

ERCIYES ÜNİVERSİTESİ  
GEVHER NESİBE TIP TARİHİ ENSTİTÜSÜ  
YAYIN NO : 4

# EBUBEKİR RAZİ

(865 - 925)

14 MART 1988 - KAYSERİ

Gevher Nesibe Sultan anısına düzenlenen  
«Ebubekir Razi Kongresi» Tebliğleri  
14 Mart 1988  
KAYSERİ

EDİTÖR :  
Prof. Dr. Ahmet Hulusi KÖKER  
(Tebliğlerin dil ve bilimsel sorumlulukları  
konuşmacılara aittir)

HER HAKKI SAKLIDIR

Dizgi — Baskı  
Erciyes Üniversitesi Matbaası  
KAYSERİ

**MUHAMMED BİN ZEKERİYYA ER-RAZİ'NİN**  
**B E S İ N L E R K İ T A B I (\*)**  
(Menafi-ül Ağziyeti ve Def-ü Madarriha)

Yusuf ERDOĞAN\*\*, Celal KIRCA\*\*\*, Hasan ŞAHİN\*\*\*,  
Nabil NAZLIĞÜL\*\*\*\*, Talat SAKALI\*\*\*\*, Ahmet Kamil CİHAN\*\*\*\*,  
Abdurrahim GÜZEL\*\*\*\*, Sabahattin SAMUR\*\*\*\*

864 yılında Rey şehrinde dünyaya gelen Muhammed bin Zekeriyya Er-Razi İskit Türklerindedir. 30 yaşından sonra tıp ilmi ile uğraşmaya başlamış ve kendisinden önceki hekimlerin yazdıkları ile, devrine ait bilgileri okumuş ve devrinin en başta gelen hekimi haline gelerek Sultan'lara doktor olmuştur.

Razi'nin «Menafi-ül Ağziyeti ve Def-ü Madarriha» (Besinler Kitabı) geniş tecrübelerini ihtiva eden kıymetli bir eserdir. Elimizdeki bu eser 320 Hicri (933 Miladi) yılında Razi'nin kendisi tarafından kaleme alınmıştır. Bu eser 1305 te (1888 Miladi) Hayriye Matbaasında basılmış (1. Baskı) ve şu anda Kayseri Raşit Efendi Kütüphanesi Müdürü Ali Rıza Karabulut'ta bulunmaktadır. Kendisine teşekkür ederiz. Kitabın çerçeve dışında kalan bölümleri ise İbni Sina'ya aittir. Biz Besinler Kitabı'na ait bilgilerden bazılarını aktaracağız. Bu eserde besinler belirli bir sistematik içinde takdim edilmiştir. Yine bu eserden ilk ve son 3 sahife yazımız ekinde verilmiştir.

Kitap 67 sahife metin kısmı ve 3 sahife fihrist olmak üzere 70 sahifedir. Maddeler halinde konuların ele alındığı görülür. Kitapta sırasıyla şu konular vardır :

- 1— Kitabın yazılış silsilesi, veya kitabın telif edilme sebebi.
- 2— Buğday ve buğday ekmeğinin fayda ve zararları ile o zararları önleyecek şeyler. Ekmek çeşitleri ve değişik hallerde o ekmeklerin en faydalısı.
- 3— İçme sularının fayda ve zararları, çeşitleri, değişik suların en faydalı olanı. Sudan dolayı meydana gelecek zararları önleyecek şeyler. Kar ve buz, çok soğuk ve çok sıcak sular, Suların fayda ve zararları. Suların ıslahı.

(\*) 14 Mart 1988 tarihinde, Erciyes Üniversitesinde düzenlenen Ra. Kongresi'nde özet halinde sunulmuştur.

(\*\*) Doç. Dr., E.Ü. Tıp Fak. İç. Hast. Anabilim Dalı Öğ. Üyesi.

(\*\*\*) Doç. Dr., E.Ü. İlahiyat Fak. Öğretim Üyesi.

(\*\*\*\*) Araştırma Görevlisi, E.Ü. İlahiyat Fakültesi.

- 4— Sarhoş edici içkilerin zarar ve faydaları, çeşitleri ve değişik hallerde en faydalı olanı. İçkiden doğan zararları önlemek, içkiden vazgeçmek.
- 5— Sarhoş etmeyen içkiler hakkında.
- 6— Etlerin zarar ve faydaları hakkında.
- 7— Kuru ve salamura etler.
- 8— Balıkların fayda ve zararları. Değişik durumlarda faydalı ve zararlı olanları. Balığın özelliğine yakın olan etler.
- 9— Hayvan etleri, fayda ve zararları. Zararlarının giderilmesi, değişik durumlarda faydalı olanları.
- 10— Pişirilen yemeklerin renkleri hakkında. Fayda ve zararları, değişik durumlarının incelenmesi.
- 11— Meyvelerin çeşitleri, fayda ve zararları. Kaymak, yoğurt, zeytinler hakkında.
- 12— Süt ve mamüllerinin faydaları, onların yerini tutan gıdalar.
- 13— Yumurthanın fayda ve zararları. Kullanıldığı ve yasak edildiği durumlar.
- 14— Sofrada bulundurulması tavsiye edilen yeşillikler ve mutfakta pişirilip yenilecek kısmı ile zarar ve faydaları. Değişik kişilere olan fayda ve zararları.
- 15— Çekirdekli ve baharathlı gıdalar.
- 16— Taze meyvalar ve yerini tutan şeyler ile zarar ve faydaları.
- 17— Kuru yemişler, fayda ve zararları.
- 18— Kuru helva ve benzeri tatlıların fayda ve zararları.
- 19— Mizacı bozan şeylerin sebepleri hakkında. Bozuk gıdalara karşı vücudun karşı koyması.
- 20— Gıdaların zarar ve faydaları, birlikte yenildiğinde terkinbine göre meydana gelebilecek zarar ve faydalar.
- 21— Sarhoş edici içkilerin özellikleri, vücutta bulunan su, su/içki oranı hakkında.
- 22— Sağlıklı kişide vücut ısısı, gıda ile azalıp çoğalması, ilaçlar hakkında.
- 23— Tohum ilacı ve zararlarının giderilmesi.
- 24— Mizaç alametleri, sabit bir iştihada zorla yedirilen ve içirilen şeylerin zararlarının giderilmesi hakkında.
- 25— Sarhoşluğun tatlı şeylerle tedavisi hakkında .
- 26— Birlikte yenilmeyecek şeyler hakkında.
- 27— Açlık ve gıda alma vakitleri hakkında.

- 28— Kabızlık ve zararları hakkında.
  - 29— Az yeme ve az içmenin faydaları hakkında.
  - 30— Yemek ve içmenin genel kuralları hakkında.
  - 31— Vücuda göre yemenin ve içmenin; acele edilmesi ve geciktirilmesi halleri.
  - 32— Yemekten önce ve sonra hareket etmek hakkında.
  - 33— Rejim ve hareket.
  - 34— Hareket etme veya haman yapmaya ihtiyaç duyulması ile yemeğe ihtiyaç duyulması halinde yapılacak şeyler.
  - 35— Yemekten önce ve sonra uyumak, hamam ve spor yapmanın fayda ve zararları.
  - 36— Faydalı rejimlerin miktarı hakkında.
  - 37— Hastalık ve sağlıkta nefasetli ve normal yemeklerin nasıl yenileceği hakkında.
  - 38— Mizaçların değişikliğine göre titizlik gösterilecek gıdalar hakkında.
  - 39— İştahla yendikten sonra vücuda zarar veren gıdalar hakkında.
  - 40— Vücuda göre gıda seçmenin usulleri hakkında.
  - 41— Sağlığı için az hareket eden ve aç iken hamam yapan ve yapmayanlar hakkında.
  - 42— Sığır eti gibi sert etleri yiyenler ve nefis gıdalarla midelerini bozanlar hakkında.
  - 43— İştahı ve imkanı olduğu halde nefislerini körletenler hakkında.
  - 44— Besinlerin karışımlarından olacak zararlar ve gıda seçimleri hakkında.
  - 45— Bozuk gıdalardan oluşan takım, sağlam ve normal gıdalardan oluşan takımdan daha sıktır.
  - 46— İştaha rağmen, düşük mizacı olan gıdaların alınmaması hakkında.
  - 47— Alışılmış gıdalardan aniden vazgeçilmesinin zararları ve bu değişikliklerin yavaş yavaş yapılması hakkında.
- Şimdi bu konuların bazılarını geniş olarak, bazılarını da kısaca inceleyelim.

#### I. BÖLÜM : KİTABIN TELİF EDİLME SEBEBİ :

Ebubekir Zekeriyya er-Razi der ki : Ben gıdaların zararlarını giderme hususunda, araştırmaya dayalı mükemmel bir kitap yazmayı ve üstad Galen (Calinos)'in yaptıklarını açıklamayı uygun gördüm. Fakat O, bu alandaki kitabında pek çok hatalar ve

yanlıklar yapmıştır. Konuların çoğunda derinlemesine bir araştırma yapmamıştır. Özellikle Yahya b. Masuye'de hata daha çoktur. Onun bu konuda yazdığı kitap, fayda yerine daha çok zarar vermektedir.

Bu nedenle ben, tabiatçı filozofların özellikle bahsettikleri hastalıklar ve sebeplerinden uzaklaşarak insanlara faydalı hususlara yöneldim. Mümkün olduğu kadar faydası çok olanları ve bu alanda ilim adamlarınca geniş olarak araştırılmış olanları ve herhangi bir kitapta olmayan şeyleri topladım. Ayrıca bu alanda araştırma mahsülü bir kitap yazarak beni geçen kimseye rastladım. Bu kitabı Allah'ın rızasını ve sevabını kazanmak için yazdım.

Bu kitabın maksadına uygun tam uygun tam bir araştırma mahsülü olması fikri bende kuvvetlenince yeme ve içmenin tedbirleri konusundaki umumi kuralları, zararlarını gidermede ise cüzi şeyleri zikretmenin daha uygun olacağı kanaatine vardım. İki makale olarak yazmaya karar verdim. I. si cüzi işlere ait, II. si ise külli ve umumi konulara aittir. İnşallah bunu gerçekleştireceğim. Özellikle halkın çok kullandığı ekmeğe, suya, içecekler ve et gibi gıdalardan bahsedeceğim.

## II. BÖLÜM : BUĞDAY VE EKMEK ÇEŞİTLERİ

1— İnce beyaz undan yapılan ekmeğe: Ekmeğe, tabii ihtiyaç maddelerinden birisi olmakla birlikte bir Âdet olarak ta devam etmektedir. İnce beyaz undan yapılan ekmeğin pek çok çeşidi vardır. Ununu elemenin azlığına veya çokluğuna göre ve yine pişirme türüne göre değişik ekmeğe elde edilir. Bu ekmeğin, barsaklardan çıkışı hazmı kolay olana göre zorluk arzeder. Karın şişkinliği ve gaza sebep olabilir. Şiddetli gaza yakalananlar, karında kuruluk olanlar, ciğerde yarası olanlar bu tür ekmeğe vazgeçerek hazmı kolay ekmeğe meyletmelidirler. Aynı durum dalakta sertlik ve mesanede taş olanlar için de geçerlidir.

Bu ekmeğin zararının giderilmesi için karpuz, kavun çekirdeği ve kerevizin şekerle birlikte alınması tavsiye edilmektedir. İdrar zorluğunda veya azlığında da yemeklerden önce alınan bir terkitten bahsedilmektedir. Karında kuruluk hisseden kişiye zeytin suyu ve armut suyunun iyi geldiği bildirilmektedir. Yine yemeklerden önce sulandırılmış bal ve incir tavsiye edilmektedir.

2— Fatir ekmeği (Mayasız sa ekmeği, Bazlama) : Gaz meydana getirir ve tektir. Dışarı çıkışı geciktirir. Özellikle kulunç hastalığına yakalananlarda zararlıdır. Aynı şekilde yara ve taş oluşmasını süratlendirir. Mayalanmış ve kepekli ekmeğe tercih edilmemelidir. Zararlarını giderme hususunda bazı ilaçlar tavsiye edilmektedir.

3— Tandır ve Fırın ekmeği : Tandır ekmeği, fırın ekmeğinden daha kolay hazmedilir ve çıkışı daha kolaydır. Her iki ekmeğin de karın şişmesi, yara ve peklilik yapması azdır. Fırın ekmeğinde gıdaların çokluğundan bahisle tercih sebebi sayılmıştır. Kuvvetli olmak isteyen, yorulan kimselerde fırın ekmeği tercih edilmelidir.

4— Diyet ekmeği : Fırın ekmeğinden daha az pişmiştir. Çıkışı daha zordur. Hamlığı daha fazladır. Gıdası (besleyiciliği) yönünden ise yararlıdır.

5— Tâbık ekmeği (Tuğla, kiremit üzerinde yapılan ekmeğ) : Bu ekmeğ tandır ekmeğinden daha hafiftir. Özellikle incelttilip yumuşatıldığında hafifliği artar. Çıkışı zordur, gıdası tandır ekmeği kadardır.

Ekmeğ çeşitlerinin bedenlere ve durumlarına göre fayda ve zararları farklıdır. Aynı şekilde şahsın yaptığı işe ve ülkesine göre de farklılıklar arzeder: Hazmı iyi olanlar, kuvvetli yapıya sahip olanlar veya bitkin olanlarda gıdanın fazlasına gerek vardır. Bunun aksine hazm bozukluğu olanlar, zayıf bünyelilerde gıdası az, çıkışı kolay, çözülmesi çabuk olan ekmeğler tercih edilmelidir.

**Ekmeğ çeşitlerinden en uygun olanı :**

Ekmeğ çeşitlerinden en uygun olanı, çoğunlukla ince beyaz undan yapılmış, tuzu dengeli, mayalanmış, tandırdaki pişmiş olanıdır. Çünkü bu ekmeğ gıdalarla iyi bir uyum sağlamakta, barsak fonksiyonlarında dengeli görülmektedir. Dengeli bir bünye veya buna yakın olan kişi sayısı, bunun aksi olandan daha fazladır. İşe ve bölgelere göre de durum böyledir.

**Ekmeğ buğdayının farklılıkları :**

Buğdaylar da çeşitlidir ve ekmeğler de bu çeşitliliğe göre farklı özelliklerde olmaktadır.

**Buğdayın umumi faydası ve zararları :**

Buğday, işlenmeye en uygun tanedir. Mutedil insan bedenine en uygun gelen ekmeğ buğdaydan yapılır. Değişik şekilleri kullanılmaktadır.

a) Kabuğu soyulmuş ve pişirilmiş buğday : Kabuğu soyulmuş ve pişirilmiş buğday ciddi faydalıdır. Fakat bunu yedikten sonra çok su içmek mahzurludur. Zira bu durumda karın ağrıları (kulunç) ortaya çıkabilir.

**Buğday ve arpadan olan kavut :**

Kullanımı en fazla olanlardan biridir. Her ikisi de tavsiye edilir. Mideden inişi yavaştır. Su ile birlikte fazlalıkları giderir. Bunu yerken su ile birlikte, yaş meyve, salatalık, sebze ve otların yenmesi tavsiye edilmektedir.

**Diğer kavutlar :**

Bunlar gıda için değil, ilaç olarak kullanılmaktadır. Mesela : Elma, Arabistan kirazı, ekşi nar, vb. gibi kavutlar sayılabilir.

**Tirit (Et suyu ile ıslatılmış ekme) :**

Gıda için kullanılmaktadır, fakat çok fazla yenmesi tavsiye edilmiyor. Gaz yapması ve kulunca yol açması söz konusudur.

**Pirinç ekmeği :**

Halkın beslenmesinde, buğday ekmeğinden sonra ikinci sırayı alır. Bu ekmeği, genel anlamda hazmı daha zor, çıkışı daha yavaştır. Bu nedenle halk tecrübesine dayanarak, bu ekmeği tatlı şeylerle, yağlarla, sütle birlikte yemektir. Bu sayılanlarla yenmediği zaman kulunç ve gaz yapmaktadır.

**Arpa ekmeği :**

Beden için gaz yapıcıdır. Kullanılması durumunda hurma ve bal ile birlikte alınması tavsiye edilmektedir.

Arpanın kendisi sıcak mizaçlı olanlara tavsiye edilmekte, soğuk yapıdakilere yasaklanmaktadır.

**X Nohut ekmeği :**

Sindirimi çok yavaştır. Bu nedenle tuz miktarının fazla olması tavsiye edilir. Böbreklere ve barsaklara acı verir denilmektedir. Gaz olması durumunda sert ve sıcak yatakta yatmak, sıcak yakı ile karnı kızdırmak gereklidir. Bu tedavi fayda vermediği zaman, kimyon, hurma, ekmeği ilacı, cevrişnât müşhilllerinden birisinin kullanır ve arkasından hamama girer ve sıcak sudan yudum yudum içer. Yemek vaktini şişkinlik geçinceye kadar tehir.



eder. Bu şekilde davranarak onun yel kuluncuna sebebiyet vermesine mani olur.

### **BAKLAGİLLER :**

II. Bölüm'ün bu kısmında bakla, bakla kabuğu, mercimek ekmeği, börülce, kara purçak, acı bakla, pelit ekmeği hakkında bilgiler verilmektedir.

#### **Bakla :**

İncedir ve vücuttan çabuk çıkıcıdır. Genelde bakla vücutu ısıtır ve bundan da vücutu kaplasyon rutubet ile kuruluk oluşur. Bakla suyu göğsü temizleyip yumuşatır, böbrekler ve mesanede taşlanmayı önler. Baklanın kendisi karaciğer tıkanıklığını açar ve göğüsteki fazlalıkları çıkarır. Baştan inen ve geceleri balgama sebep olan ince akıntıyı önler.

#### **Bakla kabuğu :**

Yaş bakla kabuğunda acılık ve buruculuk vardır ki bu ikisi ağızda sivilce ve boğazda sertliğe sebep olur. Ondan çıkarılan öz (bakla özü) de yaş olduğu sürece aynı mahzurları vardır. Bunlardan kurtulmak için, yiyenin, ağzını sıcak suyla yıkayıp çalkalaması ve defalarca gargara yapması lazımdır. Böylece ağızda ve dilindeki, baklanın sebebiyet verdiği, sertlik gider. Sonra ağzına biraz dademyağı, tereyağı veya sirke özü alır. Böylece bu zararlar da önlenmiş olur.

#### **Mercimek ekmeği :**

Mercimeğin ekmeği ve kendisi siyah, koyu kan yapar. Kim ki devamlı mercimek ekmeği yeme zorunda kalırsa, oluşan bu polisitemiyi önlemek için pişmiş aktemun, karanfil macunu ve ince saf şuruplarla tedavi tavsiye edilmektedir. Bir kimse ne zaman fazla miktarda mercimek ve bakla yerse ve karında şişkinlik olursa, gaz yapıcı cevârişnat yahut ta sıcak şuruplar içmesi tavsiye edilir. Kendisinde safravi hastalıklar olanların mercimek yemeyi terketmesi lazımdır.

Genel olarak mercimek vücutu soğutur ve hafifletir. Kabuğu ile pişirildiğinde karnı yumuşatır. Kabuklusu tokluk verir ve kan coşmasını teskin eder. Çiçek hastasına, sirkeyle veya koruk ve benzeri şeylerin suyu ile pişirildiğinde fayda verir.

#### **El-Mâş (taneli bir bitki) :**

Mâş'a gelince bunu, kendisinde gayz harereti bulunanlar ve güzel devaya ihtiyaç duyanlar yediklerinde, artık başka tedaviye ihtiyaç duymazlar. Bunda giderilmesi gereken bir zarar da yoktur.

#### **Börülce :**

Çok şişkinlik veren ve mideye de iyi gelmeyen, bulantı, du-manlanma ve baş ağrısına sebep olan bir yiyecektir. Bunun için yenirken yanında hardal, sirke, sedef bitkisi, bir çeşit turşu (murra) ile birlikte yenmelidir. Sirke, bu yiyeceğin, başı bulandırmasına ve bulantıya mani olur. Hardal ve murra ise bulantıya iyi gelir. Yine bu ikisi iştahı açarlar ve yenilenin karından çabuk çıkmasını sağlarlar.

#### **Kara purçak :**

Nadiren gıda olarak kullanılır. Bir kimse bunu devamlı yemeye mecbur kalırsa beraberinde bolca tathıllar ve iç yağı yenmelidir. Sevdaya sebebiyet verebilir ve bundan çiçek boynu ve başından elde edilen karışım ile kurtulmak mümkündür. Yine sinirlerle olan zararı için susam ve nergis yağı tavsiye edilir. Ayrıca ilave olarak tatlı su ile hamam yapılması ve arkasından soğuk suya dalınması gerekir.

#### **Acı bakla :**

Olgunlaşmadan önce gıda değil, devadır. Zamanla acılığı şiddetlenir, bu acılık gidene kadar su ile yıkamalıdır. Böylece insanların yediği bakliyattan biri olur. Islaha da gerek yoktur. Alishkin olmayan kimselerde zarar verebilir. Yenilmesi gerekirse tathıllarla ve iç yağı ile alınmalıdır. Bunun kanı bozduğu da söylenmiştir.

El-Cevariş : Cevariş, ak darı ve darı karnı ve mizacı yumuşatıcı etki gösterir. Kilolu olanlar gıda olarak bundan yararlanabilirler. Çokça yenilirse karın sertliğine sebep olur.

#### **Pelit ekmeği :**

Pelitten bazan ekmeğ yapılır. Bu ekmeğ gerçekten tabiatı yumuşatıcıdır. Alishıldığında tathıllar yemekle ve tatlı şeyler içmekle yan etkileri giderilebilir.

### **Kestane :**

Pelite nisbetle sindirimi ve vücuttan atılması daha kolay ve çabuktur. Ancak gazların çoğu bundandır. Gıdası da fazladır. Bununla bal suyu içilmelidir ve gerekirse cevrişnat müşhili alınmalıdır.

### **III. BÖLÜM : İÇME SULARININ FAYDA VE ZARARLARI, ÇEŞİTLERİ, KULLANMA YERLERİ**

Bu bölümde içilen suların fayda ve zararları, çeşitleri ve hangi durumlarda hangi çeşidin iyi geleceği. Sebebiyet verdiği zararların ne ile giderileceği; kar, buz, soğuk ve sıcak, su, suyun çeşitleri, ıslaha muhtaç sular ele alınmaktadır.

#### **SU NEDİR?**

Bu gıdayı hazmettirici ve onu azalara ulaştırıcıdır. Bedenin aslı organlarının düzeni ve rutubeti, rengin parlaklığı, etin yumuşaklığı hep su sebebiyledir. Su bedeni soğutur ve rutubeti sağlar. Kuru ve sıcak mizaçlı olanlara faydalı, soğuk ve rutubetli bedenlere ise faydasızdır. Bu ikinci guruptakiler suyu azaltıp ihtiyaç miktarından az da almamalıdır. Yeterli miktarda su alınması bedeni kurutur. Yine suyun az alınması görmeyi ve beş duyuğu zayıflatır, bütün arzuları azaltır, solgunluk ve ihtiyarlığı çabuklaştırır. Suyun fazla içilmesi bedeni soğutur, unutkanlığa, titreme hastalığına, uyuklamaya sebebiyet verir. Suyun fazla kullanılması ise gerek kemmiyeti, gerek keyfiyeti ve gerekse lüzumsuz anlarda kullanılmış olması yüzünden zararlıdır.

Suyun kemmiyeti ile zarar veriş : Mideyi şişirecek kadar, hatta insanı kusmaya zorlayacak kadar çok su içildiği zaman hazım işi güçleşir ve zararlıdır. Bu kişinin ishal olmasından da korkulur. Çok su içmek aşırı susama ve suyun soğukluğunun tadını almak amacıyla olmaktadır. Yine hamamdan sonra; tuzlu, tath veya acı şeyler yenilince çok su içilir.

Suyun keyfiyetiyle zarar veriş : Bu içenin sadece soğukluk lezzetini tadmak istemesi sebebiyledir ki bu takdirde sadece kar suyunu azar azar içerse bu ona yeter ve böylelikle midesini fazla su ile şişirmekten kurtulmuş olur.

Soğukluğuyla zarar veren su : Soğuk su içerek midesine zararlı olan kimseler vardır. Bu durumda hazım zorlaşabilir, kişinin

karnı şişer ve peristaltizm artar (gurultu olur). Bu kimseler suyu mutedil içmelidirler. Böyle yapmaları arzularını çoğaltır.

Sıcaklığıyla zarar veren su : Sıcak su alınca da hazım bozuklukları olabilir. Bu kimselerin de soğuk su almaları, eima ve ayva gibi meyveler ve sularını içmeleri, sumak şerbeti kullanmalarını tavsiye edilir.

Suyun zamansız alınışı ile zarar vermesi : Bu da insanın soğuk suyu sadece lezzetlenmek için yemek yerken veyahutta yemeği bilfiil sıcak yerken alması veya susadığı zaman çokça içmesinden kaynaklanır. Böyle durumlarda yemek suyun ortasında kalır ve su, midenin yemeği hazmını önler. Bu durumda kişi iki yolu seçmelidir. Ya gıdalarını değiştirmeli, ya da gıdaları değiştiremiyorsa susuzluğa tahammül etmelidir. Kar suyu ile susuzluğunu giderebilir veya suyu yudumla içmelidir. En iyisi yemeğin üzerine su içmeyi terketmeli, suyu iki saat geçince veya biraz uyuduktan sonra susuzluğunu giderecek kadar içmelidir. Eğer bu susuzluk şiddetli olup tahammülü mümkün olmazsa sudan ihtiyacı kadarını ince karışımli içeceklerle içmelidir. Sözün özü olarak az miktarda su içtikten sonra susuzluğa sabır susuzluğa kırar ve azaltır.

#### **Su ve karın zarar ve faydaları :**

Kardan mütevellid soğukluk ile soğuk sular içildiğinde oluşan zararların ekserisi soğuk mizaçlı kimselere, şişman (yağlı) vücutlara ve soğuktan mütevellid hastalıklara tahammülü olmayanlar ile ihtiyarlaradır. Sıcak mizaçlı olanlar, kırmızı renkliler, çok etli yapıda olanlar ve yüksek tansiyonlulara ise her zaman zararlı olmaz. Soğuk su ile kar hazmı iyileştirir, humma ve sıcak tabiatlı hastalıklara yakalanmayı önler. Kalb ve mide iltihabını ve kanın damarlarda kokuşma (bozulma) sını önleme özelliğine sahiptir. Rengi güzelleştirir ve kırmızılaştırır. Yemeklere karşı iştihayı arttırır. Suyu sıcak içen insanların ve milletlerin çoğunun sarı, yeşil, zayıf, genelde karaciğerleri yaralı, iştahsız, yağları az oldukları görülür. Soğuk su içenlerin ise renkleri kırmızı, bedenleri sıhhatli, mide ve karaciğerleri kuvvetlidir. Sıcak su susuzluğu gidermez, bu nedenle içen kişi içtiği suyun miktarını arttırmak zorunda kalır ve çok su içmek ise bedeninin gevşemesine, mizacın bozulmasına, istiska hastalığının başlangıcına sebep olur.

Soğuk suyun soğuk mizaçlılara, ihtiyarlara, tahammülü olmadığı için fazla içenlere zararlı olduğunu söylemiştik. Soğuk su, kar ve buz olanlarda soğuk hastalıkları, sinir ve düşünce kötüleşmesi, kadınlarda hayız kanının bozulması, çıkışın az ve zor olması gibi durumlara yol açar. Bu da kötü hastalıkları celbeder. Maf-sallarda ve omurilikte zamanla taşlamaya sebebiyet verir. İç organlarda yara (şişlik) olanlara ve olgunlaşmamış apseleri bulunanlara zarar verir. Bir defada çok su içildiğinde, içenlerin idrar söktürücüler kullanmaları, hamama girip terlemeleri, maf-salları harekete getiren süratli koşullar yapmaları, vb.. tavsiye edilmektedir. Karpuz çekirdeği şekerle terbiye edildiğinde iyi bir diüretik olmaktadır. Bu bölümde ayrıca diüretik bir terkipten bahsedilmekte ve kullanımı anlatılmaktadır. Bir kimse soğuk su içtiği zaman sağ üst kaburgasının altında bir acı duymazsa veya buraya hafifçe bastırıldığında herhangi bir sızı da duymazsa soğuk suyun zararından kurtulmuş demektir. Eğer belirti varsa buna gerekli tedaviler tavsiye edilmektedir. Bu tedaviler arasında terbiye edilmiş zencebilden iki dirhem, iki dirhem acı badem vardır ve kişinin birkaç gün gıdalardan, ham meyvalardan ve özellikle ham nar ve turunçlar yasaklanmaktadır.

#### **Umumi olarak kar ve buz :**

Karın durumu bulunduğu yörelere göre değişir. Bazı dağlarda kükürt, sülfat ve benzeri maddeler bulunur ve tadı da buna göre değişir. Kullanılmaları durumunda ıslahı gereklidir. Buz iyi seçilmiş ve çok olmayan sudan elde edildiği zaman karla arasında fark vardır. Bazan kar ve buz ya su içine katılır, ya da dıştan suyu soğutmada kullanılır. Su, kar ve buz iyi seçilmiş ise soğutmanın içten ve dıştan yapılmasında fark yoktur. Su iyi, kar ve buz kötü ise hariçten soğutmak, içine atarak soğutmaktan iyidir. Eğer su iyi değil, kar ve buz iyi ise bu durumda da içine atmak faydalıdır. El-Kâni suyu içine kar ve buz atılarak soğutulmaya elverişlidir. Buz vadi suyundan elde edilmişse, bu buzun da suda eritilmesi daha uygundur.

Akıcı el-Kâni suyu : Bu su genelde kuyu sularından daha iyidir. Ancak bu suda garip, kötü bir koku ve tad bulunur. Bunun yanında daha ince ve hafif olup mideye daha çabuk ulaşan ve çabuk çıkan bir sudur ve bu yönü ile kuyu suyuna üstünlüğü vardır.

Vadi Suları : Bazı tabibler ve fazıl kişiler vadi sularının, kendinde kulunç bulunan kimselere el-Kâni suyundan daha fazla zarar verdiğini söylemişlerdir.

**Kaynamış su :** Kaynatılıp soğutularak içilen sular daha az şişkinlik verir ve kendinde şişkinlik bulunanlara daha uygundur.

**Damla Suyu :** Bu su mideye çabuk iner ve azalara nüfuz eder. İdrar ve terleme ile çabuk atılır. Ancak başa vurur ve nezleyi artırabilir.

**Yağmur Suyu :** Tadı hafif olan bu su mideye çabuk iner, fakat bu kokuşmaya müsaittir. Özellikle sonbahardaki sular içilmemelidir. Bu dönemde ateşli hastalıkları olanlara en zararlı olduğu görülür. Bu mevsimde yağmur suyu içmeye mecbur kalan kimseler gıdalarına sirke, asitli sıvılar, asitli turunçlardan elde edilen sıvılar eklemelidir ve asitli meyve suları içmelidir. Kişi serin, nemli, güzel yerlerde kalmalıdır.

Biz çok sıcak, soğuk içilmesiyle ve vakitsiz kullanılması ile oluşan suya ait zararları buraya kadar zikrettik. Su az içildiği zaman da bazen zararlı olabilir.

Yine bu bölümde Razi, su hususunda yazdıklarını ve yazmadıklarını yorumlamaktadır. Kitabının bu bölümünün herkesin istifade edebileceği şekilde düzenlendiğini ifade etmektedir.

#### **Diğer Su Çeşitleri :**

**Kötü Sular :** İçinde tutuculuk, kekremsilik, tuzluluk, kükürt veya sülfatlar olan, madenilik, buruculuk, çok koyuluk ve incelik, kokuşmuşluk olan sulardır. Bu suların ancak mecburi hallerde, tedavide veya içilecek su bulunmadığı zaman kullanılması tavsiye edilmektedir.

**Tutuculuğu olan (kabızlık yapan) sular :** Bu sular karın ishali ve beden gevşekliğine fayda verir. Bunun çok kullanılması idrar tutukluğu da yapar. Mideden inişi zayıftır. Ses tellerine zarar verebilir. Umumi olarak bu su sulfatlı, demirlidir veya bunların tadı bulunan taşların veya üzerinde palamut, harnub veya karın ishali tutucu daha birçok ağaç cinsinin bulunduğu araziden geçer. Bu suyun zararı bal yemek, bal suyu içmek, sıkça hamama gitmekle önenebilir.

**Tuzlu su :** Bu su alışık olmayana zarar verir. Uyuzluk, kaşıntı, cilt bozukluğuna yol açabilir. Sivilce, çiban, karın çibanları, beden ve mide gevşekliği ve müzmin terlemelerde tavsiye edilmek-

tedir. Zararından ise asitli mayhoş meşrubatlar, asitli meyve suları içmek veya bu meyveleri yemekle kurtulmak mümkündür.

**Kükürtlü su :** Bu su gözü karartır, kalb atışını hızlandırır, mideyi zayıflatır. Karaciğeri kızdırır ve kanı kokuşmaya müsait hale getirir. Barsak gazlarını arttırır. Eski mafsalları iyileştirir. Eski mafsal ağrılarında ise iyi gelir.

**Maden suyu :** Madenler üzerinden akıp gelen sudur. Bakır madenini kabule müsait sular sert ve şiddetli kulunçlara fayda verir. Eski müzmin yaralara da iyi gelir.

**Demirli su :** Mideyi kuvvetlendirir. Kabızlık yapar.

**Kurşunlu su :** Şiddetli kulunç yapar ve idrarı tutar. Bu nedenle idrar söktürücüler ve karnı yumuşatıcılarla birlikte alınabilir.

**Altın ve gümüş madenini ihtiva eden sular :** Altın madeninden doğup gelen su, bakırlı sudan daha kötüdür. Gümüş madeninden doğup gelen su ise kurşunlu suya göre daha zararlıdır.

**Bulanık sular :** Çok bulanık suyu çömlekten veya ibrikten süzmek ve temizlemek gereklidir. Bu su kaynatmak veya emici bir yünle süzülme suretiyle temizlenebilir.

**Ziftli ve madeni yağlı sular :** Bu suyun durumu kükürtlü suların durumu gibidir.

**Acı su :** Bu su damarları, açar, ancak kanı bozar ve aşırı ishale sebebiyet verdiği için zayıflatır.

**Pis kokulu sular :** Kanı kokuşturur.

**Bozulmuş su :** Renk, tad ve kokusu bozulmuş sulardır. Yansıyonun yükselmesine ve kişinin mizacının bozulmasına yol açar.

#### **IV. BÖLÜM : SARHOŞ EDİCİ İÇKİLER**

**Genel olarak şarap :** Sarhoşluk veren şarap bedeni ısıtır. Hazim işinde fayda sağlar.

**İçkinin sebep olduğu baş ağrısı vardır. Baş ağrısı devam ettiği halde içkiye devam edilmesini Razi uygun görmemektedir.**



Yine bu bölümde alkol alanlarda ortaya çıkan titremelerden söz edilir. Tremorların devam ettiği bu devrede içkiye devam edilmesinin kalb durmalarına yol açabileceği ifade edilir. Titremenin arkasından bitkinlik ile halsizlik ve baş dönmesi olabilir. Bu konuda gevşek davranmak ve buna önem vermemek insanı sar'a illetine (konvülsiyonlara) götürür denilmektedir.

İçki müptelası kişiye iki kötü şey arız olur. Birinci kısa müddetli ruh darlığıdır ki bu kişiye ateşini düşürmesi tavsiye edilmektedir. Bu öyle kötü bir durumdur ki, ansızın gelerek kişinin ölümüne yol açabilir. Bu durum aynı zamanda kalb çarpıntısının habercisidir. İçki içen bir kimsede ne zaman kalb çarpıntısı olursa, o andan itibaren içkiyi terketmesi gereklidir. Bu arada çeşitli latif gıdalar ve ilaçlar tavsiye edilmektedir. Verdiği terkin söz konusu hastalığı olan kişiye şifa olacağını garanti etmektedir ve «Zira bu ilaç hararet vermeden kalbi takviye eden yüce bir ilaçtır» denilmektedir. Sarhoşa arız olan ikinci illet ise titremeler (tremor) dur. Yine bu durumdaki kişinin de derhal içkiyi bırakması gerekir. Kişinin kusturulması, midesinin iyice temizlenmesi gereklidir.

## V. BÖLÜM : SARHOŞ ETMEYEN İÇECEKLER

İnsanların çoğu sarhoş etmeyen meşrubat türü içecekleri içmeyi gelenek haline getirmişlerdir.

Sirke-şeker-bal karışımı bir şerbet : Çok içilen bir meşrubat türüdür. Faydası da çoktur. Bu meşrubat kar ile içilince safrayı giderir. Mide ve barsaklardaki balgamı keser ve bu organları temizler. Yanan ciğeri soğutur ve engellerini açar. Sebzeler veya ot tohumları ile birlikte alınırsa daha iyidir. Nefes darlığı olanlara da tavsiye edilmektedir.

Gül suyu şerbeti : Sarhoş etmeyen içkiler içinde insanların en çok kullandıkları içeceklerin ikincisidir. Mide, göğüs, akciğer ve idrar yakınmalarına iyi gelir. Doğumdan sonraki karın ağrılarında, bağırsak gevşekliğinde, basurlularda kullanılmamalıdır.

Bal şerbeti : Hararet verir. Soğuk alanlara tavsiye edilir. Balgamlılara, mideleri rutubetli lanara fayda verir.

Meyve şerbeti : Arpa veya meyvalardan elde edilir. Sinirlere zararlıdır. Mide iltihabına, sarhoşluk dumanından meydana gelen



şiddetli ateşe iyi gelir. Yan ağrıları olanlar (plörezi?), dalak rahatsızlığı ve kuluncu olanlara tavsiye edilmemektedir.

Tatlı şerbet : İnsanlar tarafından çokca içilir. Meyva sularından, kuru üzümünden elde edilebilir. Şişkinlik verir. Baharatlarla birlikte verildiğinde hararet yapar.

## VI. BÖLÜM : ETLERİN FAYDA VE ZARARLARI

Et, gıdası bol olan bir yiyecektir. Etin iyisi yendiğinde sağlam sıhhatli ve güvenilir kan oluşur.

Etler cinsleri, zamanları, yerleri, uzuvları cihetinden kısımlara ayrılır. Kara hayvanlarının etleri, çoğunlukla ehli hayvanların etlerine göre daha kurudur. Genç hayvanların etleri daha rutubetli (yumuşaktır).

Kırmızı et gıda bakımından en zengin ettir. Semiz (besili) hayvan eti daha çabuk sindirilir.

Çok hareketli uzuvlarda, daha az et ve yağ bulunur.

### ET ÇEŞİTLERİ :

Taze Etler :

Kuş eti : Çoğunlukla daha hafif, daha ince kanlı ve fazlalıkları daha azdır. Deniz kuşlarının etleri diğerlerine göre gıda bakımından daha zengindir. Ağır işçilere ve sporla uğraşanlara tavsiye edilmektedir.

Koyun ve keçi eti : İnsanların en çok yedikleri et koyun, keçi ve sığır etleridir. Koyun eti, keçi etine göre daha gıdalı ve daha fazla hararet vericidir. Koyun eti ile oluşan kan daha sıhhatli olur. Fazla enerjiye ihtiyacı olmayanlara keçi eti tavsiye edilir. Soğuk mevsimlerde, spor yapanlarda, orta yollu çalışanlarda tercih edilecek et koyun eti olmalıdır.

Deve ve binek hayvanlarının etleri : Koyun ve keçi etinde zikredilen hususlar burada da geçerlidir. Şu kadar var ki binek hayvanlarının etleri genç yaşta ve taze olmaları kaydı ile koyun etinden daha rutubetlidir. Deve eti ise naziktir ve rahat ehli için tavsiye edilir. Deve eti, binek hayvanlarının etlerine tercih edilir.

Sığır etine gelince bu etten meydana gelen kan kalın ve sağlam olur. Devamlı çalışana ve yorgunluğa iyi gelir. Devamlı olarak yenmesini tavsiye etmemektedirler.

Tavşan eti : Siyah, keskin ve sağlam kanı meydana getirirler. Belirli bir metotla bu etin terbiyesi yapılmaktadır. Kızartılmasını su buharı üzerinde yapmalıdır. Tavşan beyni kızartılırsa titremesi olana fayda verir.

Ceylan eti : Av etleri içinde en uygun, en leziz ve tabiata en uygun olan ettir. Hafiftir ve çabuk hazmedilir. Fazla gıdalı değildir. Devamlı yemeye mecbur kalanların yağ ile terbiye etmesi tavsiye edilir. Kulunca yakalanan ve kabızlık illetine düşenlere av etlerini az yemeleri tavsiye edilmektedir.

Vahşi eşek eti : Bu et gerçekten çok kalın, hararet vericidir. Su ve tuz ile pişirilirse fayda verir. Ağır kokulara (yellenmeleré), mafsalların birbirine daha kenetlenmesine fahdahlıdır. Yağ ile pişirilirse faydalılığı artar.

Küçük geyik veya dağ keçisi : Bu etlerin yenmesi uygun görülmemektedir. Çok kalın ve kaba bir ettir.

Kuş eti : Bunlardan birisi tûraç kuşudur. Gıdalı olup, terbiyeye ihtiyaçları yoktur.

Ehlî tavuk eti : Ev tavuğunun eti gerçekten iyi gıdadır. Semiz olanını seçmelidir. Semizliği, yediği yemler ve gezdiği yerler önemlidir. Bu et vücut için mülayimlik sağlar, vücudun rengini güzelleştirir. Çok fazla terbiye etmeye de gerek yoktur. Bu etin vücuda nemlendirme özelliği vardır. Bu et soğuk mizaçlı kişilerde çok kulunca sebep olur.

Ördek eti : Ördek ve kaz etinin semiz tavuk etinden daha çok artığı olur. Bununla birlikte çok yel (mide gazı) yapar. Bu çokluk ta yer ve gıda durumuna göre artar. Bu etten meydana gelen kan pis kokar. Sirke ve keskin baharatlarla terbiye edilirse kokusu azalır. Yine nohut, pırasa, soğan, sarmısak ile kokusu hafifletilebilir.

Güvercin, yabancı güvercin, vb. etleri : Sıcak, kuru ve az gıdalı etleri vardır. Hepsini sirke ile terbiye etmelidir.

Bağırtlak kuşu, deve kuşu, toy ve erkek keklik etleri : Bağırtlak kuşunun eti kırmızı etli kuşlara benzer. Hepsinin eti sirke ile terbiye edilebilir. Deve kuşu ile toy kuşlarının etleri sıcak, şiddetli kulunç yapıcı özelliğe sahiptir.

Turna kuşu eti : Bazan sirke ile, bazan su ve tuzla pişirilerek yenildiği gibi, kızartılarak da yenilir.

Ev ve dağ serçeleri eti : Az gıdahlı ve kurutucu özellikleri vardır. Soğuk algınlığı olanlara ve bedenini yel kaplayanlara iyi geldiği bildirilmektedir. Su ve tuz ile pişirilirse karnı yumuşatır.

Sığırcık eti : Bu kuşun eti, serçe etine göre daha az gıdahlıdır. Çok yağla terbiye etmek gerekir.

#### VII. BÖLÜM : KURU VE SALAMURA ETLER

Pastırma ve salamura etlerin etkisi kendisinden hazırlanan taze et gibidir. Şu kadar var ki eti tuzlamak kuruluğu artırır, hazmını zorlaştırır. Pastırmada ise içine konulan baharatlara göre durum değişir. Bu etlerin, taze olanlara göre gıdası daha az olur. Bedenin rutubetini gidermek isteyen kişilere iyi gelir, Kullancı olan kişilere her türü zararlıdır. Çok tuzu olmazsa karın şişliği hastalıklarında kullanılabilir. Bu amaçla sirke içinde bulundurmak gerekir.

Salamura etinin zararını gidermek için su içinde uzun müddet tutmak gereklidir. Ispanak, pancar yaprağı gibi sebzelerle pişirmek iyi olur. Sirke ile yenmesi de tavsiye edilmektedir.

#### Balık etleri :

Balıklar da cinslerine, vücutlarının büyüklüğüne, suyunun iyiliğine, yetiştiği mekanın durumuna göre kısımlara ayrılırlar. Balıktan yapılan yiyeceklere göre de durumları değişir. Büyük balıklar gıda bakımından zengin olsa bile lezzeti azdır.

Razi, bu bölümde bazı balıkları ve özelliklerini anlatmaktadır. Balığın zararlı olduğu bedenlerden bahsetmektedir. Yenmesi zorunlu olduğu durumlarda ise alınması gerekli tedbirlerden bahsedilmektedir.

Balık yenildiği zaman mümkün olduğu kadar susuzluğa sabretmek gerekir. Balıkların her türüsü insanda susuzluk hissine

sebepl olur. Çok su içilirse mide hareket edemez ve kişi kusmak zorunda kalır. Balıktan sonra bal yenilmesi de tavsiye edilmektedir. Bazan da balık sirke ile ıslah edilebilir ve tavsiye edilir.

Balık, unla karıştırılarak, ateş üzerinde kebab şeklinde hazırlanıp yenilebilir. Bu tür yenmei kızartılmasından iyidir ve daha hafiftir. Una bastırılarak yağda kızartılanı ise sindirimi yavaş olur.

Tuzlu balık : Su ihtiyacını artırır. Çok yenildiğinde kulunç olabilir. Sirke ile terbiye edilip yendiğinde kişinin susuzluğu azalır.

Yumurtalı balık : Balığın en zararlı sonuçlar vereni ve hazmı en zor olan şekli budur. Yenmesi durumunda sindirimi kolaylaştıran meşrubatlar alınmalıdır.

#### **IX. BÖLÜM : SAKATATLAR**

Bu bölümde kelle, ayaklar, işkembeler, kara ve akciğerler, dalak, böbrekler, kalb, beyin, ilik, yağ ve etler hakkında bilgi verilmektedir.

Kelleler : Her türü gıdali, zayıf bedeni kuvvetlendirici özelliğe sahiptir. Midesi zayıf olanlara tavsiye edilmez. Hazmı zordur. Bazan karın ağrısı yapabilir. Yanak etleri, gözleri tavsiye edilir. Dil eti de kelledeki en hafif etlerdendir. Sıcak havada bu kısım ve bu et tavsiye edilmez. Yine kelle yendiği zaman üzerine soğuk su içilmemelidir. Seyrek olarak, kelle yenildiğinde, kulunca sebep olabilir. Beyin kısmı, sirke, hardal ile yenmelidir. Kelle yemeyi takiben kişi ancak 9-10 saat sonra eski haline, yani hazmetmiş duruma gelebilir.

Hayvan ayakları : Gıdası ve artıkları azdır. Kemik kırıkları olanlara tavsiye edilir. Sirke ile yenilmesi gerekir. Devamlı yenilirse ağrı ve kulunca yol açar.

İşkembeler : Barsakların ve işkembelerin ete nisbetle gıdası azdır. Sirke ile pişirilirse hazmı kolaylaştırır. İçine diğer baharatlardan da konmalıdır. Devamlı yenmesi halinde çok balgam yapar. Genç koyun işkembesi en fazla tavsiye edilendir.

**Barsaklar :** Pişmeye uygun değildir. Baharatlarla birlikte yenilebilir.

**Karaciğer :** Gıdası fazladır. Besili tavuk ve horoz ciğerleri ve deve ciğeri yenmelidir. Hazmı zor olduğundan fazla yemekten kaçınılmalı ve yanında birşeyler almalıdır. Haddinden fazla yenmezse zararlı tesirinden korkmaya gerek yoktur. Çünkü ciğerden meydana gelen kan sağlamlık ve sağlıklı bir kandır.

**Dalak :** Dalaktan meydana gelen kan da siyah ve koyu olur. Devamlı yenmesi tavsiye edilmez.

**Böbrek :** Hazmı en zor gıdalardandır. Büyük hayvanların böbreğini yememelidir. Yenilirse baharatlar ve tuz ile birlikte alınmalıdır.

**Akciğer :** Gıdası azdır. Çabuk hazmedilemez. Pişirilmesi de iyi değildir. Deve ve binek hayvanlarının ciğerleri sirke ile birlikte yenilebilir.

**Kalb :** Hazmı yavaş ve zordur. İyi bir gıda değildir, lezzeti de azdır. Yenilse bile yağ ile alınmalıdır.

**Beyin :** Hardal veya sirke ile birlikte yenmelidir. Üzerine bal ve baldan yapılan tatlılar alınmalıdır.

**Kemik iliği :** İlik ve iç yağının zararları vardır. Bunlar tuz, baharatlarla terbiye edilmelidir. Kan bakımından iyidir. Kuvveti, seksüel gücü ve gözün görme gücünü artırır.

## **X. BÖLÜM : PİŞİRİLEN YİYECEKLER**

**Sıkbaç :** Ete sirke, baharat ve güzel kokular katarak pişirilen bir yemektir. Ateşli hastalara ve kan aldırıcılara iyi gelir. Sıcak bölgelerde ve sıcak günlerde safra salgılar ve kanı sıvılaştırır. Ayrıca balgamı da keser. Sinirleri boşalanlara, mide ve mesane ağrılarında tutulanlara iyi gelmez. Yine kuluncu olanlara, müzmin sırt ağrısı bulunanlara ve devamlı kanaması olan kadınlara iyi gelmez.

**İzfiżbacat :** İnce ince doğranmış ete baharat, sirke veya limon ilave ederek pişirilen bir yemek çeşididir. Tuzlanmadığı tak-

dirde güzel bir gıdadır. Herşeyi yiyebilen kimselere iyi gelir. Ancak bulantı, nefes darlığı çekenler ve sıcak günlerde hasta olanlara tavsiye edilmez.

Madire : Yoğurt ve güzel kokularla pişirilmiş et yemeğidir. Hazmı zor bir gıdadır. İltihaplı midelere, bağırsaklarında gaz olan ve kuluncu bulunanlara iyi gelmez. Sıcak günlerde yememelidir. Bu yemek yenildiğinde taze meyve de yemelidir.

Masliye : Süt kaymağı ile pişirilen et yemeğidir. Madira yemeği zararlı olanlar bunu da yemekten sakınmalıdır.

Keşkek : Rahatlatıcı ve serinletici bir yemektir. Sıcak günlerde ateşli hastalar için faydalıdır. Özellikle karnında şişkinlik olanlara iyi gelir. Bu yemeği yedikten sonra bira içilmemesi, ham meyve yenmemesi gerekir. Bu yemekten sonra şişkinlik olursa, sarımsak ve sedef bitkisi kullanılabilir.

Zırbaç : Et, yoğurt, sirke, vb. şeylerden yapılmış bir yemek çeşididir. Gıdası az bir yemektir. Sıtmalı hastaların bu yemeği yemeleri iyi gelir. Harareti giderir, balgamı keser.

Dikberike : Et, kadın tuzluğu denilen bir ot ile beraber içine kimyon konularak yapılan bir yemektir. Hazmı daha kolaydır. Mide için sıkbaçtan daha güzeldir. Yemekten sonra susuzluk hissedilirse yoğurdu az koymalıdır.

Matcene : Yağda kavruan bir tür et yemeğidir. Sıhhati korur. Besleyici değeri olan bir yiyecektir.

Hasramiye : Sözlüklerde adı geçmiyor, ancak koruk katılarak yapılan bir et yemek çeşidi olabilir. Ateşli hastalara iyi gelir.

Herise : Kabuklu buğday ve etle pişirilmiş bir yemek çeşididir. Gıdası bol bir yiyecektir. Bedenini kuvvetlendirmek isteyenlere tavsiye edilir. Soğuk günlerde ve bazı vakitlerde yendiğinde böbrekleri güçlendirir ve ondaki gözenekleri açar. Kendisinde kulunç ve şişlik olanlara iyi gelir. Yoğurt ile beraber yenirse kalb ve akciğerler için iyi gelir.

Şiva : Doğrudan ateşe tutulan et, ızgaradır. Gıdası bol olan bir yiyecektir. Hazmı da güçtür. Kulunca tutulanlara zararlıdır.

Midesi güçlü olanlar yemelidir. Yemekten sonra da soğuk su içmemelidir. Yine yiyecekler ağızda iyice çiğnenmelidir.

**Kebap** : Bunun da hazmı güçtür. Midede uzun süre kalır. Yerken acele etmemelidir.

**Kürtnak** : Demir parçasına etler takılır, döndürülerek kızartılır (Döner). Bedene kuvvet veren yemeklerdendir. Hazmı zordur. Yemekten sonra su içilmemelidir.

**Lahanalı ve Karnıbaharlı et** : Bu ikisi isfizbacatın özelliklerini taşır. Posaları siyahtır. Lahanalı karnı yumuşatır ve gazların çıkmasına sebep olur. Bunun aksine karnıbaharlı baş ağrısı, göz kararması yapabilir. Bu durumda sirke tavsiye edilir.

**Liftiye** : Şalgamlı et yemeğidir. Besleyecilik değeri yüksektir. Geğirticidir. Seks için faydalıdır. Cezerye de bunun gibidir. Böbrek ve mesane için iyidir.

**Bevarid** : Serinletici içeceklere verilen isimdir. Asit ihtiva edenleri serinleticidir. Ağırılık vermeyip rahatlatırlar.

**Karis** : İçine sirke karıştırılarak pişirilen paçanın soğutulmuş haline denilmektedir. Sıcak kanlı ve ciğeri ateşli kimselere iyi gelir. Balgamı keser. Sinirli kimselere iyi gelmez.

**Ekşi serinleticiler** : Koruk, ekşi elme, ekşi turunçgillerin suyu ile yapılan soğukluklardır. Hepsi de sıcak günlerde, sıcak tabiatlılar için güzeldir.

**Yoğurtlu serinleticiler** : Tavuk eti ile birlikte alınırlarsa hazmı güç olur. Kulunç illetine de tutulabilirler. Doktorlar tavuk eti, yoğurt ve yağ peyniri birarada yemeyi yasaklamışlardır. Yenildiği takdirde sirke alınması tavsiye edilmektedir.

**Sülaka** : Haşlama et olabilir. Oğlak eti, çüğündür otu ve yoğurtla yapılan sülaka ateşli hastalara iyi gelir. Soğuk algınlığı olan kimseler bunu sirke ile beraber yemelidirler.

**Cürcaniye** : Baklagiller ve tatlı elma ile nar suyu ile yapılır. Ateşli hastalara ve ciğeri yanık olanlara iyi gelir.

Sirke ve zeytin yağı : Bu ikisi zirbaçın etkisini giderir. Serinletici ve hoş bir katıktır. Sıtmalılara ve sıcak günlerde seyahat edenlere faydalıdır .

## XI. BÖLÜM : KAMİHLAR

Kamih, bayat peynir, zeytin ve benzerleri beslenme için yeterli değildir. Kamih, mayalanmamış arpa hamurundan yapılip 45 gün tulukta bırakılan, üzerine ayran dökülen ve güneşe bırakılan ve hergün biraz süt ilave edilerek karıştırılan ve olgunlaşınca belirtilen bitkilerle karıştırılan bir yiyecektir. Katkısının adı da katı kamihtir. Kullanıldığında göz, baş ağrıları yapabilir. İştahı artırır.

Peynir : Isıtıcı bir besin maddesidir. Göbek otu, kekik ve zeytin yağı ile alınır susuzluk ve ateş verir. Mide salgısını artırır. İştahı düzene kor, susuzluğu gidermede sirke ile birlikte alınmalıdır.

Soğuk kamih : Acı, susuzluk oluşturu, leziz bir yemektir. İştahı arttırmak ve mideyi yormamak için zeytin yağı kullanmalıdır.

Salatalık turşusu : İyi bir serinleticidir. Midede uzun süre kalır.

Soğan turşusu : Seks gücünü artırır.

Sarımsak turşusu : Turşu yemek isteyenlere bu tavsiye edilir. En iyi turşudur.

Nar suyu : Kendisinde eksilik ve kekremlik bulunduğu için karışımı güçtür. İştahı düzene koyar.

Lahana : Hazmı güç olmakla beraber karnı yumuşatır. Ciğer ve dalaktaki gözenekleri açar.

Zeytin : Su zeytini karnı boşaltır. Yağlı yemeklerin ağırlığını giderir. Mideyi güçlendirir.

Peynir : Bunun dinlenmiş çok hararet verir. Bedende susuzluğa yol açar. Ateşli kimselerin bundan kaçınması lazımdır. Salatalık ve sirkeyi katık olarak bunun yanında yemek ağırlığını giderir.



Hardal : Bunun zeytinyağı keskinliği giderir. Cevzlisi ise soğuk algınlığı olanlara iyi gelir. İştahı düzene kor, mide suyunu artırır.

## XII. BÖLÜM : SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Genel olarak süt : Taze sütün gıdası çoktur. Cildi taze tutar. Cüzzam, verem, üyuz, kaşıntı gibi kuru hastalıklara iyi gelir. Bedenin asli nemini muhafaza eder. Ancak süt yeterince kaynatılmamıştır. Göğüs ve ciğer için faydalıdır.

Sütün cıvıklığı veya koyu oluşu hayvanına göre değişir. Sütün koyusu en gıdalı olanıdır. Cıvık olanının ise içimi kolaydır. Doğurmaya yakın olan veya bunun aksi durumdaki hayvanlardan alınan süt ile yaylaklarda otlayan hayvanların sütü, evde beslenen ve küspe yiyen hayvanların sütünden daha iyi ve güzeldir.

Tereyağı : Çok gıdalı bir katıktır. Uyuzluk ve bedendeki sertliği giderir. Bunun vermiş olduğu ağırlığı ekşi peynir ile tuz gidebilir. Eğer mideyi karıştırırsa üzerine bal yenmelidir.

Yaş peynir : Hazmı ve sindirimi zordur. Ateşlilere zararlıdır. Kulunç ve mide gazına yol açabilir. Bal ile yenmesi tavsiye edilir.

Süzme yoğurt : Bu, serinlik veren bir yoğurttur. Bedeni soğuk olan kimselerde gaza sebebiyet verebilir.

Yoğurt : Bu da serinlik verir. Fakat gaz yapar.

## XIII. BÖLÜM : YUMURTALAR

Ördek ve Tavuk yumurtası : Bu ikisi yumurtaların en makul olanıdır. Ancak ördek yumurtası fena koku saçabilir.

Kaz ve Devekuşu yumurtası : Bu ikisi de çok ağırlık verdiği için kullanılması yaygınlaşmamıştır.

Küçük kuş yumurtaları : Bunlara da insanlar rağbet etmez. Serçe yumurtası, tereyağda omlet olarak pişilirse, seks gücünü artırır. Bu, yemek olarak değil tedavi maksadı ile kullanılır.

Yumurta akı ve sarısı : Yumurta akı kanı inceltir. Sarısı da normal olarak kanı artırır.

Haşlanmış yumurta : Çok lezzetli ve gıdası bol olup, sindirimi güçtür.

Sahanda yumurta : Yağ ile tavada pişirileni ağırlık verici ve sindirimi geçtır. Göğsünde ve akciğerinde sertlik bulunanlara iyi gelir. Bakla tanesi ile beraber yenilen nimberrit (suya atılıp kızartılan ve sonra da sudan arındırılmış yumurta) seks gücünü arttırır, karnı yumuşatır ve ayrıca da ishal yapabilir. Kan aldiranların ,gıdaya ihtiyacı olanların ve zayıf bulunanların bundan almaları gerekir

Sirke ile haşlanmış yumurta : Barsaklarında yara olan kimselere faydalıdır.

Omlet : Yumurta, hayvani yağ ile pişirildiğinde, zor sindirilen ve ağırlık veren bir hal alır. Zeytinyağı ile pişirileni daha hafiftir ve sindirimi kolaydır. Omlette yumurta akı kullanılmaz, sadece sarısı kullanılır.

#### XIV. BÖLÜM : BAKLAGİLLER

Marul : Serinletici, uyku verici, susuzluğu giderici etki gösterir. Ateşli kimselere iyi gelir. Ciğeri ve midesi yanık olanlara da faydalıdır. Gazlı olanlar, nefes darlığı çekenler bundan yememelidir. Hastayı uykusuz bırakacak şekilde öksürüğü bulunanların marul yemeleri tavsiye olunur.

Hindiba : Mideye ve susuz ciğerlere iyi gelir. Ciğer kapakçıklarını açar, ağrıları da dindirir.

Kereviz : Kuvvetli ve faydalı olup, ısı veren bir besindir. İdrar söktürücüdür. Kereviz, seks gücünü arttırır. Bunun terbiye edilmiş olanı mideye faydalıdır. Sıcak mizaçlı kimseler, bunu sirke ile yemelidirler.

Pırasa : Çok yenirse bedeni ısıtır, ancak göz karartısına sebep olur. Sirke onun bu özelliğini giderir. Basur ve galiz gazlar için birebirdir. İştahı düzenler. Sıcak mizaçlılara iyi gelir.

Tarhun : Hazmı güçtür. Uzun müddet ağızda çiğnenirse, ağızdaki alacalar için faydalı olur. Kanı serinletir. Seksi keser.

Nane : Mide için iyidir. Fakat gaz da yapar.

Sedef otu : Alt barsaklara iyi gelir. İyi bir gaz çıkarıcıdır. Kuluncu bulunanlara iyi gelir.

Andız otu : Bedeni ısıtır, gurultuyu keser. Yemeğin hazmedilmesine yardımcı olur. Mide için iyidir. Sirke bunun yan tesirlerini giderir.

Filyut : Sam parasasıdır. Isıtıcı, gaz yapıcı, seks gücünü artırıcıdır. Soğanlardan en az sıcaklık veren budur. Sindirimi ve hazmı uzun sürer. Sirke onun bu-halini giderir. Ateşli hastalara iyi gelmez.

Sarımsak : Bedeni ısıtır. Uzun müddet midede kalmaz. Pek çok gıdası vardır. Kuluncun doğmasına manidir. Devamlı kullanılırsa susuzluğu giderir ve kanı sıvılaştırır. Üşütmüşler ve balgamlılar bunu her zaman yiyebilir. Sıcak mizaçlılar, sıcak havada bundan yemek isterlerse sirke ile beraber almalıdırlar.

Pathcan : Soğuk ve iri kan yapar. Bunu devamlı yemek balgam ve mantara iyi gelir. Suda haşlanır ve sonra zeytin yağı ile pişirilirse biber de katarak fayda sağlar.

Mantar : En iyisi beyaz olanıdır. Üzerinde alaca beyazlık bulunan mantarlar öldürücü olabilir. Öldürücü olmayanı dildeki ağırlığa birebirdir.

♣ Semizotuna benzer bir ot : Bu ot yapışkan halde olup, faydalı ve gıdalı bir ottur. Ateşli hastalıklara ve sıtmaya iyi gelir. Bununla beraber sıcak mizaçlılara pekzararlı değildir. Zeytinyağı ile pişirilmesi iyidir.

Pancar, pazı bitkisi : Hazmı en kolay olan, barsaktan en süratli çıkan bir bitkidir. Mercimek ile pişirilir ve tuzlu olursa çorba haline gelmiştir ve bu durumda ishale yol açabilir. Ateşli be-denlere tavsiye edilir.

Karnıbahar : Bedeni biraz ısıtır. Çorbası tabilik verir. Buna devam edildiğinde kan siyahlanır. Bütün ateşli hastalıklara iyi gelir demek doğru olmaz.

Lahana : Bu bitki kara hastalığını doğurur. Yağlı et ve yağ bununla birlikte tavsiye edilir. Aynı zamanda lahananın bunlarla karıştırılması uygun olur.

Karnıbahar ve lahanayı bol olarak yiyen ve de kara hastalığından korunmak isteyenler bol bol temiz ve saf içecekler içsiner. Aynı zamanda tatlı şeyleri yemeğe devam etsinler.

**Yemek baklası :** Semizotuna benzer bir bitkidir. Soğuk olarak yenilen bitkilerdendir. Baklagillerin en mutedil olanıdır. Üşütmüş hastaların buna devam etmesi gereklidir.

**Ispanak :** Göğüste sertliği olanlar için mutedil bir bitkidir. Karna da rahatlık verir. Ateşli ve soğuk algınlığı olanlara iyi gelir. Ateşli hastaların bu bitkiyi arpa tozu ve badem yağı ile birlikte almaları gereklidir. Soğuk algınlığında ise bunun yağı et ile alınması gerekir.

**Ispanağa benzer bir bitki :** Karnı için iyidir. Mide ve karaciğer için de tavsiye edilir. Ateşli ve soğuk algınlığı olan hastalara kullanılır. Soğuk algınlığı olanlar bunu ince doğranmış parça et ile yenmesi gerekir. Ateşli hastalarda ise bu haşlanmalı, daha sonra da sirke, yoğurt ve buna benzer şeyler alınmalıdır.

**Havuç :** Kokusu bol, hazmı kolay, oldukça faydalı bir bitkidir. Ateşli hastalıklar için faydalı değildir. Bu bitki idramı koyulaştırır, rahatlatır. Böbrekleri sıcak tutar.

**Turp :** İri gövdeli bir bitkidir ve faydalıdır. Mideye iyi gelir, gıçaları hazmettirir. Çiğ olarak yendiğinde ağır bir kokusu oluşur. Turpu yedikten sonra koku olursa kimyon ve benzeri şeyler alınmalıdır. Turp kaynatılır ve yağı et ile pişirilir ve benzeri şeylerle de yenirse kokudan eser kalmaz.

## **XV. BÖLÜM : ÇEKİRDEKLİ VE BAHARATLI GIDALAR**

Bu bölümde bu gıdaların pişirilmesi ve diğer gıdalarla kullanılması, faydaları, zararlarının giderilmesi, bunlardan faydalı ve zararlı olanların fayda ve zararlarının hangi hal ve zamanlarda olacağı açıklanmaktadır.

İlk olarak diğer gıdaların pişirilmesinde kullanılanlara bir göz atmak gerekir.

**Tuz :** Hazmı kolaylaştırması ile bilinir. Kandaki nem süratini engeller. Şehveti açar. Ağır yağlı yemeklerin mideye ağır gelmesini önler. Bol rutubet için uygundur.

Sirke : Bedene serinlik verir ve kurutur. Sarılık hastalığına (?) uygun gelir. Meniyi ve gelişmeyi azaltır.

Biber : Hazım için çok iyidir. Soğuk algınlığı türlerine iyi gelir. Ateşli hastalıklara iyi gelmez. Sirke ve meyva suları ile kullanılırsa zararı azalır. Soğuk algınlığı olanlar ise bunu çok yesinler ve yemeklerinde kullansınlar.

Kimyon : Acılıdır. Koku gidericidir. Hazmı kolaylaştırır, fakat sirke kokusunu gidermez. İdrar yollarını açar, ağır kokuları giderir.

Kekik otu : Lide kokularını giderici, hazmı kolaylaştırıcıdır. Şeytan teresi, baldırgan otu yaprağı : Ağır gıdaları yumuşatır. Bu ot hakkında fazla bilgimiz yoktur.

Sedef otuna benzer bir bitki : Hazmı kolaylaştırır, kokuları giderir. Ağır gıdaları yumuşatır.

#### **XVI. BÖLÜM : YAŞ MEYVALAR**

Taze hurma : Oldukça fazla çeşidi vardır. Şiddetli hararet verir Oldukça tatlıdır. Ateşli hatalığı olanlar yedikten sonra ağızlarını iyice yıkamalıdır.

Üzüm : Orta halli, tatlı bir meyvedir. Bedeni ve kani kızdırmaz. Susatır ve ateş verir. Kabuğu ile yenmemelidir.

İncir : Mide için tavsiye edilmez. Hurmada anlatılan tedbirleri alarak yenmelidir.

Kayısı : Mideyi serinletir. Ateşli hastalıklara iyi gelir. Mide yanması, geçirme ve sürekli susuzluk hissedenlerin çoğu bu meyvadan faydalanırlar. Özellikle yorgun bir günde, hararet ve ateş basması durumunda çok iyi gelir.

Şeftali ve kurusu : Serinleticidir. Hummalı bir insanın ateşinin yükseldiği anda çok faydalıdır.

Kayısı, şeftali, karpuz ve bunların kuruları uzun zaman alındıklarında ishal yapabilirler.

Armut : Bedene yumuşaklık verir, ağrıları giderir. Mide için tavsiye edilmez. Ateşli hastalıklara da iyi değildir.

Nar : Bunun tatlısı ve ekşisi vardır. Tatlısı göğüs için tavsiye edilmektedir.

Elma : Mide ve kalb için iyidir. Ateşli hastalıklara uygundur. Midesinde bir ağırlık olduğunu hissedenin elma yedikten sonra soğuk su içmemesi ve ekşi birşey yememesi gerekir.

Ayva : Ciğer ve mide için iyi bir kuvvetlendiricidir. Ateşli hastalara, iştahsızlara, safravi hastalıklara müsait olanlara iyi gelir. Tesiri uzun sürelidir. Gaz yapabilir. Soğuk algınlığı olanlar bundan sakınmalıdırlar.

Dut : Biraz hararet ve şişkinlik verir. Mideyi bulandırır. Ateşlilerin tansiyonunu artırır. Böyleleri dutun üzerine mayhoş içecek içmeleri lazımdır. Ateşli hastalığı olanlar bundan zarar görürlerse üzerine bir parça kimyon almaları lazımdır.

Kavun : Sarı ve özellikle tatlı olanı olgunluğundan dolayı çabuk bozulmaya meyleder. Bunu şarapla yemeyi tavsiye eden evvelki tabipler büyük hataya düşmüşlerdir.

Hint kavunu tatlı balgama sebebiyet verir. Bu sebeple de ateşlilere ve iltihaplılara fayda vermez. Olgun tatlı kavun da açışmaya müsaittir. Ben bu hususta bir makale yazdım. «Karpuzdan sonra şam dutu yenilmesi hususunda hata ettiğimin söylenmesine cevap» isimli bir makedir.

Karpuz : Böbrekleri ve mesaneyi temizler. Böbreklerinde taş bulunanlar bundan istifade ederler. Ancak böyleleri bununla beraber peynir, yoğurt, süt, katı ekmek yemekten sakınmalıdırlar.

El-Mezzi Karpuzu : Uzun ham karpuz, eğer acılaşmamışsa yenilebilir. Bunu ateşli hastalar, hummalılar, iltihaplılar tedavi için yerler.

Hint karpuzu : İyi bir susuzluk gidericidir. Hummalılar istifade ederler.

Hıyar (salatalık) : Bu da hemen hemen hint karpuzu gibi tesir gösterir. İdrar söktürür. Hıyarın kendisinin sindirimi zordur

ve bazan hazımsızlık çekenlerin tansiyonunu yükseltir. Bu sebeple ateşli hastaların hıyarın özünü yemeleri sonra da üzerine kimyon ve üzüm yemeleri lazımdır. Kulunç ve yel bulunanlar, göğsünde ağrısı olanlar çok hıyar yemekten sakınsınlar.

**Pırasa :** Hıyardan daha hafif ve atılması daha kolaydır. Bedeni ısıtmaz. Çok yenildiğinde şişkinlik yapar. Pırasa, kabak ve hıyar ateşli hastaların yemeği olup, soğuk algınlığı olanlara zarar verir.

**Muz :** Mideye daha uygundur. Karpuzun verdiği faydaları verir. Gaz ve göğüs için kavundan daha faydalıdır.

#### **XVII. BÖLÜM : KURU YEMİŞLER**

**Kuru Hurma :** Bedeni ısıtır ve korur. Koyu kan üretir. Karaciğer ve dalağı sertleştirir. Göğüse, barsağa ve akciğere iyi gelir. Baş ve göz ağrısını arttırır. Akciğere iyi gelir. Mafsalları da yumuşatır. Soğuk algınlığı olanlara tavsiye edilir.

Diş ve dişetleri hasta olanlar hurmayı yedikten sonra ağzını hafif tatlı su ile yıkamalı ve parmakları ile diş etlerini oğmalıdır.

Hurma, kaymakla yenirse veya sütün içine katılmış olarak alınırsa sıcak su ile gargara yapılmalıdır. Ateşli hastalar hurmayı yerlerse midede kalması uzun sürer ve gaza sebebiyet verebilir.

Hurma kuruğunu, olmuştur hurma ile karıştırıp meşrubat yapılabilir. Fakat böyle bir terkip vücudun düzenini bozar ve dışarıya atılması zorlaşır ve gaza sebebiyet verir.

**Kuru üzüm :** Sıcakta iyi gelir. Kabızlığı giderir. Göğüs, akciğer ve mide için iyidir. Ateşli hastalıklara iyi gelmez. Üzerine su içilirse çok gaz yapar. Barsaklarda uzun süre kalmaz ve dışarı atılmı kolaydır. Ekşi meyva bunun yan tesirlerini giderir.

**Kuru incir :** Soğuk algınlığı olanlar için faydalı olup, sırt ağrılarına ve kesik kesik idrar yapanlara iyi gelir. Göğüs ve akciğerlerde bulunanları dışarı atar. Karnı yumuşatır. Mesanedeki bozuk ve lüzumsuz şeyleri izale eder. Soyulmuş kuru cevizle birlikte yenilirse iyi bir gıdadır. Karna iyi gelir, gazı keser, kuluncu olanlara fayda sağlar. Sırt ve uyluk ağrılarına faydalıdır.



İncirin hamı çok gaz yapar ve karından dışarı atılımı zordur. Süt ile beraber alındığında ise şiddetli ishale sebep olur.

Kavun : Ağır bir gıdadır. Sindirimi güçtür. Böbreğinde taş bulunanlara iyi gelmez.

Bir çeşit hurma : Göğüs ve akciğer için iyi gelir. Mesanedeki sertliğe faydalıdır. Mutedil oluşundan dolayı soğuk algınlığı ve ateşli hastalara da uygundur.

Bal : Kuvvetli ve iyi bir ısıtıcıdır. Safra salgılar. Yaşlılar ve balgamlılara tavsiye edilmez. Bunun dışındakilere bir zararı yoktur. Şayet birisine zararı olursa, bu zararını sirke ve ekşi maya suları ile gidermek mümkündür.

Hint cevizi : Bedeni ısıtır. Kesik kesik idrar yapanlara, mesanesini ısıtmış olanlara, sırt ağlarına iyi gelir. Yaşlılar ve soğuk alması bu terbiye etmeden yiyebilirler.

Ceviz : Isı ve harareti yükseltir. Ağızda yara yapar. Herhangi bir durumda ceviz zarar verirse, ağız yıkamak ve sirke ya da sekincebin içmeleri tavsiye edilir. Üzerine ekşi nar da yenilebilir.

Cevizin kabuğunu soymak ağıza ve boğaza vereceği zararları giderir. Kepeklerle birlikte suyun içinde kaynatılan cevizin soyulmuşu ishal eder.

Ceviz yağlı, faydalı ve beğenilen bir gıdadır. Yaşı fazla zarar vermez. Mideden barsaklara geçişi kolaydır.

Badem : Sıcaklık vermede normal bir özelliğe sahiptir. Bununla beraber hazmı güçtür. Göğüs, akciğer, mesane ve barsaklardaki sertliğe iyi gelir. Herhangi bir durumda, ağırlık vermesi halinde, bal suyu içmek iyi gelir. Yaşı çok yendiğinde kimyon ve ayva almak gerekir.

Yaş ceviz ve bademi kabuğu ile beraber yemek sindirimi kolaylaştırır da bu ikisi pek gıda vermez.

Her ikisi soyulduktan sonra şekerle yemek beyin ve hafızayı güçlendirir, pek çok gıdaya sahiptir ve bedeni iyi tutar.



**Fıstık** : Sıcak yenilir. Kabız insan için, iltihaplı olmayan mide ve karaciğer için faydalıdır. Boğaz için zararlı olabilir ve sivilce oluşabilir. Böyle durumlarda gül suyu ile gargara tavsiye edilir.

**Fındık** : Çok gıdalıdır. Görüş zayıflığını düzeltmeye iyi gelir. Mideyi şişirecek kadar çok yendiğinde üzerine soğuk bal şerbeti veya gülsuyu içmek gerekir. Bu durumda şişlik giderilir, aksi halde müşhil almak gerekir. Kabuğu soyularak yenilmesi daha iyi olur.

**Çam fıstığı** : Cinsi gücü artırır. Hatta felçliler için bile iyidir. Böbrekleri ısıtır. Yeli giderir. Özellikle sıcak zamanlarda yenilmemelidir, yenilirse üzerine ekşi meyveler alınmalıdır. İhtiyar ve soğuk alanlar bedenlerinin ısınmasında ve ciğerlerindeki balgamların sökülüp atılmasında ondan yararlanabilirler.

**Hunnap** : Göğüs sertliğini giderir, iştahı açar. Galen, hunnap için başka birşey söylememiştir. Eskilerden yine hiçbirisi kanın soğutulması hususunda kayıta bulunmamışlardır. Hunnapın kanı soğutucu ve kan deveranını düzenleyici etkisi vardır. Mercimekle pişirilip suyu içilirse bu etki hasıl olur. Ondan yapılan ik-sirler karın ağrısına sebep olabilir, bu durumda gül suyu içilmelidir. Meniyi azaltır.

**Dilinmiş eimalar ve öteki meyvalar** : Dilinmiş elma, erik ve benzeri yiyecekler midede uzun zaman kalırlar. Çıkışını kolaylaştırmak için gül suyu ve bal suyu tavsiye edilir.

**Kızartılmış susam** : Yerken yutulması zordur ve dişler arasında kalır. Bunu telafi için üzerine sıvı birşeyin içilmesi iyi olur.

**Horasan toprağı** : İshali teskin eder. Tatlı veya ağır yiyeceklerden sonra bir miktar alınrsa bu yiyeceklerin ağırlığını giderir. Özellikle kızartmalardan sonra iyi gelir. Ciğerlerinde daralma olanlar bu topraktan kaçınmalıdırlar. Bu toprağı yiyenlerde iştah kapanması, zayıflama, renginde sararma olursa bunu yemeyi bırakmalıdırlar. Karpuz yenilmesi bu toprağın zararını giderebilir.

## **XVIII. BÖLÜM : KURU HELVA VE TATLILAR**

Tatlılar hakkında topluma bir malumat vermek gerekirse basit veya bileşik tatlıların hepsi de vücuttaki ısı oranını artırır

ve göğüs ile ciğerler için faydalıdır. Özellikle üşüyenlerde ve yaşlılarda çok uygundur. Fazla yenilmesi halinde zararlı olabilir. Bu durumda uyuduktan sonra banyo yapmak veya müshil almak tavsiye edilmektedir. Yine fazla yenildiğinde bir süre yemekten ayrı durmalıdır.

Şimdi tatlılar hakkında tek tek bilgi verelim.

(P) Faluze : Şeker veya balla badem yağından yapılan bir tatlıdır. Mide için pek faydalı değilse de kalp ve göğüs için faydalıdır. Besleyici değeri fazla, hazmı kolaydır. Özellikle bal ile yapılanların kalori değeri yüksektir. Tathıy ekşi yemeklerin üzerine yemekte fayda vardır.

Hâbis : Mideye faydalıdır. Taze yenilmesi halinde hazmı kolaydır. Ateşi yüksek olanlara faydalıdır.

Asude : Yağlı ve besleyici bir tatlıdır. Hazmı zordur. Adele ağrılarına iyi gelir. Kabızlık meydana getiren yiyeceklerle yenilmemelidir.

Levziç : Mesane sertliğine, ciğer ve göğüse faydalıdır.

Kadayıf : Ceviz ve ceviz yağı ile yapılır. Kalori vericidir. Cevizi soymak gerekir. Besleyicilik değeri yüksektir. Cevizle yapılan kadayıf yaşlılara ve üşüyenlere iyi gelir. Bademli kadayıf ise ateşi yüksek olanlara verilmelidir.

ü  
Zelabiye ; Kadayıf gibidir. Genelde ekşi içeceklerle birlikte alınmalıdır.

Şirugan : Kan miktarını artırır, bedeni güçlendirir, terlemeyi çoğaltır. Ateşi yüksek olanlara ve karnı çok gaz yapanlara tavsiye edilmez.

Şekramik : Kalori miktarı oldukça fazladır. Midesi zayıf olanlara göre tatlıların en uygunudur.

#### DIĞER BÖLÜMLERDEN ÖZETLER :

Burada, XIX. Bölümden itibaren diğere bölümlerden bazıları birlikte ele alınacak ve genel bir değerlendirme sunulacaktır

### **GIDALARIN FAYDA VE ZARARLARI :**

Gıdalar değişik sebeplerden dolayı zarar verir. Çok veya az yenilmesi, yenmesi gerekli olan zamandan önce ve sonra yenilmesi, soğuk veya sıcak yenilmesi, beraberinde yenilmesi gerekli olan veya yasak olanların alınması, yiyen kişinin genç veya ihtiyar, sağlıklı veya hasta olması, yedikten sonra uyuması veya dolaşması gibi pek çok faktörler sayılabilir.

Kişi hazmedemiyeceği kadar yerse zarar görür. Sofradan doymadan kalkmak esastır. Yenilen yemek miktarında yavaş yavaş artış hazma alamettir. Yani beden muhtelif yönleri ile sağlıklıdır. Yine kişinin geçirdiği hastalıklar yiyeceği yemeğin miktarını etkiler.

Yemeğin yenilmesi gerekli olan zaman : Yemek, bedenin iştah duyması ve birinci yemeğin tamamen hazmından sonra yenmelidir. Bu da genelde uykudan sonra veya uzun bir zaman aralığından sonra olur. Eğer iştah hissetmeden yenilir veya hazmedilmeden yenilirse ve bu hal devamlı olursa bir kısım hastalıklar davet edilmiş olur.

### **YEMEĞİN GÜNDE KAÇ KERE YENMESİ GEREKTİĞİ :**

Yemek yenilirken dikkat edilecek husus, belirli bir prensibin devam ettirilmesidir. Günde iki kere yemeyi sürdüren bir kimse, bir öğün yerse yorgun düşer ve kuvvetten kesilir. Eti ve kanı çok olan kişiler çokça yerler ve yedikçe de kuvvetlenirler. Yemeyenler de kuvvetten düşüp zayıflarlar. Yemek konusunda adetini değiştirmek isteyenler bunu yavaş yavaş yapmalıdırlar.

### **SUYUN İÇİLMESİ :**

Suyu ister yemekte ,ister yemekten ayrı içerken mümkün olduğu kadar az içmelidir.

### **HAREKET ETME :**

Yemekten sonra hareket etmek hazmı zorlaştırır. Yemekten evvel hareket ise iştahı açar ve çiftleşme gücünü artırır.

### **YEMEKLERİN ÇEŞİTLİ OLMASI :**

Yemeklerin çeşitli olması hazmı etkiler. Yine insanın baygınlık, öfkeli, uykulu, sinirli ve korkulu halleri de hazmı etkiler.

Bazı yiyecekler şişkinlik yaparlar. Bundan kurtulmanın yolu serinletici bazı şeyleri içmek ve serin yerde istirahat etmektir. İstirahatten bir süre sonra gezinti yapılmalıdır.

#### **BİR ARADA YENMEMESİ GEREKEN YIYECEKLERE DAİR:**

Bazı yiyecekler vardır ki onları bir sofrada ve bir günde birarada yemek uygun olmaz. Bunlardan bir kısmının sebepleri bilinir, bir kısmının ise bilinmez, fakat tecrübe ile öğrenilebilir. Mesela sebzelerle yağ meyvalar aynı yemek esnasında bir arada yenmemelidir. Eritilmiş sade yağ, iç yağı ve süt bir arada yenmez. Bu konuda esas kaide acıktırıcı- zarar verici, ham ve enerji verici yiyecekleri bir arada yememektir. Bal, acı içecek veya tatlı, karpuzla, yahut ta muzla birlikte yendiği zaman zararı çok çabuk ortaya çıkar. Tuzlu gıdalar üzerine sıcak su içilmesi de böyledir. Yağ meyvalar üzerine buzlu su içilmesi de zararlıdır.

#### **EĞİTİM VE BESLENME VAKTİNE DAİR :**

Yemek, ancak sidikte olgunlaşma belirdikten sonra yenmelidir. Yani idrar su renginden kavuni renge döndüğü zaman olgunlaşma meydana gelmiştir.

#### **KABIZLIK VERİCİ ŞEYLERİ YEMEKTE ÖNCE ALMA VE İDMANIN UMUMİ ZARARINA DAİR :**

Kabızlık verici şeyleri yemekten önce almak, yiyeceklerin kilusunun ciğere kolayca nüfuz etmesini engeller, bundan ötürü de bedeni sıkıştırır ve bedeni mahpus hale getirir. Bundan da baş, mide ve barsak hastalıkları oluşur.

Az yemek yemek, şişmanlara faydalı olur. Zayıf vücutlu ve öfkeli ateşli kimselere ise zarar verir.

Yemek üzerine çok su içmek hazmı bozar, mide hafif iken su içmek ise karnı yumuşatır ve yiyecek tortusunun dışarı atılmasını çabuklaştırır.

Yemek geç yendiğinde bulantı ve baş ağrısına tutulan kişilerin geciktirmeden yemeleri, hazımsızlık çekenlerin ise azar azar yemeleri uygun olur.

Hareket daima yemekten önce yapılmalıdır. Egei zorunlu olarak yemekten sonra yapılacaksa, organları sarsmayacak şekilde gayet yavaş ve sakince yapılmalıdır.

Yemekten önce yapılacak şeylerden en güzeli hamam ve spordur. Yemekten sonra ise sükunet ve uykudur. Yemekten sonraki hareket hazmı bozar.

Hareketli ve kuvvetli işlerle spor yapmak, besinlerin hazmını çabuklaştırır ve hastalıkları azaltır. Bunun yanı sıra çökme ve ihtiyarlamayı da etkiler. Spor itidalli ve yeterli miktarda olmalıdır. Ölçülü spor, ihtiyarlama ve çökmeyi yavaşlatan ve asli nemin organlarda kalmasını sağlayan bir vasıtaadır.

Bedenin hareketli, hareketsiz, yorgun, rahat, vs. durumuna göre yemeğin azlığı ve çokluğu, ağır ve hafif oluşu ayarlanmalıdır. Ağır işlerde çalışanların kalorisi yüksek diyet, sakin işlerde çalışanlar ise hafif diyet almalıdır. Normal ve itidalli bedenler ise normal ve dengeli besinlerle beslenmelidir.

Yemek tek çeşit olursa, bir çok defada azar azar yenirse hazım tam olur ve organizmaya daha fazlasının sirayeti mümkün olur. Yemek çok çeşitli olursa ve bir defada alınırsa, yenilenin çoğu hazmedilemez, tortusu bol olur.

İri bedenli, fakat küçük mideli kimseler azar azar ve mide-lerini tam doldurmadan yemek yemelidirler.

Açlık ve susuzluk, karın doluluğunu giderir, kanı azaltır, aşırı şişmanları zayıflatır. Koklama, işitme ve görme duygusunu keskinleştirir. Rutubet hastalıklarını söküp atar. Yine açlık ve susuzluk kanı sıcaklaştırır, ateşi artırır, safraya bağlı hastalıkları azdırabilir. Kuru bedenlere ise zararlı olur.

Mideyi son derece dolu tutmaktan habersiz olmak, yine dolu mideyi boşaltmada tembellik etmek doğru değildir.

Az miktarda yenilen yemeğin tam hazmedilmediği durumlar: Hazım kuvvetinin azlığı, beslenmeye duyulan ihtiyacın azlığı, alınan besinin niteliğinin kötülüğü, sert yapıda bulunması, midenin aşırı harareti olarak sayılabilir.

Yemekten sonra hafif bir yürüyüş zararlı değildir.

## KAYNAK

1. Razi, E; Menafi-ül-Ağziyeti ve Def-ü-Madarriha, Hayriye Matbaası, İstanbul, 1888.

# منافع الأغذية ورفق مضارها

تأليف  
أبي بكر محمد بن زكريا الرازي  
المتوفى سنة ٤٢٠ هـ

وتهيأ شيئا  
كتاب رفق المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية

للرئيس ابن سينا

دارصادر  
١٩٥٥

﴿ كتاب ﴾

مناقب الاغذية

ودفع مضارها لا وحدها المكاه  
والفضلاء وعمدة الاطباء والنخباء  
سابق حلية الحدائق وماهر الصنعة على  
الاطلاق أبي بكر محمد بن زكريا  
الرازي المشهور المتوفى

سنة ٣٢٠

تقريباً

()

﴿ وبم أمته كتاب دفع المضار الكيفة من الابدان ﴾  
﴿ الانسانية بتدارك أفرج خطا التدبير للشيخ الرئيس أبي ﴾  
﴿ علي الحسين بن عبدالله الشهرستاني سنة ٤٢٨ هـ ﴾

﴿ هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبي ﴾  
﴿ أصبغة في طبقات الاطباء ضمن مصنفات الفاضلين ﴾  
﴿ المذكورين وترجم أسماؤهما بترجمة حافظة فانظره ان شئت ﴾

﴿ نبيه ﴾

﴿ وقد صارت من كتب الكاين من نسخة عتيقة صحيفة تناولتها أيدي ﴾  
﴿ الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ هـ ثمان و ثلاثين وسبعمائة ﴾

﴿ الطبعة الأولى ﴾

﴿ بالمطبعة المطرية المنشأة بحرش عطن بمخالبة ﴾  
﴿ (مصر المحمدية سنة ١٣٠٥) ﴾

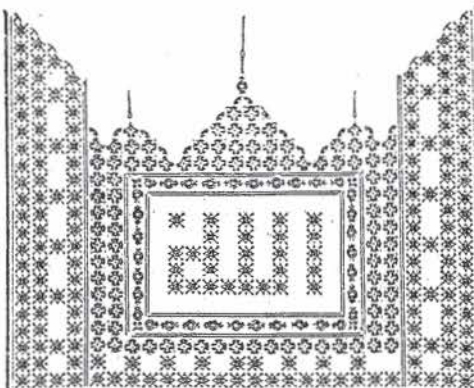
﴿ مطبوعه ﴾





بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين  
حد الشاكرين وسؤلوان  
على أنبيائه ورسله آجيين  
وبعد فان الشيخ فبا الحسن  
أحمد بن محمد السلي من  
عرفه بالزهد وترقى  
الاروسة وجمعة العلوم  
المفيدة والاندستها  
بالط الارفس وانباط  
المذوقين زهارتحصيلهم  
عنده من حيث كانوا  
واحدنا يد واحدنا  
اسطغنى بتلميح في عهد  
جلسه ورضي الى زمرة  
أمر في قبا أمر من  
الأوامر الملكية أن



بسم الله الرحمن الرحيم

الفصل الأول قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي رأيت أن أنزل كتابا في دفع مضار الاضحية  
تماما سنة هي الخ والتبرع مما عجزه الفاضل جالينوس انه سار غلط في كثير من كتابه في هذا  
المعنى وليس سنة في كثير منه ولا يباحي من ماسويه فانه غير كتابه الذي جعله في هذا القرض  
أكثر ما يقع وأن أميل عن ذكره اهل والاسباب التي تخص المتلاسة الميسرين الى ذكر  
المعاني والتك الجزئية التي يتم بها جميع الناظرين فيها المستعملين لها المادوت في ذلك من  
عظيم النفع ولدي أيضا كتابا سنة في هذا الفن واسماني أهل الدار ولا في لم أجد لمن تقدمني  
في هذا الفن كتابا سنة في في غرضه المقصود فعملت كتابي هذا اربابا اب الله عز وجل  
ومقر بأمر شأنه وان لم اجد الفكري ان يكون هذا الكتاب تاما سنة في في غرضه المقصود  
رأيت أنه ينبغي أن الملق بذكر الامور الجزئية التي تخص عدد اعدادا في دفع مضار ذكره انين  
وأموركبسة في تدبير المذموم والمنسوب به رأيت أنه ينبغي أن أهله مقالاتين أذكر في الاولي منهما  
الامور الخاصة الجزئية وفي الثانية العامة الكلية وأنا اعمل ذلك بحيث يشبه الله عز وجل  
واياد أسأل التوفيق لسواب القول في قوله بالثبوت على ما يشبهه ويقرب اليه ويدني منه وهذا  
سين يشدق في قول الله لما كان مهول للناس في أعديتهم على النبي والماء والتراب والدم وكانوا  
لهذا أكثر ما سئلوا عنها فغيره رأيت أنه ابد آيات قولها  
الفصل الثاني في صنائع الحطية والطيرة المتخذة منها ومضارها وما يقع به ذلك المضار وما يوقى الخبز  
والأرق منها في حال دون حال الخبز السعيد في الخزازي والقول ان الخبز يجمع اعتبارا الطبيعة  
له ورودها عليه دأبا وجرى العادة بالاغتذاء منه له مضار ينبغي أن يميزه بفصل فن الطيرة السعيد  
والطواري والمشككار على مر تبسه في ذلك من فقه الصلة وكثير من الفطير والمختصم والأكثير الملم  
والبورق والسديم ذلك لا يشبه في التوروشة والقرن وشبهه من الطابق فن مضار الخبز السعيد  
واستورا التركيب على

والطواري



صيفة

شارحتها للبدن

- ٥٦ في علاج التغم ودفع مضارها
- ٥٨ القول في علامات الاستمرار والشهوة الصادقة والتألف لدفع مضرة الاكل على غير نفا،  
لمساعدة صديق أو أمر رئيس
- ٥٩ القول في علاج الخمار بقول مختصر
- ٥٩ فيما يجب ان لا يجمع بينهما من الاطعمة
- ٦٠ في ذكر وقت الرياضة والاعتناء بقول كلي مجمل
- ٦٠ في مضرة هامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وأنه اغما ينبغي ان يفعل ذلك في علاج  
مرض لافي حفظ صحة
- ٦٠ في ذكر قانون كلي لقلة الشرب وكثرة ومنفعة كل واحد منهما ووقته
- ٦٠ في ذكر قانون كلي في مرات الغذاء
- ٦٠ في ذكر قانون كلي في المبادرة الى الطعام أو تأخيرها بحسب حال الايدان
- ٦٠ في ذكر قانون كلي في الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذي يستحق ان يعمى منها رياضة  
أولاهي
- ٦٠ في ذكر قانون كلي لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك
- ٦٠ في ذكر جهل لاستعمال الرياضة والحمام والمراد قبل الطعام وبعده ومنه ههنا ومضرتها
- ٦٠ في ذكر جهل في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذيلة
- ٦١ في ذكر جهل في استهال الاغذية اللطيفة والغليظة على الضوابط بحسب حال البدن من تعبها  
أوراحتها
- ٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من أضرار الايدان بحسنه من الاغذية
- ٦١ في ان الاكثر من الاغذية المشبهة مشاكلة للبدن وفضل جودة في الهضم وقد يتحقق في الندرة  
الامر به ذلك
- ٦١ في ذكر قانون كلي في اختيار الاغذية بحسب أحوال الايدان
- ٦١ في ذكر من نقل حاجته في حفظ الصحة الى استهال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر  
حاجته اليها
- ٦١ في الذين يستمرون الاغذية الغليظة كسوم البقر وتفسد في ههنا الاغذية اللطيفة كسوم  
الظير والتلطف لاسلح أحوالهم
- ٦٢ في ان المتفرغ لنفسه يمكنه استهال الاغذية المخصصة لبدنه على طريق الصواب
- ٦٢ في اختيار الاغذية بحسب ما يتولد في البدن من الخاط والضار وينع وتولد ذلك الخلل ونفضه  
الى الخارج اذا كثر
- ٦٢ في ان التغم الكائنة من الاغذية الرديئة أضر وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة  
الاعذاء المراقبة
- ٦٢ في انه لا ينبغي ان يدمن غذا مشهور برداء الخاط وان كان الاكل له يستمره استهراه جيدا  
لفضل شهوته له
- ٦٣ في انه لا ينبغي ان ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وتفتنه بل يتدرج ان كانت عادة  
رديئة

صحفة

٦٣ في الاحتمال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحصل له منه غذاء كثير الكمية ولن يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبهه الاغذية القليلة الكمية

٦٣ في الاحتراز من الادوية المظلمة والاعشاب الطرية في امرها

٦٣ في اختيار الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وان ينبغي في دراهم حفظ الصحة ان يفسد في القوي الهضم بالكثير الاغذاء وبالضد

٦٣ في ان الطعام الواحد في النوع يحسب البدن ولا سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والاطعمة المختلفة النوع خير لولا سيما اذا اشد منها مقدار كثير في ضربة واحدة

٦٣ في ذكره بريحه بريحه عيسى من الغذاء كل يوم وليلة

٦٣ في الاحتمال لمن هو صغير المعدة او ضعيفها حتى يسئل الى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولا سيما ان كان عظيم البطن

٦٤ في مناقع الجوع والنعش ومضارها وارى الابدان اشد احتمالا لذلك

٦٤ في ان الغذاء بان كان جيدا الطماط متى كثرت كبته او قلت فوله منه خلط ردي

٦٤ في التدبير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتسكسل عن التي في مثل تلك الحال

٦٤ في ذكره بربانغ لامتلاء العروق

٦٤ في ان شرب ما يكون اتمل من الطعام وانفسه على المعدة في الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه

٦٤ في ان اشرب ما يكون الاستسكار من الاطعمة من حررقه ممتلئة من الدم و بدنه يحسب من اللحم في انه لا ينبغي ان يوقى بان الطعام القليل الكمية ينهضم ضمنا جيدا بل قد تقع اسباب مانعة ذلك وذكر هذه الاسباب

٦٤ في الهش الحادث بالليل ومن يجوز له ان يشرب في تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفضل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما

٦٥ فيمن يحتاج الى المشى بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفى ان يكون بعد الطعام عليه النائم

٦٥ في ذكره ضرورة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفراغات

٦٥ في الاحتمال لمن اضطر ان يشرب شرابا وليس يشتهي طعاما ولا يمكنه ذلك في ذلك الوقت

٦٥ فيمن يضطر الى النهس ومضارها ووقتها

٦٦ في عدد مرات الاكل وتدبيرها بحسب امرجة الابدان

٦٦ في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب امرجة الابدان ودلائل وسيرة على امرجتها ومثالات الالهامة الموافقة لكل مزاج

٦٦ في الاغذية التي تستعمل في اسخالات رديئة فغارب الدهوم

٦٧ في دفع مضار الدهوم بتدبير اذا احسن م البدن امتنع من اثيرها ومحلها فيه

﴿تمت﴾