

Osmanlı Tıbbı'nın Geleneksel Detoks Yöntemi: İstifra

Traditional Detoxification Method in Ottoman Medicine: Regurgitation

İD Süleyman ERSOY,^a
İD Ali Ramazan BENLİ^a

^aAile Hekimliği AD,
Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Karabük

Received: 02.11.2017
Accepted: 16.11.2017
Available online: 04.04.2018

Correspondence:
Ali Ramazan BENLİ
Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Aile Hekimliği AD, Karabük,
TÜRKİYE/TURKEY
dralibenli@gmail.com

Anahtar Kelimeler: İstifra;
Osmanlı Tıbbı; geleneksel tıp

Keywords: Regurgitation;
Ottoman Medicine; traditional medicine

Geleneksel Çin Tıbbı ve Hint Tıbbı (ayurveda) başta olmak üzere, geleneksel tıp sistemlerinin birçoğu beden temizliğinden (detoks) ve bunun hastalıkların tedavisindeki öneminden bahsetmektedir. Örneğin; ayurveda da “pancha karma” olarak adlandırılan kusturma (vamana), ishal (virechana), aromatik yağların nazal yolla inhalasyonu (nasya), bitkisel içerikli lavman (basti) ve kan almadan (raktamokshana) müteşekkil beşli prosedür kolektif bir detoks yöntemi olarak geleneksel Hint Tıbbı'nın tedavi basamaklarının ilkinin temsil etmektedir.¹

Eski Yunan hekimlerinden Hipokrat ile başladığı varsayılan ve literatürde Yunani Tıp olarak bilinen geleneksel tıp sistemi, Anadolu coğrafyasında da uygulanmıştır. Yunani Tıp hem teşhis hem de tedavi yöntemleri açısından birçok noktada ayurveda tıbbıyla benzeşmektedir. Yunani Tıpta hastalık ve sağlık kavramı Hipokrat'ın kurduğu humoral teoriyle (hıltlar teorisi) izah edilmektedir. Her insanda kan, safra, sevda ve balgamdan ibaret dört sıvı (hılt, hümor) bulunduğu ve insanın bu hıltlardan birinin baskın olduğu bir mizaç üzere doğduğu öngörülmektedir. Yine bu dört sıvının dengede kalması durumunda sağlık hâlinin devam ettiği, dengenin bozulması hâlinde ise hastalığın ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu teoriye göre hekimin tedavi ederken amacı, bozulan hıltlar dengesini yeniden tesis etmektir. Ayurveda tıbbında da dosha olarak tabir edilen vatta, pitta ve kapha denilen beden tipleri mevcuttur. Teşhis ve tedavide bu mizaçların tayini önemlidir. Coğrafi olarak Anadolu'yu merkez edinmesinden dolayı Geleneksel Anadolu Tıbbı denmesinin çok da yanlış olmayacağını düşündüğümüz Yunani Tıp, Eski Yunan medeniyetini takiben Roma Dönemi'nde de devam etmiştir. Bu dönemin öne çıkan bilgini “Galen”dir. Ardından İbn-i Sina, Farabi, Razi olmak üzere ünlü İslam hekimleri yazdıkları eserler ile devirlerinin en ünlü hekimleri olarak bilinmektedirler. Selçuklu ve ardından Osmanlı Tıbbıyla geçtiğimiz yüzyıla kadar bu hekimlerin eserleri tıp eğitiminde hayatiyetini sürdürmüştür.

Geleneksel tıp sistemlerinin birçoğunda yer edinmiş olan beden temizliği/detoks Yunani Tıbbın uygulamaları arasında da mevcuttur. Hipokrat'tan İbn-i Sina'ya kadar birçok hekim eserlerinde beden temizliğinden (boşal-

tım) bahsetmiştir. Örneğin; İbn-i Sina Kanun fit Tıb'da; tedavi metotları arasında boşaltımı zikretmiş, bu metodun nasıl uygulanacağını tarif ederken Galen'e de atıfta bulunmuştur.² Osmanlı Dönemi hekimlerinden Tabib İbn-i Şerif'in "Yadigar" isimli kitabı 15. yüzyılın başında yazıldığı ve devrinin önde gelen eserlerinden olduğu tahmin edilmektedir. Eser Osmanlı Tıbbı'nın üzerinde durduğu konuları ve tıp anlayışını bir bütün olarak ele almaktadır. Tabib İbn-i Şerif, bedensel arınma yöntemlerini istifra adıyla zikretmekte ve ayrıntılı olarak anlatmaktadır. İstifra kelimesi sözlükte "kusma" anlamına gelmekte olup, aslen Arapça bir kelimedir. Arapça'da istifra kelimesinin kökeni ferağa olup "kusmak", "dışarı atmak", "boşaltmak" manasında kullanılmaktadır. Kelime anlamı boşaltmak olan ve günümüz Türkçesinde daha çok kusma eylemi için kullanılan bu ifadenin, Osmanlı Tıbbı'nda beden temizliği/detoks anlamında kullanılmakta olduğu görülmektedir. Nitekim Yadigar kitabında, vücutta fazla toplandığı ve imtila (dolma-dolgunluk) eserleri belirlediği zaman istifrayı öneren İbn-i Şerif, istifra yöntemlerini de üç ana başlık altında toplamıştır;

- a) Müshil kullanmak,
- b) Kusmak,
- c) Kan aldırma.

Kan aldırma için "istifrağı külli" tabiri kullanılmakta ve bu tabir şu şekilde izah edilmektedir; "Kan tüm hıltların karışımıdır ve bu sebeple kan aldırma istifrağı küllidir. Kan alındığı zaman hıltların her birinden bir miktar azalır. Bu sebepten hiçbir istifrağın fazileti kan aldırmanın yerini tutmaz." Tabib İbn-i Şerif yukarıdakilere ek olarak, vücudun doğal arınma yöntemleri (istifrağlar) başlığı altında da şunları ifade etmektedir. Vücudun hıltlardan arınmada yedi istifrağ yolu bulunmaktadır;

- a) Kusmak,
- b) İdrar yapmak,
- c) Terlemek,
- d) Burun akıntısı,
- e) Ağız içindeki bezlerin ürettiği tükürük,
- f) İshal olmak,
- g) Cinsel münasebettir.³

Günümüz Türkçesine çevrilen Osmanlı Tıbbı'nın önemli bir diğer eseri de "Müntehab-ı Şifa" dır. Kitabın müellifi Hacı Paşa adıyla tanınan ve 14. yüzyıl sonu ve 15. yüzyıl başında yaşamış olan Celâl Hızır, devrin meşhur hekimleridir. Eser bir tıp kitabı olup, devrinin tıp terminolojisini vermektedir.⁴ Yadigar'dan yaklaşık 100 yıl öncesinde neşredilen bu eserde de istifra tabiri mevcuttur. Burada da istifra kelimesi sözlükteki karşılığı olan kusma anlamında değil, tıbbi bir terim olarak vücuttaki artık maddelerin boşaltılması/detoks manasında kullanılmaktadır.⁵

Selçuklu Dönemi ya da daha öncesi hekimlerin eserlerindeki bunların çoğu Arapça'dır. Beden temizliğinin önemi ve tedavideki yeri vurgulanmış olmasına rağmen, istifra teriminin kullanıldığına dair bir bilgi malumumuz değildir. Bununla birlikte, Osmanlı Tıbbı'na ait Türkçe yazılmış en eski eserler olduğu kabul edilen bu iki kaynaktan anlaşıldığı üzere; istifra kelimesinin beden temizliği, detoks anlamlarında kullanıldığı aşikârdır.

Sonuç olarak Geleneksel Hint Tıbbı ayurvedaya ait bir tedavi metodu olarak bilinen ve günümüz literatürüne de geçmiş olan detoksifikasyon, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu yöntem "Panchakarma"nın muadili Geleneksel Anadolu Tıbbının temsilcisi Osmanlı Tıbbı'nda da mevcut idi. Devrin tıp terminolojisinde "istifra" adıyla anılan bu uygulama hem sağlığın korunmasında (tedbirler) hem de tedavi usulleri arasında önemli yer tutmakta idi.

Dünya Sağlık Örgütü'nün stratejisi doğrultusunda, geleneksel tıp uygulamalarının günümüz tıbbına entegrasyonu son yıllarda tüm dünyada hız ve önem kazanmıştır. Tıp tarihimize ve geleneksel tıbbımıza ait bu korunma ve tedavi metodunun detaylı bir şekilde araştırılması ve Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları arasında ne ölçüde konumlandırılabilceğinin sorgulanması önemlidir.

Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-
dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,*

gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, her-

hangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Süleyman Ersoy; **Tasarım:** Ali Ramazan Benli; **Denetleme/Danışmanlık:** Ali Ramazan Benli; **Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz ve/veya Yorum:** Süleyman Ersoy; **Kaynak Taraması:** Süleyman Ersoy; **Makalenin Yazımı:** Süleyman Ersoy; **Eleştirel İnceleme:** Ali Ramazan Benli.

KAYNAKLAR

1. Vinjamury SP, Vinjamury M, Sucharitakul S, Ziegler I. Panchakarma: ayurvedic detoxification and allied therapies-is there any evidence? In: Rastogi S, ed. Evidence-Based Practice in Complementary and Alternative Medicine. Berlin: Springer Science & Business Media; 2012. p.113-37.
2. İbn-i Sina. El-Kanun Fi't-Tıbb. Kahya E, çeviri editörü. 1. Kitap. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları; 2009. p.367.
3. Tabib İbn-i Şerif. Yedigâr. 1. Cilt. 1. Baskı. İstanbul: Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Derneği Yayınları; 2003. p.50-69.
4. Kahya E. [Hacı Paşa]. Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi OTAM 1992;3:3.
5. Önlü Z. [Eski Anadolu Türkçesi döneminde yazılmış iki tıp kitabında yer alan sağlık bilgisi terimleri]. Türk Dili Araştırmaları Yıllığı Belleten 1985;87-130.