

## **HACAMAT TEDAVİSİ**

\*Zakir Benli

### **Özet**

Bu çalışmamızda binlerce yıllık bir tedavi yöntemi olan hacamat, özellikle tarihî ve dinî açıdan ele alınmaktadır. Bunun yanında hacamatın insan sağlığına faydaları üzerinde de durulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** hacamat; sağlık, tıp, hadis

### **Cupping (Hajamat)**

### **Abstract**

In our study, Cupping (Hajamat), which is a method of treatment for thousands of years, is especially handled in terms of history and religion. In addition to this, the advantages of hovering on human health are also emphasized.

**Keywords:** cupping; health, medicine, hadith

### **Hacamatın Tanımı**

Arapça kökenli bir kelime olan hacamatın anlamı emmek, kan almak demektir. Hacamat ağrısız, acısız, yatak istirahati gerekmeden, işgücü kaybı olmadan uygulanan bir tedavi yöntemidir. Kan dolaşımını hızlandırmak, kandaki toksinleri atmak, kan damarlarındaki tıkanmaları açmak, kılcal damarlardaki kirli kan için yapılan bir tedavidir. Vücudun belli bölgelerine kupa vurulup küçük kesikler atarak kılcal damarlardaki kirli kan dışarı atılır.

Kan aldirmek ile hacamat aynı değildir. Kan aldirmek işlemi damarlardaki kanın alınması şeklinde gerçekleşirken hacamat deri altındaki kılcal damarlarda birikmiş kirli kanın çıkarılmasıdır. Bu sebeple kan aldirmek hacamatın yerini tutmaz.

### **Hacamatın Tarihçesi**

Hacamatın en az beş bin yıllık bir geçmişi vardır. Eski Mısır, Yunan, Roma, Çin, Hind gibi eski medeniyetlerde tedavi amacıyla hacamatın kullanıldığı bilinmektedir. İslam tıbbında da hacamatın önemli yeri vardır. Tarihte bilinen en eski tıp metinleri olan Eber Papirüsleri'nde (M.Ö. 1550) hacamattan bahsedilmektedir.

Mezopotamya uygarlıklarında hacamat önemli bir tedavi şeklidir.

Hipokrat (M.Ö. 460-377) ve Galen (M.S. 131-210) hacamat hakkında bilgi vermektedir. Moğollar ve Uygur Türkleri de hacamat tedavisi uygulamışlardır.

20 yüzyıla kadar Avrupa ve Amerika’da kupa ve hacamat tedavisi uygulanıyordu. Ancak modern tıbbın gelişmesi ile birlikte ilaç tedavisine ağırlık verilmeye başlandı.

## **İslam’da Hacamat**

Hız. Peygamber (sav) ömrü boyunca çok sayıda hacamat yaptırmıştır. Sözelimi baş ağrısından dolayı alınının her iki yanından, zehirlenmeden dolayı her iki omuz başından, topuğundaki incinmeden dolayı ayağının üzerinden kan aldırıştır. (Ebu Davud, Tıp 3859-3860; Tirmizi, Tıp 2052; İbn Mace, Tıp 3484) Bu sebeple hacamat Müslümanlar için sünnet hükmündedir.

Hacamat ile ilgili çok sayıda hadis-i şerif bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi şöyledir: “Miraçtan inerken hangi melek cemaatine rastlasam, ‘Ey Muhammed! Ümmetine hacamat olmalarını emret’ dediler”. (Tirmizi, Tıp 12; İbn Mace, Tıp 20)

Diğer hadis-i şeriflerde hacamatın hangi günlerde yapılacağı ifade edilmektedir: “Her kim ayın on yedi, on dokuz ve yirmi birinci günlerinde kan aldırırsa kan hücumundan dolayı meydana gelen bir çok hastalıktan şifa bulur.” (Ebu Davud, Tıp 3861; Tirmizi, Tıp 2051) “Ayın on beş, on yedi, on dokuz ve yirmi birinci günleri kan aldırınız. Zira bu günlerde kan hücumu geçerek sizden birilerini öldürmesin.” (Kenzu’l-Ummal, 10/28126)

Başka bir hadis-i şerifte ise kan aldırmanın aç karına yapılması gerektiği ve faydaları ifade edilmektedir: “Aç karına kan aldırma daha faydalıdır. Kan aldırma şifa ve bereket vardır. Vücuttan kan aldırma zekayı ve hafızayı güçlendirir.” (Hakim, Tıp 4/409)

Yine bir hadis-i şerifte sıcak zamanlarda kan aldırmanın faydaları anlatılmaktadır: “Sıcakların arttığı zaman, vücuttan kan aldırma sıcaklığın zararını gidermeye çalışınız. Zira sıcakta sizden birinin kanı hücumu geçerek onu öldürmesin.” (Hakim, Tıp 4/212; İbn Mace, Tıp 3487-88)

Başka bir hadis-i şerifte nerelerden kan aldırılacağı üzerinde durulmaktadır: “Damardan veya deriden kan aldırma, tedavi olduğunuz şeylerin en faydalılarından.” (Bağdadî, s. 45; Ebu Nuaym, vr. 35b)

Diğer bir hadis-i şerifte kan aldırma üç şifa verici şeyden biri olarak anlatılmaktadır: “Üç şeyde şifa vardır: Bal şerbeti içmekte, kan aldırma ve kızgın bir aletle dağlama yaptırmakta. Fakat ben dağlama yaptırmayı sevmem.” (Buhari, Tıp 7/12; İbn Mace, Tıp 3491; Müsned, 1/246) Dağlama yapmak daha sonra Hz. Peygamber sav tarafından yasaklanmıştır.

Hız. Peygamber sav baş ağrısı için kan aldırma tavsiye etmiştir: “Her kim peygamberimize başındaki ağrıdan şikayet etti ise Resulullah ona kan aldırmasını tavsiye etmiştir.” (Ebu Davud, Tıp 3858; Tirmizi, Tıp 3502)

## **Hacamatın faydaları**

Hacamat ile kılcal damarlardaki kirli kan atılarak yerine temiz kan gelmesi sağlanmaktadır. Hacamat tehlikesi ve yan etkisi olmayan, ucuz ve faydası sayılamayacak kadar çok olan bir yöntemdir. Hacamatın vücudun yenilenmesi, yeniden düzenlenmesi, detoks, organ fonksiyonlarının güçlenmesi, ödemin çözülmesi, cildin yenilenmesi ve sıkışması, hastalık

## HACAMAT TEDAVİSİ

sebeplerinin uzaklaştırılması, damar tıkanıklıklarının açılması, vücudun arınması, rahatlama, hafifleme, yorgunluğun giderilmesi, uykunun düzenlenmesi, stresin azalması, moralin yükselmesi, enerjinin artması gibi çok çeşitli faydaları vardır.

Hacamatın insan psikolojisine de çok faydası vardır. Tarama hacamatı ve özellikle kafa hacamatı stresi ve sinirliliği azaltır. İnsan psikolojik olarak çok rahatlar, uykuları düzene girer, sakinleşir, fevri davranışlardan kurtulur. Ruhen ve beden olarak sükunet bulur.

Kendisi de hacamat tedavisini uygulayan Doktor Turanşah Tümer hacamatın faydalarını maddeler halinde sıralamaktadır<sup>1</sup>:

1. Bütün kronik hastalıklarda hastalığın seyrini iyileştirir.
2. Kronik hastalıklarda ilaç kullanımını azaltır.
3. Kronik hastalıklarda hastalığın vereceği zararı oldukça ötetir.
4. Bütün hastalıklarda diğer medikal veya cerrahi tedavileri destekler.
5. Refleksleri güçlendirir.
6. Toksinler ve hazır gıda zararlarını kandan temizler.
7. Kan damarlarındaki anormal kan basıncı ve kalsifikasyonu (damar sertliğini) önler.
8. Bazı baş dönmesi şikayetlerinde çok etkilidir.
9. Kan yapımını uyarır.
10. Baş ağrısı, yüz kıvrıklığı, migren şikayetlerinde tedavi edicidir.
11. Diş ağrısını rahatlatır, bütün diş tedavilerinde iyileşmeyi hızlandırır.
12. Epilepsi nöbetlerinde nöbet şiddetini ve sayısını azaltır.
13. Kas kramplarını, kuluçları önler.
14. Kan damarlarının geçirgenliğini artırır, böylece organlar iyi beslenir, oksijenlenir.
15. Hücreler arası matrikste viskoziteyi (yapışkanlığı) azaltır.
16. Kas ve bağ dokusuna esneklik kazandırır.
17. Dokulardaki ve eklemlerdeki sertlikleri yumuşatır.
18. Astım, pnömoni ve angina pektoris olan insanlar için çok yararlıdır.
19. Görme keskinliğini artırır.
20. Göz hastalıklarının tedavisinde destekleyicidir.
21. Adet düzensizliklerinde ve ağrılarında önleyicidir.
22. Kan dolaşımını, vücudu, boğazı, omuzları ve göğsü rahatlatır.
23. Tembellik ve uyuşukluğun üstesinden gelir. Vücudu resetler, yeniden başlatır.
24. Uyku bozukluklarını düzenler.
25. Stres ile başa çıkmada etkilidir.
26. Anksiyete ve sinirlilik için en etkili tedavidir.
27. Depresyonda mutluluk hormonu (endorfin, serotonin) salgılatır.
28. Psikolojik travma sonrası bozuklukları aşmada çok yardımcıdır.
29. Uyuşturucu bağımlılığını aşmada, sigarayı bırakmada çok yardımcıdır.
30. Vücuttan toksik gazları vakumlama ile uzaklaştırır.
31. Gut ve romatizmanın metabolik birikintilerini temizler.
32. Cilt hastalıklarını önlemede çok etkilidir.
33. Her türlü cilt probleminde yardımcı ya da tedavi edicidir.
34. Zayıf organ fonksiyonlarını geri kazandırır.
35. Bütün organ fonksiyonlarında metabolizmayı düzenlemede tetikleyici rol oynar.
36. Yaralar ve ülserlerin iyileşmesini hızlandırır.

---

\*Araştırmacı.

<sup>1</sup> Turanşah Tümer, Tıbbî Hacamat, İstanbul 2017, 3. Baskı, s. 39 vd.

37. Yüksek kan basıncını düşürür.
38. Yüksek kolesterol, diyabet ve inme tedavisinde önleyicidir veya konforu sağlar.
39. Düzenli hacamat yaptırmak organlardaki hasarları tamir eder.
40. Bazı bel ağrılarının tedavisinde etkilidir.
41. Karaciğer hastalıklarında hasarı önler.
42. Bazı hastalıklarda Akupunktur tedavisi ile kombine edilir.
43. Çoğu hastalıkta sülük tedavisi ile kombine edilirse tedavi başarısı artar.
44. Baş ağrılarında tedavi edicidir.
45. Göz ağrısı ve göz tansiyonunda hemen etkisini gösterir.
46. Yüz felcinde erken başlanan tedavide iyileşme hızlanır.
47. Felç ve inmelerde hem koruyucu hem de tedavi edicidir.
48. Üreme problemleri, varikozel ve libido kaybı tedavisinde çok etkilidir.
49. Kadının hastalıklarında birçok konuda tedaviyi destekler.
50. Çocuklarda huzursuzluk, sakin olamama, uyku sorunlarında tedavi edicidir.
51. Çocuklarda dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ders çalışmama da oldukça başarılıdır.
52. Sinüzit tedavisinde bağışıklığı güçlendirir, iltihabı söker.
53. Nezle, grip gibi üst solunum yolu hastalıklarında iyileşmeyi hızlandırır.
54. Hemoroid oluşmasını önler, oluşmuşsa durdurur.
55. Variste büyük fayda sağla pıhtıları eritir
56. Her türlü ülser tedavisinde iyileşmeyi hızlandırır.
57. Yıllık olarak düzenli yapılırsa kronik hastalıklardan korur. Hasta olmuşsa da şiddetini azaltır.
58. Hafıza, dikkat, konsantrasyon gibi zihinsel faaliyetleri koruyucu ve iyileştirici etkisi vardır.
59. Damar tıkanıklıklarını önler.
60. Ciltte ve vücutta yağlanmayı önler.
61. Ergenlik sivilcelerini en az yüzde elli söndürür.
62. Vücuttaki her türlü ödemi çözümede bilinen en etkili yoldur.
63. Stresi azaltmada, Sinirliliği önlemede, vücudu rahatlatmada en etkili yoldur.

## **Kandaki Hastalık Sebepleri**

Hastalık belirtileri kanda kendisini gösterir. Bu sebeple hastanelerde hastalıkları teşhis etmek için kan tahlili yapılmaktadır. Sağlıklı olmak için kandaki hastalık sebeplerini ortadan kaldırmak gerekir. Hacamat hem sağlığın sürdürülebilmesi hem de hastalıkların tedavi edilmesi için vazgeçilmez bir tedavi yöntemidir.

Günümüzde kimyasallar, gıdalardaki koruyucu maddeler, atılamayan ilaç birikintileri, gıdalardaki hormonlar, havadaki ağır metaller, yabancı proteinler, kanserojenler, allerjenler, GDO'lu ürünler, kirli hava ve su, kanı koyulaştırıcı maddeler, kolesterol gibi etkenler diyabet, yüksek tansiyon gibi çok çeşitli hastalıklara sebep olmaktadır. Bu hastalık etkenleri hacamat ve sülük uygulaması ile vücuttan atılmalıdır.

## **Hacamat Hangi Sıklıkla Yaptırılacağı**

## HACAMAT TEDAVİSİ

Hiçbir rahatsızlığı olmayanlar koruyucu hekimlik amacı ile yılda 2 defa ila 4 defa hacamat yaptırabilirler. Eğer hastalık tedavisi hacamat yapılıyorsa sadece hastalık tedavisi süresince ayda bir kez yapılabilir. Bu şekilde ayda bir defa olmak şartıyla beş ya da yedi seans hacamat yapılabilir.

### Hacamatın Uygulanması

Hacamat aç karına yapılmalıdır. Hacamat kaliteli, tek kullanımlık ve steril malzemelerle yapılır. Kan hastalıklarının başkalarına bulaşmaması için tedbir alınmalı, eldiven vs. kullanılmalıdır.

Hacamat kılcal damarlardaki kirli kanın alınması işlemi olduğu için derin kesikler atılmaz. Her insanın deri kalınlığı farklıdır. Bu sebeple kişinin deri kalınlığına göre 1.5-3 mm arası derinlikte küçük kesikler atılır. Jiletle atılan küçük kesikler çok hafif olur, bu sebeple deride yara izi kalmaz, yaralar bir günde iyileşir. Atardamarlar ve kılcal damarlar zarar görmez.

İlk kupa vurduktan sonra kuru hacamat dediğimiz küçük kesi işlemi yapılır. Aynı bölgeye ikinci defa kupa vurularak 4-5 dakika beklenir. Bu sırada o bölgeye kan toplanmaya başlar. İkinci kupa sökülerek ilk kesiklerin alt taraflarına yeni kesikler atılır ve yeniden kupa vurularak vakumlamak suretiyle kirli kan dışarı atılmış olur. İkinci kupadan sonra tekrar kesik atılmadan üçüncü defa kupa vurulur. Bu şekilde hacamat 20-25 dakika kadar sürer.

Uzman kişiler tarafından yapılan hacamatın yan etkisi yoktur. Hacamattan sonra kişi günlük işlerini yapmaya devam edebilir.

### Hacamatın Zamanı

Hacamat tedavi amaçlı veya koruyucu hekimlik için yapılabilir. Tedavi amaçlı hacamat haftanın her günü yapılabilir. Çünkü hastanın tedavi edilmesi zorunluluğu vardır. Koruyucu hekimlik anlamındaki hacamat ise hadislerde tavsiye edilen günlerde yapılır. Hastalar için mümkün merteye tavsiye edilen günlerde hacamat yapılmaya çalışılsa da diğer günlerde de hacamat yapılması zorunlu olmaktadır.

Koruyucu hekimlik anlamında sağlıklı bir kişi ilkbahar ve sonbaharda hacamat yaptırabilir. Ancak günümüzde hastalıkların sayısı arttığı için her mevsimde hacamat yapılabilir. Kameri ayların 15, 17, 19, 21'inde pazartesi, Salı, Perşembe, Pazar günleri hacamat yapılır.

Kameri ayların ortalarında ayın çekim gücü arttığı için med cezir olayları meydana gelmektedir. Kameri ayların ortalarında yani dolunay zamanlarında insan vücudunda da değişiklikler olmakta, hormon ve sıvı dengeleri değişmektedir. Bu sebeple söz konusu tarihlerde hacamat yapılması tavsiye edilmiştir.

Yukarıdaki günler haricinde hacamat yapılmasında da bir mahzur yoktur. Çünkü hacamatın faydası geneldir ve sürekli. Ayın hangi gününde yapılırsa yapılsın faydası görülür. Tavsiye edilen günlerde yapıldığında ise faydası daha fazla olur. Bununla birlikte kameri ayın ilk ve son günlerinde yapılan hacamatın faydası az olur. İbn Sina bu günlerle ilgili olarak şunları söylemektedir:

“Ayın ilk ve son birkaç günü hacamat yapılmamalıdır. İlk birkaç günde hıtları faaliyete geçirmek zordur. Bunun yanı sıra, son birkaç günde hıtların faaliyetinde bir hayli azalma vardır. Böylece hacamatın ay ortasında yapılması en iyisidir. O zaman ay dolunay durumunda olduğundan, hıtların gerilim ve faaliyeti dikkati çeker. Dolunayın etkisi o kadar büyüktür ki, beyin bile kafatası içinde şişer ve nehirlerdeki ve kanallardaki su, onun (Ay) med cezir etkisiyle yükselir.”<sup>2</sup>

## **Hacamat Noktaları**

Boyun ve bingıldak dışında kalan yerlere hacamat yapılabilir. Bingıldak başın tepe noktasının ortasındaki çukurluktur.

Hacamatın en faydalı olduğu bölgeler iki kürek arasının 10 cm üstü, iki kulak arası ve kalbin arkasıdır.

Kulak rahatsızlıkları, sinüzit, boğaz hastalıkları, baş ağrısı, migren, karaciğer ve safra kesesi hastalıkları için kulak arkasına hacamat yapılır.

Akciğer, safra, tansiyon, bağışıklık sistemi, panik atak, evham, vesvese gibi rahatsızlıklar için kalbin arka bölgesine hacamat yapılır.

Karaciğer temizliği, safra taşları, halsizlik, kolesterol, tansiyon rahatsızlıkları için karaciğer arkasına hacamat yapılır. Günde 8-10 saat uyuduğu halde yorgunluk hissedenlere tavsiye edilmektedir. Yorgunluğun sebebi karaciğerin görevini tam olarak yapmamasıdır.

Sırt ağrılarında, ayak ve bacak uyuşmalarında, bel fitiğinde omirilik yanlarına hacamat yapılır.

Varis, romatizma rahatsızlıkları için diz ve baldırlara hacamat yapılır.

Boyun fitiği, boyun kireçlenmesi, kol ve omuzlardaki romatizma, akciğer hastalıkları, tansiyon, kireçlenme, migren, uyuşma, halsizlik, saç dökülmesi, kepek, baş ağrısı, baş dönmesi gibi rahatsızlıklar için omuz bölgesine hacamat yapılır.

Bel fitiği ve bel ağrıları için kuyruk sokumu bölgesinin üst tarafına sağ ve soldan hacamat yapılır.

Sürekli yorgunluk için sırt bölgesinden karaciğer arkası, kürek kemikleri hizası ve kalp arkasına hacamat yapılır. İlk seanstan sonra kişi kendisini oldukça rahatlamış hisseder, sürekli yorgunluk hissi son derece azalır.

Baş ağrısı ve migren için kulak arkası, kürek kemikleri arası ve aşağısına hacamat yapılır.

Özellikle kürek kemikleri arasına, kalp ve karaciğer arkalarına yapılan hacamat yüksek tansiyonu düşürür, tansiyonu dengeler.

Unutkanlık, hafıza zayıflığı, Alzheimer, dikkat dağınıklığı ve depresyon için kafa bölgesine hacamat yapılır. Sınavlara hazırlanan çocuklar, gençler ve yetişkinler için çok faydalıdır.

Böbrek rahatsızlıkları için böbrek hizasından arka ve ön taraflardan hacamat yapılır.

---

<sup>2</sup> İbn-i Sînâ 1995: 333-334.

## HACAMAT TEDAVİSİ

İltihaplı eklem rahatsızlıkları için karaciğer arkası, kürek kemikleri arası ve ağrıyan bölgelere hacamat yapılır.

### Hacamat Yapılamayan Kimseler

Diyaliz, metastas kanser, hemofili, kanama problemi olan hastalar (faktör hastaları), ileri derecede kansızlar, yeni ameliyat olanlar, PLT (tronbosit) düşüklüğü olanlar, adetli kadınlar hacamat yaptıramaz. Hacamatın yapılacağı cilt üzerinde de problem olmamalıdır. Ben, vitiligo, sedef, egzama, yara olan bölgelere hacamat yapılamaz.

### Tarama Hacamatları

Tarama hacamatın vücudun yedi bölgesine yapılır. Tarama hacamatı düzenli olarak yapıldığında kronik hastalıklardan kişiyi korur.

Baş bölgesi: Üç kupa

Omuz bölgesi: Beş kupa

Sırt bölgesi: Beş kupa

Kasık bölgesi: Üç kupa

Bacakların üst kısmı: Dört kupa

Bacakların alt kısmı: Dört kupa

Ayak bilekleri: Dört kupa

### Kafa Tarama Hacamat Noktaları

Kafa hacamatı için önce hacamat yapılacak bölge tıraş edilir. Öğrenme ve ezberlemeyi kolaylaştırmak ve unutmayı engellemek için kafa arkası hacamatı yapılır. Öğretmen, öğretim üyesi, bilim adamı gibi düşünce faaliyeti yapanlar için çok faydalıdır. Eskiden alimler hemen her ay kafa hacamatı yaptırmışlardır. Kafa hacamatı tansiyon, migren, kulak çınlaması, burun tıkanıklığı, Parkinson, Alzheimer gibi rahatsızlıklar için de faydalıdır.

### Psikolojik Rahatsızlıklar İçin Hacamat

Depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların iyileşmesi için hacamat son derece faydalıdır. Depresyon tedavisinde hacamat yoluyla kanın temizlenmesi olumlu etki yapmaktadır. Depresyonda beyin hücreleri olan nöronların birbirleri ile bağlantı yaptıkları sinaptik

aralıklarda serotonin, adrenalin, noradrenalin ve dopamin gibi hormonların geçiş hızında bozulma olmaktadır. Bu bozulma sebebi ile enerji kaybı, yorgunluk, umutsuzluk, karar vermede güçlük, unutkanlık ve hatta intihar gibi kötü sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Depresyon tedavisinde hacamat yoluyla kanın temizlenmesi halinde bir süre sonra ilaç kullanımını sona ermektedir.

## **Sonuç**

Hem kadim bir tedavi yöntemi ve hem de Müslümanlar için sünnet hükmünde olan hacamatın çok faydalı bir uygulama olduğu anlaşılmaktadır. İnsanlar bu tedavi yönteminin faydalarını kendi üzerlerinde bizzat gözlemledikçe hacamata daha fazla yönelmektedirler. Sağlıklı, hijyenik bir ortamda, tek kullanımlık hijyenik malzemelerle ve ehliyetli kişilerce yapılan hacamatın faydaları sayılamayacak kadar çoktur.

## **KAYNAKLAR**

Akdağ Ahmet: “Bir Tedavi Yöntemi Olarak "Kan Aldırmak" Ve Klâsik Türk Şiirindeki Kullanımı”, Gazi Türkiyat, Bahar 2014/14: 169-187.

Bayat, Ali: Haydar, Tıp Tarihi, İstanbul 2016.

Canan, İbrahim: Hadis Külliyyatı Kütüb-i Sitte Tercüme ve Şerhi, C. 11, Ankara 1995, Akçağ Yayınları.

Köşe, Abdullah: Hacamat, DİA, yıl: 1996, cilt: 14, sayfa: 422.

Salih, Aidin: Gerçek Tıp, İstanbul 2008.

Şeker Necmettin: Hz. Peygamber’in Hadislerinde Koruyucu Hekimlik: Hacamat Örneği KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi 21 (2013), s. 156-189.