

Osmanlı hekimleri sağlıklı yaşam için havanın önemli olduğunu söylemişlerdir. Tıp kitapları, hava insan için gerekli ve en vazgeçilmez olanıdır, beden ona muhtaçtır diye başlar. Yine bu kitaplarda **insanın nefes almadan yaşayamayacağı ve soluduğumuz havanın kalitesinin sağlığımızı çok etkilediği** belirtilir. Bu sebeple hava ile ilgili dikkat edilmesi gereken önemli kuralları bilmek gerektiği söylenir.

Öncelikle havanın ılımlı olanı iyidir. Ne fazla sıcak olmalı ne de çok soğuk. Kötü kokulardan, çöplük, tozdan, buhardan, isten ve pastan uzak olmalıdır.

Yaşadığınız ev, incir ve ceviz gibi büyük gövdeli ağaçların arasında olmamalıdır. Evler, düz ovalarda, çukurluk ve hava sirkülasyonunun olmadığı yerlerde değil havadar ve tepe bölgelerde yapılmalıdır.

İçinde yaşadığımız ev yüksek tavanlı olup evin kapısı doğuya bakmalıdır. Evler kuzey ve doğu rüzgarlarına açık olmalı ve içine güneş girmelidir. **Güneş girmeyen eve doktor girer** deyimini buradan gelmektedir.

Bir daha tekrarlayalım:

1. Evin çatısı yüksek ve kapıları büyük olmalı
2. Evin ana kapısı doğuya bakmalıdır
3. Evin kuzey yönü açık olmalıdır
4. Güneş ışıkları evin her yerine girmelidir.

Bilindiği gibi, hava mevsimlere göre değişmektedir. Bu yüzden her mevsim değişik özelliklere sahip. Yani her mevsimin kendi özelliklerini taşıyan hava şartlarına sahip olması gerekiyor. Mevsimlerin kendi özelliklerini taşıması sağlık açısından son derece önemli. Bu bildiğimiz veya bilmediğimiz birçok sağlık problemini engelliyor.

Mevsimden mevsime geçişlerde bir takım hastalıkların ortaya çıkması normal. Ancak mevsim özelliklerinin dışında seyreden havalar insan sağlığına zarar verebilir.

Mevsimlere **"sıcak kış" veya "soğuk yaz" gibi alışık olmadığımız havalar hakim olursa bir takım hastalıklar zuhur edebilir**. Kaldı ki bu durumdan tabiat olumsuz etkilenirse meyve ve sebzelerin oluşması ve gelişmesinde sorunlar ortaya çıkabilir.

İnsan havayı soludukça sevinç duyuyorsa, başı ağrııyor ve gündüz vakti uykusu gelmiyorsa bu hava temiz ve sağlıklıdır. Böyle havalarda gece mışıl mışıl uyur, gündüz dinç kalkar, başınız ağrımaz.

Sıcak havada yaz mevsimi öncelikle vücut zayıflar ve benzi soldurur. Sıcak hava susuzluğa neden olur, insanın hastalıklara karşı vücut direncini azaltır. **Sıcak hava mizacı sıcak olan kişilerde daha da etkili olup baş ağrısına, burun kanamasına ve çeşitli ateşlenmelere neden olur.**

Sıcak havanın rahatsız edici etkisinden kurtulmak için ayaklar ve yüzün soğuk su ile yıkanması gerekir.

Bu durumda soğuk tabiatlı olan gül suyu, kafur ve sandal içilmelidir. Sıcak havalarda serinletici şerbetler içilmelidir. Bunların başında limonata gelir. Koruk şerbeti içmek de faydalıdır.

Sıcak hava yalnızca **soğuk mizaçlı kişilere ve hastalığı soğuktan olan kişilere** faydalıdır. Böyle kişiler vücudundaki fazla rutubeti dışarı atar, vücudu dengeye getirir.

Çok soğuk havada kalıldığı zaman önce **el ve ayaklar çörek otu yağı gibi sıcak nitelikteki yağlarla** ovulmalıdır. Zira çörek otunun vücut ısıtıcı özelliği vardır. Çok soğukta kalındı ise **hamam a gidilmeli, hamamın bölümlerinde** bir müddet oturarak tedricen sıcak bölüme geçilmelidir.

Nemli ve rutubetli havalar vücutta birikmiş atılamayan maddelerin kokuşmasına ve insan tabiatının bozulmasına sebep olur. Nemli havası olan yerlerde yaşayanlar kurutucu yiyecekler yemeli, nem verici yemek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Nemli havası olan yerlerde yaşayanlar kurutucu etkili macunlar deva-i misk, gülbeşeker macunu, amberli gül şerbeti ve tarçın şerbeti içmelidir.

Eğer havada fazla kuruluk var ise bu bedeni kurutur, kuru hava insanda denge halinde olan safra ve sevda unsurlarını arttırır ve sağlık bozulur. Çok uzun süre kuru havaya maruz kalanlar moral bozukluğu duygusal bozukluklara uğrayabilirler. Kuru havanın bedene zarar vermemesi için vücudun rutubetini arttıracak menekşe, nilüfer şerbeti gibi şerbetler içmelidir. Kuru havalı yerlerde yaşayanlar yenilen gıdaları da kuru havaya göre seçmelidir. Nem verici yemeklerin başında kabak yemeği gelir. Tavukla pişirilen ıspanak ve semizotu da nem veren gıdalardandır.

Sonbahar mevsiminin **tabiatı soğuk ve kurudur, bedene sevda galip olur**. Bu mevsimde daha çok tabiatı sıcak ve yağ gıdalar yenmelidir. Sonbaharda vücutta yazdan kalan ve atılamayan maddeler organlara dağılır. Ortaya çıkan bu kötü maddeler hastalıklara sebep olabilir. Böyle durumlarda hemen bedenin temizlenmesi lazımdır. Sonbaharda vücudu bazı müshillerle temizlemek gerekir. Sonbahar mevsiminde sular gayet soğuk olur. Eğer yiyecek olarak ağır yiyecekler yenilir, üzerine de o soğuk sudan içilirse mide hazmedemeyebilir.

Kış mevsimi hekimlerin sevdiği bir mevsimdir. Soğuk hava bedeni dinlendirir, hazmı kolaylaştırır ve yüzün rengini yerine getirir. İnsan bedeninin içi kış mevsiminde ve ilkbaharın ilk günlerinde sıcaktır. **Bu sebeple kışın kuvvetli gıdalarla beslenilmelidir, bedeni ısıtan yiyecekler yenebilir.**

Kış mevsimine et yenmesi tavsiye edilir. **Etlerin özellikle kebab yapılarak yenmesi iyidir**. Kız artılmış kebab edilmiş yemeklere kimyon ve özellikle Frenk kimyonu koyulmalıdır.

Kış mevsiminde taze **balık etleri, süt ve yoğurt** gibi soğuk tabiatlı yiyeceklerden yememeye dikkat edilmelidir.

Kış mevsiminde soğuk tabiatlı yiyecekler yenecekse bunlar **bedeni kızdırıcı turp ve sarımsak gibi** diğer yiyeceklerle beraber yenmelidir. Böylece vücut içindeki sıcaklığını kaybetmemiş olur. Kış mevsiminde spor artırılarak uygulanmalı, çokça yapılmalıdır.

Kış mevsiminde **çok hareket etmek ve sevilen sporları yapmak sağlık için iyidir.**

Kışın **badem, incir, üzüm ve ceviz gibi bedeni ısıtan yiyecekler** tüketilmelidir.

Kışın sıcaklık verecek kıyafetler giyilmelidir. Bunlar yünlü kalın pamuklu kıyafetler ve kürklü kıyafetler olmalıdır. Kürklerden vaşak ve samur kış için uygundur.

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..