

Eski Yunan ve Bizans Döneminde Obezite

Obesity in Ancient Greek and Byzantine Times

Berrin OKKA,^a
Yasemin DURDURAN^b

^aTıp Tarihi ve Etik AD,
^bHalk Sağlığı AD,
Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi
Meram Tıp Fakültesi, Konya

Geliş Tarihi/Received: 28.10.2013
Kabul Tarihi/Accepted: 31.10.2013

Bu çalışma, V. Balkan Tıp Tarihi ve Tıp Etiği Kongresi (11-15 Ekim 2011, İstanbul)'nde sözlü sunum olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi/Correspondence:
Berrin OKKA
Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi
Meram Tıp Fakültesi,
Tıp Tarihi ve Etik AD, Konya,
TÜRKİYE/TURKEY
berrinokka@gmail.com

ÖZET Obezite tüm dünyada epidemik boyutlara ulaşan önemli ve büyük bir sağlık sorunudur. Taş döneminde yapılmış heykellerdeki figürlerden obezitenin binlerce yıldır bilindiği anlaşılmaktadır. Tarih boyunca önemli hekimler de bu büyük sorun ile ilgilenmişlerdir. Hipokrat, obez kişilerde humor fazlası olduğuna inanmıştır. Hipokrat'ın eserlerinde obezitenin sağlık için bir risk olduğu belirtilmiştir. İkinci yüzyılda Bergama'lı Galen, obezitenin nedenleri ve tedavi yöntemleri ile ilgilenmiştir. Aulus Cornelius Celcus (MÖ 25), Dioscorides (MS 1.yy), Amida'lı Aetius (MS 6. yy) Tralles'li Alexander (MS 6. yy), Aegina'lı Paul (MS 7. yy) ve Theophilus Protospatharius (MS 7.yy) obezite, etyolojisi, klinik belirtileri ve tedavisi konusunda çalışmışlardır. Bu hekimlerin çalışmaları gelecekte obezite tedavisi için önemli kaynak oluşturmuştur. Bu çalışmanın amacı, antik Yunan, Roma ve özellikle Bizans tıbbına ait literatür bilgilerine göre obezite konusunu irdelemektir.

Anahtar Kelimeler: Obezite; bizans; tıp tarihi

ABSTRACT Obesity is a major and important health problem that is reaching epidemic proportions throughout the world. It has been recognized for thousands of years, as statues dating from the Stone Age period. The renowned physicians in the history had dealt with obesity. Hippocrates believed that obese patients had a humor surplus. The concept that obesity is a risk factor to health was defined in the works of Hippocrates. Galen of Pergamum (2nd AD) was interested in the causes of obesity and its methods of treatment. Aulus Cornelius Celsus (25 BC), Dioscorides Pedanius (1st AD), Soranus of Ephesus (2nd AD), Oribasius (4th AD), Aetius of Amida (6th AD), Alexander of Tralles (6th AD), Paulus Aegina (7th AD) and Theophilus Protospatharius (7th AD) worked on obesity, its' etiology, clinical signs and treatment. The texts of these physicians had been important resources in the treatment of obesity for the future. The purpose of this study is to investigate obesity by reviewing the subject in ancient Greek, Roman and especially Byzantine medical literature.

Key Words: Obesity; byzantium; history of medicine

Türkiye Klinikleri J Med Ethics 2013;21(3):111-7

Obezite çağımızın sağlık sorunlarının en önemlilerindendir. Dünya genelinde yaklaşık 250 milyon kişinin obez olduğu bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2025 yılında bu sayının 300 milyona ulaşacağını belirtmektedir. 38 ülkede 150 000 kadın üzerinde yapılan bir araştırmada obezite oranının Güney Asya ülkelerinde %0,1, Afrika'da %2,5, Latin Amerika'da %10, Orta Doğu'da %20 oranında olduğu saptanmıştır.¹

Taş döneminde yapılmış heykellerdeki figürlerden obezitenin binlerce yıldır bilindiği anlaşılmaktadır. Avusturya'da bulunan 23 000-25 000 yıl öncesi Paleolitik döneme ait 11 cm boyunda, kireçtaşından yapılarak fırın-

lanmış ve fildişi renginde olan “Willendorf Venüsü” olarak adlandırılan figürde abdominal obezite dikkati çekmektedir.²

Anadolu’da bulunan Neolitik döneme (M.Ö. 5500-8000 yılları) ait “ana tanrıça” (Mother Goddess) figüründe de obezite betimlenmektedir. Aynı döneme ait benzer figürler Avrupa ve diğer kıtalarda da bulunmuştur.³

Beslenme ve sağlıkla ilgili bilinen ilk öğretiler 6000 yıl öncesinde Mısır’da Imhotep’in beslenme ile ilgili önerilerinin tıbbi tedavi yöntemi olarak kullandığını göstermektedir.⁴ Mısır firavunu “3. Ramses” ve “Kraliçe Inhapy”ye ait olan mumyalarda da obezite gözlenmektedir.⁵ Mezopotomya bölgesi eski kültürleri ile Maya ve Aztek’lerde de bu tür figürlere rastlanmaktadır.⁶

Obezitenin bir sağlık sorunu olarak kabul edilmesi tarih boyunca uzun bir süreç almıştır. Bazı kültürlerde obezite sosyal statü ve zenginlikle ilişkilendirilmekteydi. Obezitenin tehlikeleri ve hastalıklarla ilişkisi ilk defa antik Yunanlılar tarafından vurgulanmıştır. Hipokrat obezitenin infertilite ve erken ölümlere neden olduğunu belirtmiştir.⁷

Eski Yunan ve Bizans döneminde yaşayan pek çok ünlü hekim bu büyük sorun ile ilgilenmişlerdir. Makalemizde antik Yunan, Roma ve özellikle Bizans tıbbına ait literatür bilgilerine göre obezite konusu ile ilgilenen dönemin ünlü hekimlerinin görüşleri irdelenmektedir.

■ HİPOKRAT (MÖ. 460-370)

Hipokrat M.Ö 400 yıl öncesinden fiziksel aktivite ve fiziksel başarının ruh ve beden birlikteliğini yorumlamış, özellikle “Hipokratik Korpus”ta obezitenin hastalıklara neden olabileceği ve giderek arttığı durumlarda ölümle sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Hipokratik fizyolojiye göre obezite nedeni humor fazlalığının bir sonucu olarak değerlendirilirken aşırı zayıflık ta humor eksikliğinin bir sonucu olarak görülmüştür. Bu nedenle tedavi yöntemi öncelikli olarak vücuttan sıvı kaybetme işlemlerinin uygulanması şeklinde olmuştur. Hipokrat’a göre diyet kelimesi, kişinin yaşam tarzı, profesyonel işi, yaptığı vücut egzersizlerinin miktarı, atletik faaliyetlerinin süresi, yürüme, din-

lenme, uyuma, seksüel faaliyet, banyo, buhar banyosu gibi çeşitli aktivitelerle birlikte ruhi durumu dikkate alınarak önerilen gıda tüketimi ile ilgili önerileri kapsayan genel bir terimdir.^{8,9}

Obezite tedavisi için gerekli olan humor kaybı vücuttan terleme, kanama, ekspekterasyon, defekasyon, idrar çıkarma ve kusma ile gerçekleştirilebilir. Bu nedenle humor kaybını sağlamak için bazı tür medikasyonların uygulanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Hipokratik tedavi yönteminde yiyecekler, özellikle ekşi tatta olanlar kilo kaybına neden olur. Bu nedenle ekşi üzüm, bayat ekmek, tuzlanmış et yemek tavsiye edilmektedir. Hipokrata göre obezite gelişmemesi için yürüme gibi doğal egzersizlerin yanı sıra optik, akustik, vokal aktiviteler ve mental aktiviteler sonucu hassas organların neden olduğu enerji kaybı artırılabilir. Örneğin, yüksek sesle bir şey okumak, şarkı söylemek ruhu da harekete geçirerek humoru kuru hale getirerek kilo kaybını hızlandırır. Ayrıca buhar banyosu ve sıcak banyolar da önemlidir. Hipokrat, obezite tedavisinde emetik, diüretik ve laksatif ilaçları tavsiye etmektedir. Kadınların ve erkeklerin ayda iki ya da üç kez emetik ilaçlardan kullanmalarını, emetik ilaç olarak ta ballı su, bohça otu, Noel gülü olarak bilinen otlardan yapılmış ilaçlar kullanılmasını ya da mekanik olarak bir tüy yardımı ile boğazın tahriş edilmesini tavsiye etmektedir. Katartik laksatif olarak kullanmak üzere bingöz ya da mahmude olarak bilinen sarmaşık otsu bir bitkinin suyu, Burgaz berry şurubu, deniz sütleğeni, orta derecede laksatif olarak kullanmak için ise balla kaynatılmış eşek sütü, küsküt otu veya ballı su kullanılmasını önermektedir.^{8,9}

■ GALEN (MS. 129-201)

Antik Roma uygarlığı’nın en önemli hekimlerinden. Pergamon’da (Bergama) doğmuş, uzun yıllar Roma’da yaşamıştır. Roma’da gladyatörlerin cerrahlığını yapmış, sonra imparator Marcus Aurelius’un sarayına hekim olmuştur. Anatomik bilgi ve deneyimini genişletecek şekilde çok sayıda yara görmüş, operasyon yapmış, diyet ve egzersizde uzmanlaşmıştır. Tedavi çalışmalarının yanı sıra ana-

tomi, fizyoloji, farmakoloji bilimlerin yanı sıra felsefe ile de ilgilenmiştir.¹⁰

Galen, obezitenin kötü humorun özellikle de kanın vücutta artmasının bir sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamıştır. Hastanın fizyolojik ve pratik olarak durumunu, obezitenin yan etkilerini ve bugün bile kullanılan obezite tedavisi yöntemlerini anlatmıştır. Günümüzdeki karşılığı “morbid obezite” olarak ifade edilen “polisarkia” adını verdiği hastalığı betimlemiştir. Polisarkoz bir kişinin görüntüsünü “estetik açıdan kötü bir görünümde olduğu, hareket kabiliyetinin kısıtlı olduğu, masa kenarında otururken dahi mide kitlesinin rahatsızlık verdiği, kişinin nefes alıp vermede zorlandığı, terlemeden bir yere gidemediği, kadınlarda doğum yapamadığı..” olarak tanımlamıştır.^{10,11}

Obezitenin tedavisinde Hipokrat’ın görüşlerine benzer bir şekilde diyet, egzersiz, medikasyon ve psikolojik destek tedavisi ile hastanın mizacını ılık formundan kuru mizaç formuna değiştirmeyi önermektedir. Bir örnek olarak “De Sanitate Tuenda” (Hijyen) adlı kitabında 40 yaşında artrit sorunu da olan obez bir erkek hastayı, zayıflatıcı diyet, yürüme, koşma egzersizleri ve özel bitkilerden oluşan yağlarla yapılan masaj yöntemleri ile zayıflattığını anlatmaktadır. Egzersizin hemen ardından kişinin beslenmesini yasaklayarak öncelikle uyku, sonrası masaj ve daha sonra gıda alması yöntemini uygulamıştır.^{10,12}

Galen obezitenin diyetle tedavisine adanmış “De Victu Attenuante” (Zayıflatıcı Diyet) adını verdiği ünlü kitabında yiyecekleri tiplerine göre kategorize etmiş, obez hastalardaki etkilerini belirterek diyet için uygun olanları ayrıntılı olarak anlatmıştır. Yeşil sebzelerin zayıflatıcı etkilerinin daha fazla olduğunu ifade ederek, zayıflatıcı diyet için sarımsak, soğan, tere, pırasa, hardal tohumu, turp, horzibiği, keklük otu, kekik, kereviz, fesleğen, mersin otu, menekşe gibi bitkileri önermiştir. Et olarak ta yabani hayvanların özellikle dağda yaşayan sülün, keklük, karatavuk gibi kuşların etleri, deniz ürünü olarak ta kaya balığı, iskorpit ve morina balığı etlerini tavsiye etmiştir.^{12,13}

AULUS CORNELIUS CELSUS (MÖ. 25-MS 45)

Aulus Cornelius Celsus tıpla ilgili ilk sistematik incelemeleri yapan Roma’lı bilim adamıdır. Celsus çok az bilinmektedir. Fransa’nın güneyinde bulunan Narbonne’de doğduğu ve İmparator Tiberius döneminde yaşadığı tahmin edilmektedir.¹⁴

Celsus en iyi fiziki görünümün ne zayıflık ne de şişmanlık olduğunu, ikisinin ortasındaki durumun ideal olduğunu belirtmiştir. Obezlik ve güçlü kuvvetli olmak arasında fark olduğu, obez olanların fazla kiloya bağlı olarak boşaltım sistemlerinin güçlülükle çalıştığını söylemiştir.¹⁵

Celsus obezitenin nedenlerinden ziyade tedavisi ile ilgilenmiş ve obezite tedavisi için birçok yöntem önermiştir.

“İnsanların aç iken sıcak ve özellikle tuzlu su ile banyo yapmasını, oldukça güneşli havalarda banyo yapılmasını, uyku süresinin çok kısa ya da çok uzun olmayacak bir şekilde ayarlanmasını ve yaz boyunca sert bir zeminde yatılmasını, koşu, uzun süreli yürüme veya farklı egzersizlerin yapılmasını, tatlı yerine ekşi gıdaların alınmasını, boşaltım sisteminin çalışmasının hızlandırılmasını, tek öğün et yenilmesini ve şarabın aç iken içilmesini önermiştir”.¹⁶

Celsus obezite tedavisini yapmak için barsakları boşaltma yöntemini ve kusmayı daha çok ön planda tutmuştur. Özellikle kış aylarında kusmayı önerirdi. Pletorik insanların ve çok yemekten veya yetersiz hazımdan dolayı safra hastası olan kişilerin kusmaktan yarar bulacaklarına inanırdı. Bu hastalara kusmayı önermesinin nedeni, hazmedebileceğinden fazla yenen yemeklerin vücutta çürüme olasılığının bulunduğunu düşünmesidir.^{15,16}

DIOSCORIDES PEDANIUS (MS. 40-90)

Ünlü Bir hekim olan Pedanius’un “Materia Medica” isimli tıp ve eczacılığa dair ansiklopedisi beş kitaptan oluşmaktadır.¹⁷ Dioscorides obez vücutları zayıflatabilecek belli besinleri ve bazı maddeleri önermiştir. Asya çiğdemi (Asian meadow), peynir ve hardal önerir. Asya çiğdemini çiçekleri kurularak tüketilirse obeziteyi büyük oranda azaltabilir. Banyodan sonra banyo malzemelerinde yakı

olarak kullanıldığı takdirde obezleri ve süper-obez vücutları iyice zayıflatır.¹⁸ Taze ve tuzlu peynir, tuzlanmamış peynir kadar besleyici olmadığından obezler için uygun bir gıda maddesidir. Barsakları boşaltmak için taze incir, şeftali, elma, kurutulmuş meyveler (üzüm, erik, incir) yulaf unu ve kepekli gıdaları önermektedir. Son olarak hardal özellikle hardal tohumu vücuttan balgamı atma kabiliyetine ve vücudu zayıflatma etkisine sahiptir demektir.¹⁹

EFESLİ SORANUS (MS. 98-138)

Soranus klasik dönemin en iyi doktorlarından. Tıp eğitimini İskenderiye tıp okulunda tamamlamış, Trajan ve Hadrian döneminde Roma'da hekimlik yapmıştır. Başlıca konuları akut ve kronik hastalıklar, embriyoloji, cerrahi, fraktürler olmak üzere yirmiden fazla kitabı bulunmaktadır. Aynı zamanda Hipokrat'ın hayatını yazmıştır.²⁰ En önemli kitabı 1956 yılında Tempkin tarafından İngilizceye çevrilmiş olan "Jinekoloji"dir.²¹

Soranus, obezite konusuna özel bir ilgi göstermiştir. Obezitenin tedavi edilmesi gereken kronik bir hastalık olduğuna inanmış, yağdan fakir diyet, egzersiz (yüzme), banyo yapma (banyo sonrası yeme ve içme yasak), toplardamardan kan alma, barsakları boşaltma ve hayat tarzında radikal değişikliklerin hepsinin birlikte uygulanarak tedavi edilmesini önermiştir. Ayrıca kadınlarda obezitenin doğum kanallarında darlığa neden olarak doğumun problemlili olabileceğini belirtmiştir.²²

ORIBASİUS (MS. 325- 400)

Erken Bizans döneminin en önemli doktoru olan Oribasius, Bergama'da doğmuş, İskenderiye Tıp Okulunda eğitimini aldıktan sonra imparator Julianus'un emrine girmiş, Roma ve İstanbul'da yaşamıştır. Julianus'un isteği üzerine çağının tıbbi bilgilerini kapsayan ve 70 kitaptan oluşan "Medikal Ansiklopedi" (Synagogue Medicae) eserini yazmıştır. Bunlardan sadece 25 tanesi çağımıza kadar ulaşabilmiştir.²³ Oribasius; obezitenin gevşek ve sarkık dokularla birlikte oluşan nemli mizaçtan kaynaklandığına inanmaktaydı. Nemli mizacın sadece yaradılışla ilgili olmadığı, aynı zamanda yan-

lış alışkanlıklar ve yanlış hayat tarzı takip etmekten dolayı da oluşabileceğini, bunun da obeziteyi ortaya çıkarabileceğini belirtmiştir. Oribasius, obeziteyi zayıflatma ve yağ azaltma işlemi ile tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak kabul eder ve mizacın nemli halden sıcak hale değiştirilmesini önerir, çünkü sıcak mizaç vücudu zayıf hale getirmektedir.¹⁵

Egzersiz, diyet, banyo, masaj, ilaçla tedavi ve mental anksiyeteyi provoke etmek de mizacı sıcak hale getirir ve vücudu zayıflatır. İlaçla tedavi yöntemi olarak güçlü diüretikleri, özellikle de yabancı sedef otunun tacı ile birlikte tohumlarının, lohusa otunun ve kantaronun kullanılmasını tavsiye etmektedir. Bu bitkilerin hepsi gerek tek başlarına, gerek birleşim halinde kullanıldıkları zaman diüretik ve müshil etkileri ile vücudu zayıflatır. Vücudu şifalı bitkilerin kökleri, lohusa otu ve kantaron da ihtiva eden yağ ile ovmak oldukça faydalıdır. Obezite tedavisi için Oribasius'un önerdiği şeylerden bir tanesi de banyo yapmaktır. Banyo suyu, Midilli adasındaki doğal su gibi terletici özellikler içermelidir. Soda ve kaya tuzu ile masaj da faydalı olabilir.^{15,24}

AMİDA'LI AETIUS (MS. 502-575)

Bugünkü Diyarbakır'da (Amida) doğdu ve İskenderiye Tıp okulunda eğitim aldı. Eğitimini burada tamamlayan Aetius daha sonra Bizans imparatorluğunun başkenti olan İstanbul'a davet edildi ve imparator Jüstinyen'in sarayında başhekim oldu. Tarihte bilinen ilk Hıristiyan hekimdir. Kendine ait birçok gözlem yapan Aetius'un tıp alanında yazdığı eserler 16 kitap altında toplanmıştır. Bu kitaplar sonraları 4'lü gruplar halinde dizinlendiği için "Tetrabiblon" olarak da bilinmektedir. Kitapta Aetius'dan daha önce yaşamış veya onun çağdaşı olan pek çok hekimden alıntılar yer almaktadır.²⁵

Diğer hekimler gibi, Aetius da obezitenin nemli mizacın bir belirtisi olduğuna inanmış ve bu hastalığın sadece yaradılıştan değil, aynı zamanda yanlış alışkanlıklar ile de ortaya çıkabilecek bir durum olduğunu belirtmiştir. Aetius obezitenin tedavisi için Oribasius'un kullandığı yöntemlerin aynen uygulanmasını önermiştir.^{15,24}

TRALLES'Lİ ALEXANDER (MS. 525-605)

Tralles'li Aleksander, Stefan adındaki bir hekimin oğlu olarak M.S. 525'de Tralles'te (bugünkü Aydın) doğmuştur. Yunanistan, Mısır ve İskenderiye'de tıp eğitimi almış, Justinyen'in düzenlediği birçok sefere başhekim olarak katılmıştır. Askeri hekimlerin öncüsü olarak kabul edilmektedir. Aleksandr'ın eserleri arasında "Ateşli Hastalıkların Tedavileri", "Barsak Kurtları Üzerine Bir Araştırma", çeşitli hastalıkları ve tedavilerini anlatan on iki kitaplık bir dizi "Tıbbın On iki Kitabı" bulunmaktadır. Temel kitabı olan "Therapeutics" bize tıp eğitimi yaptığı sıralarda elde ettiği bilgileri anlatır. Aleksandr birçok seyahat ve deneyimden sonra Roma'da yerleşmiş, M.S. 605'de ölmüştür.²⁶

Alexander obezite etyolojisindeki bazı noktalarda diğer yazarlardan farklı düşünmüştür. Obezitenin insan mizacındaki değişimlerin mide üzerinde etkisinin olduğuna inanıyordu.²⁴

Aleksander'a göre; balgam konsantrasyonu ile birlikte mizaçta aşırı soğukluk, mizacın aşırı ısınması ve mizaç sıcaklığı veya soğukluğu nedeniyle vücudun organlarında meydana gelen işlev bozuklukları obeziteye neden olabilecek faktörlerdir. Obezitenin mizaçtaki aşırı soğukluktan kaynaklandığı durumlarda hasta susuzluk hissetmez, gıdalara karşı iştahı oldukça artmıştır ve asidik safra kusar. Bu nedenle hasta soğuğa zıt etkili olan şeyleri kullanarak tedavi edilmelidir ki bu da sıcak yiyecekler ile tedavi etmek anlamına gelmektedir. Saf şarap ve sülün bacakları gibi yağlı yiyecekler bu tür yiyeceklerdir. Bu maddeler doyumluk hissi verir ve aşırı açlığı azaltır. Aşırı sıcaklığın obeziteye sebep olduğu durumlarda hastaya şarap, hazmı zor yiyecek veya acı biber, su ile hazırlanmış balık sosu ve ineğin bilek kemiği, göğsü, ayakları gibi soğutucu özellikleri olan şeylerden yapılmış yiyecekler tercih edilmelidir.¹⁵ Sebzelerden üç kere kaynatılmış ve şarap ile terbiyelenmiş lahana ve şalgam gövdesi, kabuksuz arpa, kabuksuz pirinç lapası, şarap ve kırmızı şarapla birlikte buğday; etlerden kuzu eti kullanılmalıdır. Ayrıca vücuda masaj uygulanması, afyon tentürü reçenesi, sarısabır otu ve pelin otundan yapılmış yakılar tavsiye edilmektedir. Keçi kulağı otu ve zencefilele hazırlanmış içeceklerin

tüketilmesi, balıklardan deniz levreği gibi eti sert olanların yenmesi önerilmektedir. Fasulye, bakla tüketilmelidir. Elma, turuncgiller, taze üzüm en yararlı meyvelerdir. Son olarak sıcak deniz banyoları da önerilmiştir.^{5,27}

AEGINA'LI PAUL (MS 625-690)

Aegina adasında doğmuş ve tıp eğitimini İskenderiye'de almıştır. Çok yetenekli bir cerrah olan Paul, zamanının tıp ansiklopedisi olan ve yedi kitaptan oluşan Epitom'u yazmıştır. Kitabının orijinal adı "Epitomes iatrikes biblio hepta" (Latince adıyla "Epitomae medicae libri septem")dir. Aegina'lı Paul, Yunan ve Roma tıbbının korunmasında önemli bir rol oynamıştır. Özellikle cerrahi işlemlerle ilgili olan altıncı kitabının cerrahi tarihi için ayrı bir önemi vardır. Ortaçağ'da, Avrupa ve Arap dünyasında referans kitap olarak gösterilmiştir. Epitom'un yedinci kitabında sadece ilaçlardan söz edilmektedir. Kitap 600 adet bitki ve 80 adet botanik olmayan karışımlardan oluşan bir alfabetik katalogu içermekte ayrıca bu drogların farmakolojik özellikleri anlatılmaktadır.²⁸

Paul Epitomun 1. cildindeki egzersizler bölümünde egzersizin organların çalışmasını hızlandırarak vücudun fit bir halde olmasını sağladığını, egzersizin açken yapılması gerektiğini belirtmektedir.²⁹ Yine 1. ciltte "obezitenin azaltılması" başlığı altında obezite tedavisinde uygulanması gereken diyet programını geniş bir şekilde anlatmıştır. Aktif egzersizin düzenli bir şekilde yapılması, kişinin mizacının kuru mizaç haline getirilmesi, gerektiğinde güçlü diüretikler kadar etkili olan yabani sedef otunun tacı ile birlikte tohumlarının, lohusa otunun, küçük kantaronun ve Makedonya maydanozunun medikal tedavi olarak uygulanmasının kişiyi zayıflatacağını söylemektedir. Paul'e göre obez kişilerin günde bir öğün yemek yemeleri ve yemekten önce iştah açıcı içeceklerden uzak durmaları gerekmektedir. Ayrıca Oribasus'un da obezite tedavisinde kullandığı oldukça etkili bir diüretik ve müshil içeceği olan iki ölçek Makedonya maydonozu, iki ölçek acı biber, yarım ölçek yabani zencefil ve yarım ölçek anasondan yapılmış özel bir karışımın kullanılmasını önermektedir. Zayıflamak için banyoda terletici özelliğe sahip suların kullanılması, banyo için elde edilebilir ise Midilli adasındaki doğal suyun elde edi-

lemez ise deniz suyuna özel tuzlar ve bitkiler ilave edilerek elde edilecek karışımın kullanılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca inceltirilmiş beyaz şarap ta banyo için kullanılabilir.³⁰

THEOPHILUS PROTOSPATHARIUS (MS. 7. YÜZYIL)

İmparator Heraklius zamanında (610-641) saray hekimi olarak görev yapmıştır. Bizans döneminde insanlar yaptıkları iş veya politik statülerine göre lakapla bilinmekteydiler. “Protospatharius-ok taşıyıcıların başı ya da okçubaşı” olarak anılır. İstanbul’da tıp eğitimini aldığı ve hekimlik yaptığı bilinmektedir. Bizans’ta tıp dersleri Protospatharius tarafından verilmiş, hayatı hakkında çok az şey bilinmesine rağmen tıbbi eserleri birçok tarihçi tarafından çalışılmıştır. Dindar bir insan olan Protospatharius dini bakış açısı ile 5 kitaptan oluşan “İnsanın Organizasyonu” adı altında bir kitap yazmıştır. Kitapta sürekli İsa’ya yalvarışlar bulunmaktadır, ayrıca kitap insan vücudundaki sinirlerin yapısı ve düzeni üzerindeki ileri araştırmalar ile değerli bir anatomi ve fizyoloji eseridir. Hipokrat ve Galen üzerine yorumlar da yazmıştır.^{31,32}

Protospatharius, Hipokrat’ın Aforizmaları adlı eserine yaptığı yorumlar arasında obeziteden söz etmiştir. Jimnastikçilerin, obezitenin aşırı bir iyilik hali olduğuna inandıklarını anlatır. “Bu sağlıksız bir durumdur. Humor jel kıvamına gelir, sonuçta sindirimin aşırı hızlanması ve hipertansiyon oluşur. Doğal yetenekler bozulurlar ve böylesi bir durum ölüme denk bir olaydır. Obezitenin her zaman ölümcül bir sonucu olmaz ama genellikle de ölüme yol açar” demektedir.¹⁵

Antik Yunan ve Bizanslı hekimler aşırı gıda tüketiminin ve sonucunda gelişebilecek olan obezitenin zararlarını çok önceden görerek fazla yemenin edinsel bir davranış olduğunu belirtmişlerdir. Obezite tedavisinde Hipokrat’ın önerileri ve Galen’in “De Victu Attenuante” (Zayıflatıcı Diyet) adlı kitabı kendilerinden sonra gelen hekimlere yol gösterici bir kaynak olmuştur. Bu hekimlerin ortak özellikleri obezite tedavinde uygun diyet, egzersiz, medikasyon, banyolar, masaj ve psikolojik destek tedavisi uygulamaktı. Bu yöntemler aktif bir hayat tarzı ile birlikte günümüzde önerilen modern diyet yöntemlerinin geliştirilmesine önemli katkılar sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Flegal KM, Carroll MD, Ogden CL, Curtin LR. Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008. *JAMA* 2010;303(3):235-41.
2. Bray GA. History of obesity. In: Williams G, Frühbeck G, eds. *Obesity: Science to Practice*. San Francisco: John Wiley & Sons; 2009. Vol. 1. p. 3-18.
3. Christopoulou-Aletra H, Papavramidou N, Pozzilli P. Obesity in the Neolithic Era: A Greek Female Figurine. *Obes Surg* 2006;16(8):1112-4.
4. Cannon G. The rise and fall of dietetics and of nutrition science, 4000 BCE-2000 CE. *Public Health Nutrition* 2005;8(6A):701-705.
5. Reeves C. *Egyptian Medicine*. Londra: Shire; 1992. p.80-3.
6. Darby WJ, Ghalioungui P, Grevetti L. *Food: the Gift of Osiris*. Londra: Academic Press; 1977. p. 60.
7. Halsam D. Obesity: A Medical History. *Obes Rev* 2007;8 Suppl 1:31-6.
8. Christopoulou-Aletra H, Niki Papavramidou N. Methods used by the hippocratic physicians for weight reduction. *World J Surg* 2004; 28(5):513-7.
9. Hipócrates, Aulo Cornelio Celso. *The aphorisms of hippocrates and the sentences of celso*. Londra: R. Bonwick; 1708. p.8-64.
10. Papavramidou NS, Papavramidis ST, Christopoulou-Aletra H. Galen on obesity: etiology, effects, and treatment. *World J Surg* 2004;28(6):631-5.
11. Galen A. *Ars Medica*. Vol. I. Hildesheim, New York: G Olms; 2001. p. 344-5.
12. Green RM. *A translation of Galen's Hygiene: (De sanitate tuenda)*. Iionis: Springfield; 1951. p. 251.
13. Renouard PV. *History of medicine, From its Origin to the Nineteenth Century*. Comegys CG, translation ed. Cincinnati: Overend Şti; 1856. p.166-99.
14. Kefalas N, Boriani F, Bellezza E. *Aulus Cornelius Celsus and his pre-modern patho-physiologic notions on obesity-associated morbidity and mortality*. *Obesity Reviews* 2008; 9 (1): 87-89
15. Papavramidou N, Christopoulou-Aletra H. *Greco-Roman and Byzantine Views on Obesity*. *Obes Surg* 2007 ;17(1):112-6.
16. Celsus A Corn. *Medicine in Eight Books*. Greive J, translation ed. Book 2. Edinburgh, MA: Princeton University; 1814. p. 33-84.
17. Pedanius D. *Materia Medica*. Biddle JB, translation ed. Book 3. Philadelphia: Lindsay&Blakisto;1865. p. 808-9.
18. Pedanius D. *Materia Medica*. Biddle JB, translation ed. Book 2. Philadelphia: Lindsay&Blakisto;1865. p. 45.
19. Pedanius D. *Materia Medica*. Biddle JB, translation ed. Book 5. Atina: Georgiadis; 2003. p.808-9.
20. Dunn PM. *Soranus of Ephesus (circa AD 98-138) and Perinatal Care in Roman Times*. *Arch Dis Child Fetal Neonatal* Ed 1995;73(1): F51-2.

21. Soranus. Gynecology. Temkin O, translation ed. Baltimore: The John Hopkins; 1956.
22. Papavramidou N, Christopoulou-Aletra H. Management of obesity in the writings of soranus of ephesus and caelius aurelianus. *Obes Surg* 2008;18(6):763-5.
23. Lascaratos J, Poulakou-Rebelakou E, Oribasius (Fourth Century) and Early Byzantine Perinatal Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nut* 2003;36(2):186-9.
24. Besciu M. The Byzantine Physicians. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov* 2009; 6(51):33-8.
25. Belen D, Aciduman A. [Aeitos of Amida and Hydrocephalus Topic in His Famous Work Tetrabiblon]. *Türk Nörosirürji Dergisi* 2008; 18(3):196-203.
26. Erpek S. [The Life and Works of Alexander of Tralles]. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2003;4(2): 35-41.
27. Pilkington TR. Obesity. *J Biosoc Sci* 1976; 8(2):201-4.
28. Okka B. [Paul Of Eagina: Most Renown Byzantine Physician And Surgeon]. Erdemir AD, editör. *Geçmişten Günümüze İstanbul'da Sağlık*. İstanbul: Nobel Basımevi; 2010. p. 233-44.
29. Adams F. The Seven Books of Paulus Aegineta. Vol. 1. Londra: The Sydenham Society; 1844-1847. p. 20-3.
30. Adams F. The Seven Books of Paulus Aegineta. Vol. 1. Londra: The Sydenham Society; 1844-1847. p. 80-81.
31. Androustos G. Theophilus protospatharius: byzantine forerunner of urology. *Hist Sci Med* 2007;41(1):41-8.
32. Uzel İ. [Byzantium Physicians and Byzantium Medicine]. Erdemir AD, editör. *Geçmişten Günümüze İstanbul'da Sağlık*. İstanbul: Nobel Basımevi; 2010. p. 430-47.