

## ANADOLU'DA RASTLANAN HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINA GENEL BİR BAKIŞ

ŞAR, Sevgi  
TÜRKİYE/ТУРЦИЯ

### ÖZET

Anadolu, çok eski devirlerden beri pek çok kavimlerin yerleştiği, çeşitli uygarlıkların kurulduğu ve bu nedenlerle gerçek bir kültür ve uygarlık hazinesine sahip olan bir toprak parçasıdır. Bu hazinenin önemli bir bölümünü de halk hekimliği ve halk ilaçları oluşturmaktadır. Halk hekimliği uygulamalarına yaygın olarak rastlanan Anadolu'da “ırsalama” yoluyla, “parpılama” yoluyla, “em’lerle” tedavi ve “kırık-çıkık tedavisi” başlıca yöntemler olarak ortaya çıkmaktadır. Ocaklı, şeyh, hoca, okuyucu, üfürükçü, izinli ve orumçu Anadolu'da halk hekimliğinin belli başlı uygulayıcılarıdır. Halk ilaçları, uzun tecrübeler sonunda günümüze kadar gelmiş ampirik uygulamalar olup, Anadolu'da rasyonel veya büyüsel-dinsel niteliği taşıyan yöntemlerle, genellikle kırsal kesimde olmak üzere geniş bir halk kitlesi tarafından kullanıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada halk hekimliğinin tanımı, halk hekimliğinde görülen tedavi uygulamaları ve bu uygulamalar kimler tarafından nasıl yapıldığı anlatılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Halk hekimliği, halk hekimliği uygulamaları, Anadolu.

### ABSTRACT

Anatolia is piece of land where numerous populations settled and established civilizations beginning from antiquity and therefore owns a cultural treasure. An important part of this treasure is composed of folk medicine and folk remedies. “ırsalama”, “parpılama” and “therapy with ems” and “fracture-dislocation therapy” are main methods of folk medicine in Anatolia were folk medicine practices are common. “Ocaklı”, “şeyh”, “hoca”, “okuyucu”, “üfürükçü”, “izinli” and “orumçu” are main practitioners of folk medicine in Anatolia. Folk remedies are empiric agents coming from past to present as a result of long experiences and it is evident

that folk medicine is used in Anatolia widely among people generally in rural areas through rational or magic-religious methods.

In this study, a definition of folk medicine is given and how and by whom these treatments are practiced in folk medicine are explained.

**Key Words:** Folk medicine, folk medicine practice, Anatolia.

## Giriş

Anadolu, çok eski devirlerden beri pek çok kavimlerin yerleştiği, çeşitli uygarlıkların kurulduğu ve bu nedenlerle gerçek bir kültür ve uygarlık hazinesine sahip olan bir toprak parçasıdır. Bu hazinenin önemli bir bölümünü de **halk hekimliği** ve **halk ilaçları** oluşturmaktadır.

Halk hekimliği, uluslar arası yazınlarda “*folk medicine*” olarak bilinirken, Türkçe yazınlarda “*geleneksel tıp*” ile aynı anlamda kullanılmaktadır. **Halk Hekimliği**; hastalıklar ve sağlık hakkındaki inanç, tutum ve davranışlar şeklinde tanımlanabildiği gibi, toplumların inanç, gelenek ve değer sistemleri ile ilgili tıbbi uygulamalar olarak, bazı antropologlar tarafından da “**ev tedavisi**” olarak ifade edilmektedir (Türkdoğan, O., 1991).

Hastalıklardan korunma, hastalıkların iyileştirilmesinde geçmişte ve sık tekrar eden olaylar ve bunların sonucunda kazanılan tecrübeler, dinsel-büyüsel yorumlamalar ve bunların birikimli olarak kuşaktan kuşağa aktarılmaları, halk hekimliğinin doğmasına ve süregelmesine neden olmuştur (Konak, A., 1982: 85-96, Üçer, M., 1989: 253-266).

Halk hekimliğinde hastalık deyimi, insanın sağlık durumundaki bozuklukların yanı sıra, kısırlıktan tutunda nazar değmesi gibi insanlardan gelebilecek kötü etkilere ve cin, peri gibi gerçek dışı varlıkların neden olabilecekleri türlü sakatlıklara kadar pek çok kavramı kapsamaktadır (Boratav, P.N., 1984, Asil, E., 1989: 33-38).

## Anadolu'daki Halk Hekimliği Uygulamaları

Anadolu'da halk hekimliğinde hastalıkların tedavisi amacıyla uygulama yapan **hoca**, **şeyh**, **okuyucu-üfürükçü**, **ocaklı**, **izinli**, **orumçu** gibi kişilere rastlanmaktadır (Acıpayamlı, O., 1969: 4).

**Hocalar**, halk hekimliği uygulamalarında dinsel kimliklerinden çok, sihirsel bir görev yapmaktadır (Acıpayamlı, O., 1969: 4).

Daha çok Doğu ve Güney Doğu Anadolu'da rastlanan **Şeyhlerin** ise başlarında buldukları aşiretleri yönetmenin yanı sıra hastaları tedavi etme görevlerinin bulunduğu da bilinmektedir (Acıpayamlı, O., 1969: 4).

Genellikle erkek olan **okuyucu-üfürükçü** denilen kişiler ise halk arasındaki tedavilerini yalnız sihirselsel esaslara göre yapmakta ve bilgilerini yazılı eski kitaplardan elde etmektedirler (Acıpayamlı, O., 1969: 4).

Halk hekimliğinin hekimleri olarak tanınan **Ocaklı**, belirli hastalıklarla uğraşan aile fertlerine denmektedir. Bir ocaklı, tedavi etme kudretini ailesinden kan yoluyla almakta ve babadan oğula, nesilden nesile devam etmektedir. Bu yetkiyi elde etmek için bir öğrenim ve eğitime gereksinimleri olmamaktadır. Yalnız başarılı olabilmek için bazı kurallara dikkat etmeleri gerekmektedir. Ocaklı, Orta Asya Şaman'ının bugüne ulaşmış şekli olarak değerlendirilmektedir (Üçer, M., 1973: 3-5,9, Acıpayamlı, O., 1969: 5). Ocaklı, belirli hastalıklarla uğraşan ailedir ve Anadolu'da her hastalığın bir ocağı bulunmaktadır (Dalak Ocağı, Sarılık Ocağı, Sıtma Ocağı gibi). (Üçer, M., 1973: 3-5,9) Ocaklının büyük bir kısmı kadın olup halk arasında kadın ocaklıların hastalık tedavisi konusunda daha yetkin oldukları kabul edilmektedir. Hastalık tedavisi ocaklıların asıl profesyonel işleri olmayıp geçimlerini başka yollardan sağlamaktadırlar. Günümüzde soyunda ocak kimseler olmasına ve kendisine el vermesine rağmen ihtiyacı olmadığından ocaklık yapmayanlarda bulunmaktadır. Ocaklıların tedavi etmekte oldukları hastalıkların tanısı toplumun kendisi tarafından konulmakta ve halk arasında yürütülen bu uygulamalara karşı büyük bir inanç olduğu görülmektedir (Üçer, M., 1973: 3-5,9, Belek, İ., 1991). Bu gün sayıları azalmış olmakla birlikte ocaklılar bazı hastalıkların tedavisinde mekanik tedavi metotları kullanmaktadır. Özellikle sarılık hastalığında ocaklılar tarafından vücudun belirli yerleri jilet veya ustura ile kesilerek birkaç damla kan akıtılmakta ve bu işleme "**sarılık kesme**" adı verilmektedir. Yine aynı hastalıkta bir başka uygulama şekli ise sarılıklı kişinin üst dişlerinin kök kısmı ile üst dudağın birleştiği kısım küçük bir bıçakla ocaklı tarafından kesilmektedir (Bayat, A.H., 1992: 241-248, Şar, S., 1987: 47-66).

Kan bağlantısına dayanmayan ocaklıya ise **izinli** denilmektedir. Çocuğu ve yakın akrabası olmayan ocaklı, kabiliyetli gördüğü bir çocuğu küçükken yanına alarak özel bir eğitime tabi tutarak, zamanı gelince **elverme** adı verilen bir törenle hastalık tedavi etme gücünü çırağına devretmektedir. Böylece, izinli adını alan çocuk, ocaklı gibi hastalıkları tedavi etme gücüne sahip olmaktadır (Acıpayamlı, O., 1969: 4, Üçer, M., 1973: 3-5,9).

Hastalık tedavi etmekten çok, hastalığı önceden haber verebildiklerine inanılan kişilere ise **orumçu** denilmekte ve bu kişiler de yeteneklerini ailelerinden almakta ve ocaklılar gibi herhangi bir eğitim ve öğretim görmemektedir (Üçer, M., 1973: 3-5,9).

## Anadolu'da Halk Hekimliği Tedavisinde Uygulanan Yöntemler

Anadolu'da halk hekimliğinde hastalıkların tedavisinde **irvasalama**, **parpılama**, **kırık-çıkık** ve **em (halk ilacı)** şeklinde ana sağaltım uygulamaları görülmektedir (Acıpayamlı, O., 1969: 5).

**Irvasalama** yolu ile yapılan tedavinin esasını, hastanın vücudu dışına uygulanan ve onu büyük ölçüde telkin altında bırakan, psikolojik etkilemeye dayanan hareketler oluşturmaktadır. Bu usul kurdeşen, tatarca, küpleme, uçuk, alazlama, siğil, yanma, parpı gibi çoğu deri hastalıklarının tedavisinde uygulanmaktadır (Acıpayamlı, O., 1969, 5).

**Parpılama** yoluyla tedavi ise dinsel motiflerle kaynaşmış sihirselsel bir esasa dayanmaktadır. Hastaya okumak, dinsel uygulamalar ve bir sağaltım aracı ile vurma, çizme, kesme, delme, hasta vücudunu dağlama, bıçak gezdirerek taş yapıştırmak gibi sihirselsel bir uygulama görünümündedir (Acıpayamlı, O., 1969, 7).

Günümüzde de rastlanan kırık-çıkık tedavisi ise genellikle 50 yaş üzerindeki erkekler tarafından yapılmakta ve bu mesleği babadan-atadan öğrenmektedirler. Anadolu da kırık-çıkıkçılardan başka usta-çırak usulüyle yetişmiş sünnetçilere, diplomasız iğnecilere, dişçilik yapan berberlere ve yerli ebelere de rastlanmaktadır (Şar, S., 1987: 47-66).

**Em (Halk İlacı)** yolu ile tedavi de ise bitkisel, hayvansal, mineral kaynaklı droglar kullanılmaktadır (Acıpayamlı, O., 1969, 8).

Bu yöntemler büyüsel görünümlü ve dinsel görünümlü olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Büyüsel görünümlü** olanlar, büyüsel esaslara uygun bir şekilde uygulanmaktadır. Anadolu'da folklorumuzun diğer dallarında olduğu gibi halk hekimliğinin temelinde de büyüsel ilke ve motiflerin varlığı görülmektedir. Çünkü Anadolu folklorunun temelinde Şamanizmin uygulama, motif ve kalıntılarına rastlanmaktadır. Halk hekimliği uygulamalarında toplumun ortak değerleri olan büyüler, güce çıkan en kestirme yol olup toplumu psişik bir bütünlüğe sokmaktadırlar (Acıpayamlı, O., 1969, 5).

Anadolu'da, büyüsel görünümlü telkin tedavilerinin bazıları olan kurşun dökmek, tütsülemek, dalak kesmek gibi işlemlere de rastlanmaktadır. Bu işlemler bazı kişiler tarafından yapıldığı gibi, bu konuda uzman olan ocaklı, cindar gibi kişilerce de yapılmaktadır. Telkin tedavisinde halk, nazardan korunmak için bazı drogları yakarak tütsülemekte, böylece şeytan ve cinin etrafından veya kendinden uzaklaşacağına inanmaktadır. Bunun

için çörek otu (*Nigella Sativa*), üzerlik tohumu (*Semen Pegani*), göztaşı (*Cupri Sulphas*), maydanoz tohumu (*Semen Petroselinii*), kafur (*Camp-hora*) gibi bitkileri de kullanmaktadır. Halk, hastalıklardan korunmak veya hastalıklardan kurtulmak için nazarlık, muska, hamayıl gibi çeşitli uğurluklar taşımaktadır. Bunlardan başka nazarlık olarak atkestanesi (*Aesculus Hippocastanum*), civa, çörekotu, mavi boncuk, şap gibi şeyleri de yanlarında bulundurmaktadır. Bu maddelerin görevi nazarın kaynağı olan insanlardaki öldürücü veya hasta edici gücü üzerine çekerek, onu taşıyan insanı veya hayvanı onlardan korumaktır (Şar, S., 1987: 47-66, Acıpayam-lı, O., 1982: 11-16)).

**Dinsel görünümlü** olan sağaltmaların esasını bir takım dinsel hareket ve değerler oluşturmaktadır (Acıpayam-lı, O., 1969, 5).

Telkinle tedavi, eskiden olduğu kadar, zamanımızda da halk arasında bir tedavi şekli olarak görülmektedir. İnanmanın, insanın var olduğu günden bugüne kadar en büyük güç kaynağı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bireyler, çaresizlik içinde kaldıkları dönemlerde inanç ve geleneklerden yarar bulma olanağı aramışlar ve pozitif bilimlerin kurullaştığı günümüze kadar inanış ve geleneklerini sürdürmüşlerdir (Hınçer, İ., 1976: 133-138). Anadolu'da yaygın olan en önemli manevi halk inancı ise hiç şüphesiz türbe, tekke, yatır ve diğer ziyaret yerleri ile ilgili inançlar olup, halk zaman zaman bu tekke ve türbelere giderek dualar etmekte, adaklar adamakta, oralarda verilen bir şeyleri yemekte, sularından içmekte, yatmakta, bazılarına ise bez bağlamaktadır (Şar, S., 1987: 47-66). Tekkeler, buldukları yerlerde dini veya tasavvufi etkilerde bulunmuş evliya, dede, şeyh, hoca gibi kişilerin ibadet ettikleri, yattıkları, zaviyeler, türbeler ve dergahlardır. Anadolu'da bu amaçla ziyaret edilen pek çok yatır, tekke ve zaviyeler bulunmaktadır. Anadolu halkı, eskiden beri hastalıklarını çeşitli ilaçların yanı sıra cerrahi, sihri ve dini metotlarla tedavi ederken, akıl ve ruh hastalıklarının tedavisinde ise hastalığın tabiatüstü güçlerin etkisiyle meydana geldiği inancından dolayı yalnız, tekke, türbe, yatır, tütsü, muska gibi dini ve sihri yollardan medet ummuşlardır (Bayat, A.H., 1989: 59-82). Halk arasında akıl hastalıklarının temelinde cin çarpma, peri kızına tutulma, geceleyin incir ağacının dibinden ve süprüntülükten geçme, cin ve perilerin üzerine basmak, hamam ve pis suları cinlerin bulunduğu yerlere dökmek, ekmeğe sövmek, mukaddes bilinen pınar başlarına saygısızlık etmek, karşılıksız sevmek, karanlıktan korkmak veya korkutulmak gibi nedenler yatmaktadır (Bayat, A.H., 1989: 59-82). Bu nedenlerden dolayı hastalanan kişilerde aşırı heyecan, uykusuzluk, sinirlilik, ses kısıklığı, konuşma bozukluğu,

çarpıntı, sara nöbetleri ve cinnet geçirme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu tür rahatsızlıklarda insanlar tekke, türbe gibi yerlere başvurmaktadır (Altun, S., Erdoğan, M., 1972: 20-21,30). Tekkeler, inançlı insanların günlük olaylara bağlı reaktif ruhi bozukluklar, mani ve melankoli gibi manevi kamçılanmalar, çöküntü durumlarında faydalı olabilmektedir. Burada tedavi, inanan hastanın nefsiyle mücadele etmesi, psikanalizin öne sürdüğü savunma mekanizmasını uyatarak, manevi temizleme yapması esasına dayanmaktadır (Bayat, A.H., 1989: 59-82).

Halk hekimliğinde bu tür uygulamalardan başka, bazı hastalıkların tedavisinde hacamat ve sülük vurma gibi usullere de başvurulmaktadır. Bu usuller tecrübeli kişilerce uygulanmaktadır (Şar, S., 1987: 47-66).

Deri üzerindeki kanı çekmeye ya da deriyi çizip kanı çıkartmaya **hacamat** denmektedir. “*sırta şişe çekmek*” veya “*şişe vurmak*” diye bilinen usul ise kuru hacamat olarak adlandırılmaktadır. Bu usulde içerisinde tutuşturulmuş alkollü pamuk parçası bulunan hacamat şişeleri oturan veya yüzükoyun yatan hastanın derisi üzerine yapıştırılmaktadır. Bu iş için bardak da kullanılmaktadır. Uygulanan şişenin içindeki yanma bittikten sonra vücuttaki kan şişenin altında kalan deri parçasına hücum ederek önce kızarıklık sonra morarma meydana getirmektedir. Deri üzerine yapıştırılmış şişeler 2-3 dakika sonra çekilerek kaldırılmaktadır (Üçer, M., 1979: 5-6, 23).

Deri üzerine çizilerek kan çıkartma usulüne ise **kanlı hacamat** denmektedir. Genellikle bu usul yüksek tansiyona bağlı baş ağrılarında kullanılmaktadır. Burada deriyi çizme işlemi hacamat aleti ile yapılmaktadır. Bu alet dikdörtgen prizması şeklinde olup içerisinde yandan basılan düğmeye bağlı yayla hareket eden 3-5-7 küçük dişleri olan bıçakları bulunmaktadır. Deriye aletin kaç bıçaklı yüzü geldiyse o kadar çizgi çizmekte ve çizilen deri üzerine tekrar ikinci bir defa yakılmış pamuklu bardak kapatılmaktadır. Vücuttaki kanın basıncı, cilt üzerindeki basınçtan fazla olduğundan çiziklerden koyu ve pıhtı kan sızmaya başlamakta ve hastanın ağrısı kaybolana kadar da 1-2 bardak kan akmaktadır. Göz zafiyetlerinde enseden, sırt ağrılarında ve şişmanlıkta ise sırttan kan alınmaktadır. Kan alımı hacamat aletinden başka, eskiden öküz boynuzlarıyla da yapılmaktaydı (Üçer, M., 1979: 5-6,23).

Vücuttaki istenmeyen kanın alınması için uygulanan diğer bir usul de sülük vurma dır. Sülük (*Hirudo Officinalis*) kan emerek beslenen 5-6 cm uzunluğunda, vücudunun iki ucunda birer çekmeni bulunan, tatlı sularda

yaşayan asalak bir hayvandır. Bu çekmenler ile insan veya hayvanın vücuduna yapışarak ufacık dişleriyle deriyi ısırarak kan emmekte ve ağızındaki bezlerden çıkardığı **Heparinoid** maddesini ihtiva eden bir salgı ile de emdiği kanın pıhtılaşmasını önlemektedir. Tıbbi tedavi için 1-5 gram ağırlığındaki sülükler kullanılmaktadır. Aktarlarda ve bazı berberlerde sülük bulunmaktadır. Halk arasındaki inanışa göre sülük, kanı pis olan hastaya yapışmaktadır. Fazla kan emen sülüğün ölmesinde ise, o kimsenin kanının çok pis olduğu hükmüne varılmaktadır. Halk hekimliğinde göz, baş, sırt ve ayak ağrılarında, romatizmada, şişmanlıkta, hemeroidde, yara, çıban ve şişliklerde sülük uygulanılmaktadır. Sülük vurma daha çok Mayıs ayında yapılmaktadır. Fincan içine vurulmak üzere daima 1-3-5 gibi sülük konmakta ve ayın tek günleri bu işlemin yapılması tercih edilmektedir (Üçer, M., 1979: 5-6,23).

Halk hekimliğinde uygulanan diğer bir tedavi şeklide **dağlama** tedavisi- sidir. Birbirinden ayrı maddelerin kullanıldığı ve farklı gibi görünen yollarla yapılan dağlama tedavileri Türkler arasında çok eskiden beri yaygın olarak uygulanmaktadır. Günümüzde de Türk halk hekimliğinde dağlama karşılığında “**alazlama, yakma, göyündürme, en vurma ve dağlama**” kelimeleri kullanılmaktadır (Çavdar, C.A.; 1989: 83-88).

Dağlama adı altında toplanan bu tedavi şekli, metal ya da tahta araçlar kullanarak termik veya mekanik uygulamalar şeklinde yapıldığı gibi kimyasal maddeler ve bitkiler kullanılarak da yapılmaktadır. (Örneğin; Romatizma da ağrıları dindirmek için ağırlı bölgeye taze ısırğan yaprağı uygulanmakta veya keten tohumu yakısı konarak, üzerine hardal tozu serpilmiştir. Dolayısıyla, bu uygulama ile o bölgede irritasyon ile kan dolaşımı sağlanmaktadır. Mekanik uygulamalarda ise uçuklara ateşte kızdırılmış tahta kaşık bastırılmaktadır (Çavdar, C.A.: 1989: 83-88).

Yüzyıllar boyunca çeşitli toplumların çeşitli yöntemlerle değerlendirdikleri kaplıca ve maden suları, halk hekimliğinde de önemli bir tedavi yöntemi olarak bilinmektedir. Bunun için Anadolu’da halk arasında “**şifalı sular**” diye nitelendirilen yeraltı sıcak ve soğuk maden sularının şifa amacıyla kullanımı ampirikte olsa milattan öncesine kadar uzanmaktadır (Şar, S., 1987: 47-66).

Bugün kaplıca tedavisi, “**kür**” biçiminde uygulanmasıyla, organizma üzerinde tedavi etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış bir tedavi sistemi olarak kabul edilmektedir. Anadolu şifalı sular bakımından oldukça zengin olup halk bu sulardan çeşitli hastalıkların tedavisinde yararlanmaktadır

(Özer, N., 1989: 203-209).

Türklerin, Orta Asya'dan Anadolu'ya taşıdıkları geleneksel kültürü içinde var olan “*yıkanma*“ ve “*temizlik*” işlevi akarsu boylarında yerine getirilirken; Anadolu'da yerleşik hayata geçiş sonucunda “*hamamlar*” ortaya çıkmıştır. İslam dinin de Kuran'ın vücut temizliğine getirdiği esaslar ve akan su ile temizlenme ilkesine dayalı gelenek ve göreneklerle, Anadolu'daki Bizans ve Romalılarından kalma kaplıcalar daha sonra Türkler tarafından değerlendirilerek Türk mimarisine uygun biçimde inşa edilerek halka açık tutulmuştur. Türkler tedavi amacıyla ılıcalarda ki kaplıca hamamları yanı sıra, köylerden kentlere kadar sağlıklı halk hamamları yapımına da önem vermişlerdir (Özer, N., 1989: 203-209).

Kaplıca tedavisinin yanı sıra bu şifalı sular, içme, çeşme, kuyu ve pınar şeklinde bulunmaktadır. Ülkemizde eskiden beri süregelen halk hekimliği içerisinde çeşitli cami ve türbelerde bulunan kuyu sularının da şifa verir düşüncesiyle kullanıldığı görülmektedir. Bu tür suların etkilerinin genelde psikolojik olduğu bilinmektedir. Suyun sağaltıcı özelliğini, inançları ile birleştiren insanlar, buralara gelip bu sulardan içerek iyileşeceklerine, mutlu olacaklarına ve isteklerinin gerçekleşeceğine inanmaktadırlar (Değer, M., 1989: 95-108).

### **Anadolu'da Halk İlaçlarının Derlenmesi, Kullanılma Nedenleri ve Etki Eden Faktörler**

Halk hekimliğinde uygulanan en son tedavi şekli ise ilaçla tedavidir. “*Ev ilaçları*”, “*kocakarı ilaçları*” gibi isimlerde verilen halk ilaçlarının çoğu, uzun tecrübeler sonunda günümüze kadar gelmiş ampirik uygulamalardır. Anadolu da geniş bir uygulama alanı olan halk ilaçları, rasyonel ve büyü niteliği taşıyan yöntemlerle, genellikle kırsal kesimde oldukça büyük bir halk kitlesi tarafından kullanılmaktadır. Halk ilaçları üzerinde çeşitli derlemeler ve araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalarda yurdumuzun değişik bölgelerinde, halk hekimliği yapan ve halk ilaçları hazırlayan kişilerle yüz yüze görüşülerek o bölgede kullanılmakta olan halk ilaçları tespit edilmekte ve bunların belirli bir formatta tasnifi yapılmaktadır (Şar, S., 1982, Tanker, M., 1991).

- Halk ilacının derlendiği yörenin adı
- Halk ilacını yapan kişinin adı, cinsiyeti, yaşı
- Halk ilacında kullanılan bitkilerin yöresel adları
- Halk ilacında kullanılan bitkilerin başka adlarının olup olmadığı
- Halk ilacında kullanılan bitkilerin hangi kısımlarının kullanıldığı



(Kök, yaprak, çiçek, meyve gibi)

- Halk ilacının kullanıldığı hastalıklar
- Halk ilacının hazırlanış ve kullanılış şekli
- Halk ilacının ne kadar miktarda ve ne kadar süre kullanılacağı
- Halk ilacının dışında bu bitkilerin kullanım şeklinin olup olmadığı (Sebze)
- Halk kültürüne giren hikayesinin olup olmadığı (Türküler, hikayeler, bilmece, halk oyunları) gibi pek çok bilgi araştırılarak kaydedilir.

**Halk ilaçlarında kullanılan bitkilerin gerçekten hastalıklara iyi gelebilmesi için yani ilaç olarak kullanılabilmesi için, bitkinin:**

- Etkin maddesinin
- Etki tarzının
- Yan etkilerinin
- Gerekli dozunun
- Başka bitkilerle etkileşiminin olup olmadığına bilinmesinin yanı sıra kullanılan bu bitkilerin
- Toplanma zamanının
- Kurutma ve saklanma koşullarının
- Saflığının
- Hazırlanış şekillerinin de bilinmesi gerekmektedir (Tanker, M., 1991, Tanker, M., 1989: 237-244).

**Anadolu’da halk ilaçlarının kullanılma nedenleri şöyle sıralanabilmekte (Şar, S., 1982):**

- Kırsal kesimde yaşayan halk, genellikle tarım, hayvancılık ve sebze ile uğraşmakta, geçimini bu yolla sağlamaktadır. Bu nedenle kendini doğaya yakın hissetmekte, hatta doğayla iç içe yaşamaktadır.
- Halk çoğunlukla gelenek ve göreneklerine çok bağlı olup atasından, babasından gördüklerini sürdürme eğilimi göstermektedir. Hastalık ve sağlığın Tanrı vergisi olduğuna genellikle inanmakta ve bu nedenle sağlığına kavuşmak için Tanrı’nın yarattığı doğal kaynaklardan yararlanmayı tercih etmektedir.
- Yol, ulaşım araçlarının son yıllarda oldukça iyi bir düzeye gelmesine karşın, kırsal kesim halkı, hekim ve eczane bulunan merkezlere ancak diğer gereksinimlerini karşılamak amacıyla gitmekte ve genel olarak bütçesinden muhtemel sağlık giderleri için bir pay ayırmamaktadır.
- Halk, ilaçlarını yöresel olarak hemen ve çok ucuza sağlayabilmek-

tedir.

- Halk, birçok hekime başvurduğu halde iyileşmeyen hastalıklarının tedavisinde rasyonel ilaçların yanı sıra halk ilaçlarını da denemek istemektedir.

**Halk ilaçlarının kullanılmasında bazı faktörler de rol oynamaktadır. Bunlar: Cinsiyet, yaş ve öğrenim faktörüdür (Şar, S., 1982).**

- Kadınlar, halk ilaçlarını erkeklere oranla daha fazla kullanmaktadırlar. Bunun nedeni ise; kadınların hekime gitmekten utanmaları, korkmaları veya aile reisi erkeğin kadını, çok zor durumda kalmadıkça hekime götürme gereğini duymamasından kaynaklanmaktadır.
- Yaşlı kişiler, gençlere oranla halk ilaçlarını daha çok tanımakta ve kullanmaktadırlar.
- Öğrenim düzeyi arttıkça halk ilaçlarını tanıma ve kullanma oranı düşmektedir.

**Anadolu'da Tedavide Kullanılan Halk İlaçlarının Hazırlanış ve Kullanılış Yöntemleri**

Halk ilaçlarının hazırlanışı ve kullanılışı gelenek ve göreneklere bağlı olarak ilkel şekillerde sürdürülmekte ve haricen veya dahilen kullanılmaktadır (Şar, S., 1987: 47-66).

Dahilen kullanılan halk ilaçları çay, hap, çiğ, macun, şurup ve toz şeklinde hazırlanmakta olup, daha çok çay şeklinde kullanılmaktadır.

Çaylar *infüzyon*, *dekoksiyon* ve *soğuk maserasyon* şeklinde hazırlanmaktadır (Özkal, N., 2002).

*Çayların infüzyon* şeklinde hazırlanışında, bitkilerin üzerine kaynar sıcak su dökülerek, ağzı kapatılıp 5-10 dakika bekletildikten sonra süzülerek içilmektedir. Papatya, nane gibi uçucu yağ taşıyan bitkiler bu şekilde hazırlanmalıdır. Eğer bu tür bitkiler kaynatılarak hazırlanırsa uçucu yağın büyük bir kısmı uçmakta ve tedavi edici etkisini gösterememektedir (Özkal, N., 2002, Demirhan, E. A., 1975, Demirhan, E.A., 2001).

Çayların dekoksiyon şeklinde hazırlanışında ise bitkilerin üzerine soğuk su ilave ederek 5-10 dakika kaynatılıp süzülerek içilmektedir. Bu usul genellikle kabuk ve köklerden oluşan karışımlara uygulanmaktadır (Özkal, N., 2002, Demirhan, E. A., 1975, Demirhan, E.A., 2001).

Çayların soğuk maserasyon şeklinde hazırlanışında, bitkilerin üzerine soğuk su ilave edilerek 6-8 saat oda ısısında bekletilerek ara sıra çalkalan-

dıktan sonra süzülerek içilmektedir. Genellikle bu usul yüksek miktarda müsilağ taşıyan keten tohumu, hatmi kökü gibi bitkilere uygulanmaktadır (Özkal, N., 2002, Demirhan, E. A., 1975, Demirhan, E.A., 2001).

Çaylarda bitkilerin kullanılma miktarı, 1-2 çay kaşığı veya bir bardak veyahut bir fincan şeklinde ifade edilmektedir. Tepeleme bir çay kaşığı ifadesi kullanıldığı zaman çayın 5 gram kullanılacağı anlaşılmaktadır. Çay olarak kullanılan bitki eğer çok ince toz edilmişse ağırlığı artmaktadır. Çaylar genellikle günde 2-3 fincan içilebilmekte ve bazen sabah kahvaltıdan önce aç karnına, bazen akşam yatmadan önce, bazen de öğleden sonra içilmesi tavsiye edilmektedir. Barsak yumuşatıcı ve uyku verici çaylar yatmadan önce, mide rahatsızlıklarında kullanılan nane, papatya gibi çaylar yemek zamanı ya da ihtiyaç duyulduka içilmelidir. İhlamur, mürver çiçeği gibi terletici etkili bitkilerden hazırlanan çaylar ise sıcak olarak ve hasta yataktayken içilmesi gerekmektedir. İdrar artırıcı çaylar ise sabah kahvaltı zamanı, iştah açıcı çaylar yemekten yarım saat önce, karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında kullanılan çaylar ise acı maddeler içermelerinden dolayı yemeklerden yarım saat önce alınmalıdır (Özkal, N., 2002, Tanker, M., Soner, O., 1995: 16-17).

Çayları kullanırken dikkat edilecek bazı noktalar bulunmaktadır. İçilen çayların vücutta emiliminin iyi olması için aç karnına ve genellikle sıcak içilmesi gerekmektedir. Uçucu yağ taşımayan bitkilerden hazırlanan çaylar bir günlük kullanım miktarında hazırlandıkları halde, uçucu yağ taşıyan bitkilerden hazırlanan çaylar ise taze taze hazırlanmalıdır. Çayın hazırlandığı bitki çok acı madde içeriyorsa şekerle veya balla tatlandırılmalıdır (Özkal, N., 2002, Tanker, M., Soner, O., 1995: 16-17).

Çayların etkisi ancak muntazam olarak ve belirli bir süre kullanıldıktan sonra görülür. Çayları kullanırken dikkat edilecek diğer bir nokta da kullanım süresinin sınırlandırılmasıdır. Bu süre sınırsız olursa çayın hazırlandığı bitkilere karşı çeşitli reaksiyonlar oluşmakta ve hatta zaman içinde zararlı etkileri de ortaya çıkabilmektedir. Bundan dolayı çayları genellikle 3-4 hafta süreyle ve günde 2-3 fincan olacak şekilde kullanmak ve bir süre kullanılan bu çayların 1-2 ay gibi bir süre ara verildikten sonra tekrar alınmaya başlanması gerekmektedir. Bebeklerde ise metabolizması gelişmediği için çay kullanımı pek tavsiye edilmemektedir (Özkal, N., 2002, Tanker, M., Soner, O., 1995: 16-17).

### **Çayların etki alanlarına göre sınıflandırılması şu şekildedir:**

- Hafif eklem ağrılarını etkileyen çaylar,
- İshale karşı kullanılan çaylar
- Damar çeperlerine etkili olan çaylar,
- Sinirliliğe karşı kullanılan çaylar
- Karaciğer koruyucusu olarak kullanılan çaylar,
- İdrar arttırıcı olarak kullanılan çaylar,
- Gaz giderici çaylar,
- Soğuk algınlığında kullanılan çaylar,
- İştah açıcı olarak kullanılan çaylar,
- Karın ağrılarında kullanılan çaylar,

### **Çayların yan etkileri ve riskleri de bulunmaktadır (Özkal, N., 2002).**

- Allerjik reaksiyon oluşturabilmektedir,
- Tanen yönünden zengin bitkiler, hassas kişilerde mide rahatsızlığı yapabilmektedir,
- Bazı bitkiler uzun süre kullanılıncı vücudun elektrolit dengesini bozabilmekte ve alışkanlık ya da bağımlılık oluşturabilmektedir.
- Çayların kullanılması sırasında eğer başka ilaçlarda alınıyorsa bazı ilaçlar arasında etkileşme olabilmektedir. Örneğin tanen içeren bitkilerden hazırlanan çaylar demir, kalsiyum, magnezyum gibi ilaçların emilimini azaltmakta, sakinleştirici ilaçların ise emilimini geciktirmektedir.

### **Çayları hazırlarken şu kurallara da dikkat etmek gerekmektedir (Özkal, N., 2002, Tanker, M., Soner, O., 1995; 16-17).**

- Çaylar, en fazla 2 veya 3 bitki karıştırılarak hazırlanmalıdır. Bitkinin göstereceği etkinin kesinliğinden emin olmak için tercihen bir tane bitkiden hazırlanması önerilmektedir.
- Etkide bir değişimin olmaması için tat ve koku düzeltici maddelerin 1 veya 2 tane katılması tavsiye edilmektedir.
- Çaylara tat ve koku düzeltici maddeler katılacaksa, bu ilave edilen bitkininde, etki gösterecek ana bitkiye benzer etki göstermesine dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Çayların hazırlanış şekilleri mutlaka bilinmeli ve eğer kullanılan bu çaylar, karışım şeklinde ise etkiyi gösterecek ana bitki göz önüne alınarak hazırlanış şekli seçilmelidir.
- Kullanım miktarı ve süresi açık şekilde belirtilmelidir.

Halk ilaçları haricen merhem, tütsü, buhar, sıvı, yağ, çiğ, yakı ve lapa şeklinde kullanılmaktadır (Şar, S., 1982).

Halk ilaçlarının çoğu bitkisel kaynaklı olup, ancak bunların hepsi, bölgede doğal olarak yetişmemektedir. Bölgede doğal olarak yetişen bitkiler özel olarak toplanıp kurutulmakta ve ilaç yapılmak üzere saklanmaktadır. Bazı bitkiler ise taze olarak toplanılarak ilaç yapılmaktadır. Bölgede yetişmeyen bitkiler ise aktarlardan satın alınmaktadır (Şar, S., 1982).

**Halk ilaçları (Şar, S., 1982):**

- Tek bir bitkiden oluşabildiği gibi
- Birçok bitkiden de oluşmaktadır.

**Halk ilaçları, Anadolu da pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır (Şar, S., 1982).**

- Ateş düşürücü ve ağrı kesici olarak
- Bağırsak parazitlerine ve böcek sokmalarına karşı
- Böbrek ve cilt hastalıklarında
- Dolaşım ve kalp hastalıklarında
- Göz hastalıklarında
- Grip ve hemoroidde
- Kadın hastalıklarında ve kısırlığa karşı
- Kansere ve sarılık hastalığına karşı
- Kansızlık ve iştahsızlık durumlarında
- Kırık, çıkık ve burkulmalarda
- Sindirim Sistemi ve Solunum Sistemi hastalıklarında
- Şeker hastalığına ve zehirlenmelere karşı v.b.

**Aktarlardan temin edilen halk ilaçlarını kullanırken bazı hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir (Şar, S., 1982, Yeşilada, E., 2002; 28-33).**

- Halk ilacı olarak kullanacak bitkilerin yöresel isimleri bazen farklı olabilmekte, dolayısıyla bu bitkinin gerçekten istenilen bitkinin olup olmadığına,
- Kullanılacak bitkilerin yine istenilen kısımlarının olup olmadığına, (Yani yaprağını, çiçeğini, tohumunu g.b.)
- Kullanılacak bitkilerin iyi kurutulup kurutulmadığına (Örn; nane gölgede kurutulursa daha etkili olmakta) veya iyi saklanıp saklanmadığına,
- Toz halinde alınan karışıma başka maddelerin veya istenmeyen bazı maddelerin karışıp karışmadığına dikkat edilmesi gerekir.

**Bunların yanı sıra;**

- Bitkilerin nasıl kullanılacağı hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Örneğin her bitkinin belirli kısımları tedavi özelliği göstermediğinden, bu durumun da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

- Bitkileri kullanırken normal yaşantıda alınan ilaçlarla veya yenen besinlerle etkileşim veya zıt bir etki yaratıp yaratmayacağı da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin kansızlık için sabahları yenen pekmezin üzerine hemen çay içilirse hiçbir yararlı etkisi görülmemektedir.
- Kullanılan halk ilacı herkes de aynı etkiyi göstermeyebilmektedir.
- Kullanılan bitkilerin yan etkilerinin olduğu unutulmamalıdır. Yani bazı bitkiler kişilerde alerjik bir reaksiyon oluşturabilmektedir.
- Kullanılan halk ilaçları belirli miktarda ve sürede alınmalıdır. Uzun süre kullanımlarda bazı reaksiyonlarla karşılaşılabilir. Örneğin; alerjide eşek kanı içirilmesi, kanamalarda örümcek ağı uygulaması g.b.). Bu ilaçların hiçbir yararı olmadığı düşünülmelidir (Şar, S., 1982, Yeşilada, E., 2002; 28-33).

### **Sonuç**

Halk hekimliğinde, rasyonel ve büyü niteliği taşıyan yöntemler birlikte uygulanmaktadır. Halk, tedavide kullandığı bu tür ilaçları genellikle du- alarla almakta, böylece daha çok yarar göreceğine inanmaktadır. Burada ilaç niteliğindeki maddeler inançla birlikte kullanılmaktadır.

Halk hekimliğinin günümüzdeki durumuna gelince, Türk milleti eski inançlarını ve geleneklerini hâlen devam ettirmektedir. Ülkemizde, modern tıbbın gelişmesi ve okur-yazar kişinin artması ile eski halk inanışları azalmış olsa da, gerek yaşlılardan, gerekse aktarlardan öğrenilen bazı uygulamalar ara sıra denmektedir. Halk, modern tıbbın tanı ve tedavisini uygulamakta, doktora gitmekte, ilacını eczaneden almakta bunun yanı sıra aktarlardan bazı hastalıkların tedavisinde kullanabileceği uygulamaları da öğrenmektedir.

Halk ilaçlarının tespitinin asıl önemi eczacılık açısından ve bu ilaçlar halk arasında bilinen etkilerine uygun bir etken madde taşıyıp taşımadığı- nın araştırılabilmesi için bir veri teşkil etmektedir.

### **KAYNAKÇA**

1. Acıpayamlı, O., (1962), "Anadolu'da nazarla ilgili bazı adet ve inan- malar", **DTCF Dergisi**, XX:19-20.
2. Acıpayamlı, O., (1969), "Türkiye folklorunda halk hekimliği ve özel- likleri", **DTCF Dergisi**, XXVI:1-9.

3. Acıpayamlı, O., (1982), “Acıpayam’da halk hekimliği”, **DTCF Dergisi**, 1:11-16.

4. Altun, S., Erdoğan, M., (1972), “Türkiye’de ruh hastalıklarının folklorik tedavileri”, (Ari Kiev, F. A. Göksel ve O. Öztürk’ün “Magic, faith and healing” yazısından tercüme), **Folklor Doğru**, 20: 21-30.

5. Asil, E., (1989), “Halk hekimliği ve eczacılık araştırmalarında metodoloji”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kùltür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s. 33-38.

6. Bayat, A.H., (1989) “Türk folklorunda akıl hastalıkları”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kùltür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s. 59-82.

7. Bayat, A.H., (1992), Halk tıbbında özellikle Anadolu’da sarılık hastalığı ve tedavisi, IV. Milletlerarası Türk Halk Kùltürü Kongresi Bildirileri, IV. Cilt, Ankara: Ofset Repromat Matbaası, s. 241-248.

8. Belek, İ., (1991), **Toplumsal bilinç-evrimsel bir toplumsal hareket düşüncesine doğru**. Sorun Yayınları, İstanbul.

9. Boratav, P.N., (1984), **100 soruda Türk folkloru (İnanışlar, töre ve törenler, oyunlar)**. 2. Baskı, İstanbul: Gerçek Yayınevi.

10. Çavdar, C.A., (1989) Türk halk hekimliğinde dağlama, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kùltür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.83-88.

11. Değer, M., (1989), “İstanbul’da bazı cami ve türbeler”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kùltür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s. 95-108.

12. Demirhan, E.A., (1975), **Mısır çarşısı droğları**. İstanbul, Sermet Matbaası, s. 1-170.

13. Demirhan, E.A., (2001), **şifalı Bitkiler Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler**. İstanbul, Alfa Kitabevi, s.1-478.

14. Hınçer, İ., (1976), “İnançlarımız açısından yatırırlar ve ziyaretlerin müspet yönleri.” I. Uluslar Arası Folklor Kongresi Bildirileri, Cilt IV, Ankara, s. 133-138.

15. Konak, A., (1992), “Köysel bölge sağlık hizmetlerini değerlendirme metodolojisi” adlı eserin tıbbi antropoloji açasından incelenmesi, **DTCF Antropoloji Dergisi**, (10), 85-96.

16. Özer, N., (1989), “Türk halk hekimliğinde kaplıcalarımız”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kùltür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.203-209.

17. Özkal, N., (2002), Fitoterapi yüksek lisans ders notları, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Farmakognozi Anabilim Dalı, Ankara.

18. Şar, S., (1982), İç Anadolu Bölgesi halk ilaçlarının eczacılık tarihi ve farmakognozi açısından incelenmesi. (Doktora tezi), Ankara.

19. Şar, S., (1987), “Afyon yöresi halk hekimliğinde görülen uygulamalar”, III. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri, IV. Cilt, Ankara: Başbakanlık Basımevi, s.47-66.

20. Tanker, M., (1989), “Halk ilaçları, bitki folkloru, attariye ve drog kavramları üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.237-244.

21. Tanker, M., (1991), Folklorik ilaçlara ulaşım metodolojisi, TEB II Bölge Ankara Eczacı Odası Miep, Meslek İçi Eğitim Programı, 2. Kitap, Ankara.

22. Tanker, M., Soner, O., (1995), “Çaylar ve fitoterapideki yeri”, **Aktüel Eczacılık**, 2:16-17.

23. Türkdoğan, O.,(1991), **Kültür ve sağlık-hastalık sistemi**. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları:2213, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi: 522, Araştırma ve İnceleme Dizisi: 17, İstanbul.

24. Üçer, M., (1973), “Ocaklar”, **Sivas Folkloru**, 1:3-5,9.

25. Üçer, M., (1979), “Halk hekimliğinde bazı tedavi usulleri”, **Sivas Folkloru**, 2:5-6,23.

26. Üçer, M., (1989), “Sivas’ta folklorik tıp ve bunun modern tıptaki yeri”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.253-266.

27. Yeşilada, E., (2002), “Bitkilerle tedavide eczacının rolü,” **Mised**, TEB Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 4:28-33.