukluk dönemindeki özellikleri hakkında bilgi almaktır. Değişken mizaç ise insanın yaşam tarzı(yeme içme, bulunduğu ortam, iklim, yaş…) ile şekillenen ve değişme özelliğine sahip mizaçtır.

İnsan hayatının tüm yönleri, vücudun mizacından etkilenir. Yediğimiz gıdaların, vücudumuzun her yerine önemli etkileri vardır. Beyin, kalp, karaciğer ve böbrek gibi hayati önem taşıyan organlar için mizaç dengesi son derece önemlidir. Mizaca aykırı bir beslenme, birçok ağır sonuca neden olabilir. Dikkat edilmesi gereken başka bir nokta da farklı sebepler nedeniyle, vücut mizacının dengesi bozulabilir.

İnsanın yaşamındaki ana evreleri ve mizaçları

İnsanın hayatı dört ana evreye sahiptir:

1- 0-7 yaş arası
2- 7-14 yaş arası
3- 14- 21 yaş arası
4- 21-28 yaş arası

Bu dört ana evreden sonra başka aşamalar da var. Bu aşamalarda, vücudun gelişme süresi biter ve yalnızca insanın ruhu gelişir.



Hayatin birinci evresi(0-7 yaş arası)

Bu evrede, vücudun sıcaklık ve nem oranı yüksektir. Bu yüzden hastalıklardan uzaklaşmak için bu yaşta sıcaklık-soğukluk dengesi dikkatli bir şekilde kontrol edilmelidir.

Doğumdan sonra bebeğin mizacı belirlenir. Unutmayalım ki, gebelik döneminde annenin beslenme tarzı, bebeğin mizacını çok etkiler. Doğumdan sonra da annenin yeme içme tarzı, kendi sütünü ve normal olarak da emzirdiği bebeğin mizacını da etkiler.

Cildi ince ve yumuşak, açık ve ince teli saça sahip, gözleri açıp kapatmayı zorlayan kabarık bir yüze sahip olan beyaz tenli doğan bir

çocuk, soğuk mizaçlıdır. Vücudu iri, uzun ve siyah kalın teli saça sahip olan (kaşları bile olabilir) ve ağırlığı düşük olan bebek, sıcak mizaçlıdır. Soğuk mizaçlı çocuğun çoğu zamanı uykuda geçer ve bunun tersi de sıcak mizaçlı bebek her yarım saatte uyanıp tekrar uyur.

Not: Sıcaklık ne kadar yüksek olursa uyku o kadar az ve nem ne kadar yüksek olursa uyku da o kadar fazla olur.

Sıcak mizaçlı Çocuk, hareketlidir, hemen renkler arasındaki farkı keşfeder, sese yanıt verir, çeşitli gıdaları yiyebilir ve ardından uyur. Soğuk bebek, sütü içer içmez geğirir, kusar. Bu kusma, bebeğin midesini soğuk olduğunu gösterir. O yüzden de emdiği sütün mizacı ısıtmalıdır. Şu demek oluyor ki, bebeğin annesi, emzirecek sütünün ısınması için sıcak mizaçlı yiyecekleri tüketmelidir. Annenin sütünün mizacını anlamak için de ana sütünü tırnağın üzerinde damlatın. Eğer kayarsa, mizacı soğuktur ve eğer donarsa mizacı

sıcaktır. Sabah, akşam bal, hurma veya rezene çayı içmek ana sütünün mizacını ısıtır.

Sıcak mizaç, saçları kabarık; soğuk mizaç, saçları düzleştirir. Sıcaklık ne kadar çok yükselirse zekâ o kadar artar ve soğukluk ne kadar artsa aptallık da o kadar artar.

Zeki çocuklar yetiştirmek için onları sıcak mizaçlı yiyeceklerle[13] beslemeliyiz.

Bebeğin hareketleri yaşı ilerledikçe artar, çünkü nem azalır ısı ortaya çıkar.

Hayatin ikinci evresi (7-14 arası)

Bu dönemde yaşayan erkek çocukların, kız çocuklara göre düşük nem oranı nedeniyle, büyüme eğilimi daha düşüktür. Bu dönemin sonuna doğru, kızların vücut nem oranları, ani

[13] Çeşitli sıcak ya da soğuk mizaçlı yiyeceklerin anlaşılması için "Vücut ve psikolojinin çeşitli besinler (girdiler) ve onların mizaçlarına" bölümüne bakın.

bir artışın ardından, gözle görülebilecek kadar önemli bir büyüme gerçekleşir. Bu çağın mevcut ısısı, beyin ve zihinsel gelişimleri için kullanılır.

Hayatin üçüncü evresi(14-21)

Her iki cinsiyette nem azalır fakat ısısı durur. Bu süreçte büyüme yavaşlar ve neredeyse sıfırlanır. Bu çağdaki sıcaklık, bu davranışlara neden olabilir: atlamak zıplamak, coşku, tutku ve sevgi, cesurca eylemler, anormal davranışlar ve ebeveynlerle çatışmalar yaşanır.

Hayatin dördüncü evresi (21-28)

21-28 yaşlardaki nem, minimuma düşer ve ısı sabit kalır. Aslında, ısı doruk noktasına ulaşır ve vücudun en yüksek noktasında yani başta toplanır. Bu dönemdeki baş ağrısının nedenlerinden biri bu sebepten olabilir. Bu

aşamada ısının artışı, toplumsal norm dışındaki davranışlara yol açar.[14]

28 - 35 yaşlarda

Isı azalır ve 40 yaşına kadar bu düşüş devam eder. Bu azalma zararlı değildir ve aslında rahatlatıcıdır.

40 yaşta

Kişinin 40. yaşı denge yaşıdır. Bir kişi 40. yaşına sağlıklı bir şekilde erişebilirse, uzun yıllar yaşamaya devam edebilir.

40 – 60 yaş arası

Bu aşamada soğukluk yükselir. Şiddetli veya mülayim tempolu soğukluk, kişinin dış görünümünde görülebilir. Örneğin; saçlar kırlaşır.

---

[14] Bu konuyu daha incelemek için Ahlatı-Erbaa bölümü bakabilirsiniz.

60 yaştan sonra

Bu çağdan itibaren soğukluk, tam soğukluğa, yani ölümün yol açtığı noktaya yükselir.

Yaş aralığının mizacı

Yaş aralığı	Mizacı
Doğumdan 20 yaşanıa kadar(bazı kaynaklarda 30 yaşına kadar inanılıyor)	Sıcak ve nemli
20(30)- 40	Sıcak ve kuru
40-60	Soğuk ve kuru
60 yaş den sonra	Soğuk ve nemli

Vücut organlarının mizacı

Organ	Mizacı
Karaciğer Böbrek Dalak kas	Sıcak ve nemli
Kalp Arter(atar damarlar) Damarlar	Sıcak ve kuru
Kemikler Bağdokular Zarlar	Soğuk ve kuru
Yağ Beyin Omurilik	Soğuk ve nemli

Vücut ve psikolojinin çeşitli besinler (girdiler) ve onların mizaçları

Geleneksel İslam tıbbında insan mizacının şekillendirilmesinde hayati rol oynayan 8 çeşit besin vardır:

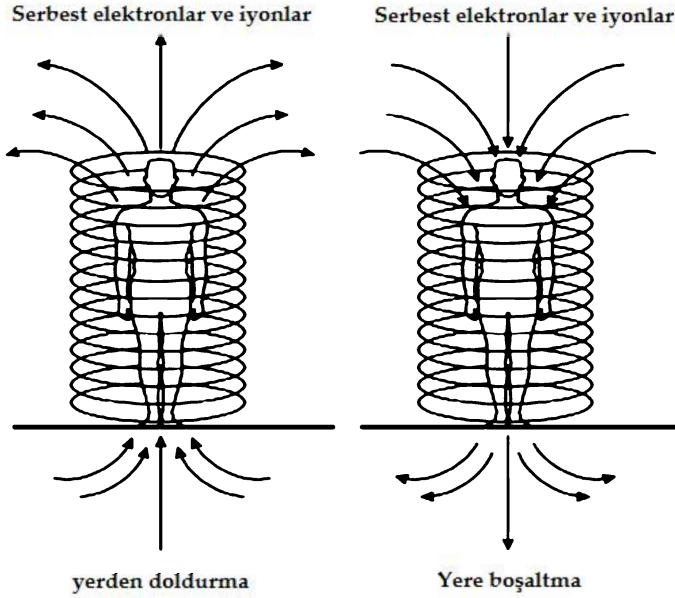
1- Gıda olarak besinler

Bu tür yiyecekler modern tıbbın bile kabul ettiği tek yiyecektir. Yemek adetleri İslami açısından çok ayrıntılıdır ve onun için kanunlar ve yasalar tanımlanmıştır. Örnekler şunlardır:

- ✓ Yemek yemeğe başlayınca "Bismillah al-Rahman al-Rahim" ve yedikten sonra "Al-Hamdullah" demek.
- ✓ Acıkmadan yemeyin ve doymadan önce yemeyi bırakın.
- ✓ Yemeklerden önce ve sonrası, ellerinizi yıkayın.
- ✓ Oturma pozisyonunda yiyin, ayakta veya yürüyerek yemekten kaçının.

- ✓ Yemek sırasında ayakkabınızı çıkartın.[15]
- ✓ Yemek sırasında yemeğinize bakın ve başkalarına bakmaktan kaçının.

15



Günden güne İnsanların doğanın fizyolojik şartlarından uzaklaşması sonucu, yeryüzü ile arasındaki bağlantılar kopmuş haline geldi. Serbest elektronların ve iyonların değişimini engelleyen durumlar, hücrelerinin doğal elektrik yükünde dengesizlik oluşturur. Yeryüzüyle olan bağlantı (Çıplak ayak ile) bir rezervuar gibi, vücuttun iyon ve elektron alış verişini dengeleyip hücrelerin düzgün çalışmasını sağlar.(Kitap: Başka açıdan insan; yazar: Mohammad Ali Taheri)

- ✓ Yemek sırasında konuşmayın[16].
- ✓ Yediğiniz yemek, yaş, cinsiyet, mevsim ve iklimin mizacı ile uygun olmalıdır.

2- Kokusal besinler

Kokladığımız her şey, beynimizi besleyen bir kokusal girdidir. Koku, insanların damak tadını bile etkiler. Bazı kokusal yiyecekler sıcaktır, bazıları da soğuktur. Sıcak kokular iştahı açar ve soğuk kokular ise iştahı azaltır. Ayrıca sıcak kokular beyni ısıtır. Bu yüzden de sıcak kokular, soğukluktan mütevellit ortaya çıkan göz ve psikolojik rahatsızlıklarından (depresyon, Alzheimer ve zihinsel gerilik gibi) kurtulmasına yardımcı olur. Gece serin olduğu için sıcak mizaçlı yemekler daha iyi emilir. Bu yüzden, sıcak mizaçlı yiyeceklerin(kokusal yiyecekler dâhil)tüketmesi için gece en iyi zamanıdır. Gece, insan vücudunun bütün hücreleri gevşer. Bu yüzden de baş ağrılarının çoğu, gece ortaya çıkar. İyi bir gece uykusu

[16] Yemeğin üzerindeki yüklenmiş enerji veya şuuru, kendi yemekten çok daha önemlidir. Bu yüzden her ihtimali karşı, konuşarak ya da birbirimize bakarak, yemeğe olumsuz enerji yüklenmesinden kaçınmak, büyük faydası var.

için, sıcak mizaçlı yemekler (her girdi türü demek istiyoruz) tüketmeliyiz. Soğuk mizaçlı benzin, petrol, mazot, tiner ve dezenfektanların kokusu beyni soğutur ve sürekli koklanmaları, sinir sistemi bozukluklarına ve hatta unutkanlığa neden olur.

Sıcak kokular, soğuk hastalıkları ve soğuk kokular da sıcak hastalıkları tedavi eder.

Sıcak kokular: Gül Çiçeği, Yasemin, Turunç Baharı, Üzerlik Dumanı, ...

Soğuk kokular: portakal, limon, salatalık, karpuz gibi kokular

Dumanların mizacı

Dumanlar insanın beyninde emilir. Çeşitli koku, koku alma bezlerini etkiler ve tat bezlerinde de özel bir salgı oluşturmasına sebep olur. Dumanların bir özelliğe de her birinin ya soğuk ya da sıcak bir mizaca sahip olmasıdır(istisnayı durumlar hariç). Bazı

dumanlar insanı sakinleştirirken, bazıları da tutku ve heyecan verir. Ve bazıları da gerginlik, huzursuzluk, uyuşukluk, endişe ve hayal kırıklığı duygusunu verir.

Madde	**Dumanın Mizacı**
Üzerlik dumanı	Sıcak
Tütsü dumanı	Sıcak
Buhur ya da akgünlük dumanı	Sıcak
Saman dumanı	Sıcak
Nar odunun dumanı	Sıcak ve kuru
Yün dumanı	Çok sıcak
İpek dumanı	Çok sıcak
Ilgın odunun dumanı	Çok sıcak
Benzin, petrol, mazot dumanı	Soğuk
Plastik, çöp dumanı	Soğuk
Pamuk ve saç dumanı	Soğuk

Tütün dumanı **önce sıcak, sonra soğuk**tur. Sigara dumanı da önce sıcak, sonra soğuktur fakat verdiği soğukluğun derecesi, ikinci seviyededir(daha yüksek). Bu yüzden baştan biraz enerji (ısı) verir, fakat sonra beyni

soğutur. Afyon dumanı da önce sıcak, sonra soğuktur. Yalnız ısıtması birinci dereceyken, sonrasında beyini üçüncü hatta dördüncü seviyeye kadar soğutur. Bu yüzden de beyin soğuduğu için ve kendini ısıtmak yolu ararken, o maddeleri tekrar kullanmak isteyecektir. Böylece maddelere bağımlı(alışkan)olacaktır.

3- İşitsel besinler

Duyduğumuz her şey, işitsel bir besindir. İşitsel besinlerin etkisi, gıda olarak aldığımız besinlerden daha büyük, daha hızlı ve daha kalıcıdır. Tüketilen gıdaların emilmesi için vücut belirli bir sindirim süreye ihtiyaç duyar. Ayrıca, etkisi de belirli bir süreden sonra kaybolur. Ancak işitsel besinler, duyulduğu anda etki eder. Bazen bir kelime o kadar etkilidir ki, insanın anısında sonsuza kadar kalır.

Tüm harfler, cümleler, konuşma tonu, sesler ve müzikler özel tesirlere ve mizaçlara

sahiptir. Bas seslerin mizacı sıcak ve tiz seslerin mizacı soğuktur.

İlahi sözler, yücelmiş insanların sözleri ve Kuran'ın hoş sesi sıcaktır.

Doğa, su, rüzgâr, şelale, kuşlar ve hayvanların sesleri sıcaktır.

Otomobilin, motorun, fabrikaların sesi gibi tüm yapay sesler, soğuktur.

Olumlu sözler(teşvik etmek gibi) ve olumsuz(küfür ve lanet etmek gibi) sözler, şifaya ya da hastalığa neden olur.

Allah'ın sıfatlarını çok sayı da sayması değil, derinden ve anlamını idrak ederek söylemesi, kişinin ruh halini ısıtacaktır.

Tüm Doğu medeniyeti çalgıları sıcaktır. Batı müziği ise **önce sıcak, sonra soğuk**tur. Yani, ilk önce, insanlarda sıcak ve coşkulu bir ortam yaratırken daha sonra bitkinlik ve depresyona sebep olur. Bu yüzden de bu tür müzikleri dinleyen kişilerde bu müziklere karşı bir bağlılık, alışkanlık oluşur.

4- Görsel besinler

Gördüğümüz her şey bir görsel besindir. Görsel besinler insanın sindirim sistemini doğrudan etkileyen bir besindir. Şelale, akıcı su, orman ve dağlar gibi güzel bir doğal manzaranın görülmesi, olumlu bir etkiye sahiptir ve bunun tersi de trafik, fabrika vb. manzaralarının etkisi, olumsuzdur. Genelde doğal manzaralarının mizacı, sıcak ve suni manzaralarının mizacı, soğuktur.

Renkler en önemli görsel besinlerden birisidir. Doğadaki renkler, (ağaçların ve çiçeklerin rengi vb.), sıcak renklerdir. Üstümüzdeki kıyafetlerinin rengi de çok önemlidir. Beyaz serindir ve kırmızı ise, heyecan verici ve sıcaktır. Açık sarı neşe verici, koyu sarı ise hüzün vericidir. Siyah soğuktur ve fazla kullanması, vücudu soğutur. Yeşil, ılıman-sıcaktır. Gökyüzünün ve bulutların rengi insanın esas doğasıyla uyumlu yaratılmıştır. Mavi tıpkı insanın asıl doğası gibi ılımandır. Renkler arası en iyi ve en kapsamlı renk, mavidir.

Korkunç, zulüm, cinayet ve acımasız sahneler izlemek soğutucudur. Cinsel sahneleri izlemek ilk başta sıcak daha sonra soğuk etkiye sahiptir ve bedende ve ruhta kalıcı güçsüzlüklere neden olur.

5- Düşünsel besinler

Âşık der ki: kötü hayal ve düşünce, vücudu deler.

Geleneksel tıptaki en önemli besin (girdi), insanın düşüncesi ve hayalidir. Davranışları ve konuşmayı düzeltmek için düşünceleri düzeltmek gerekir. Aynı şekilde de düşünceleri düzeltmek için de davranışları ve konuşmaları düzeltmek gerekir. Fikirler, tüm hareketlerin altyapısıdır. Olumlu ve umut verici düşünceler, pozitif enerji üretir. Vücuttaki yiyeceklerin de daha iyi sindirilmesine ve cezbedilmesine yardımcı olur. İnsanlar ve insanları çevreleyen Dünya hakkında kötü ve olumsuz düşünceler, öncelikle o kişiyi etkiler, başkalarını değil.

6- Emilen Besinler

Cilt, gözenekler sayesinde dışardan emilen besinlerin vücutta cezbedilmesini sağlar. Bir santimetrekare vücuttaki cilt gözeneklerinin sayısını, tüm cilt alanı ile çarparsak, yutabilecek ve kusabilecek büyüklüğe sahip bir ağız kadar büyük bir ağızla karşı karşıya kalırız. Farklı bölgelerdeki gözeneklerin emme kuvvetleri farklıdır. Emilen besin, uyguladığınız yerlere bağlı, özel olarak ya sinirlere, ya damarlara ya da kasları etkiler. Bıngıldak (Kafa tepesi), koltukaltı, sol kasık, göğüs, omuzlar ve bel bölgeleri diğer parçalardan daha fazla emilim olan bölgelerdir.

Emilen besinler, Yenilen ve içilen besinlere göre iki kat fazla avantaja sahiptir:

- Emilen besinlerin etkisi, daha hızlı ve daha kolaydır.
- Yenilen ve içilen besinler, vücudun tüm organlarını etkiler, oysa emilen besinler yalnızca istediğimiz bir bölgeyi etkiler. Örneğin, eğer başı

besleyecek olursak, tüm kafayı değil, sadece bıngıldağı (kafanı tepe kısmı) beslenmesi yeterlidir. Üst organları ısıtmak ve beslemek için, kürek kemiği ve omuzları yağlamamız yeterlidir. Orta organları ısıtmak ve beslenmek için de beli yağlamak yeterli olacaktır.

Emilen besinler hakkında aşağıdakiler önerilebilir:

- Sancılı ve soğumuş bir bölgeyi, çörek otu yağı gibi çeşitli sıcak mizaçlı yağlar kullanın(Eklem ağrısı veya midenin soğuması gibi).
- Rahatsız bölgeyi yünlü bir şalla kapatın (belinin kapanması gibi).
- Uyku esnasında vücut dışarıdan soğur. Bu yüzden farklı bölgelerdeki hava koşullarına göre uygun bir yatak takımı kullanmanız gereklidir. Soğuk bölgelerde yünlü, soğuk ve nemli bölgelerde keçeli ve sıcak bölgelerde pamuklu döşek önerilir. Bu, vücudu korunması için önemli bir faktördür

fakat ne yazık ki, günümüzde tüm bölgelerde hava koşularına bakılmaksızın aynı yataklar kullanılıyor.

- Başka bir emilme kaynağı, o insanın yaşadığı evidir. Alçılı duvarlar, evin mizacını soğutur. Bu alçılı ev, ıslak iklimde yapılmışsa, soğuk ve nem oranı daha çok artırıp romatizma, halsizlik ve vücut ağrılara neden olur.

Kumaş mizaçları

Giydiğimiz kıyafetler de ısıtıcı ve soğutucu mizaçları vardır ve vücudu ısıtıp ya da soğutabilir.

Kumaş cinsi	Mizacı
Yünlü	Sıcak
İpekli	Çok sıcak
Akrilik	Soğuk
Plastik'i ve naylonlu	Soğuk
Makine halısı	Soğuk
Yataklar	Soğuk

Metallerin mizaçları

Metallerin mizaçları da farklıdır. Soğukluklar ve sıcaklıkları, vücuda temas edince ulaşır. Bazen telafisi çok zor olacak duruma kadar vücuda derin etkilere sahiptirler. Örneğin; kurşunun mizacı soğuktur ve eğer bir kemer şeklinde bir erkeğin belinde kapanırsa, onun kısır olmasına kadar derin bir soğutma etkisine sahiptir.

Metal	Mizacı
Altın	Çok sıcak
Kükürt	Sıcak ve kuru
Cıva	Sıcak ve kuru
Bakır	Sıcak
Çinko-bakır metali	Sıcak
Gümüş	Soğuk
Demir	Soğuk
Alüminyum	Soğuk
Dökme demir	Soğuk
Kurşun	Çok soğuk

Gölgelerin mizaçları

Söğüt ağacının gölgesi soğuk ve yatıştırıcıdır. Bu gölge ateşe dindirmeye iyi gelir. Kiraz, Zerdali(kayısı), üzüm, Kavak ve Selvi ağacının gölgesi soğuktur. Ceviz, dut, çınar ve karaağacının gölgesiyse sıcaktır.

7- Sevgi besinleri (girdiler)

Bütün insanların, hayvanların ve bitkilerin, sevgiye ihtiyacı vardır. Aslında, sevgi ruh ve psikolojinin besinidir. Allah'ın sevgisi, en iyi ve en yüce sevgidir. Bu yüzden de Allah'a en iyi sevgiye duyanlar, dünyanın en zengin insanlarıdır. Yanımızdaki insanlarla sevgi ve duygu bağı kuramadığımız durumlarda hayatımız zorlaşır. Hâlbuki insanlar arasındaki samimi ilişkiler, çölün ortasında bile yaşamayı mümkün kılar. Aşk ve sevgi, iştah, sindirim ve sağlık üzerinde de etki gösterir.

Sevgiyi emmen ve enerji iletimi sağlayan organlar bunlardan ibarettir:

- ♥ El (el sıkmak.)
- ♥ Göğüs (sarılmak)
- ♥ Boyundan boyuna

8- Cinsel besinler

Bütün insanlar cinsel açlığa karşı çocuk gibidir ve bebek gibi davranırlar. Çünkü bütün

insanlar cinsel ilişkiye ihtiyaç duyar ve bunu da ifade etmek isterler. Aslında bir toplumun sağlığının bir göstergesi, toplumun cinsel sağlığıdır. Cinsel gücü, mizaç, cinsiyet, yaş, coğrafi bölge ve bölgenin egemen besininin bir fonksiyonudur. Her insan cinsel gücünü dengede tutmak için bu etkili faktörlere göre, hekime ek olarak, ilaç ve yiyecek seçimi konusunda dikkatli olmalıdır[17].

Cinsel güce üç boyutta bakabiliriz:

1. Genel cinsel yetenek
2. Sinir sistemi
3. Cinsel Organlar

Sunulan 8 besinlerle beraber genel sindirim gerçekleştirir. Bu besinlerden herhangi biri yetersizse ve kusurluysa, eksik sindirim gerçekleştirilir. Böylece, kusurlu sindirim vücutta bozuk hılt üretip mizacın ve sağlığın dengesini bozar.

[17] Daha çok bilgi almak için lütfen son ünite de "cinsel temizlik" bakınız.

Sindirim evreleri

Genelde, sindirim süreci yedi evreye ayrılır:

1- *ağız sindirimi* (sindirim sisteminin en önemli kısmı, ağızda gerçekleşir)
2- Mideye girme (yemekten 3-4 saat sonra)
3- Midenin dibine girme veya *Mide sindirimi* (midede ikinci sindirim aşaması 3-4 saatten sonra)

Bu sürecin azalması veya artması, mide ve gıdanın sıcaklığına, soğukluğuna bağlıdır.

4- Mezenteriğe[18]girme
5- Karaciğer, safra kesesi, dalak ve kalbe girme veya *karaciğer sindirimi* (8 saat)
6- Damar ve kılcal damarlara girme veya *damar sindirimi*
7- Organlara girme veya *doku sindirimi* (gıda gelişi hücre alımına kadar 24 saat sürer.)

[18] Mezenterik, karın zarının ikiye katlanmışı, karın boşluğunu kaplayan ve her şeyi bir arada tutan yeni bir organ olarak tanımlanıyor.

Not: Çoğu tıp kaynaklarında, sindirim aşamalarında ağız sindirimini kabul etmezler.

24 saat boyunca, sindirim, emilim ve boşaltma evreleri böyle bölünebilir:

Sindirim evresi	Öğlen 14.00 dan 21.00-22.00 kadar
Emilim evresi(en önemli evre)	Uyku anından sabaha kadar
Boşaltma evresi	Sabah

Bu sindirimlerden herhangi biri iptal edilip dışkıları dışarı atılmazsa, insan hasta olur.

Hipokrat "Eğer size bir hasta geldiğinde ve muayene etikten sonra hastanın sorununu anlayamadıysanız ve bu hastalığı teşhis edebilen bir kişiye erişemiyorsanız, o zaman yapacağınız tek iş kişinin yalnızca dört sindirimini ve dört dışkısını düzeltmektir." demiştir

Ahlat-ı Erbaa

İnsan, bir kâinat numunesidir. Nasıl ki kâinat anasır-ı erbaadan (dört unsur: hava, su, toprak, ateş) yaratılmıştır, insan da işte buna benzer olarak ahlât-ı erbaadan (dört hılt: dem, balgam, safra, sevda) oluşmuştur.

Ahlât "hılt" kelimesinin çoğuludur. Hılt da "karışa" manasına geliyor. Bu sıvılar insan vücudunda, birbiri içinde karışmak suretiyle metabolizmayı oluşturur ve böylece onlara "hılt" demişlerdir.

Eski-Pers tıp anlayışında önemli bir yeri bulunan ve Batı'da humoral patoloji, Doğu'da da ahlât-ı erbaa diye anılan bilimde, İnsan ve hayvan bedenlerinin ve psikolojisinin oluşumu, dört hıltın birleşimin sonucundan oluştuğuna inanılır.

Yediğimiz yiyecek özelliği, karaciğerde değişir, üzerinde etkileşimler yapılır ve sonunda dört şekle dönüşür:

1. Ateş - **sarı safra** -kuru ve sıcak
2. Hava – **dem(kan)** - nemli ve sıcak
3. Toprak – **sevda ya da sovda** (kara safra) - kuru ve soğuk
4. Su **– balgam** - nemli ve soğuk

Not: Dem kelimesi, Farsçada nefes ve Arapçada ise kan demektir. Fakat ahlat-ı erbbadaki dem, kanın bir parçasıdır, tam kendisi değildir.

İbn-i Sina bu dört hılt'ın (sarı safra, dem, sevda, balgam) her insanda özel ve benzersiz bir şekilde karıştığını, kişiye özel bir denge oluşturduğunu söylemiştir. İşte kişiye özel ortaya çıkan ruhsal, bedensel, zihinsel özelliklerin bütünü, mizaç anlamının başka bir açıklamasıdır. Ahlat-ı erbaa'da dört temel mizaçtan bahsedilir: ***Safravi, demevi, sevdavî, balgamî***.[19]

[19] Ünlü Rus fizyolog Pavlov, ahlat ı – erbba tam karşılık gelen insanın vücudunda dört farklı hılt keşfetti. Bu keşif, bilimin nem, kuruluk, sıcaklık ve

Böylece, hastanın demevî (dem), balgamî (balgam), safrevî (safra) veya sevdavî (sevda) mizaçlarından hangisine daha yakın bir fizyolojisinin olduğunu hekim tarafından bilinirse tedavi daha başarılı olur.

Bu dört hıltler, birbirleriyle etkileşime girer ve doğal pozisyonlarındaki kan akışına dengeli bir şekilde yerleşip görevlerini yerine getirirler. Aslında insan kanı, dört bölüm ya da dört kattan oluşur. Bu bölümler üstten alta doğru ağırlıklarıyla hizalanır: safra, dem, balgam ve sevda.

100 cc kandaki bu hıltler miktarı, aşağı yukarı bundan ibarettir: 1 cc safra, 49 cc dem, 49 cc balgam ve 1 cc sevda.[20]

---

soğukluğunu gelecekte ölçebileceğini göstermiştir.

[20] Havanın dünyada dolaştığı gibi kan da tüm vücutta dolaşır. Balgam (suyun eşdeğeri) demden bir derece daha ağırdır ve alt organların çoğunu

Bir veya daha fazla hıltlerin pozisyonları karışırsa (Bir veya daha fazla hılt kendi pozisyondan başka bir pozisyona girerse), ihtiyaç duyduğu yerde az veya fazla bulunursa veya **kötü hılt** (kalitesiz, bozuk hılt) oluşursa ağrı, hastalık oluşmasına sebep olur.

Her gıda, vücuda girdiğinde ahlat-ı erbaa üretir; fakat kendi mizacına bağlı olarak bu dört hıltler arasında sadece bir hılt daha çok üretecektir. Şöyle ki; bitki fotosentez esnasında vücudumuzun ihtiyaç duyduğu glikoz, protein, yağ, su ve karbonhidrat gibi maddeler üretir. Bazı bitkiler veya meyveler de fotosentez boyunca daha fazla ısı toplarlar; İncir, ceviz, zencefil gibi bu çeşit gıdalar,

---

işgal eder. Bunun tersi, safra(ateşin eşdeğeri) üst organları kapsar çünkü ateş doğası yükselmeye meyillidir. Örneğin; sarılık hastasında, sarılık eller ve ayaklarda görünmez, ancak gözde (üst organlarda) görülür.

vücutta safra üretirler(**safra üreticiler**). Bazı bitkiler marul, karpuz, salatalık, elma, semiz oto gibi gıdalar daha çok su toplarlar ve vücuttaki balgamının orantısını artarlar(**balgam üreticiler**). Uzum ve kavun gibi bitkiler ise temel unsurluları, hava olduğu için vücutta daha çok dem üretirler(**dem üreticiler**). Mercimek, maş fasulyesi ve pirinç gibi gıdalarda da daha çok toprak nüfuz ettiği için vücutta sevda üretirler(**sevda üreticiler**).

Özetle, sıcak ve kuru unsurları safra üreteci, sıcak ve nemli unsurları dem üreteci, soğuk ve kuru unsurları sevda üreteci ve soğuk ve nemli unsurları balgam üreteci diyebiliriz.

Besinlerin kümseinden çıkan etkiler; işitsel kelimeler, görsel manzaralar, kokular, vücutta emilenler, uyku veya uyanışta ki düşünceler, yıldızların, Ay ve Güneşin ışıkları, midenin ve bezlerin soğukluğu veya sıcaklığı, alınan besinin nemli veya kuru olduğu, hızlı ya da yavaş çiğnemesi, yemeği güzel yerde, hüzünlü veya mutlu, sevdiklerin yanına ya da tek başına yemek ve sonunda midenin ve

akciğerin mizacı, karaciğerdeki üretilen hıltların kalitesine etkiler. Bunların etki sonuçlardan, Ahlat-ı erbaa (dörtlü hıltler)ortaya çıkar.

Bu dört hıltlerının özellikleri her birisi ayrı bölümlerde sunulmaktadır.

Safra nedir?

Safra en hafif hılttır ve kanın üzerine yerleşir. Doğası sıcak ve kurudur. Doğal safra kanın köpüğüdür, kızıl renktedir ve tadı ise acıdır. Safra karaciğerde üretilir ve safra kesesi içinde depolanır. Kanda, bu hıltın karışma oranı %1 olmalıdır. bu miktar aşılırsa, safra aşma orantısına bağlı, **safrevî** mizaçlı bir bireyin belirtileri ortaya çıkar.

Vücutta safra Görevleri

Bir şişe kan alırsanız, safrayı üst tarafta şeffaf, yumuşak ve hafif bir katmanda görürsünüz. Safra kan boyunca yayılır. Onun özelliği kanı seyreltilmiş, yumuşak ve sıcak tutmaktır.

Safranın işi, hararet ve hareket ettirmektir. Safranın en önemli görevleri şunlardır:

1- Kanı yumuşatmak, seyreltmek ve nüfuzunu kılcal damarlarda ve çok dar geçitlerde sağlamak(El ve ayakların soğumasının nedeni, safra eksikliğindendir. Çünkü kan yeteri kadar vücudun son noktalarına yetişemiyor).
2- Atık imhası
3- Bağırsakları sümüklü balgamdan ve yapışkan maddelerden temizler.
4- Anal kasların uyarılması ve dışkı atılma ihtiyacı duyulmasının nedeni olur.
5- Akciğer gibi bazı organları besler.

Not: fazla safra, susuzluk ve iştah kaybına neden olur.

Dem nedir?

Dem, safra hılt ile karşılaştırıldığında, daha ağırdır ve bu nedenle safranın bir kat altına yerleşir. Dem kırmızı renktedir, tadı tatlıdır ve kötü kokmaz. Dem için depolanacak bir yer yoktur ve tüm vücut boyunca yayılır. Tutarlılık açısından, dem en mutedil (ılıman) hılt olarak kabul edilir. Dem hıltın mizacı hava gibi sıcak ve nemlidir. Geleneksel tıpta dem en iyi huylu mizaç olarak yorumlanır. Ayrıca hamile kadınlara, demevi mizaçlı çocuk doğurmak için gebeliğin beşinci ve altıncı aylarında Genel Hacamat[21] önerilir.

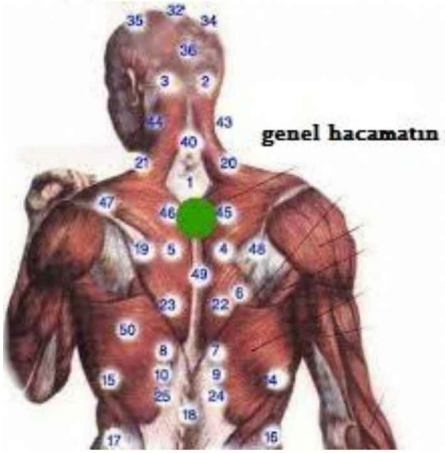
[21] Genel Hacamatın yeri, iki omuz arasında (iki skapula arasındaki üçgenin tepesinde), üçüncü ve dördüncü göğüs somunu (T3 ve T4) arasındadır. Başka bir değişle, hacamat bardağın üst kenarı boyunun yedinci somunun altına yerleşir. İslam tıbbında, bu genel hacamata çok önemser ve ona ***kurtarıcı hacamat*** der. Bu kitapta bahsedilen Hacamatlar, sadece genel hacamattır ve başka alanlardan kan almalar çok özel durumlarda ve hekim tarafından tavsiye edilir. Hacamat belli günlerde yapılır ve kendi özel takvimi vardır. Şunu burda vurguluyoruz ki, balgamî ve sevdavî bireyler veya balgam veya sevda baskın olan kişilerde(bu kişiler birincil mizacı demevi ve safrevî bile

Mutedil ya da mizacı dengeli olan bir insanda dem miktarı % 49 olmalıdır. Fakat bu miktarı aşarsa, dem hıltın fazla olma miktarına bağlı olarak belirli davranışlara

---

olabilir) hacamattan önce bir takım hazırlıkları uygulamalıdırlar. Yoksa hacamat, kişiye tedavi yerine daha da rahatsız edebilir. Bu kişiler hacamattan sonra bazen hatta birkaç gün kendini iyi hissedebilirler ancak rahatsızlıkları birkaç günden sonra ortaya çıkabilir. Bu yüzden de baskın balgam ve sevdanın derecesine bağlı olarak hekim tarafından bir veya kaç belli süreçlerde kupa yada bardak tedavi, anti balgam veya anti sevda karışımlar tavsiye edilir. Böylece, bozuk ve fazla balgam ve sevda vücuttan sökülür ve hacamat sırasında vücuttan atılır.

Hz. Muhammed (sa.) buyurdu ki: "*tıp bilimini bilmeden doktorluk yapan her kimse, mesul ve sorumludur*."



ve durumlara neden olur. Vücuttaki dem hıltın baskın olursa, kişiye "**demevi**" denir.

Vücutta dem görevleri

Dem(kan) hıltının asıl görevi, vücudun beslenmesidir. Bu yüzden vücudun her yerine gider ve neredeyse her yerde bulunur. Dem hıltı, vücudun et ve kas oluşumunda ve üretiminde asıl rolü oynar. Aslında dem vücudun besinidir ve vücudun gelişmesine neden olur. Ayrıca vücudu sıcak tutar.

Balgam nedir?

Balgam hıltı, safra ve dem den daha ağır ve yuğundur. Bu yüzden de bu iki hıltın altına yerleşir. Bu hılt beyaz ve tatsızdır ve ona ***kan deposu da*** denir. Balgam hıltını depolamak için yeri yoktur. Balgamın mizacı, su gibi soğuk ve nemlidir. Ilıman bir insanda balgam miktarı % 49 olmalıdır. Bu miktar aşılırsa, balgam hıltını aşma miktarına bağlı olarak belirli davranışlara

ve durumlara neden olur. Vücuttaki balgam hıltın baskın olursa, kişiye "**balgamî"** denir.

Vücutta balgam görevleri

1- Balgam vücutta bir kan deposudur. Bir organ beslenmek istediğinde besleyici sistem onu besleyemediği zaman, organ balgamı ısıtıp dem hıltına benzeyen bir hılt yapar ve yaptığı hılttan beslenir. Bu yüzden de balgam hıltı " **Acil besin**" olarak da kabul edilir.

2- Eklemler, dil ve gözler gibi çok hareketli uzuvların hareketini kolaylaştırır.

3- Balgam, kan depolama özelliği olduğundan, vücutta yağ üretiminde ve artışında önemli bir rol oynar.

4- Balgam, eklemler arasındaki suyu, göz küresindeki suyu, sinüsün nemi, oral tükürük, beyinin ve sinirlerin rutubeti dâhil olmak üzere tüm vücut sıvılarını oluşturur.

Sevda nedir?

Sevda diğer hıltlardan daha ağır ve yoğun olduğu için en alt katmana yerleşir. Renginden dolayı bu isim ile adlandırılan sevda hıltın rengi koyu ve siyaha yakındır, sümükümsü ve nemlidir ve tadı ise tuzludur. Sevda karaciğerde yapılır ve dalakta depolanır. Mizacı da toprak gibi soğuk ve kurudur. Sağlıklı bir insanda bu hılt miktarı % 1'dir. Eğer bu miktarı artarsa hastalıklara neden olur. Vücuttaki sevda hıltı baskın olursa, kişiye **"sevdavî"** denir. Sevdavî hastalıkların tedavisi uzun sürer ve hatta iki yıla kadar uzayabilir.

Vücutta sevda görevleri

Sevda hıltı, ağrıya ve kan tortusuna benzetilmektedir. Bu hılt, bağlar ve kemikler gibi bazı organları güçlendirir. Ayrıca saç ve tırnaklar gibi organları da besler. Vücuttaki sevda hıltının düşmesi bu organların zayıflamasına neden olur.

Sevda tipleri:

1- Yanmış safradan çıkan sevda: Büyük ölçüde öfke ile çılgınlık olarak kendini gösterir.
2- Yanmış dem den çıkan sevda: Büyük ölçüde kendisini kahkahalı bir çılgınlık olarak gösterir.
3- Yanmış sevdadan çıkan sevda: Büyük ölçüde kendini rüyalı ve uykulu bir çılgınlık olarak gösterir

Ahlat-ı erbaa da görünüş belirtileri (sağlık durumların belirtileri)

Genel olarak, yedi farklı sağlık durumu insan vücudunda geçerlidir. Bu yedi durumdan beşi sağlıklıdır. Sadece bir baskın hıltı olan (dem, safra, sevda, balgam) ve her dört hıltın beraber mükemmel olan durumu bulunduğu durumlar sağlıklıdır. Diğer iki hastalıklı hılt ise bir hıltın bir veya birkaç organda birikmesi durumu ve dört hıltın birbirinden bağımsız

olan durumu bulunduğu durumlar hastalıklıdır.

Organların özellikleri:

Organların özellikleri	Mutedil	Dem ağırlıklı vücut sistemi	Safra ağırlıklı vücut sistemi	Balgam ağırlıklı vücut sistemi	Sevda ağırlıklı vücut sistemi
İskelet	Omuzlar ve göğüsler geniş, Bel ve bacaklar kalındır.	Omuzlar ve göğüsler geniş, Bel ve bacaklar kalındır.	Omuzlar normal Bel ve bacaklar biraz daha kalındır.	Omuzlar geniş, Bel ve bacaklar bir az daha kalındır.	Omuzlar ince, Bel ve bacaklar incedir.
Vücudun inceliği ve kalınlığı	Normal	İridir, Omuzlar geniş ve Kafa büyüktür.	Normal ve ince	Vücut ve kafa normaldir, Orta organlar kalındır.	İnce ve uzun
Kaslar	Dolgun ve uzun	Kalın ve uzun	Orta ve uzun	Yumuşak	Uzun ve ince
Göbeğin durumu	Normal ve kaslı	Büyük ve kaslı	Biraz şişmiş	Büyük ve yağlı	Çökük
Vücudun soğukluğu veya sıcaklığı	Sakın bir vücut ve ılımlı bir sıcaklık	Tüm vücut sıcaktır	Başta sıcaklık ve ayaklarda soğukluk	Soğuk	Tüm vücut soğuktur
Ellerin soğukluğu ve sıcaklığı	normal	Çok sıcak	Sıcak	Soğuk	Soğuk
Ayakların soğukluğu ve sıcaklığı	Sıcak	Çok sıcak	Bazen soğuk Bazen sıcak	Soğuk	Hep soğuk
Yüz	Tam yuvarlak ve orantılı	Özel bir yüze sahip değil.	Uzun yüzlü büyük Ağız ve büyük burun	Özel bir yüze sahip değil.	Özel bir yüze sahip değil.

Dudakların rengi	Şarap kırmızısı	Koyu kırmızı	Bazen kırmızı ve çatlamış halde	Açık kırmızı	Koyu
Tırnakların rengi ve durumu	Beyaz ve şeffaf kırmızı	Beyaz ve kırmızı	Sarı ve kırmızı/ kuru ve kırılgan	Açık pembe	Koyu

Cilt özellikleri:

Cilt özellikleri	**Mutedil**	**Dem ağırlıklı cilt yapısı**	**Safra ağırlıklı cilt yapısı**	**Balgam ağırlıklı cilt yapısı**	**Sevda ağırlıklı cilt yapısı**
Cildin yumuşaklığın ve nemi	normal	Yumuşak ve nemli	Kuru Özellikle yüzde, ellerde ve kafada	Yumuşak ve nemli	Tüm vücut kurudur
Cilttin soğukluk ve sıcaklığı	Sıcak	Çok sıcak	Bazen soğuk Bazen sıcak	Soğuk	Hep soğuk
Cilttin gözeneklerin	Büyük değil Ufak değil	Büyük (iyi terlemek onun belirtisidir)	Bazen büyük Bazen ufak	Ufak (az terlemek onun belirtisidir)	Normal ve ufak
Cilttin rengi	Esmer	Pembe	Esmer, sarıya yakın	Beyaz	Koyu
El damaları	Normal belirgin	Belirgin ve şişmiş	Bazen belirgin Bazen gizli	Gizli	Gizli

Saç özellikleri:

Saç özellikleri	mütedel	Demevi	Safravi	Balgamî	Sevdavî
Rengi	Siyah / koyu kırmızı	Siyah / koyu kumral	Siyah ve kumral	Açık kumral/ sarışın/ beyaz	Siyah / kumral /gri
Kalınlığı	Normal	Çok kalın	Kalın	Yumuşak ve ince	Kalın / kaba
Saç kıvırması	Düz ve hacim	Dalgalı ve hacim	Dalgalı	Düz	Kıvırcık
Yumuşaklığı ve yağı	normal	Yağlı ve nemli	Yağlı ve kuru	Yumuşak	Kuru
Bolluk	Normal	Gür	Gür	Seyrek	Seyrek
Kepeği			Var(çünkü kafa derisi kurudur)		
Dökülmesi	Yok	Kafanın ortasında	Kafanın önünde	Aralıklı	Yok
Vücut kıllarının dağılımı	Göğüste, omuzlarda ve belde az çok kıllı	Tüm vücut Kafa ve göğüs kıllı	Aza doğru eğimli	Kılsız	Az

Gözler özellikleri:

Gözler özellikleri	Mutedil	Demevi	Safravi	Balgamî	Sevdavî
Beyaz kısmı	Şeffaf beyaz	Beyaz-kırmızı	Beyaz-sarı	Cansız beyaz	Koyu beyaz(gri)
Göz bebeğin rengi	Kahverengi	Siyah	Ela	Açık renk/mavi/ela	Koyu ela

Sindirim sisteminin özellikleri:

Sindirim sisteminin özellikleri	**Mutedil**	**Demevi**	**Safravi**	**Balgamî**	**Sevdavî**
Ağız tadı(sabah)	Tatlı	Tatlı	Acı	Tatsız	Tuzlu
Ağız nemi	normal	Az nemli	Kuru	Nemli ve sulu	Kuru ve az sulu
Susama		Az	Çok	Yok	
İştiha	İştiha Besleme normal	İştiha çok Besleme iyi	İştiha az	İştiha çok Besleme çok	İştiha çok Besleme az
Sindirim gücü	Hızlı	Hızlı	Hızlı	Yavaş	Yavaş
Gaz	Yok	Yok	Yok	Var	Var
Kabızlık	Yok	Yok9	Yok	Bazen	Var
Tatlıya meyli	Normal	Az	Yok	Var	Var
Tuzluya meyli	Normal	Az	Yok	Var	Var
Ekşiye meyli	Bazen	Az	Çok	Yok	Yok
Karın gürültüsü	Yok	Yok	Yok	Var	Var
Soğutuculara meyli	Normal	Var	Var	Yok	Yok
Isıtıcılara meyli	Normal	Bazen	Yok	Var	Var

Mutedil bireyler

Mutedil(ılıman)bir birey, tüm davranış ve uygulamalarında orantılı ve dengelidir. Davranışlarında aşırıcılık değildir ve çelişkili davranmaz. Ilımlı düşünür, cesaret ve körkuyun arasındaki dengeyi korur. Yüksek bir fiziksel kabiliyete sahiptir, ancak kabadayı değildir. Cinsel yeteneği ve meyli iyidir fakat bu yetenek ve arzu ona rahatsız etmez.

Enerjiktir, iyi huyludur, irade sahibidir ve dünya ile ahiret, iş ve ibadet arasındaki dengeyi kurar.

Safravi mizaçlı bireyler

Safravi mizaçlı bireyler değişken bir yapıya sahiptirler. Sürekli karakteri ve davranışları safra miktarına bağlı olarak değişir. Safravi bireylerin davranışları ve psikolojik tepkileri aşağıdaki gibidir:

1- Sonbaharı ve kışı severler.
2- Uykuda fazla kıpırdarlar, zor uyanırlar ama kendilerini yorgun hissetmezler.
3- Cinsellik konusunda bazen aktif bazen pasiftirler(safra miktarına bağlı olarak).
4- Ara sıra iyilik yapmayı severler ve manevi yeteneklere sahiptirler(safra miktarına bağlı olarak).
5- Bazen edebiyatla uğraşırlar, bazen matematikle ilgilenirler.
6- Bazen âşıklar bazen umursamazlar.
7- Bazen enerjik bazen enerjisizdirler.
8- Bazen iradeli bazen gevşektirler.
9- Bazen cesur bazen korkaktırlar.
10- Bazen cömerttirler.

11- Hızlı ve gergindirler.
12- Şiddet, çılgınlık ve saldırganlık yeteneğine sahiptirler.
13- Hemen kızarlar ve bazen başkalarını üzerler.
14- Düzenliler, kurallara bağlı ve hassastırlar.
15- Geleceğe dönüktürler.
16- Bazen hayalcidirler.
17- Karar vermede özenlidirler.
18- Hazırcevap ve zeki
19- Gevezedirler.

Demevi mizaçlı bireyler

Davranışlarında aşırılık demevi bireylerin belirgin özelliğidir. Demevi bireylerin davranışları ve psikolojik tepkileri aşağıdaki gibidir:

1- Genellikle yaz boyunca iyi değildirler. Ne çok sıcağa nede çok soğuğa dayanamazlar.
2- Çok uykucudurlar ve uzun süre uyuyabilirler. Uzun süre de uykusuz kalabilirler.

3- Cinsel istek ve yetenekleri yüksektir ve aşırılıkçıdırlar(cinsel krizler yaşayabilirler).
4- İyilik yapmayı severler ve maneviyat yetenekleri yüksektir.
5- Doğayı çok severler. Edebiyatla ve müzikle ilgilidirler. Şiir okumada ve yazmada üst düzey yeteneğe sahiptirler.
6- Sevgi insanlarıdır, aşk ve sevgi konusunda aşırılıkçıdırlar.
7- Zaman zaman yüksek enerjiyle çok çalışırlar ve işlerini bitirirler. Ancak bazen tam tersi bir durum söz konusudur.
8- Çok cesurdurlar ve risk alma güçleri yüksektir.
9- Cömerttirler.
10- Hızlı, coşkulu ve enerjiktirler.
11- Güler yüzlü ve iyi huyludurlar.
12- Hoşgörüleri yüksektir, ancak kapasitelerini kötüye kullanmamalıdırlar. Çünkü öfke sırasında anksiyete yaşarlar (cinnet geçirebilirler) ve riskli davranışlar sergileyebilirler (katil gibi).
13- İnsanların sözlerine kulak verip iyi dinlerler.

14- Genellikle düzensizdirler.
15- Geleceğe dönüktürler.
16- Yaratıcıdırlar (mucit).
17- Öz güvenleri yüksektir.
18- Çeşitlilik seven, tekrarlayan işleri hiç sevmezler.
19- Hayırseverdirler.
20- Üst düzey de zekâ ve hafıza sahibidirler.
21- Bazı konularda keskin ve çok dikkatlidirler.

Balgamî bireyler:

Balgamî bireylerin davranışları ve psikolojik tepkileri aşağıdaki gibidir:

1- Bahar ve kışı çok zor geçirirler.
2- Çok uyurlar fakat uykusunu yeterince alamazlar. Uyanma başlangıcında vücutları ağrır.
3- Cinsel istek ve yetenekleri çok düşüktür.
4- Mantık ve matematik bilimlerine eğilimdirler.
5- Sevgiye muhtaçtırlar.
6- Orta yolcu, temkinli ve korkaktırlar.
7- Her şeyin hesabını tutarlar.

8- Mantıklı ve akılıdırlar.
9- İş adamıdırlar.
10- Hareketleri yavaş, sakin, kapalı ve asosyallerdir.
11- Depresyona meyillidirler.
12- Zarif, detaycı ve hassastırlar.
13- Düzenli ve titizdirler.
14- Geçmişe dönüktürler.
15- Risk alma yeteneği eksiktir.
16- Uzlaşmacı ve iradesizdirler.
17- İçe dönük ve olumsuz düşünürler.
18- Kincidirler.
19- Unutkandırlar.
20- Öğrenmeyle ilgilenmezler.
21- Her konuda ilgisiz ve sorumsuzdurlar.

Sevdavî bireyler:

Geleneksel tıpta sevdavî mizaç, en kötü mizaç olarak bilinir. Hatta eski kitaplarda sevdavî bireyler hakkında "eğer bir hekim bir sevdavî bireye tatmin edebilirse, o hekimde sanat vardır" demişlerdir. Sevdavî bireylerin davranışları ve psikolojik tepkileri aşağıdaki gibidir:

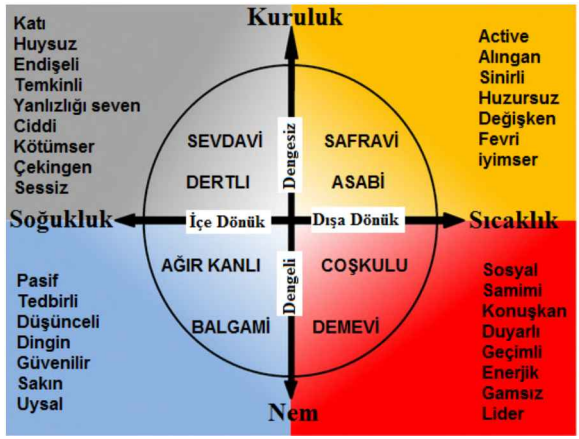
1- Bahar ve yazı severler
2- Az uyurlar

3- Keskin işitme ve koku alma yeteneği sahibiler.
4- Cinsel istekleri çok fakat yetenekleri azdır.
5- Manevi yetenekleri çok düşüktür ve her şey için herkesle pazarlık yapmaya çalışırlar.
6- Muhasebe ve teknik konularla ilgilenirler.
7- Enerji düzeyleri düşüktür ama iş yaparken dayanıklıdırlar.
8- Orta yolcu ve temkinlidirler.
9- Sorumsuzdurlar.
10- Takıntılı, endişeli ve tedirgindirler.
11- Duygusuz ve mantıklı düşünürler.
12- Gergin ve içe kapanıktırlar.
13- Risk alma yetenekleri yoktur.
14- İntikamcıdırlar.
15- Hayran olmazlar.
16- Çok hayalperesttirler.
17- Karamsar, hassas ve endişelidirler.
18- Düzenlidirler.
19- Tartışmacıdırlar.
20- Eleştirici ve kontrolcüdürler.
21- İnatçıdırlar.

Açıklanan bu dört mizaçta, bu özellikler hastalık kabul edilmezler ve öbür mizaçlara göre bu yetenekleri daha müsait olduğunu anlatır. Geleneksel tıbbın nihai amacı, insanların dengesini düzeltmektir(ılıman olmak).

Sağlıklı, doğal ve huzurlu bir yaşama kavuşmak için, herkesin mizacı veya doğasının bilmemesi gerekir.

Mizaç ve çevreyi anlamak, daha iyi bir yaşam sürdürmemize ve iş seçimi, eş seçimi gibi önemli kararlarda daha doğru olabilmemize yardımcı olur.



Mizaç bilime dayalı tedavi

Mizaca bağlı tedavi yönteminde, baskın hıltın zıttı ile tedavi ve aynısı ile takviye ile tedavi edilir. Aynısı ile takviye, vücuttaki her hangi hıltın oranı azalırsa hasta vücuduna aynı hıltı takviyesi yapılmalıdır. Baskın hıltın zıttı ile tedavi de sorunlu hıltın zıttı ile tedavi yapılır. Örneğin; Sıcak ve kuru baskın safranın hastalığı soğuk ve nemli mizaçlı gıda veya ilaçlarla tedavi olur. Tek bir hılte bağlı hastalık kolayca teşhis edilir. Fakat aynı zamanda birden fazla baskın hıltın tedavisi zordur. Bu durumlarda hekim tarafından, ilk kuruluk sonra soğukluk tedavisi tercih edilir.

Hastalıklar ve Çeşitli mizaçlardaki tedaviler

Bu bölümde, vücudun baskın hıltlerından dolayı ortaya çıkan hastalıkların tedavileri belirtilmektedir.

Baskın safranın hastalıkları

Safra miktarını artması, vücudun ısı ve kuruluk derecesini de arttırır. Bildiğimiz üzere

sıcaklık ve kuruluk, soğukluk ve nem ile zıttır. Bu nedenle ısı ve kuruluk artınca balgamın ve demin nemi de azalır. Azalan nemin bir sonucu olarak, vücudun hacmi de azalır ve cilt kurumaya başlar. Bu yüzdendir ki safravi bireylerin vücudu mutedil bireylerin vücudundan daha incedir. Bu inceliği eğer anlatmak istersek, bir alevin üstü incedir ve altı ise geniştir. Safranın miktarı ne kadar artarsa safravi bireyin bir mutedil bireye göre kafası ve omuzları daha küçük ve baseni daha büyük olacaktır. Artan ısı nedeniyle dudaklarda, ağızda ve gözlerdeki aşırı kuruluk, vücuttaki ısı depolama bölümüne yani kalbe ve karaciğere aktarılmalıdır. Bu nedenle vücudun bir büyük havalandırmaya yani büyük bir buruna ihtiyacı vardır. Bu yüzden de safravilerin burunları normalden daha büyüktür. Başka bir deyişle, sıcak karaciğeri olan bir kişinin burnu büyük ve soğuk karaciğer olan bir kişinin burnu ise daha küçüktür. Safravi bireyin vücudu alev gibi olduğu için üst organları daha sıcaktır ve alt organları daha soğuktur ki bu durumda bu bireyin iki mizaçlı olmasına neden olur. Mesela elleri sıcakken ayakları soğuktur. Soğuk yaş(40 yaş ve üzeri) başlangıcı ile safra miktarını azaltması ve balgamın artırması

suretiyle (yani safrevî bir bireyin mizacı soğuyorsa)orta organları yani göbek ve basen kilo alır, vücudun şekli armut gibi olur. Bacaklar, bu insanlarda incedir ve eğer kilo alırsa, balgam birikiminin bir işaretidir.

Vücutta aşırı safra nedeniyle, aşağıdaki hastalıklar oluşabilir:

1- Bulanık görme ve kusma ile birlikte safrevî baş ağrısı. Özellikle başın ön ve alın kısmında.

Not: safranın olduğu ilk yer baştadır.

2- Safravi kusmalar
3- Mide bulantısı
4- Safravi ishaller
5- Acı ağız, özellikle sabah erken vakitlerde
6- Aşırı vücut kaşınması
7- Egzama oluşturması
8- Akne oluşturması
9- El ve ayaklarda kabarcıklar oluşturması (yumurta sarısı gibi)
10- Cilttin rengi ve gözlerin beyaz kısmının rengi sarılaşması
11- Vücutta yanma hissi (vücutta iğne batma gibi hissi)

12- Vücut karıncalanması (derinin altında buharın hareketi nedeniyle karıncalanma hissi oluşuyor)
13- Kuru saç ve saç dökülmesi özellikle başın ön tarafında
14- Hızlı solunum hareketleri (vücut ısı nedeniyle)
15- Aşırı iştahsızlık (midenin aşırı sıcak ve kuru olması nedeniyle)
16- Dilde kuruluk ve pürüzlülük
17- Aşırı susuzluk ve dudak çatlaması
18- Karaciğer hastalıkların ortaya çıkması
19- Safra kesesinde taşlar oluşturması
20- Şiddetli davranışlar
21- Beyinde kuruluk oluşumu (safra zirveye ulaşınca), şizofreni ve aşırı hayalperestlik
22- Keskin görme yeteneği
23- Sperm yanması ve kısırlık yaratması (safra ve ısı düzeylerinin yüksek olması nedeniyle)
24- Üst organların ısınması ve alt organların soğuması
25- İdrarın nem içeriğini azaltması
26- Kötü kokan ter
27- Koyu ve kötü kokan idrar ve dışkı
28- Kaygı ve huzursuzluk

Baskın safranın tedavisi

Sıcak ve kuru mizaçlı safravi bireyler için soğuk ve nemli besinler idealdir. Gelende Genel hacamat Safravilerin mizaçlarını mutedil eder ve yüz renkleri önceki halinden daha açık ve berrak olur. Hacamat iştahlarını artırır ve eğer tekrar edilirse, vücudu kilo aldırır. Safra insanlar için sağlıklı bir diyet örneği aşağıdaki gıdaları içerir:

- *Taze meyve ve yeşillikler*: bütün elma (kabuk ve çekirdeği ile beraber), kara dut, salatalık, kiraz, erik, yeşil erik, armut, kayısı, kuru şeftali, turunçgiller, kişniş, semizotu, marul (safra atılım için yararlıdır) gibi.
- *Müshil tohumlar*: Kraliyet halısı tohumu (Lobularia maritima), Sinirli otu tohumu, Fesleğen tohumu, Merv tohumu (Salvia macrosiphon), Lallemantia, Karnıyarık Otu tohumu, flixweed tohumları(Descurainia Sophia), Terengebin[22] ve Şir-ı hışt[23]

[22] Farsçada Terengebin, fransizce de Manne d"hedysarum, Manna d"alhagi, Manne de perse ve İngilizce de Manna of hedysarum denir. Terengebin, Alhagi maurorum bitkinin üzerinde oluşturan bir tatlı çiğdir. Horasan Tarım ve Tabii Kaynaklar Araştırma Merkezi tarafından yürütülen bir araştırmada, bu sızıntı suyunun Larinus lardan bir tip böceğin

- Sirkengebin[24], nar suyu, vişne suyu, karpuz suyu, limon suyu, koruk suyu (Henüz olgunlaşmamış ekşi üzümün suyu), Beyaz hindiba, Şahtere Otu
- Demirhindi, zeytinyağı, yulaf çorbası, kuzu paça çorbası, bamya, maş fasulyesi, yulaf ekmeği, ıspanak, yeşil kabak, ...

Baskın demin hastalıkları

Vücutta aşırı dem, aşağıdaki hastalıkları oluşturulabilir:

---

doğal hareketinin sonucu olarak görülmüştür. Terengebin mizacı sıcak ve nemlidir.

[23] Şir-ı hışt için kanun kitabında İbn Sina şöyle dedi: "Heratta Cotoneaster nummularia(dağ muşmulası) ve Cotoneaster nummularioides dan oluşturan bir çiy sızıntıdır. Mizacı ılımandır. Müshildir, toksinleri çıkarma etkisi vardır ve faydaları Terengebin gibidir ama daha güçlüdür." Şir-ı hışt, Terengebin gibi bir tip böceğin doğal hareketinden oluşuyor.

[24] Engebin Farsçada bal demektir. Sirkengebin 2 ölçek bal+ 2 ölçek nane suyu+ 1 ölçek uzum sirkesi bir karışımıdır. Sirkengebin aslında her hangi bir mizaca sahip olan herkeste hıltlerın denge sağlanması için bir mucize karışımıdır. Rahatsızlığın derecesine bağlı yarı Sirkengebin yarı su karışımın günde bir bardak yada fazlası, hakım tarafından tavsiye edilir.

1- Temporal (şakak) alanında ağırlaşma ve baş ağrısı (hasta beyin ağrısından şikâyet ediyor).
2- Tüm vücutta özellikle yüzde ve omuzlarda oluşan siyah sivilceler (siyah noktalar)
3- Yanak, çene, göğüs ve omuzlarda oluşan akneler
4- Vücudun üst yarısı özellikle omuzlarda ve koltukaltında oluşan iltihaplı apseler
5- Cildin pembeleşmesi
6- Başın ortasında arkaya doğru saç dökülmesi
7- Yüksek tansiyon (bu tip yüksek tansiyona **sıcak mizaçlı kan tansiyonu** denir)
8- Yüksek Kan kolesterolü (aşırı ve her çeşit yiyecek yeme nedeniyle)
9- Sindirim sisteminin hastalıklar yeteneği (aşırı ve her çeşit yiyecek yeme nedeniyle)
10- Yüksek veya soğuk mizaçlı yaşlarda kalbin koroner damarların tıkanması
11- Burun kanaması (vücuttaki kan miktarın artış nedeniyle)
12- Diş eti kanaması (vücuttaki kan miktarın artış nedeniyle)

13- Anüs kanaması (vücuttaki kan miktarın artış nedeniyle)
14- Vücutta bir ağırlık hissetmek
15- Gözün arkasındaki yüksek basınç
16- Romatizma (organların artan nemi nedeniyle)
17- Zirveye kadar beyindeki demin artışı ve gülümseyen melankoli hastalığın oluşması
18- Ani cinnet geçirmek
19- Dikkat dağıtımı ve anlama zorluğu
20- Yorgunluk

Beyin sıcaklığı arttıkça kişi bulunduğu bölümde en iyi olmak ister. Örneğin; edebiyatı takip eden bir kişi ise, aynı dalda bir dahi haline gelir. Eğer dinciyse, kendisini dini mit olarak tanıtır. Eğer eğilimi savaşa ve öfkeli işlere olursa, bir savaşçı ve katıl çıkar ve eğer sevgi ve aşkı arıyorsa, dünyaca ünlü bir âşık olur.

Baskın demin tedavisi

Demevi bireylerdeki hastalıklar sebebi, artan ısı, nem ve genel olarak kan miktarın artışından kaynaklanır. Bu yüzden de demevi

mizaçlılar için Genel hacamat en etkili bir tedavi yöntemidir. Dem, sıcak ve nemlidir. Bu yüzden de demevi mizaçlı bireylerin vücut sıcaklığını dengelemek için serin ve kuru bir diyet onlar için en sağlıklı bir beslenme tarzıdır. Öğreneğin; soğuk ve kuru mizaçlı patlıcan ve mercimek gibi... Eğer bir demevi mizaçlı birey, tatlı gibi sıcak mizaçlı yemeklerin yanında soğuk mizaçlı yemeklerden kullanmazsa, sivilce, kaşıntı, sıcak basması, huzursuzluk, ürtiker, idrar yanması, mide yanması ve ağız aftı yaşayacaktır.

Demevi bireyler için sıcaklığının dengelenmedi için tedavi yöntemleri:

1- Aşırı yemeyi bırakmak
2- Yürüyüş, yüzme ve dağ yürüyüşü
3- Arkadaşlara katılmak (sosyalleşmek)
4- Yılda 3 kez Genel hacamat
5- Normlara uygun cinsel boşalma
6- Öğlen vakti şekerleme
7- Oruç tutmak
8- Gece ibadeti
9- Sirke ve limon suyu kullanmak
10- Sirkengebin, nar suyu, berberis suyu, doğal limonata ve koruk suyu

Demeviler için uygun bir diyet örneği aşağıdaki gıdaları içerir:

- Taze sebze ve meyveler: marul, salatalık, bütün elma (çekirdeği ve kabuğuyla beraber), nar, mandalina, portakal, armut ve yemek den önce salata
- Doğal ekşiler: berberis, limon, turunç, turunç suyu, koruk, koruk suyu, sarıerik, vişne ve demirhindi
- Müshil tohumlar: Sinirli otu tohumu, flixweed tohumları(Descurainia Sophia), karnıyarık otu tohumu
- Hünnap, gül ve beyaz hindiba
- Zeytinyağı, yulaf ekmeği, yulaf çorbası, yeşil kabak ve yüksek lifli gıdalar

Baskın balgamın hastalıkları

Âşık "her bir hastalığın kökeni soğukluktur" diye buyurdu.

Balgam; beyin, akciğer, eklemler ve kemikler, sindirim sistem ve üreme sistemini etkileyerek hastalığa neden olabilir.

Organların her birindeki balgam artışı ile aşağıdaki hastalıklar görünebilir:

- Beyinde Alzheimer hastalığı ve Parkinson hastalığı (sevdavi

mizaçlılarda daha sık görülür), nöbet geçiren hastalıkların çoğu, çeşitli titreme, çarpıntılar (eğri ağız), hafıza zayıflığı, depresyon ve inme

- Akciğerde astım, bronşit (akciğer enfeksiyonu) ve sık soğuk algınlığı ve sinüzit gibi hastalıkların asıl kökenidir.
- Kemik ve eklemlerde, eklem romatizma, artrit romatoid ve gut (nikris)
- Sindirimde, mide şişkinliği ve bazen reflü
- Kadınların üreme sisteminde, sık enfeksiyonlar ve yumurtalık kistleri, ağır periodontal kanamalar (Menoraji), Fizyolojik Atrofi(meme atrofi) ve cinsel arzu kaybı
- Erkeklerde prostat bezi büyümesine(BPH) ve istemsiz ya da erken boşalma(Spermatorrhea)
- Balgamî mizaçlı insanların vücutları çeşitli kanserlere müsaittir. Bu kanserler, güçsüzlük, uyuşukluk, solukluk, ekstremitelerde soğukluk ve düşük nabız ile kendini gösterir.

Not: Anestezi ile herhangi bir cerrahi, vücutta baskın balgama neden olur. Örneğin;

Sezaryen gibi ameliyatlar erken yaşlanmaya neden olur.

Vücuttaki aşırı balgam ile genellikle aşağıdaki hastalıklar ortaya çıkabilir:

1- Soğuk tansiyon(**soğuk mizaçlı kan tansiyonu)**
2- Boyun ve başın arkasından başlayan baş ağrısına neden olur. Bu baş ağrısında mide bulantısı yoktur ve sirke kokusu ile kötüleşir.
3- Düşük nabız
4- Bunalmak (sıkıntı ve sabırsızlık)
5- Baş ve ayak tabanında soğuk soğuk terleme (kokusuz ter)
6- Eklem ağrısı
7- Kemikler, kaslar ve tüm vücutta ağrılar
8- Nefes darlığı
9- Depresyon ve hüzünlü olma durumu
10- Geçmişe dönük ve umutsuzluk
11- Verimli olmayan aşırı uyku
12- Unutkanlık
13- Erken yaşta saç beyazlaması
14- Olumsuz düşünmek
15- Eller ve ayaklardaki nasırlar

16- Deride vitiligo[25] oluşturulması
17- Alopesi oluşturulması (tüm vücuttaki lokal saç dökülmesi)
18- Sarkık ve yumuşak et
19- Sindirim hastalıkları, reflü, geğirme, karın sesleri, ekşi mide
20- Beyinde balgam birikmesi ve vücudun organlarının hareketini yavaşlatan MS hastalığın gelişmesi
21- Orta ve alt ekstremitelerde romatizma ve artrit romatoid oluşması
22- Yumurtalıklarda kısırlık
23- İdrar hacmini artırması
24- Soğuk ve seyreltilmiş rahim salgıları
25- Çocuklarda gece idrar kaçırması
26- Anlama güçlüğü
27- Aşırı gam ve hüzün

Baskın balgamın tedavisi

Baskın balgamın tedavisi için, sıcak mizaçlı gıdaları tüketmenin ve soğuk mizaçlı gıdalardan kaçınmanın yanı sıra Anti Balgam(balgam münzici) ilaçlar kullanılmalıdır ki bazıları aşağıda sunulmuştur:

[25] Vitiligo dış derinin renk kaybına uğramasıyla oluşan beyaz plaklarla seyreden bir deri hastalığıdır.

1- Bal

Bal, balgamî mizaçlı insanlar için özellikle kansızlık varsa, çok etkili bir ilaçtır. Doğal balı şerbet şeklinde yapmak ve günde 2-3 bardak içmek tavsiye edilir.

2- Siyah kimyon

Balgam tedavisinde siyah kimyonun kesin etkisi kanıtlanmıştır. Siyah kimyon toz şeklinde besinlerde mesela pirinçte kullanılabilir.

3- Akgünlük

İslami rivayetlerde akgünlük, zekâ ve hafıza arttırması için önerilir. Akgünlükten büyüklüğü bir nohut kadar günde 3 kez, 15 ila 20 dakika çiğnemesi ve tükürükle yutkunması balgamî bireyler için önerilir. Eğer bir bireyde, Akgünlüğün acı tadını dayanamıyorsa, akgünlüğü toz haline getirip bal ile karıştırılması önerilir. Çocuklar için de gece idrar kaçırmasının ve fazla gece boşaltma olaylarının tedavisinde Akgünlük kullanılır. Bu Akgünlüğün en büyük terapötik faydalarından birisidir.

4- Zeytin

Zeytin yiyeceklerle birlikte kullanılabilir. Zeytinyağı ise, ağrılı eklemlere masaj yapmak için çok yararlıdır.

5- Üzerlik

Üzerlik, özellikle nöroloji ve akciğer hastalıkları için çok etkili bir Anti Balgamdır. Üzerlik, ezilmemeli veya kaynatmamalıdır ve çiğnemeden bütün olarak ılık su ile yutulmalıdır. Üzerlik tanelerini basit bir şekilde durulayın, aşırı durulamaktan kaçının. Aksi halde üzerlik, etkin maddelerini kaybeder. Üzerlik tüketmesi günde 1 tatlı kaşığından fazla olmamalıdır.

6- Tarçın

Tarçın çayı, balgam tedavisinde çok yararlıdır.

Balgamî uygun bir diyet örneği aşağıdaki gıdaları içerir:

- Deve, Sığırcık kuşu, serçe, yerel tavuk eti
- Kakule, tarçın, kimyon, zencefil, mısır anason, akgünlük, anason, safran, karabiber ve kırmızıbiber, kekik, rezene, hardal tohumları
- Papatya çayı, lavanta çayı, flixweed tohumları(Descurainia Sophia), Merv tohumu(Salvia macrosiphon)
- Badem, Ceviz, Antep fıstığı, Fındık, Susam, tahin, Bal
- Lahana çeşitleri, buğday, nohut, sap kereviz, nane, fesleğen, sarımsak,

havuç, pancar, arpacık soğanı, beyaz ve siyah turp ve tüm sıcak mizaçlı otlar(maydanoz, tarhun, biberiye, yaprak soğanı, dereotu ve çemen otu)
- Armut, ayva, bütün elma, kavun, Hindistancevizi, üzüm

Her hastalık, mizacının zıttı ile iyileştiği için **su tedavisi**, sadece safravi mizaçlı hastalıklar için uygundur. Bu yüzden su tedavi balgamî mizaçlı bireylerinin rahatsızlıklarını daha ağırlaştırır. Hatta hastanın fazla su içmesi, beyinin soğukluğunu artırarak unutkanlık ve Alzheimer olma olasılığını yükseltir.

Kadınların mizacı erkeklerin mizacından daha soğuk olduğu için cinsel organları erkeklerden daha çok soğuktan etkilenir. Kadının cinsel uyarısı göğüste, ancak erkeklerdeki belindedir. Bu yüzden de mesafe(göğüsten rahime)uzun olduğu için uyarıyı aktarabilmek için sıcaklığı daha yüksek olmalıdır. Bu cinsel uyarı iletilmezse, birikir ve sümüklü balgama dönüşür. Bu uyarının ve balgamın birikiminin tekrarı, sevda hıltine dönüşür ve **kistler** ve

nihayetinde **göğüs kanserine** neden olur. Tedavinin en kolay yolu yiyeceklerledir. En basiti olan incir, zeytin, bal ve üzerlik (nüfuz edici özelliği için) gibi sıcak mizaçlı gıdalar tüketerek tedavi etmektir.

Kadınlarda birden sıcak basmak, Menoraji, Fizyolojik Atrofi(meme atrofisi), cinsel hormon sorunları ve cinsel arzu kaybı, huysuzluk ve depresyonun tedavisi, ballı rezene çayıdır.

İdrar damlatma

Mesanedeki balgam birikimi idrar damlatma hastalığına neden olur. Mesanedeki sevda birikimi de idrar yolunu kurutarak idrarı damlatmasına, yanmasına sebep olacaktır. Bu hastalıkta idrar boşaltması istemsizdir ve bazı durumlarda öksürük, hapşırmak, gülmek, serin bir yerde durmak veya otobüste beklerken, daha yoğun olur.

Tedavi: sıcak sirkengebin(yani üzüm sirkesini yarıya kadar düşürmek) ve karın altı bölgesini

bardak tedavi uygulanarak zeytinyağı ile masaj yapmak.

Romatizma, Artrit Romatoid

Eklemlerde fazla soğumuş balgamın birikimi, **romatizma** oluşturmasına neden olur. Balgam su gibidir. Su, nasıl yumuşak ve kaygansa ve soğuyunca genleşirse, balgam da soğuyunca eklemlerde şişip ağrı yapar. Soğuma devam ederse nasıl su buza dönüşür ise, aşırı soğumuş balgam da soğuyunca buz gibi sertleşir ve **Artrit Romatoidi** oluşturur. Bu hastalık zor ve kronik bir hastalıktır. Klasik tıpta bu hastalığın tam tedavisi yoktur ve kortizon içeren ilaçlarla sadece daha da ilerlemesini önler ve ağrıları dindirir. Ama mizaç tıpta bu hastalığı, sıcak yiyecekler ve ilaçlarla iyileştirebilir.



Aşağıdaki talimatları dört ay boyunca uygulayın:

- Her gün kahvaltı öğününde en az bir küçük kâse üzüm pekmezi ile tahin
- 14 tane çığ bademi tane tane yavaş yavaş çiğneyin
- Sabah aç karnına 7 tane zeytin, akşamlar 7 tane incir ve olursa 3 üzüm kümesi
- Haftada 2 öğün yarım badem yarım cevizli, kuzu etli yemek
- 8 saate bir, bir tatlı kaşığı 4 ölçek işlenmemiş zeytinyağı + 2 ölçek bal + 1 ölçek ev yapım sirke karışımından

- En azından kırk gece acı badem ve mor menekşe yağından eklemlere sürülmesi.
- Soğutuculardan mercimek, siyah ve yeşil çay, süt ürünleri, şeker, pancar şekeri, dana eti, balık, pirinç pilav, patlıcan, salatalık, karpuz, portakal, mandalina ve sosis, salam, tavuk ve konserve ve endüstriyel gıdalardan oldukça kaçınmak ve hatta en iyisi bırakmak.

21 seans eklemlerde bardak tedavi(Hacamat değil) iyileşmeyi hızlandırır.

Not: Tedavi sırasında vücutta hala ağrı olabilir. Sabah ağrısı normaldir ve zamanla geçer.

MS(multiple sclerosis)

MS soğukluktan oluşan bir hastalıktır. Bu soğukluk, ya balgamdan ya da safra-balgamdan gelir. Genelde ve özellikle kadınlarda MS, kurumuş balgamdan oluşur.

Soğuk mizaçlı insanlar, stres ve hüzün karşısında sıcak mizaçlı insanlara göre daha az dayanıklıdırlar. Stres, hüzün, mutsuzluk gibi duyguların mizacı soğuk olduğu için omurgada bulunan soğumuş balgamı dondurur. Artrit Romatoid hastalık gibi donmuş balgam, genleşir, sertleşir ve sinirlerin tıkanıklığına neden olur. Bu donan balgam, eğer göz sinirlere bulaşırsa, görmeye etkiler ve eğer beyin ve omurgaya bulaşırsa, vücudun organlarının hareketini etkileyip yavaşlatır.

Üzülmeyin, korkmayın. Çünkü MS iyileşebilir bir hastalıktır. Fakat iyileşmesi uzun sürer. Mizaç tıbbında uzun süre tedavi yani en az 4 ay demektir.

Tedavi:

- Kahvaltı öğününde en az bir kâse üzüm pekmezi ile tahin(eğer bu miktar sizi rahatsız ederse yanına soğutucu sebzeler, domates gibi kullanabilirsiniz)

- Akşamlarda karabiberli bal ya da safranlı bal ya da zencefilli bal şerbeti
- Özellikle uykuda, sıcak kokular(gül, nergis ve bz.)koklamak
- Soğutuculardan[26] mercimek, siyah ve yeşil çay, süt ürünleri, şeker, pancar şekeri, dana eti, balık, pirinç pilav, patlıcan, salatalık, karpuz, portakal, mandalina ve sosis, salam, tavuk ve konserve ve endüstriyel gıdalardan oldukça kaçınmak, hatta bırakmak.
- Günde bir bardak lavanta çayı
- Zeytin, incir(günde 7-14 tane) ve bal tüketmek.
- Kabızlığı tedavi ve önlemek.
- Omuzlara 14 seans iki günde bir, kuru kupa tedavisi[27](12 kupa ile) ve bu

[26] "Vücut ve psikolojinin çeşitli besinleri ve onların mizaçları" Lütfen bakın.

- [27] Hastalıktan kurtulmak veya sağlığı koruma amacıyla kan dolaşımını arttırmak ve birikmiş atık hıltları yerinden sökmek, bölgesel vakum oluşturmaya dayanan köklü
tedavi yöntemine **kuru kupa tedavisi** denir. Sökülmüş atık hıltları yoğun olarak toplandığı

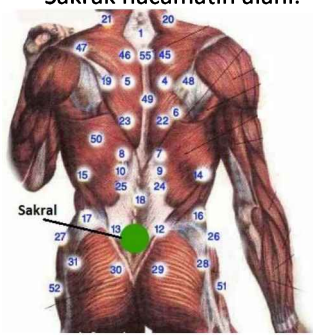
süreç hemen ardında Genel Hacamat ve Sakral[28] Hacamat yaptırmak. (Ağır durumlarda iyileşmeye hızlandırmak için önerilir)

- Bıngıldak bölgesine çörek otu yağı ya da zeytinyağı gibi ısıtıcı yağlarlarla masaj yapmak da iyi gelir.
- Boyun, omuzlar, omurga bel çerçevesi ve iki bacak arkasınaydı, papatya yağı ve çörek otu yağı ile yağlamak.

---

belli noktalardaki tıkanıklık, kılcal damar ve ince damarlardan kirli kanın alındığı **yaş kupa tedavi**si ise **Hacamat** olarak bilinir. Ana mekanizması atık hıltlerın dan kurtulmak ve kan akımının arttırılmasına dayanır. Elle yapılan masaja nazaran daha fazla kan akımı sağlanarak, hücrelerin beslenmesi artar ve toksinlerin atılması sağlanır.

[28] Sakrak hacamatın alanı.



- Sıcak gıdaları, karaciğere aşırı ısıtmadan daha iyi emdirmek için soğuk havayı teneffüs ederek aynı zamanda ayaklara bir ısıtıcı ile ısıtın. Böylece safranın artışı, yemeklerin daha hızlı sindirilmesi ve emilmesini sağlar. Aynı zamanda ayaklarda birikmiş balgam da daha hızlı eritmek için yardımcı olur. Böylece iyileşme süresi hızlandırabilir.

Sigarayı bırakmak

Sigara dumanın mizacı önce sıcak- sonra soğuk olduğu için genelde stresli durumlarda sigara içenlerinin beyinleri önce ısıtır ve geçici olarak sakinleştirir. Ama sonunda beyini tekrardan soğutur. Aslında bu stres türü soğuk strestir ve fazla soğumuş beyinin bir göstergesidir. Sıcak mizaçlı besinler bu durumu iyileştirebilir. Fakat bu yöntemde sigara hemen bırakılmaz ve beyin yeterince ısınmasına kadar beklemeliyiz.



Tedavi:

- Özellikle uykuda, sıcak kokuları(gül, nergis ve bz.)koklamak
- Kahvaltı öğününde en az bir kâse üzüm pekmezi ile tahin(eğer bu miktar sizi rahatsız ederse yanına soğutucu sebzeler, domates gibi kullanabilirsiniz)
- Kadınlar için her gece bir bardak ballı rezene çayı
- Günde 14 tatlı badem(ağız sindirimin gerçekleşmesi için tane tane yavaş yavaş çiğneyerek tüketilmesi)

- Başının tepesine sıcak mizaçlı susam ya da çörek otu yağlar gibi yağlanmak ve yedirmek.
- Erkenden yatabilmek (saat 10 gibi) için hareketli bir gün ayarlaması(spor yapmak)

Duruma göre 40-120 günden sonra beyin yeterince ısındığı için artık sigaraya meyliniz azaltmıştır ve planlayarak sigarayı yavaşça bırakabilirsiniz.

Baskın sevda hastalıkları

Sevdanın artma faktörleri şunlardır:

1- Zorunlu uzlaşma
2- Kendini yemek, Kin, aşırı nefret, kıskanmak, açgözlülük, sürekli şüphe duymak ve vb.
3- Sürekli olarak yoğun ışık ve ısıya maruz kalma (ekmek fırını gibi)
4- Isıtıcı ve soğutucu açısından çelişkili durumlarda bulunmak(birden sauna dan soğuk suya girmek gibi)
5- Aşırı basınç farkı açısından çelişkili durumlarda bulunmak(pilotlar ve dalgıçların durumlar gibi)

6- Devamlı televizyon ve bilgisayara bakmak
7- Aşırı cep telefon kullanımı
8- Bir yerde çok fazla oturma (en az iki saatte bir yer değişimi gerekiyor)
9- Bir konu üzerinde takılı kalmak (sürekli herhangi bir konuyu düşünmek)
10- Çok fazla soğuk ve kuru mizaçlı gıda yemek
11- Yaşam yeri serin ve kuru olması
12- Sürekli üzüntü ve kronik ve kalıcı hastalıklar
13- Fiziksel ve zihinsel hareketsizlik
14- Sürekli rahat olmayan kıyafetler giymek
15- Ayakta yemek
16- Sürekli uzun yolculuklar
17- Sürekli sıcak ya da soğuk kokulara maruz kalmak
18- Yüksek kuşkular
19- Sabah ve akşamüstü uyku
20- Gürültü kirliliği
21- Aşırı uyumak
22- Aşırı sevinç veya hüzün
23- Aşırı alkol tüketimi
24- Sürekli patlama sesi duyma

25- Vücut üzerindeki darbeler(tokat izi veya dayak izi gibi)
26- Birden aşırı sevinç veya hüzün verici haber duymak
27- Sürekli dırdır duymak
28- Uyuşturucu kullanımı, örneğin afyon ve eroin
29- Çikolata tüketiminin yüksek olması

Vücuttaki sevdanın oranı normalden düşükse, kemiklerde zayıflama ve güçsüzlüğe neden olduğu gibi vücuttaki aşırı sevda da aşağıdaki hastalıklara neden olabilir:

1- Kuru ve buruşmuş ciltler
2- Kalın ve kuru (diken diken) saç
3- Ciltteki koyu lekelerin görünümü
4- Göz çevresinde siyah halka
5- Gözaltlarının çökmesi
6- Tırnak kuruması
7- Yakın görme kaybı (Hipermetrop)
8- Kulağın normalden daha fazla ses duyması (kulakta artan sevda nedeniyle)
9- Tinnitus ya da kulak çınlaması (beynin artan sevda nedeniyle)
10- Kokuya aşırı duyarlılık (burunda artan sevda nedeniyle)
11- Yoğun ve koyu kan

12- Sürekli bir şey atıştırma isteği
13- İdrar renginin kötüleşmesi
14- Adet dönemdeki gecikme, koyu ve pıhtılaşmış kan boşaltması
15- Uyku eksikliği (beyinin sevda artışı nedeniyle)
16- Omurga kanal daralması (spinal stenoz)
17- Varis (vücudun alt organda artan sevda nedeniyle)
18- Hemoroit (kalın bağırsak sonunda artan sevda nedeniyle)
19- Zihin gerginliği ve odaklanma eksikliği
20- Vesvese ve fazla hayal
21- Erken yorgunluk ve şiddetli depresyon
22- Takıntı
23- Yoğun şüphe
24- Savunma modu
25- İnatçı olmak
26- Sakin görünüme rağmen iç dünyasında çok huzursuzluk
27- Nörolojik hastalıklar
28- Kanser ve tümör türleri (organlarda sevda çökelmesi nedeniyle)

Baskın sevda mizacının tedavisi

Sevdavî mizaçlı bireyler (Sevda hıltı soğuk ve kuru olduğu için) soğuk ve kuru mizaçlı gıdalardan kaçınmalı ve bunun yerine bal gibi daha sıcak ve nemli mizaçlı yiyecekleri tüketmelidir. Vücuttaki nem kaybına neden olan pirinç gibi soğuk ve kuru gıdalar, kabızlığın en önemli sebeplerindendir. Sevdavî bireylerin hacamat yapmak için en uygun zamanları, kendi mevsiminde yani sonbahar en uygun zamandır. Sevdavî insanlar patlıcan, mercimek, siyah ve yeşil çay gibi gıdalardan kaçınmalıdırlar. Başın zonklayarak ağrıması sevda hıltına bağlı bir baş ağrısıdır. İşitsel duyarlılık da sevda hıltının yükselmesinden oluşur. Bu ikisinin tedavisi için, Genel Hacamat ile birlikte kan seyreltici olarak sirkengebin gibi sirke içeren karışımlar kullanması gerekmektedir.
Not: hekim tavsiye ile hacamat öncesinde, sevdavî bireyler için bir takım anti sevda tüketmesi gerekebilir.

Buz, sevda üreticidir. Bu yüzden de hangi mizaca sahip olursa olsun ondan kaçınmalıdır. İçecekler kendiliğinden soğutulmalıdır. (pınar veya nehir suyu gibi)

Sevdavî mizaçlı olan insanlar için sağlıklı bir diyet örneği aşağıdaki gıdaları içerir:

- Kuzu eti, deve, güvercin, serçe, sığırcık kuşu, doğal tavuk...
- Bal, incir, hurma, kuru üzüm, tarçın, kimyon, safran, çörek otu...
- Armut, elma, havuç, sıcak otlar (nane, fesleğen, yaprak soğanı, kekik otu, maydanoz, sap kereviz) pancar, yabani turp, turp, şalgamlar...
- Sirkengebin, buğday, kepekli ekmek, aş yemeği (nohutlu, fasulyeli ve sebzeli çorba)

Sürekli düşünmek veya bir durumda kalmak sevda üreticidir. Daima akılı ve ciddi olmakta delilik ihtimali yükseltir. Bu yüzden rahatla, uzan ve şakalaş.
Çirkin eş bile sevda üreticidir. Herkes farklı insanlara göre güzel veya çirkin görünebilir. Bu yüzden herkes kendi zevk ve tarzına göre kendi partner veya eşini seçme hak sahibidir.

Buerger hastalığı

Sevda birikmesinin bir belirtisidir ve uzak uzuvlarda yani el ve ayak parmaklarda görünür. İlk aşamada, parmakların rengi mavi

olur ve hastalığın ilerleyen zamanlarında siyaha dönüşür. Klasik tıpta, siyah kısım anında kesilir(ampütasyon), fakat vücut sevda üretici olduğu için bu siyahlaşma ilerlemeye devam eder ve tüm uzvu kapsar. Mizaç tıbbında, devamlı sirkengebin şerbetin içilmesi buerger hastalığın tedavisidir. İlerleyen hastalığın durumunda, genel, sakral, bacaklar ve ayak bileğin hacamatı ve hemen ardında o alana en yakın bulaşmamış yere sülük tedavi önerilir. Heparin enzimi içeren sülüğün tükürüğü, sevda hıltını seyrelterek tedaviyi hızlandırır. Uzun sürede karda kalmakta sevda birikmesini ve organ siyahlaşmasına neden olur. Bunun tedavisi de buerger gibidir.

Diyabet hastalığı

Diyabet sevda göstergesidir. Bu sevda kökeni pankreasta başlar ve vücuda yayılır. Sevda soğuk olduğu için, çoğunlukla alt bedende, bacaklarda birikir, hatta diyabet ayak bölgesindeki hastalığına sebep olur. Baskın sevdadan oluşan diyabete, **soğuk diyabet** denir. Soğuk şeker hastalığın tedavisi, mizacı

ısıtmanın yanı sıra sevda kırıcı özelliğe sahip olan ısırgan otu gibi ilaçlardandır. Isırgan otu ya yemekte, ya yoğurta ya da çayını tüketilmelidir. Zencefil, biber ve özellikle de bal soğuk diyabeti iyileştirir.

Suudi Arabistan ve Hindistan gibi sıcak bölgelerde çoğu diyabetik hastalıkların türü **sıcak diyabet** hastalığıdır ve deve sütü ya da deve ayranı ile tedavi edilebilir.

Diyabetik ayak yaraları

Soğuk diyabet hastalığının gelişmesinin nedeni, alt uzuvlarda sevda birikimi ve safra oranın aşırı azalmasıdır. Bu yüzden de damarların tıkanması ve alt uzuvlarda kan akışın eksikliği en yüksek seviyeye çıkar. Bu nedenle her hangi küçücük bir yara, diyabetik yarayı dönüşebilir. Dikkat edersiniz, bu hastalarda dizden sonra bacaklarda kıl dağılımı azalır ve hatta kılsız olur. Sıcaklık ve kan akışı ne kadar azsa, o kadar kılsızlığa neden olur. Diyabetik yaranın iyileşmesi için o bölgeye kan akışını sağlamaya mecburuz. Dikkat edin ki yaraya kan akışı sağlamak

istediğimiz zaman, yaraya gidecek yerden yani sağlıklı bölgeden tedaviye başlamalıyız. Yani ilk, Bacak Hacamatı uyguladıktan sonra bacağı muayene edin. Isınmış olan yeri teşhis ettikten sonra o bölgeye sülük tedavi yapın. Yoksa sağlam kan akışı olmadan sülük tedavi ile sevda boşaltması faydasız kalır ve sorun bir kaç gün içinde yine başlar. Sülükleri ısınan yerden soğuk olan yere kadar atmaya başlayın. Ta ki yaraya ulaşana kadar. Bu süreçte yara bölgesi beş ölçek zeytinyağı ile iki ölçek bal karışımı ile sürerek tedavi olur. Bal merhem olarak ve zeytinyağı da et ve cilt yenilemesi için kullanılır.

Tinintus ya da kulak çınlaması

Klasik tıpta tanımı olmayan bir sestir. Fizyopatoloji yoluyla araştırarak, beyindeki sevda artışından oluşur. Genelde bu hastalar koku ve sese aşırı duyarlıdırlar.



Kulak çınlamasının sesi; düdük sesi, radyo sesi ya da klima sesi gibi ise, devamlı sirkengebin şerbeti, baş ve ayak masajı, hapşırmak(aktarcılardan hapşırma ettirici ilacı kullanarak) ve en az iki hafta hatmi çiçeğin çayı içilmelidir. Ardından bir seans Genel Hacamat, bir hafta sonra bir seans kulak arkasından hacamat, üç hafta sonra üç seans 21 günlük aralıklarla kulak arkasında sülük tedavi tavsiye ediliyor. Kulak çınlamasının sesi Zzzzz gibi bir ses ise iyileşmesi biraz daha uzun(yani üç – altı ay) sürebilir. Bu durumda aynı yöntem ile başlıyoruz yalnız genel hacamat ve kulak arkası hacamat ve sülük tedavi aynı hızda üçüncü aydan itibaren uygulanır. Sülüğün tükürükte bulunan

Heparin enzimi, beynindeki kalan sevdayı temizleyerek tedaviyi hızlandırır.

Sedef ya da psoriasis hastalığı

İki tür sedef hastalığı bulunur (sıcak ve soğuk). Sıcak sedef demevilerde oluşur ve iki seans Genel Hacamat ile hemen iyileşir. Ama soğuk sedef hastalığı kroniktir ve tedavisi uzun sürer. Bu durumda vücudun nemi yükseltmek için soğuk sirkengebin(sirkengebin karışım tarifinde üzüm sirkesi yerine beyaz hindiba suyu konuluyor) kullanıp sonra Genel Hacamat uygulanır.

Klasik tıpta sedef hastalığı tedavi olmayan bir hastalıktır ve ilerlemesi halinde **İktiyozis'te**(Balık pulu veya balık derisi hastalığı) dönüşür.

Hemoroid ve Anal fissür

Soğuk ve kuru sevda kabızlık oluşturur. Kalın bağırsağın sonu fazla sevda birikmesi hemoroid ve anal fissürü oluşturur. Bu durumda bağırsağı sıcak mizaçlı yiyeceklerle ısıtmalıyız. 40 günlük süreçte bir tatlı kaşık sinirli otunun tohumu ve bir bardak gül suyu ile 15 dakika kaynatıp içilir. Bu esnada vücut şişkinliği de azalır, hasta kilo verir. Hemoroid

ileri seviyedeyse, tatlı badem yağlı marul salatası ile kabızlığı düzelterek hemoroid alanda 3-7 tane kadar sülük tedavi önerilir.



Not: Bu kitapta önerdiğimiz tedavi yöntemleri, hastanın genel mizaç durumuna bağlı olarak değişebilir. Bu yüzden de en iyi sonuca varabilmek için tedavi yöntemlerini uygularken bir mizaç hekimi ile danışmanızı tavsiye ediyoruz.

Ünite II

Hılt; çözülebilir bir karışımdır ve vücutta farklı biçimde değişebilme özelliğine sahiptir.

Yumuşak, sıcak ve seyrek olan kandan başlayıp kaslara kadar, damarlardan, kas bağlarına kadar, kemiklerden, saçlara kadar, tırnaklardan, vücudun diğer tüm organlarına kadar değişebilir.

Bu dört hıltın etkisinin sonucu insanda ve hayvanda, hem vücudun şeklini belirler hem de kendine has davranış, eylem ve reaksiyonların oraya çıkmasını neden olur.

Örnek 1: Ahşaptan yapılmış bir masa özel cinsiyet, özel esneklik ve özel sese sahiptir, yalıtkandır, elektrik ve ısıyı iletmez.

Şimdi bu masanın asıl yapısını, ahşap yerine demirle değiştirirsek, tüm saydığımız özellikler de değişir. Dolayısıyla, insanların ve hayvanların tüm davranışları bu hıltlarının karışımlarının sonucu ile ilgilidir.

Örnek 2: Nasıl demir vurduğumuzda ahşap gibi ses çıkarmasını beklemiyorsak, sevdavî bireyle de karşılaştığımızda ılıman tepki vermesini beklememeliyiz. Sevdavî bir birey, ''İşin gücün yok mu burada, ne bekliyorsun? Niye benim yanımda duruyorsun? Git başka bir yerde bekle!'' der. Hal bu ki, demevî mizaçlı bir bireyin yanında durduğunuz zaman çabuk bir iletişim sağlar ve hatırınızı sorar. Bu sevdavîler için de (soğuk) demevîler için de (sıcak) kesinlikle doğal bir tepkidir.

***İnsanlar ve hayvanların tüm davranışları,* vücudunda baskın olan hıltlerın karışımlarından *(safra, dem, balgam ve sevda)* kaynaklanır.**

Kedinin sevimli olmasının, köpeğin keskin işitme ve koku alma yeteneğinin kaynağı, onların hıltlerının etkisidir. Mesela, akrepin ısırmaya aşırı ve bilinçsiz ilgisi de onun safravi mizaçlı olduğundan kaynaklıdır.

Bu yüzden de psikoloji ve psikiyatri bilimi, yetenekler, düşünme tarzı ve bu gibi fiziksel

ve ruhsal özellikler baskın hılt ile doğrudan bir ilişkiye sahiptir.

Atın kendi sahibine samimi davranışı, onun sıcak mizacından, eşeğin sorumsuzluğu da onun soğuk mizacından kaynaklanır. Dolaysıyla, soğuk mizaca sahip olan birey, soğuğun zirvesine ulaşınca, onun sorumsuz davranışları doğaldır. Ya da safra mizaçlı kişinin sinirli olduğu zaman akrep gibi çok saldırgan olması da aynı sebeptendir. Soğuk mizaçlı bir karı koca soğuk, sorumsuz, sakin, risksiz bir aile oluşturur. Böyle bir aile ortamında başka insanlarla ilişkileri çok hesaplı ve çıkarcı olabilir. Mesela bir dostun iki çiçek hediyesine, aynen iki çiçek ile karşılık verirler.

Normal olarak kadınların mizacı erkeğe nazaran daha soğuktur. Bu yüzden kadın ve erkek yan yanayken huzur bulurlar[29]. Kadın erkekten daha soğuk bir mizaca sahip

[29] RUM Suresi 21. Ayeti: O'nun işaretlerinden biri de, sizi cezbeden kendi cinsinizden eşler yaratması ve aranıza sevgiyi ve şefkati yerleştirmesidir: bunda, kuşkusuz, düşünen insanlar için dersler vardır!

olduğundan, kadınlar erkeklerden daha planlı ve daha gerçekçidirler. Erkekler ise kadınlara göre daha sıcak mizaca sahip olduğundan daha riskli ve tehlikeli adım atarlar. Bu yüzden de kadın ve erkek ilişkileri daha doğru adımlar atılmasını sağlar. Başarılı evliliğe sahip olmak için erkeğin kadından sıcak olması, çok önemlidir.

Safravi mizaçlı karı kocalarsa, sükûnet durumunda her şey yolundadır ve aşk dolu hayat yaşarlar. Yalnız bu safra, kısa süreli zirveye ulaşınca durum değişir ve kavgalar başlar. Fakat safra hemen inecek ve kendi zıddına yani balgama dönüşecektir. Balgam soğukluk demektir. Sıcaklık düşünce barış aramaya başlarlar. Sonunda daha soğuk olan kişi barış için ilk adımını atar ve daha sıcak olan kişi naz yapacaktır.

Hakkında kitap yazılmış tarih aşklarının, hem erkek hem de kadınları, çoğu kez dem mizaçlıdırlar.

Vücuttaki demi ne kadar çok olursa romantik davranışları daha kapsamlı ve eksiksiz olur ve

mevcut geleneğin aksine cesur hareketleri artar. Dem ne kadar çok olursa, sosyoloji de denilen "normu aşmak" veya "gelenek kırılma" gücü artıracaktır. Bunun aksine bir birey ne kadar soğuksa yasaya, ritüellere o kadar bağlı olur.

Soğuk mizaçlı halka sahip olan ülkelerde, inkılap olasılığı çok düşüktür ve genellikle sorunlar, müzakere ile ve görüşmelerle çözülebilir. Aynı sebepten sıcak mizaçlı halka sahip olan ülkeler (doğu halkı) devrimci insanlara sahiptir.

İstatistiklere göre, büyük sorunları olan insanlar ve hastanelerdeki trafik kazası geçiren çoğu insanlar, daha çok sıcak mizaçlı insanlardır.

Beslenmede mizaç biliminin kullanımı

Tüm insanlar dörtlü hıltlerın sonucu olarak iki büyük gruba bölünürler; Soğuk gurubu ve sıcak gurubu. Yaşam sistemini dengelemek için soğuklar sıcak yemekleri yemeli, sıcaklar soğuk yemekleri yemelidir. Bunun aksi

durumunda hastalık ortaya çıkar ve bunun en küçük zararı da toplumun uyuşukluğu ve verimsizliğidir. İnsanların kendilerine uygun beslenme şekillerini bilmesi, "**doğru beslenme**" nin temelidir. Bu temeli umursamadığımız için yirmi birinci yüzyılın yaygın hastalıkları ile karşı karşıya kaldık. Bu sırrı anlamadığımız süreçte tüm yemekler, gıdalar ve ilaçlar tedavi için yetersiz kalacaktır.

Sağlık bakımda ve tedaviye mizaç biliminin kullanımı

Vücutta bu ahlatı- erbaanin etkisi dengelenmelidir. Vücutta dengeli dörtlü hıltlerinin bulunmasına "**Sağlık"** ve bu dengeyi korunmasına "**sağlıklı yaşam"** denir. Yanlış davranış, yanlış beslenme vb. vücuttaki dem, safra, balgam ya da sevda miktarını arttırabilir ya da düşürebilir. Sonuçta bu artış ve düşme, hıltın dengesini sarsıp "**hastalık** "yaratır.

Yönetimde mizaç biliminin kullanımı

Her insanın kendi doğal mizacı açısından olumlu veya olumsuz etkiler ve davranışları vardır. Ya bütüne bakarlar ya da detaya bakarlar; uyumludurlar ya da liderlik yetenekleri vardır.

Demevi bireyde ister istemez liderlik huyu vardır. Her şeyi genel açıdan incelerler ve toplumla ilişkileri iyidir. Sevdavî birey ise hassas ve dikkatlidir ve her şeyi detaylarıyla tek tek inceler. Bu yüzden konuların genel durumunu gözden kaçırabilir. Sevdavî bir bireyi yönetimde olduğunda, toplumun yüz sene sonraki geleceğinden habersizdir. Tüm sosyal sistem ve tesislerini daha çok casusluk, eleştirel bir toplum ve boş şeyler için harcayabilir. Safravi bir bireyse, enerjisi yüksek olduğundan dolayı bazen çok coşkulu ilerler ama sorun yaşadığı zaman işten el çekip bir adım bile ilerleyemezler. Nedeni; safra aslında ateştir, birden alevi yükselir aniden de çöker. Bazen enerjiktir, bazen de günlük planlarını bile yürütemeyecek kadar enerjisizdir.

Demeviler tek başlarına azimlidirler yalnız sorumlu olduğu halkını unutmaması için balgamî mizaçlı danışmanların desteğine ihtiyaçları vardır. Yoksa yanılabilirler! Nasıl olsa dünyanın tüm başarılı liderleri demeviler olmuştur ve hala da öyledir.

Balgam mizaçlı insanlar hiçbir zaman lider olamazlar. Örgütler, öngörmek ve lider yetiştirmek için adaylarını demevi mizaçlılardan seçmelidirler. Çünkü demeviler derin ve ağır bilgileri taşıyabiliyorlar. Tam tersine balgamî mizaçlı insanlar bu bilgileri sindiremezler ve taşıyamazlar. Mesela iki silindirli bir aracın jet motoru taşıyamadığı gibi balgamîler de liderliği kaldıramazlar.

Yukarda da açıkladığımız gibi, mizaç bilimi, bir genel bilim olarak tüm sosyal boyutlarda kullanabilir. Bu nedenle mizaç bilimi biyolojik sistem için önemli bir bilimdir ve özellikle de sağlık bakımından etkili olmasını isteriz.

Mizaç değişebilir mi?

Her kişi iki ana(birincil) ve değişken mizaca sahiptir. Her insanın **ana mizacı**, onun ebeveynlerinden miras kalan doğuştan mizaçtır. Beslenme tarzı, hava koşulları ve yaşam biçimi nedeniyle zaman içinde, bireyin mizacını değiştirebilir. Bu yeni bir mizaç, **değişken mizaç** olarak adlandırılır.

Geleneksel tıpta, mizacı değiştirmek için birçok yol ve yöntem vardır. Bu nedenle mizacı değiştirmek mümkündür. Ancak basit bir iş değildir ve yalnızca belirli koşullarda hastalara önerilir. Tüm bunlarla birlikte, soğuk mizacı sıcak mizaca ve sıcak mizacı soğuk mizaca çevrilebilir. Fakat gerçek şu ki, ikinci durumda, yani sıcak mizacın soğuk mizaca dönüşmesini asla doğru bulmuyoruz.

Müslih[30] , gıdaların etkilerini dengeleyicisi

Her türlü maddenin kullanımı ile vücuda hılt adı verilen bir madde oluşur. Bu hıltın miktarı, doğal sınırı aşarsa vücutta ciddi yan etkilere neden olur. Bu yan etkileri önlemek için karşı mizaç hıltları üreten malzemeler kullanılır. Örneğin; safravi mizaçlı kişide baskın balgam nedeniyle oluşan hastalıkların tedavisi için zencefil kullanması gerekirse, zencefil vücuduna kaşıntı ve alerji yapabilir. Bu durumda, kaşıntı ve alerjileri önlemek için taze limon suyu, sirkeler ve koruk suyu müslih olarak kullanılır. Bir maddenin yan etkilerini önleyen maddelere "**müslih"** denir. Başka bir örnek de; bir balgamî bireyde, fazla yoğurt veya ayran tüketmesi, mide şişkinliği, karın guruldaması, uyuşukluğa ve aşırı uykuya neden olur. Bu durumları önlemek için yoğurta ya da ayrana kuru nane, gül yaprağı ve mısır anason gibi gıdalar, müslihini (dengeleyici) kullanabiliriz.

[30] Müslih, tadilatçısı anlamına gelir.

Mizaç bilimine hâkim olan bir kişi sofrada yemek yiyenlere göre, o gıdaların müslihleriyle beraber sofra düzenini yapmalıdır.

Müslihler, yiyeceklerin mizaç kalitesini düzenleyici ve yan etkiler olasını önlemek için gıda malzemesine eklenen maddedir.

Aşağıdaki tabloda her bir gıdanın önünde birkaç müslih bulunur ve siz herhangi birini seçebilirsiniz.

Sıcak ve nemli mizaçlı gıdalar(dem üreticiler) ve dengeleyicileri

Sıcak ve nemli mizaçlı gıdalar(dem üreticiler) ve dengeleyicileri		
Gıda türü	**Gıda**	**Müslih (dengeleyici)**
Süt ürünleri	Taze inek ve koyun sütü	Bal, gül suyu
	Tereyağı	Bal, kızıl şeker
	Süzme yoğurt	Ceviz, kekik, bal, kuru nane, kokulu otlar
Kökler	Turp çeşitleri	Tuz, bal, sirke de ıslatmış kimyon
	Yerelması	Tarçın, bal, sirkengebin, sirke ve hardal, karanfil
	Şalgam	Biber, kimyon, sike-engebin, kızıl şeker, hardal, sirke
	Havuç	Anason, sıcak mizaçlı baharat
Dut ve müshiller	Dut çeşitleri	Ekşi sirkengebin
	flixweed tohumları(Descurainia Sophia)	Bal, Kitre zamkı
Manavlar	Kavun, melon	Ekşi nar suyu, sirke
	Acur	Anason, Mesteki sakızı
Otlar	Fındık turpu	Tuz, bal, sirke de ıslatmış kimyon
Bakliyat	Buğday	Köhne sirke, doğal tatlılar

	Fasulye çeşitleri	Tarçın, zencefil, hardal, tuz, kimyon, zaytinyağı, kekik, biberi, yumuşak et ile haşlamak(yaşlanmamış hayvanın eti)
Meyveler	Taze incir	Sirkengebin, ravent şerbeti, ağaç kavunun şerbeti
	Kuru incir	Ceviz, kekik, anason, badem
	Üzüm	Kereviz tohumu, ekşiler, sirkengebin
	Hurma	Nar suyu, badem, sirkengebin, haşhaş, gül suyu, sirke, marul
	olgunlaşmış kaysı	Bal, anason, mısır anason, Mesteki sakızı, kimyon, zeytinyağı
	Elma	Tarçın
	Kaysı	Bal, anason, mısır anason, Mesteki sakızı, kimyon
	Tatlı armut	Bal, tarçın, kakule, rezeni, zencefil, kimyon, akgünlük
	Kiraz	Müshiller

	Muz	Bal, zencefil reçeli, tuz, sirkengebin
	Kuru üzüm	Haşhaş, hünnap, ekşi meyve suları , sirkengebin
Etler	Hindi	Kişniş, sumak
	Dana	Kişniş, sumak, biberiye,
	Kuzu	Kişniş, sumak, biberiye,
	Paça	Sirke, biberiye, zencefil, tarçın, sov
	Akciğer	Tarçın, siyah kimyon, sirkede ıslatmak ardından ızgara etmek
	Karaciğer	Sıcak mizaçlı baharat, tuz, tarçın, kişniş, siyah kimyon, sirke, ızgara etmek
	Dil	Sirke veya kuru kişniş ile haşlamak; kimyon, biberiye
	Kaz	Nar suyu, kimyon, tarçın, biber, zencefil
	Sığırcık kuşu	Nar suyu, koruk suyu, ekşi sirkengebin, tarçın, kakule
	Yerel tavuk	Sıcak baharat, sirkengebin

	Karides	Sirke, nar ekşisi, siyah kimyon, nane
Kabuklu kuru yemişler	Tatlı badem	Mesteki sakızı, bal, ekşi salçalar
	Kavun çekirdeği	Bal, menekşe
	Susam	Bal
	Yer fıstığı	Mesteki sakızı, bal
İşlenmiş gıda	Tahin	Sirke, bal
	Acı bademyağı	Bal
	Susam yağı	Bal
	Üzüm pekmezi	Fesleğen tohumu, haşhaş
	Kuyruk yağı	-

Sıcak ve kuru mizaçlı gıdalar(safra üreticiler) ve dengeleyicileri

Sıcak ve kuru mizaçlı gıdalar(safra üreticiler)ve dengeleyicileri		
Gıda türü	**Gıda Adı**	**Müslih(dengeleyici)**
Süt ürünleri	Eski peynir	Ceviz, kekik, kuru nane, kokulu otlar
Kökler	Soğan	Tuzu su ile yıkamak, sirke, nar suyu, beyaz hindiba
	Pancar	Hardal, körük suyu, mercimek ile haşlamak, ağaç kavunu şerbeti,
	Sarımsak	Tuzlu suda haşlamak, bademyağı, tereyağı, kişniş, sirkengebin, ekşi nar
	Yer lahanası	Kekik, yarpuz, anason, tarçın
	Arpacık soğanı	Tuzlu suda haşlamak, badem yağı, tereyağı, sirkengebin
Dutlar ve müshil tohumlar	Fesleğen tohumu	Mercanköşk otu
	Limon otu	Menekşe, sirkengebin
Manav	Yaz Patlıcanı	Kuzu eti ile haşlamak, taze inek tereyağı, sirke, kimyon, sov, nar
	Yeşil biber	Sandal, gül suyu
Sebzeler	Pazı	Hardal, koruk suyu, mercimek ile haşlamak,

		ağaç kavunu şerbeti,
	Yarpuz	Sirke
	Taze soğan	Tuzlu su ile haşlamak, sirke, nar suyu, beyaz hindiba
	Tarhun	Bal, sap kereviz
	Soğan yaprağı	Kişniş, taze beyaz hindiba
	Tere	Beyaz hindiba, simiz otu, sirke
	Pırasa	Kişniş, taze beyaz hindiba
	Maydanoz	Limon otu, doğal ekşiler, beyaz hindiba
	Rezene	Sandal, sirkengebin
	Fesleğen	Nilüfer
	Şahtere otu	Beyaz hindiba, sarı halile
	Üç yapraklı bitki	Beyaz hindiba
	Çemen otu	Sirkengebin, anason, beyaz hindiba, ıspanak, semiz otu
	Dereotu	Taze limon suyu, koruk suyu , doal ekşiler, sirke-egebin
	Kereviz sapı	Anason
	Lahana	Sirkengebin, et ile haşlamak, badem yağı, hardal
	Enginar	Zeytinyağı, sirke, sıcak mizaçlı baharat
	Isırgan otu	Soğuk mizaçlı meyveler, safran

	Kuşkonmaz	Bal, sirke, sirkengebin
	Biberiye	Sirke
	Nane	Kereviz
	Yabanı sarımsak	Kişniş, taze beyaz hindiba
	Çavdar	Kitre
	Çığ leblebi	Kitre
Bakliyat	Nuhut	Haşhaş, kimyon, dereotu, sirkengebin
Meyveler	Mango	Zencefil, tuz, kuru üzüm, berberis şerbeti, zeytinyağı
	Ayva	Bal, anason, bal ile reçeli
	Zeytin	Ceviz, badem, sirke, bal, doğal tatlılar
	Hindistan cevizi	Bal, ekşi meyveler, limon, karpuz
Etler	Maral	Sumak, kişniş, biberiye, susam yada badem yağı ile haşlamak, sirkengebin
	Ördek	Sirke ile haşlamak, kereviz sapı, nohut, dereotu, soğan yaprağı, tarçın, sirkengebin
	Bıldırcın	Susam yağı, badem yağı, nar suyu, zeytinyağı
	İnek(ineğin yaşı ilerleyince etin mizacı daha soğuk olur)	Tarçın, biber, zencefil, soğan, sirkengebin, sarımsak, tere, kimyon, sav
	Geyik	Sirke, koruk suyu, bitkisel

		yağlar
	Yürek	Kekik, kimyon, biber, sav, susma yağda bekleyerek ızgara yapmak
	Deve	Zeytinyağı ile haşlamak, tuz ve dereotu ile pişirmek, biber, sirke, kimyon
	Deve kuşu	Sirke, yağ
	Bayağı sülün	Sirkengebin
	Serçe	Nar suyu, koruk suyu, ekşi sirkengebin, tarçın, kakule
	Güvercin	Sirke ve koruk suyu ile haşlamak, beyaz hindiba, kereviz sapı, sumak, dereotu, soğan yaprağı, nohut
	Kınalı keklik	Doğal ekşiler, sirkengebin
	Horuz	Sirke, koruk suyu, bitkisel yağlar, sıcak mizaçlı baharatlar, sirkengebin
	Balık yumurtası	Zencefil, sirkengebin
Baharatlar	Kekik	Üzüm sirkesi
	Küsküt ya Bağ bozan	Safran, kitre, badem yağı
	Anason	Rezene, sirkengebin
	Üzerlik	Ekşi meyveler, sirkengebin
	Lavanta	Sirkengebin
	Ballıbabagiller	Akgünlük

	Yarpuz	Kitre
	Siyah ve yeşil çay	Tarçın, zencefil, Keçi sütü, misk
	Hardal	Badem yağı, beyaz hindiba, sirke
	Tarçın	Kitre
	Rezene	Sirkengebin, sandal
	Biberiye	Sirkengebin
	Zerdeçal	Taze limon suyu, ağaç kavunu suyu
	Safran	Anason, sirkengebin
	Zencefil	Bal, badem yağı
	Mısır anason	Kişniş, bakla
	Kimyon	Bal, kitre
	Çörek otu	Sirke de ıslatmak, kitre
	Biber	Soğuk mizaçlı yağlar, bal
	Kakao	Safran, Antep fıstığı yağı, gül suyu
	Sav	Sirke de ıslatmak, gül suyu ya da kâfura koklamak, rezene
	Karanfil	Arap zamkı
	Tuz	Badem yağı, kekik
	Vanilya	Safran, Antep fıstığı yağı, gül suyu
	Kakule	Kitre
Kabuklu kuru yemiş		
	Kaju	Mesteki sakızı, bal, ekşi salçalar
	Acı badem	Bal, haşhaş, tatlı badem

	Yabanı badem	Mesteki sakızı, bal
	Pistacia(yabanı Antep fıstığı)	Gülsuyu, ravent salçası, sirkengebin, ekşi salçalar
	Antep fıstığı	Kayısı, ekşi nar, erik, sirke, sirkengebin
	Ay çiçeği çekirdeği	Koruk suyu, sirke, nar suyu
	Himalaya Fıstık Çamı	Haşhaş, bal,sirkengebin, ekşi meyveler
	Fındık	Bal şerbeti, kızıl şeker, ayva şerbeti, sirkengebin
	Ceviz	Ekşi nar, haşhaş, doğal ekşiler, sirkengebin
İşlenmiş gıdalar	Zeytinyağı	Ceviz, badem, sirke, bal, doğal tatlılar
	Beyaz ya kızıl şeker	Marul, ayva, badem, taze süt, doğal ekşiler
	Hurma pekmezi	Sirke, badem, sirkengebin, doğal ekşiler
	Bal	Ekşi nar suyu, taze limon suyu, ağaç kavunun suyu, sirke, kişniş

Soğuk ve kuru mizaçlı gıdalar(sevda üreticiler) ve dengeleyicileri

Soğuk ve kuru gıdalar(sevda üreticiler) ve dengeleyicileri		
Gıdanın Türü	**Gıda Adı**	**Müslih (dengeleyici)**
Süt ürünleri	Kara keş	Biber çeşitleri, kimyon, çörek otu
	Keş	Sarımsak, kuru nane,

		Oregano
Dut çeşitleri ve müshiller	Ağaç kavunu	Bal, Mesteki sakızı
	Böğürtlen	Bal
	Karadut	Bal, nar suyu, nar
Sebzeler	Ravent	Anason, bal
	Kişniş	Sirkengebin, tuz ve biberli yumurta sarısı, tavuk suyu, tarçın
Tahıl	Darı	Bal
	Kuru bakla	Bal, kâbusuz bakla, su da haşlamak ve suyu atmak, badem yağı, yarpuz, biberiye, biber, tarçın, kekik, kimyon, sav
	Pirinç	Tuzlu suda ıslatmak, safran, kara kimyon, dereotu
	Tahıl	Rezene, doğal tatlılar, anason, doğal bitkisel yağlar
	Mısır	Doğal tatlılar, doğal bitkisel yağlar
	Mercimek	Biberiye, badem yağı, sirke, sav, yumuşak et ile haşlamak, taze susam yağı, yarpuz, safran, inek yağı
	Maş fasulyesi	Haşhaş, kimyon, dereotu, sirkengebin
Meyveler	Vişne	Bal

	Ekşi nar	Bal
	Muşmula	Anason, bal
	Ağaç kavunu	Bal, menekşe, incir şerbeti, haşhaş şerbeti
	Demirhindi	Kitre, haşhaş, hünnap, menekşe, ayva çekirdeğin jölesi
	Alıç	Bal
	Kuş iğdesi	Bal, kızıl şeker
	Koruk	Haşhaş şerbeti, anason
	Ziziphus	Sirkengebin, Mesteki sakızı
	Greyfurt	Bal
	Turunç	Bal
Etler	Keçi	Tuz, biber, soğan, tarçın, kimyon, karanfil, badem, Hindistan cevizi, hurma
	Böbrek	Zeytinyağı ile izgara yapmak, tuz, biber, tarçın, Mesteki sakızı
	İşkembe	Sav, sirke, biberiye, zencifil, tarçın
Baharat	Sumak	Anason, Mesteki sakızı, batlıcan ile pişirmek
	Kahve	Safran, gül suyu, Antep fıstığı yağı, zencefil
	Nişasta	Kereviz sapı, karanfil, doğal tatlılar
Kabuklular	Kestane	Sirkengebin, bal
	Kenevir	Kitre, bal

	Sirke	Doğal tatlılar, tatlı badem yağı

Soğuk ve nemli mizaçlı gıdalar(balgam üreticiler) ve dengeleyicileri

Soğuk ve nemli gıdalar(balgam üreticiler) ve dengeleyicileri		
Gıda Türü	**Gıda Adı**	**Müslih(dengeleyici)**
Süt ürünleri	Taze peynir	Ceviz, kekik, bal, kuru nane, kokulu otlar
	Süt kreması	Bal
	Kaymak	Bal
	Ayran ve yoğurt	Anason, nane, kekik, sarımsak, Anuk, zeytin, çörek otu, yarpuz, sedef otu
	Pastörize süt	Bal, gül suyu
Kökler	Patates	Tarçın, zencefil, kekik
Çeşitli dutlar ve müshiller	Karnıyarık Otu	Bal
	Çilek	Bal
	Hıyar	Tuz, rezene, mısır anason, kuru üzüm, bal, kimyon, kabuğu soymak
	Kabak çeşitleri	Ballı su, karanfil, kimyon, nane, tuz, zeytinyağı, biber, hardal, koruk suyu
	Domates	Zeytinyağı
	Karpuz	Karpuz kabuğu, bal

Sebzeler	Ispanak	Badem yağı ile haşlamak, taze inek yağı, tarçın, biber
	Bamya	Sıcak mizaçlı baharat
	Semizotu	Kereviz sapı, nane, Mesteki sakızı
	Mantar	Hardal, tuzlu dere otu ile haşlamak, susam yağı ve zeytinyağı, yarpuz, kekik, biber, zencefil, kimyon
	Beyaz hindiba	Kızıl şeker, menekşe, sirkengebin, tarçın, kakule
	Marul	Nane, kereviz sapı, kimyon, Mesteki sakızı, sirkengebin, halile
	Taze fasulye	Tarçın, zencefil, hardal, kimyon, tuz, zeytinyağı, kekik, biber, yumuşak et ile pişirmek
Bakliyat	Taze bakla	Bal, kabusuz bakla, suda haşlamak ve suyu atmak, badem yağı, yarpuz, biberiye, biber, tarçın, kekik, kimyon, sav
	Bezelye	Kekik, tarçın, zencefil, karabiber
	Erik	Hünnap, akgünlük, bal, kimyon, mısır anason, zeytinyağı
	Tatlı nar	Zencefil, ekşi nar

	Portakal	Bal
	Pomelo	Bal
	Şeftali	Bal, zencefil reçeli
	Nektar	Bal, anason, mısır anason, Mesteki sakızı, zeytinyağı
	Kivi	Bal
	Akdeniz Tatlı Laymı(tatlı limon)	Bal
	Mandalina	Bal
	Ananas	Nar suyu, limon suyu, bal
Etler	Balık çeşitleri	Susam yağı ya da kuruk yağı ile pişirmek, zencefil, kekik, bal, sıcak mizaçlı baharat
	Beyin	Tuz, kekik, tarçın, kimyon, doğal ekşiler
Kabuklu kuru yemişler	Kabak çekirdeği	Bal
	Karpuz çekirdeği	Bal
	Haşhaş	Bal, Mesteki sakızı

Not: Yeşil ve siyah çay, kivi, domates, pastörize süt, beyaz şeker, ayçiçeği çekirdeği ve karpuz çekirdeğinden kaçınmak önemlidir. Eğer bu gıdaları yine de kullanmak istiyorsak, daha az sorun yaşamak için en azından kendi müslihleri (dengeleyicileri) ile tüketilmelidir.

Not: çeşitli peynirleri cevizsiz tüketmeyin. Nedenler:

- Peynir Tiramin adı verilen bir madde içerir. Bu maddenin beyinde birikmesi zihni yavaşlamasına neden olur, ancak kimyasal aktivitede vücut bunu önleyen bir enzim üretir. Bu enzimin işlevi bakır ile gerçekleşiyor. Böylece bu enzimin işlevinde kusuru varsa ya da vücuttaki bakır oranı eksik ise ya da tüketilmiş peynir miktarına göre yeterli değilse zihin yavaşlamasına yol açar. Bu nedenle Ceviz, bakır içerdiğinden, bu durumu düzeltebilir.
- Bir diğer konu da vücuttaki kalsiyum ve fosforun dengesidir. Beyin hücreleri fosforun azalmasına duyarlıdır ve bu beyin hücrelerinin işlevini düşürebilir. Peynirin hem kalsiyumu hem de fosforlu mineralleri vardır. Ancak kalsiyum miktarı daha yüksektir. Aşırı miktarda peynir tüketilirse, bu denge bozulur ve fosfordan daha çok kalsiyum miktarı artar. Bu durumda fosforun eksikliği, beyin hücrelerinden temini olduğu için beyin çalışmasını etkiler. Bu durumda Cevizin

içindeki fosfor miktarı bu dengeyi sağlayabilir.

- Peynirin mizacı soğuktur ve sevda üreticidir. Eğer sabah kahvaltıda kullanılıyorsa kan basıncında düşüşe neden olur ve ardında vücut mizacın dengesini soğutur. Tabii ki, kişi bunu hissetmeye bilir, ama bu gerçeği değiştirmez. Bu şekilde, bu basınç düşmesi meydana geldiğinde, ilk birkaç dakika hatta birkaç saatte vücut ve beyin hücrelerine kan daha az gönderilir. Bu yüzden de bireyde biraz zekâ geriliği gibi görünür, ancak bu geçici bir sorundur ve kan basıncını normal seviyesine döndürerek çözülebilir. Ceviz, sıcak ve kuru mizacından dolayı müslih(dengeleyici) olarak bu durumu düzeltebilir.

Kan gruplarının mizaçları

Genel olarak, O ve AB kan guruplarının mizacı sıcaktır. A ve B kan guruplarının ise mizacı soğuktur. Yani, bir kişinin mizaç durumunu inceledikten sonra kan gurubunu kontrol etmek, hekiminin doğru sonuca ulaşmasını kolaylaştırır.

Son araştırma sonuçlara göre (bu çalışma% 80'in üstündedir),bundan ibarettir:

Kan gurubu	Mizacı
O	Demevi (sıcak ve nemli)
B	Balgamî (soğuk ve nemli)
A	Sevdavî (soğuk ve kuru)
AB	Safravi (sıcak ve kuru)

Elbette, psikolojik açıdan tüm negatif kan gruplarında sevdavî ve safrevî özellikleri bulunur. A Rh+ ve AB Rh+' e benzerler.

Şimdi O kan grupların dikkatine; bu gruptakilerin antibiyotiklerin dikkatli kullanması gerekmektedir. Ayrıca, ko-trimosazole gibi sülfastimid grup ilaçlar, çok dikkatli kullanılmalıdır.

Aynı zamanda, güçlü müshiller O kan gruplarında sindirim bozukluklarına neden olurlar. Aspirinler ve seyrelticiler de gözetim altında kullanılmalıdır.

En son yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, "O" kan grubuna sahip kadınlarda, yaşı yüksek olanlar diğer kan guruplarına göre kısırlığa maruz

kalma olasılıkları daha yüksektir. Bu araştırma, kan grubunun doğurganlık olasılığı üzerine etkisini gösteren ilk çalışmadır. Bu çalışma, kısırlık tedavisi gören kadınlar üzerinde gerçekleştirildi. O grubunun yumurtalarının sayısı diğerlerinden daha az ve kalitesiz olduğunu gözlemlediler. Aksine, A kan grubunun sahiplerinde daha fazla ve daha kaliteli yumurtaları varmış gibi görünüyordu. Çalışmanın sonuçlarına göre, O kan grubuna sahip kadınlardan erken yaşta doğum yapmaları önerilebilir.

Kan grubu A ve AB olan kişilerde; antihistaminik ilaçlar, kanı ağırlaştıracak ve zaman geçtikçe alerji düzeyini yoğunlaştıracaktır. Dikkat ederseniz, kabızlık ve kuruluk A gruplarında daha fazla, O gruplarında daha azdır.

Bu arada, O ve B kan grupları için hormonal ilaçlar zararlı değildir, A ve B gruplarında bu tür ilaçlar zarar verilebilir.

O kan gurubu için süt ürünleri kolit ve bağırsak sorunları oluşmasının en önemli faktörlerindendir. Aynı şey B kan grubu da buğday ekmeği, mısır ve tavuk tükettiğinde de geçerlidir. A ve AB kan

gurubu için de yoğurt ve keş[31] gibi soğuk mizaçlı süt ürünleri aynı sorunu oluşturur.

Geleneksel İslami-Pars tıbbının tanıtılması

Allah insanın yaratıcısıdır ve insanın vücudunu, ruhunu ve ihtiyaçlarını ilgilendiren kuralların farkındadır. İlahi rehberlik, doğal rehberlik ve manevi rehberlik içerir. Rehberlik araçları, ilahi peygamberlerdir. Ne kadar Tıbbın köküne yani ilahi ruha inersek tedavi ve şifa daha etkili olur.

Ağrı ve acı insan hayatının bir parçasıdır. Bu yüzden de insan her zaman iyileşmenin bir yolunu aramıştır ve hala aramaya devam ediyor. Dolayısıyla tıp bilimi insan hayatının tüm dönemlerinde bulunmuştur. Böylece tarihe bakarak, Adem'in doğumundan bu yana tıp bilimi, peygamberler ve bilginler sayesinde saptırma yollarından doğru yola yönlendirildi.

Hz. Âdem (as) 'dan Hz. Muhammed'e (as) tıp ,sağlık ve tedavi konusunda düşünceleri ve

[31] Keş, süzme yoğurttan yapılan sert bir çökelektir. Yoğurt, tülbent bezi içinde iyice süzülür. Daha sonra bir ağırlık altında (taş) suyun atılımı tamamlanır.

adetleri, doğa sistemini yöneten yasalarının kullanmaları, hekimlerin deneyimleri ve tecrübeleri, İlham ve aydınlatma kullanımını **İslami Tıp** olarak adlandırılır. Bu konuda, Hz. Davud'un (AS) çiçekler ve bitkilerle, Hz. Süleyman (AS) ise hayvanlarla iletişimi konusunda rivayetler vardır.

İlahi rehberlik ve deneysel bilimler kullanımı ile birlikte, İran'ı yüzyıllar boyunca tıp alanında dünya lideri konumuna getirdi. Bu konuda emek veren İbn-i Sina, Râzî, Farabî, El-Bîrûnî gibi bilgeleri sayabiliriz.

Geleneksel İslami-Pers tıp yöntemi ile tedavinin asıl amacı, insanın asıl şifacısı olan, yani evreni yaratan Alla hu Teâlâ'ya dikkat çekmektir. Bu tedavi yönteminde, Tanrının insanın sağlığını korumak ve hastalıklarını ortadan kaldırmaya yönelik doğada ve insanda ilaçlar ve kuvvetler verdiğini gösterir. Bu durumda ilaçları doğadan çıkarmak sorumluluğu, insanoğlunun omuzuna düşer.

İslami-Pers tıpta tedaviyi uygulayanın dikkat etmesi gereken davranışlar

- Ruhsal uygulamalar için saygı duymak ve ilk hareket olarak Tanrıdan şifa dilemektir.
- Allah tüm şifa yollarını helal yola koymuştur. Şifa araçları hiçbir zaman haram yolda olmamıştır.
- İlaç, hekimin elinden şifa ise Allah'tandır. O istemediği süreçte şifa gerçekleşmez. Her insanın hayatı tüm insanların hayatına eşdeğer olduğu için, bir hekimin değeri, bir hastanın tedavisi, tüm insanoğlu hayatı kadar değerlidir.
- Hastanın gücünden fazla ücret talep etmek, yasaktır. Aksi takdirde gasp olarak kabul edilir ve bu kazanç haramdır.
- Terapi davranışlar, genel, basit, ucuz, ulaşılabilir, minimum teknik, kapsamlı ve insanların mizaçlarına tutarlıdır.
- İslami-Pers tedavi davranışı önleyicidir.
- Hekimin davranışlarının etkisi kısa süreçli değildir, ancak birkaç nesil boyunca devam edebilir. Helal lokma gibi...

Geleneksel İslami-Pers tıbbında tedavi

Geleneksel İslami-Pers tıbbında doğru teşhis ve temel tedaviyi başarmak için hastanın ana ve edinmiş mizacı(hayat koşullarından dolayı oluşmuş olan mizaç türü) belirlenmelidir. Bu aşağıdakileri anlamakla sağlanabilir:

- Ana mizacını öğrenmek
- Yaş ve cinsiyet
- Coğrafi konum ve yaşadığı yerin iklimi
- Edinmiş(ikinci) mizacı öğrenmek
- Egemen gıda ve mizacı
- Tedavi süresi
- Tedavi yeri

Geleneksel İslami-Pers tıbbında sağlık bakımı ve tedavi temelleri

Geleneksel İslami-Pers tıbbında sağlık bakımı ve tedavi temelleri beş yıkama yöntemine dayanmaktadır. Bu beş temizlemeyi tam olarak uyguladıklarında vücudun ve zihnin tedavisi tamamlanır. Bu davranışları gözlemlemek, hastalıkları önlemeye ve hastalıkları iyileştirmeye yardımcı olabilir. Vücutta temizlik açısından beş

yönlendirme davranışı, **beş temizlik** olarak adlandırılmıştır.

5 temizlik yöntemi

1- Fiziksel temizlik

Fiziksel temizlik bundan ibarettir:

- Vücudun yıkanması, cildin ölü hücrelerinden kurtulmak ve fazla saçları keserek temizliği sağlamak
- Deri gözeneklerinin açık kalmalarını ve gerekli nemi sağlamak ve içindeki fazla nemi atmak
- Kılların vücuttan temizlenmesi
- Tırnakların kesilmesi
- Dişlerin fırçalaması
- Saç boyama (kınayla)
- Sürme sürülmesi
- Kına kullanılması
- Cildin uygun yağlarla yağlanması
- Hamama gitmek (Tuz banyosu, yağ banyosu ve termal su banyosu yapma)

2- Mide temizliği

Mide temizlik konusunda, hastalığın başlangıcını önlemek için beslenme adabı ve gıdanın nasıl tüketmesini anlattırır. Yemek seçme, mizaç, yaş, cinsiyet ve çeşitli fiziksel ve zihinsel koşullar, yemekler öğleler, farklı mevsimler ve farklı coğrafi konumlara uygun olmalıdır. Helal ve Haram gıdaları arasındaki

fark, gıdaların arasındaki uyumluluğu ve koordine edilmesi, içecek seçimi, içecekler ve yiyeceklerin sırası düzenlenmesi, yemek yeme zamanı, oruç tutma şekilleri, kaynar su, elma, üzüm içeren çeşitli diyetler ayrıca kilo alma ve kilo verme diyetleri mide yıkama tartışmasında tartışılan konular arasındadır.

3- Kan temizlik

Kan temizleme, vücudun kanının çeşitli toksinlerden arındırılmasıdır ve bu yönteminde hacamat en başında durur. Kan temizliği güçlü kolu yani **Fasd**(damardan kan aldırma)ve sanatçı parmaklarıysa **Hirodu Terapi** yada sülük tedavisidir. Tıp dünyada sülüğe küçük cerrah derler.

Uygunsuz beslenme, hareketsizlik, kirli iklim koşularda yaşam, anormal düşünceler, kötü koku ve sesler, ısırganlar tarafından ısırmalar, bazı kirleticilere temas, aşırı uyku veya uykusuzluk, aşırı sıcakta yada soğukta maruz kalmak, açlık, aşırı veya kötü yeme, aşırı korku, sürekli endişe, aşırı eğlence ve sevinç, aşırı içki, uyuşturucu maddeler ve aşırı ısıtıcı ve soğutucu mizaçlı yiyecekler vücuttaki kan yoğunlaşmasına neden olur. Bu yoğunlaşmada, bir veya kaç hılt vücutta artmıştır ve bundan denilen Baskın Ahlat(Baskın Hıltler) oluşur. Yani, tüm dörtlü hıltler sınırlarından dışındadırlar. Bu durumda, özel

tedbirlerle kan boşaltma yoluyla vücudun kan dengesini geri getirmelidir. Bazen yoğunlaşma ya da baskın Ahlat olmamıştır ancak başlamasını önlemek ve kan dengesini sağlamak için vücuttan bir miktar kan alınmalıdır. Kanın baskınlığını önlemek veya azaltmak için genel hacamat yapılmalıdır. Yaş, cinsiyet, beslenme, hareketlilik, iklim koşullarına göre yıllık ve aylık hacamat önerilir.

Derinleşmiş baskın hılt için Fasd yapılmalıdır. Fasd, vücudun mizaç, yaş ve cinsiyet gibi şartlara göre farklı damarlarında farklı bir şekilde uygulanır. Her bir damarın Fasd uygulaması, vücuda belirli bir organın fazla ahlatın boşalmaya neden olur. Tabi ki, hastalıkların önlemesi için Fasd yöntemi, ikinci önemi sahiptir. Genelde Fasd, tehlikelidir ve tedavi için bir uzmanlı tarafından uygulanılıyor.

Bazen bir organda baskın Ahlat veya damar tıkanıklığı oluşur. Mesela, damarlarda varisi oluşturan baskın dem veya sevda, hemoroidi oluşturan bağırsak sonunda baskın sevdanın birikmesi, hipermetrop olmayı neden olan oküler damarlarda(göz damalar) baskın sevda gibi durumlarda, terapötik bir sistemde sülük gibi temizleyici yoktur.

4- Cinsel temizlik

Sevmek ve sevilmek ihtiyacı, insanın doğasında konulmuştur dolayı sile İnsan, sevgi ve şevket ile toplumsal bir varlıktır. Sevgisinin dengesini korumak ve psikolojik ukdelerini ortaya çıkmasını önlemek için sevme ve sevilmek koşularını sağlamak çok önemlidir.

İnsanların mizaç, yaş, cinsiyet, beslenme tarzı ve coğrafi konum açısından farklı cinsel ihtiyaçları vardır. Bu gereklilik çözülmezse ister erkek ister kadın olsun, çılgınlık ve alışamamış davranışlarla kendini gösterecektir. Bu nedenle mizaç tıpta, cinsel temizlik esas bir besindir. Cinsel temizlik mümkün değilse, mide ve kan temizliğinden yardım alabiliriz. Oruç tutma ve hacamat, insanın cinsel temizlik ihtiyacını azaltacaktır.

5- Psikolojik temizlik

İnsan, iyilik ve kötülük arzusu açısından iki boyutlu olma yeteneğine sahiptir ve her iki boyutta da en yüksek seviyeye kadar ulaşabilir. Arzuların ayarlanması, insanın geliştirmesinin kusursuzluğuna neden olacaktır. Aksi takdirde psikolojik sorunlara neden olur ve insanın hem psikoloji hem de fiziği hasta eder. Riya, iki yüzlük, ihanet, açgözlülük, küstahlık, kin, kibir, bencillik ve en kötüsü yalancılık gibi yetenekleri insanın doğasında yatar. Bu yüzden bu tür temizlikte,

insan kendi öz kabiliyete dayanarak uygun planlama üzere olumsuz davranışları ılımlaşmak için yönetebilir. İnsan, bu davranışların yönelimini değiştirerek, fiziksel ve psikolojik sağlığını koruyup ruhani gelişmesine erdirebilir.

Negatif eğilimler sevda üreticidir ve kanı kirletir. Bu arıtmadaki planlar, maddi eylemlerden psikolojik tedbirlere kadar başlar. Bu konuda Kur'an'da hayırseverlik ve maddi yardımları önerilmektedir[32].

Sevdiğiniz şiiri fısıltın. Bir şiir yazın yada nesirde bir dertleşme, sonra yırtın. Şarkı söyleyin ya da birini bulup onunla konuşun.

Bazen hastalık vücuda derin bir şekilde bulaşır. Bu durumda, spor yaparak ilahi zikirleri sayıda değil, derinden ve idrak ederek birlikte, hastalık hücrelerden çıkartın.

Psikolojik durumu çok ağır olan bir bireyin belirtisi, onun ağlama bilmemesindendir. Bu hastalık en ağır hastalıktır ve bu taş kalplilik tedavisi yetim ve sabi çocuklarını okşamaktır.

---

[32] Tövbe süresi. Ayet.103: " Onları arındırmak ve temize çıkarmak üzere mallarından sadaka al."

Allah huzurunda alçakgönüllü ve mütevazı ağlamak(dünyevi gam için değil) vücudu ve psikolojiye güçlendirir ve ruhun saflığını zirve noktasına ulaştırır. Bu tür ağlamak, ilki soğuk sonu sıcaktır. Yani bu ağlamaktan sonra, insanın içinde huzur ve mutluluk dolar. Ancak aşırı gülmek ve eğlence ilki sıcak sonu soğuktur. Başka bir değişle aşırı sevinçten sonra kalıcı bir üzüntü insanı kapsayacaktır.

Kitabin kaynakları

1- Kuranı – kerim
2- Mizaç tipleri, yazar: Prof. Dr. Heirendiş
3- Mizaç bilimi, yazar: Dr. Ravazade
4- Tabiiyat, yazar: Şeyhü'l-reis İbn-i Sina
5- Şifa, psikoloji açısından, yazar: Şeyhü'l-reis İbn-i Sina, çevirmen: Akbar Danasereşt
6- Felsefe ve psikoloji açısından musiki, yazar: Allame Mohammad Tagi Cafari
7- Menla- tezhero'l Tebip, yazar: Ebû Bekir Muhammed bin Zekeriyyâ er-Râzî, çevirmen: Dr. Abu-Torabı Nefisi
8- Alrahmet'ul fi Altıp ve alhikme, yazar: Allame celalul-Din Abdulrahmanı seyutı, Beyrut, Lubnan
9- Kharazmaşahi hazinesi, İsmail İbn-i corcani, Farsça el yazısı
10- Hollasatu'l hikme(Hikmetin Özeti), Yazar: Akil Horasani, farsça el zayısı
11- Mahzanu'l Edviye(Baharat hazinesi), Yazar: Akil Horasani
12- Başka açıdan insan; yazar: Dr. Mohammad Ali Taheri