

# ÇİN ŞIFALI BİTKİLERİNİN TARİHÇESİ

Geleneksel çin tıbbı ve çin şifalı bitkilerinin geçmişi çin tarihi kadar eski olup 5200 yıl öncesine dayanır. Çin tıbbı ve çin şifalı bitkilerinin tarihi gelişimini çin tarihinde; hanedanlar ve imparatorluklar öncesi dönem, hanedanlar dönemi ve imparatorluklar döneminde inceleyebiliriz.

## Hanedanlar ve imparatorluklar öncesi dönem (yazısız dönem)

### **Shen nong Mö. 3217**

Shen nong'un kelime anlamı çiftçi ruhudur. Shen nong; tarımın gizemlerine ilişkin yazıları kadar insanın beslenmesi için en uygun beş tahılı anlatan ve yüz kadar şifalı bitki üstüne yazdıklarıyla tanınır. Yüz kadar bitkinin bir bir tadına bakarak zehirli olanları, hastalıkları iyi edenleri, sağlığa yararlı olanları tanıtmıştır. O dönemde henüz yazı gelişmemiş olduğundan, çalışmalarını bir takım kırık ve eğri çizgilerle ilkel yazıyla aktarmıştır. Sonraki yıllarda kırık ve eğri çizgilere düğümlü çizgiler eklenmiştir. Shen nong'un yazdığı eser shen nong ben cao jing *-çiftçi ruhu bitki özü sözleri-* dünyada bilinen en eski şifalı bitkiler kitabıdır (= *Materia Medica*). Shen nong aynı zamanda hükümdardı. Bu hükümdarın aynı zamanda tıbbın kurucusu olduğunu söyleyebiliriz.

### **Fou hi Mö. 2959**

Fou hi'nin önemi yin yang, beş element gibi çin tıbbının temel kavramlarını bulmuş olmasıdır.

### **Huang di Mö. 2640**

Sarı imparator çalışmalarlarıyla yüzyıllar sonrasını etkilemiş en önemli bir bilgidir. Huang di nei jing *-sarı imparatorun iç hastalıkları kitabı-* çin tıbbının temelini ortaya koymuştur.

## Hanedanlar dönemi (yazılı dökümanlı dönem)

### Zhou hanedanı 周 (Mö.1100 – Mö.221)

Bu dönemde yazılı belgelerde tıp okullarından eğitilmiş resmi meslek sahibi hekim ünvanlı insanları görüyoruz. Huang di nei jing -*sarı imparatorun iç hastalıkları kitabı*- bu dönemin sonunda savaştan devletler döneminde yazılı doküman haline geldi.

## İmparatorluklar dönemi

### Qin hanedanı 秦 (Mö.221 – Mö.206)

Bu dönemde shi jing, shen hai jing adlı kitapları görüyoruz. Shi jing -*şair yazıları*- kitabında şiir şeklinde, benzetme tarzında şifalı bitkiler anlatılmaktaydı. Shen hai jing -*deniz ruhu yazıları*- adlı kitapta yüzden fazla bitkisel ve hayvansal ilacın kaydı vardır. Qin hanedanı döneminde artık çin şifalı bitkileri sisteminin temeli atılmış, çin tıbbı ve şifalı bitkileri şekillenmiş ve yönü belirlenmiştir.

### Han hanedanı 汉 (Mö. 206 – Ms. 220)

Bu dönemde shen nong ben chao jing -*çiftçi ruhu bitki özü sözleri*- adlı eseri görüyoruz. Bu o zamana kadar yazılan şifalı bitkilerle ilgili yazılan en kapsamlı kitaptır. Bu kitapta çin tıbbına ait şifalı bitkilerle ilgili temel teoriler, 365 bitkinin etkisi, tadı, zehirli olup olmadığı, bitki kombinasyon ve reçeteleri, macun, şurup, toz şeklinde ilaçların tarifleri anlatılmaktaydı. Ağrılar, ishal, bağırsak kurdu, astım gibi hastalıklarla ilgili yazılar vardı.

### Güney ve kuzey hanedanlıkları 南朝 北朝 (420 – 581)

Bu dönemde ipek yolu ticaretinin gelişmesiyle dış ticaret ve kültürel ilişkiler gelişti. Batı asyadan yeni şifalı bitkiler Çine geldi. Bu bitkiler içerisinde sandal, sığa yağı, mestika ve safranın kullanımına ve üretimine geçildi. Bu bitkilerin çin tıp teorileri ve kuralları içerisinde etki ve faydaları kanıtlandı. Çin şifalı bitki kitaplarına kayıtları geçti.

### **Tang hanedanı 唐 (618 – 907)**

Bu dönemde devlet desteğiyle başarılı tıp adamları organize edilerek 844 bitkinin resimleriyle yer aldığı bir kitap hazırlatıldı. Bu eserin adı tang ben chao -*tang hanedanı bitki özü*- 'dür. 731 yılında japonlar tarafından tercüme edilmiştir.

### **Song hanedanı 宋 (960 – 1127)**

Bu dönemde zhen yuan su ve li dong yian adlı hekimlerin mide ve dalağa etkili bitkiler konusunda eserlerini görüyoruz. Bu iki hekimin ayrıca perhiz ve gıdalarla tedaviyle ilgili eserleri vardır. Bu çalışmalarında moğol ve huilerin beslenme tarzlarından yararlanmışlardır. Bu iki hekim buharla şurup elde etme tekniğini bulmuştur.

### **Ming hanedanı 明 (1368 – 1644)**

Bu dönemde li shi zhen adlı hekim **ben cao gang mu** adlı kitap yazdı. Bu iki tıp bilim adamı 1518 – 1593 yılları arasında 27 yıllık süre içerisinde tüm bitkisel, hayvansal ve madensel ilaçları araştırdılar. 1892 çeşit ilaç ve 11binden fazla şifalı bitkilerle tedavi reçetelerini resimli olarak derlediler. Bitkilerin tarımsal üretimini, toplama şekillerini açıkladılar. Bu mükemmel eser 17. yüzyılda hindistan, kore, japonya ve fransada tercüme edildi.

# GELENEKSEL ÇİN TIBBİNDA TEMEL KAVRAMLAR

## YİN – YANG

**Dualite ve polarite:** Bu prensibine göre evrendeki bütün şeyler zıtlarıyla vardır. Varlık ve yokluk birbirlerini meydana getirir. Ağır ve hafif birbirlerine tabidir. Uzun ve kısa birbirlerini ölçer, denetler. Yüksek ve alçak birbirlerine yaklaşır. Önce ve sonra birbirlerini takip eder.

**Yin Yang** dualitesi tam olarak tercüme edilemez. Yin ve Yang teorik, düşünsel kategorilerdir. Anlamları hangi parametreyi kullandığımıza göre değişir. En bilinen bağlantı dişilik Yin erkeklik Yang şeklinde söylenendir. Sonsuz sayıda bağlantılar vardır.

### **Yin:**

Boş  
Pasif,soğuk,kronik  
Gece,kış  
Islak, ağır karanlık  
Yukarı doğru, içeri, ön  
Beslenme  
Öz  
Kitle

### **Yang:**

Dolu  
Aktif, sıcak,akut  
Gündüz, yaz  
Kuru, hafif, aydınlık  
Aşağı doğru, dış, arka  
Koruma  
Fonksiyon  
Hareket

Birbirini tamamlamanın ve kontrolün ilişkisi bir şeyin diğer bir şey için gerekli olduğu Çin tıbbının en önemli kavramıdır. Gündüz ve gece, 24 saatlik bir günü tamamlarlar. Yaz ve kış bir yıl, gençlik ve yaşlılık bir hayat, nefes alma ve verme bir solunum gibi... Tekrarlarsak relatif bir Yin ve Yang dengesi durumunda yaşıyoruz. Bu durum sağlık demektir. Bir dengesizlik oluşursa stres, yakınma, hastalık, sonunda ölüm meydana gelir. Yin ve Yang bir dizi kurullarla birbirlerini etkilerler.

Sağlık relatif bir Yin Yang dengesidir. Her değişiklik fizyolojik veya patolojik içten veya dıştan tüm bedeni ve bütün 5 elementi etkiler. Bütün şeylerin hem Yin hem Yang yönleri vardır. Hiç bir şey mutlak olarak yin ve yang değildir.

Yin ve Yang birbirlerini karşılıklı oluştururlar. Bu Yin ve Yang'ın birbirlerinden ayrılamayacağını gösterir. Yin ve Yang birbirlerini tamamlarlar ve karşılıklı kontrol ederler. Yin ve Yang birbirlerine döndürürler.

## BEŞ ELEMENT

Geleneksel Çin anlayışı bütün varlıkları ve olayları Yin -Yang prensibi dahilinde 5 elemente uyarlayarak tanımlar. 5 element şunlardır.

- Ateş
- Toprak
- Metal
- Su
- Odon

Odonla örneğin tam olarak ağaç anlaşılmaz. Metalle belirli bir materyal veya kimyasal madde, suyla belirli bir ırmak veya göl anlaşılmadığı gibi... 5 element prensibi ile dünyada gözlemlediğimiz her şeyi kategorize edebildiğimiz gibi organları ve meridyenleri, duyu organlarını, dokuları, beden fonksiyonlarını kategorize edebiliriz. Tao-Te-King 10 bin şeyin kategorize edilmesinden bahseder. 5 elementi anlamamız için beynin fonksiyonunu göz önünde bulundurmalıyız. Her yaşadığımız beynimiz tarafından isteyerek veya istemeyerek önceden kategorize edilir. Örneğin bir ormanda yalnız gezerken aramızdan bir ses duyarsak vahşi bir hayvanın olduğunu düşünürüz, korkuya kapılırız. 5 elemente göre uyarlamanın değerlendirmesi nasıl yapılabilir? Bu sınıf

landırma eşyayı gözlemlemeye, onları anlaşılabilir ama her zaman lojik (mantıksal) olmayan değerlendirmeye dayanır. Bu sistem için özellikle lojik deduktif düşünce çerçevesinde bir açıklama yoktur.

Bozukluklar, fonksiyon bozuklukları, yakınmalar veya hastalıklar, 5 elemente göre kategorize edilebilir. Bu bize o elementteki Yin-Yang dengesizliği hakkında fikir verir. Aşağıdaki hastalıkları kendisine uyan elemente isnat edebiliriz.

Mide hastalıkları: Toprak elementi

Uyku bozuklukları: Ateş elementi

Burun ve sinüs hastalıkları: Metal elementi

Bu uyarılama Yunan Eflatun düşüncesine göre sistemli ve mantıklı değildir. Yunan düşüncesine göre Logos - Mytos ayrımında mytosa uyabilir.

## ZANG FU ORGANLAR

**Fu organlar** atölye işlevi yapan içi boş organlardır: mide, ince bağırsak, kalınbağırsak, idrar kesesi, safra kesesi. Atölye organları veya üretim organları besinleri dirimsel enerjiye dönüştürürken gerekli malzemeyi dışarıdan alırlar. Besinlerin emilimini, parçalanmasını, sindirilmesini, atıkların elenmesi ve çıkarılması işlerini düzenlerler. Altıncı atölye üçlü ısıtıcı fabrikaya ısı üretir; solunum, sindirim, ürogenital, sistemler için enerjiyi üretir. Tüm bunlar yang işlevlerdir.

**Zang organlar** hazine işlevi yapan içi dolu organlardır: akciğer, karaciğer, kalp, dalak, böbrek. Hazine organları veya depo organlar altı atölye organ tarafından getirilen madde ve dirimsel enerjiyi arıtma, koruma, yoğunlaştırma, depolama ve yeniden dağıtma görevini üstlenmişlerdir. Altıncı hazine perikart kan dolaşımı, atardamarlar ve toplar damarlarla ilgilidir. Tüm bunlar yin işlevlerdir.

# CHİ, JİNG, KAN, JİN YE: BEDENİN VİTAL MADDELERİ (Bedenin yaşam için gerekli maddeleri)

Geleneksel çin tıbbına göre bedenin denge ve armonisini; sağlıklı durumunu kanallar ve yan dallarında dolaşan vital maddeler sağlar.

## CHİ

Chi yaşamda var olmanın esasıdır. Yaşam enerjisi, yaşam gücü anlamına gelir. insan zihin ve bedeninin çalışmasını kontrol eder. Chi üç ana kaynaktan oluşur: doğumla gelen öz, soluduğumuz hava ve yediğimiz besinler.

Doğumla gelen öz = essence Chi'ye **Ting** veya **Jing** denir.

Gıda ve sıvılarla elde edilen Chi'ye **Gu Chi** denir.

Jing ve Gu Chi orijinal veya **Yuan Chi**'yi oluşturur.

Dalak Gu Chi'yi akciğerlere taşır. Havadan elde edilen Chi ve Gu Chi **Zong Chi**'yi oluşturur.

Zong Chi böbreklere yardım için aşağı akar. Yuan Chi yukarı çıkarak solunuma yardımcı olur.

Zong Chi Yuan Chi'nin katalitik etkisiyle **Gerçek Chi**'ye dönüşür.

Gerçek Chi internal ve eksternal olmak üzere iki türdür.

**İnternal Chi; Nütritif Chi** bütün vücudu iç organları besler.

**Eksternal Chi; Defansif Chi, Wei Chi** vücudu eksternal patolojik etkilere karşı korur.

Akciğerler Defansif Chi'yi düzenler

Karaciğer Chi'nin düzgün akışını sağlar.

Chinin bedende kanallarda, meridyenlerde dolaştığı kabul edilir.

Meridyenler bir organ veya organ sistemine karşılık gelir. Her organın kendisine özgü karakteristik chisi vardır. Karaciğer chisi, böbrek chisi gibi.

### **Chinin fonksiyonları:**

Chi bedendeki istemli ve istemsiz hareketlerin kaynağıdır. Nefes, bağırsak hareketleri, kan dolaşımı, kasların çalışması gibi.

Chi bedeni ısıtır.

Psişik aktivite ve canlılığı sağlar. Bilinç, dikkat, düşünme gibi.

Besinlerin ve sıvıların sindirimi, taşınması ve dönüşümünü sağlar.

Dış zararlı etkenleri dışarıda tutar.

Kanı ve sıvıları saklar ve korur.

## ÖZ (jing)

Jing atadan gelen öz ile hava ve besinlerle kazanılan enerjinin bileşimidir. Jingin yin bölümü üreme ve dokuların yenilenmesinden sorumludur. Jing bedenin büyüme ve gelişmesini düzenler. Ruhsal aktivitenin ve böbrek yangının temelidir. Beyin, kemik, kemik iliği, xue ve spermanın esasıdır. Jingin yang bölümü ısıtma, hareket ve aktifleştirme proseslerinden sorumludur.

## KAN (xue)

Kan xue bedenin en önemli sıvısıdır. Bildiğimiz kanın tam olarak eşiti değildir. Kan kemik, sinir, kas, ve organların oluşumu için temel unsurdur. Bedeni besler, dokuları nemlendirir.

Kan yuan chi ve beden sıvılarından oluşur.

## SIVI (jin ye)

Beden sıvıları veya salgıların ince berrak ve kalın yoğun olarak iki formu vardır. Jin ince berrak bölüm wei chi ile beden yüzeyinde dolaşır, cilt ve kasları, duyu organlarını nemlendirir ve besler. Gözyaşı, tükürük, ter ve açık balgam gibi. Ye kalın yoğun bölüm yuan chi ile beden içlerinde dolaşır, iç organları eklemleri, kemik iliğini nemlendirir. Safra, eklem sıvısı gibi.

Yuan chi, jing ve kan birbirlerine ve beden sıvılarına dönüşürler.

## ENERJİ KANALLARI, MERİDYENLER

Vücutta chinin aktığı var sayılan 12 vertikal dolaşan ana meridyen tanımlanmıştır. Bunlar omurgaya simetrik olarak sağ ve solda bilateral olarak bulunurlar. Ayrıca 8 adet horizontal veya vertikal olarak dolaşan ekstra meridyen vardır. Ekstra meridyenler noktaları ana meridyen noktalarından alır kısmen de kendi noktaları vardır. Bunlar deri ve vücut fascia'sındadırlar. Sonradan bulunan noktalardan (Yan kanallar) bu kitapta bahsetmeyeceğiz.

### 12 ana meridyenin ismi:

Zang (Dolu) organlar veya Fu (Boş) organlar

Yin Veya Yang olarak sınıflanır; küçük, büyük, orta olarak tanımlanır.

El ve ayak olarak başlangıç ve bitiş noktalarına göre tanımlanır.(Şekil 1.1)

### Zang= dolu organlar(Yin):

Kalp	Ateş	Küçük	Elde sonlanır
Perikart	Ateş	Büyük	Elde başlar
Dalak Pankreas	Toprak	Orta	Ayakta başlar
Akciğer	Metal	Orta	Elde sonlanır
Böbrek	Su	Küçük	Ayakta başlar
Karaciğer	Odun	Büyük	Ayakta başlar

### Fu= boş organlar(Yang):

İnce barsak	Ateş	Orta	Elde başlar
Üçlü ısıtıcı	Ateş	Küçük	Elde biter
Mide	Toprak	Büyük	Ayakta biter
Kalın barsak	Metal	Büyük	Elde başlar
Mesane	Su	Orta	Ayakta biter
Safra kesesi	Odun	Küçük	Ayakta biter

Bugün için genelde meridyenleri organ isimlerine göre tanımlıyoruz. Ayrıca eski Çin anlayışına göre Elin Shaoyin'i Elin Taiyang'ı Elin Jueyin'i şeklinde sınıflandırma da yapılmaktadır.

## 12 ana meridyen organlara uyarlanırsa:

- Kalp meridyeni: (Elin Shaoyin 'i)
- İnce barsak meridyeni: (Elin Taiyang'I)
- Perikard meridyeni: (Elin Jueyin'i)
- Üçlü ısıtıcı meridyeni: (Elin Shaoyang'ı)
- Mide meridyeni: (Ayağın Yangming'i)
- Dalak pankreas meridyeni: (Ayağın Taiyin 'i)
- Akciğer meridyeni: (Elin Taiyin 'i)
- Kalın barsak meridyeni: (Elin Yangming'i)
- İdrar kesesi meridyeni: (Ayağın Taiyang'ı)
- Safra kesesi meridyeni: (Ayağın Shoyang'ı)
- Karaciğer meridyeni: (Ayağın Jueyin'i)

Meridyenleri bir organa göre sınıflandırmak en kolay lokal fonksiyonel bir tanımlamadır. Fakat çin anlayışına göre meridyenlerin organlarla tanımlanmasında eksiklik vardır. Çin'de anatomik tanımlar biraz farklı bir anlam yükler. Bizim eksik bilgilerimize tam uymaz. Örnek verecek olursak karaciğer meridyeni tam olarak karaciğer organının meridyeni anlamına gelmemektedir. Farklı anlam ve görevleri de bulunmaktadır.

Perikard ve Üçlü ısıtıcı burada organ değildir. Kendi organ fonksiyonu anlamları vardır. Üçlü ısıtıcı organ fonksiyonlarında etkiliyken, Perikard meridyeni daha çok ruhsal fonksiyonlarla ilgilidir.

## HASTALIKLARIN KÖKENLERİ

**6 aşırı dış faktör:** Soğuk, sıcak, nem, kuruluk, rüzgar, yaz sıcağı.

Soğuk su elementi, sıcak ateş elementi, nem toprak elementi, kuruluk metal elementi, rüzgar, odun elementiyile ilgilidir. Bu faktörler ilgili elementin doku ve organlarına zarar verirler. Yaz sıcağı, sıvı ve tuz kaybına sebep olarak vücuda zarar verir.

**7 emosyon:** korku, öfke, endişe, keder, neşe, dehşet, dalgınlık.

Korku: su elementiyile bağlantılıdır. Korku duygusu böbrekleri etkiler, böbrek enerjisini zayıflatır.

Öfke: odun elementiyile bağlantılıdır. Öfke karaciğeri etkiler. Her öfke atağı karaciğer enerjisini zayıflatır.

Endişe: çok fazla düşünce ve endişe toprak elementini etkiler.

Kaygılar: dalak enerjisini zayıflatır.

Keder: metal elementiyile ilgilidir. Keder akciğerlere zarar verir.

Kronik akciğer hastalarında genellikle üzüntü hali, depresyon bulunur.

Neşe, ateş elementiyile ilgilidir. Fazla neşe ve mutluluk kalbe zarar verir. Sıkıntılı bir çalışma döneminden sonra mutlu bir tatilde, bir akşam yemeğinde, bir kutlamada bu yüzden kalp spazmı geçirilebilir

Dehşet: bir patlamanın, ani bir tehlikenin meydana getirdiği korku olup ateş elementine aittir.

Dalgınlık: ateş elementinde enerji zayıflığına bağlı olarak meydana gelen mutsuzluk, melankoli ve depresyon halidir.

### Balgam; tan yin (stopped fluid, durgun sıvı)

Balgam geleneksel Çin tıbbında durgun sıvı, akmayan sıvı, bloke olmuş sıvı anlamında olup batıdaki balgamın eşiti değildir. Balgam (durgun sıvı) mideyi bloke eder ve absorbe edilemezse sindirim salgıları zayıflar; sıvılar midede kalır. Gastrik enflamasyona sebep olur. Sarı ve asit sıvı kusmaya sebep olur. Balgam kalpte sıkıntıya sebep olur. Dalak fonksiyonunu ve gücünü yitirmiştir.

Orta ısıtıcının yang chisi yetersizse durgun sıvı mesaneye doğru hareket edemez, kaburgaların altında durur kararsız kalır (kararsız sıvı). Bu öksürüğe kusmaya ve kaburgalar altında ağrıya sebep olur.

Durgun sıvı organların yüzeyine sızar ve mesaneye aşağıya doğru hareket edemezse; bedeni ter olarak terk edemez bedende kalırsa (taşkın sıvı) şişlik ve ağrıya sebep olur. Su ve nem kollar ve bacaklara sızar.

Durgun sıvı hastalıklarından biri de öksürük, uykusuzluk, yüz ve gözlerde şişlik ve kabarıklıkla karakterizedir. Sıvı göğüs ve diyafram arasında durmuştur

Durgun sıvı akciğerlerde birikirse nefes darlığı olur.

Fiziksel olmayan balgam (metafizik balgam) bir çok ruhsal hastalığın kaynağıdır.

**Diğer faktörler:** yanlış beslenme, aşırı gerginlik, fazla seks, yaralanmalar, zehirlenmeler, parazitler.

## HASTALIKLARIN NİTELİĞİNDE 8 PRENSİP

İç - dış veya derin – yüzeysel; li – biao

Bu prensip hastalıkları lokalizasyona göre tanımlamaya yarar. Dış durumlar dış etkenlerin beden yüzeyine saldırmalarıyla olur. Genellikle akut yüzeysel ve kısa süreli durumlardır. Dış etkenler cildi, kasları, eklemleri, perifer sinir ve damarları etkiler.

Soğuk – sıcak; han – re

Bu prensip hastanın enerjisini tanımlamaya yarar. Soğuk durumlarda soğukluk, yavaş metabolizma, soluk cilt, düşük ateş göze çarpar. Sıcak durumlar metabolizmanın hızlanması, bedende sıcaklık hissi, yüksek ateş, kırmızı cilt ile karakterizedir.

Boşluk – doluluk; xu – shi

Bu prensip hastanın genel enerjetik durumunu tanımlamaya yarar. Boşluk durumları kansızlık, chi yokluğu, sıcak yokluğu veya sıvıların yoksunluğu olarak görülür. Kronik hastalıklar xu hastalıklardır. Doluluk durumlarında kan, chi, sıcaklık ve sıvıların bedende fazlalığı söz konusudur. Akut hastalıklar shi hastalıklardır.

Yin – yang

Yin – yang teorisine göre patoloji:

Bütün patolojik faktörler yin patojenler ve yang patojenler olarak sınıflanabilir. Yang patojenlerin sebep olduğu hastalıklar genelde sıcak semptomlarla; yin patojenlerin sebep olduğu hastalıklar genelde soğuk semptomlarla kendini gösterir.

Yin boşluğu sıcak semptomlarla; yang boşluğu soğuk semptomlarla kendini gösterir.

Yin – yang teorisine göre tedavi:

Temel tedavi boşluk durumlarını yeniden doldurmayı, tamamlamayı amaçlar. Soğuk bitkiler ve akupunktur yini, sıcak bitkiler ve moksa akupunkturu yangı tamamlar. Aşırı durumlarda; soğuk bitkiler ve akupunktur sıcaklığı temizlemek için, sıcak bitkiler ve moksa akupunkturu soğukluğu gidermek için kullanılır.

Akupunkturile.com [Akupunktur](http://Akupunktur)