T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SİLİFKE BÖLGESİNDEKİ BİTKİSEL HALK İLAÇLARININ ARAŞTIRILMASI

Abdullah SAĞINDA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FARMAKOLOJİ ve TOKSİKOLOJİ (VET) ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Halis OĞUZ

KONYA-2014

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SİLİFKE BÖLGESİNDEKİ BİTKİSEL HALK İLAÇLARININ ARAŞTIRILMASI

Abdullah SAĞINDA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FARMAKOLOJİ ve TOKSİKOLOJİ (VET) ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Halis OĞUZ

KONYA-2014

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, Silifke yöresindeki tıbbi bitkiler, bu bitkilerin halk tarafından kullanımı ve hangi vakalarda tercih edildiği kullanıcılarla birebir görüşmeler yapılarak incelenmiştir.

Bu araştırmanın yapılmasında ve değerlendirilmesinde yardımlarını esirgemeyen Selçuk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Farmakoloji ve Toksikoloji Anabilim Dalı'ndaki öğretim üyesi ve asistanlarına ve danışmanım Prof. Dr. Halis OĞUZ Hocama teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR **V**

1. GİRİŞ

1.1 Fitoterapi ve bitkisel ürünler 1

1.2 Bitkisel tedavinin dünyadaki yeri 2

1.3 Bitkisel tedavinin ülkemizdeki yeri 3

1.4 Tıbbi ve Aromatik Bitkiler 5

1.5 Dünyada ve Ülkemizde Tıbbi ve Aromatik Bitki Pazarı 7

1.6.Tıbbi Bitkilerin Yetiştirilmesi 9

1.7.Tıbbi Bitkilerin Bileşimi 10

1.8 Bitkisel İlaçların Kullanılış Şekilleri 11

1.9 Bitkisel İlaçların ilaç Etkişimleri 13

1.10 Hazır Satılan Droglarda etikette Bulunması Gereken Bilgiler 16

1.11 Toplama Kuralları 16

1.12 Tıbbi Bitkilerin Kurutulması ve Saklanması 16

1.13 Anadolu Halk İlaçları 17

1.14 Türkiye Florasının Olanakları 18

1.14.1 Kuzey Anadolu Bölgesi 18

1.14.2 Batı ve Güney Anadolu Bölgesi 19

1.14.3 Orta ve Güney Anadolu Bölgesi 19

1.14.4 Akdeniz Bölgesi Coğrafi Özellikleri ve Bitki Örtüsü 19

1.15 Silifke ve Yöresel Özellikleri 20

1.16 Silifke Yöresinin Bitkileri 20

1.17 Yöredeki Etnobotanik Çalışmalar 22

2. GEREÇ VE YÖNTEM 25

3. BULGULAR 26

3.1.Halkın Dilinden Silifke Bölgesinde Kullanılan Halk İlaçlarına Örnekler 26

4. TARTIŞMA 52

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 53

6. ÖZET 55

7. SUMMARY 56

8. KAYNAKLAR 57

9. EK (ŞEKİLLER) 59

10. ÖZGEÇMİŞ 74

SİMGELER VE KISALTMALAR

ESCOP: European Scientific Cooperative on Phtoterapy (Avrupa bilimsel Fitoterapi Kooperatifi)

FAO: Food and Agricalture Organization (Gıda ve Tarım Örgütü)

NBJ: Nutrition Busines Journal

WCO: World Customs Organization (Dünya Gümrük Organizasyonu)

WHO : World Healt Orgasınatıon (Dünya Sağlık Örgütü)

1. GİRİŞ

1.1 Fitoterapi ve Bitkisel Ürünler

Fito terimi bitkiyi simgeleyen bir ön ek, terapi terimi ise tedavi anlamındadır. Terim ilk kez Fransız hekim Henri LECRECH tarafından kullanılmıştır. Bu bilimin ortaya çıkışı insanlık tarihi ve hastalıkların ortaya çıkışıyla başlar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1980 yılında tıbbi bitki için getirdiği ″Bir veya birden fazla organıyla tedavi edici veya hastalıkları önleyici olabilen ya da herhangi bir kimyasal-farmasötik sentezin öncüsü olabilen bitki çeşitleridir″ tanımıyla fitoterapinin sentetik ilaçlarla yapılan tedaviyi tamamlayıcı bir niteliğe sahip olduğunu vurgulamıştır.

Uzun yıllar doğrudan bitki kısımları kullanılarak yapılan tedavi modelleri günümüzde çağdaş bilim uygulamaları ışığında tekrar ele alınmış ve çağdaş fitoterapi kavramı hayata geçmiştir. AB ülkelerinin yanında birçok ülkede kabul gören bu kavram kısaca ″Hastalıklardan korunmak ve tedaviyi desteklemek amacı ile tıbbi bitkilerden ve onların etkin maddelerini taşıyan kısımlarından (droglardan) veya doğal ürünlerden hareketle standardize edilmiş farmasötik formlar (tablet, kapsül, tentür vb) kullanmak″ olarak tanımlanır. Dolayısıyla günümüzün fitoterapi uygulamaları çağdaş anlamda bitkiden bitkisel ilaca (fitofarmasötik) geçişi sağlayan formlardır.

Bitkiler ilaç kaynakları içerisinde en yaygın kullanılan grubu oluşturur. Bitkilerle tedavinin esasını yapılarında doğal olarak bulunan kimyasal maddeler oluşturmaktadır. Bu maddeler diğer ilaçlar gibi vücutta fizyolojik değişikliklere yol açarak hastalıkların iyileştirilmesinde rol almaktadırlar (Başer 2008).

Birçok bitki türlerinin tedavi edici özelliği insanlar tarafından tarihin çok eski devirlerinden beri bilindiği belgelerle açığa çıkmıştır. Diğer taraftan bitkisel kaynaklı zehirler de insanlar tarafından tarihin ilk çağlarından beri beri bilinmekte ve kullanılmaktadır. Afrika yerlilerinin Strophanus hispidus ve Sprophantus kombe tohumlarını ok zehiri olarak düşmanlarına karşı, Eski Yunanlıların baldıranı (koniin) resmi zehirleyici madde olarak kullandıkları bilinmektedir. Yabani ve evcil hayvanların

içgüdüleriyle bitkilerin şifalı etkilerinden faydalandıkları ve kendileri için zararlı olanları seçebildikleri ve onları yemedikleri bilinmektedir.

Hastalıklar ve tedavileri üzerine gerçek ve bilimsel bilgiye sahip olmayan antik dönem insanları ellerindeki imkânlar ve üretebildikleri teorileri ile bu sorunlara çözüm bulmaya çalışmışlardır. Arkeolojik bulgular gün ışığına çıktıkça, özellikle Roma dönemine ait tıbbi araçlar, tapınaklardaki adak materyalleri, ilaç tarifleri, duvar resimleri ve diğerleri bu dönemin tıbbına ait daha belirgin bir tablo ortaya çıkarmaktadır.

Geleneksel halk ilaçlarının en önemli kaynağını bitkiler oluşturmaktadır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde yaşayan insanlar çevrelerinde yetişen bitkilerden bu amaçla yararlanmışlardır. Bu ilaçlarda bitkinin tümü veya çeşitli organları (kök, yaprak, çiçek, meyve, tohum vb.) veya sekonder olarak elde edilen bitkisel maddeler (süt, terementi, sakız, balsam vb.) kullanılmıştır.

Bitkilerden ilaç olarak doğrudan veya çeşitli şekillerde (hap, toz, infüzyon, dekoksiyon, merhem, yakı) yararlanılır. Yurdumuzda en çok bilinen ve en sık kullanılan geleneksel ilaç şekilleri infüzyon (demleme) ve dekoksiyon (kaynatma)'dur. Bunlarda genel olarak 100 gr su için 2 gram bitkisel drog kullanılır. Ancak halkın kullandığı ölçülerde az-çok farklılıklar olabilmektedir.

Bitkilerle tedavide kullanılan terimler;

Gemmoterapi**:** Bitkilerin dal ve kök taze tomurcuklarının kullanılması esasına dayanır. Tomurcuklar büyüme hormonları açısından zengindir.

Oligoterapi: Sabit yağlarla yapılan tedavi şeklidir (Özata 2009).

Aromaterapi**:** Bitkilerde bulunan uçucu yağlarla yapılan tedavi sistemidir. Uçucu yağlar oda sıcaklığında buharlaştıkları için "eterik yağ" ya da "esans" olarak ta adlandırılır (Özata 2009).

Halk ilaçlarında bitkiler çoğunlukla tek başına bazen de birlikte kullanılır. Bu ilaçların hazırlanışında özel reçeteler oluşturulmuştur ve miktarlar buna göre ayarlanır. Bir bitkinin etkisi diğer bitkilerle birlikte kullanıldığında artabilmektedir.

1.2. Bitkisel Tedavinin Dünyadaki Yeri

Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT), konvansiyonel temel tıbbi tedaviye ek olarak veya onun yerine kullanılan tedavileri kapsamakta ve tüm dünya genelinde artış göstermektedir. Bitkisel ürünler genellikle meme kanseri (%2), karaciğer hastalıkları (%21), HIV (%22), astım (%24) ve romatolojik bozuklukları (%26) da içeren kronik tıbbi durumları olan hastalar tarafından kullanılmaktadır (Sarışen ve ark 2005).

Hastalıkların tedavisi veya hastalıklardan korunmak amacıyla bitkilerin kullanılması insanlık tarihi ile başlamaktadır. Günümüzde yeryüzünde bulunan bitki türü sayısının 250.000 ila 500.000 arasında olduğu kabul edilmektedir. WHO kayıtlarına göre dünya nüfusunun büyük bir bölümü (%70-80) tedavi veya korunmak amacıyla geleneksel tıptan faydalanmaktadır. Bu amaçla kullanılan tıbbi bitki türünün 70.000 kadar olduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 21.000 bitki türü ilaç hazırlamak için uygun bulunmuştur.

Birçok Avrupa ülkesinde fitoterapi oldukça yaygındır. Almanya bu konuda ilk sırada olup ikinci sırada Fransa ve İtalya yer almakta, sonra sırasıyla İngiltere ve Belçika gelmektedir. Bu ülkelerde fitoterapi dernekleri de vardır. Bu fitoterapi dernekleri daha sonra birleşerek European Scientific Cooperative on Phytoterapy (ESCOP)'u kurmuşlardır. ESCOP bu derneklerin bir nevi üst kurulu kabul edilen bir kurumdur. Bazı Avrupa ülkelerinde fitoterapi okulları bulunmakta, üniversiteden sonra isteyen eczacı ve hekimler üç dört yıl süren bir eğitim almaktadırlar. Eğitimini tamamlayan bu fitoterapist hekimler isterlerse muayenehane açıp, sadece bitkileri kullanarak hastalıkları tedavi edebilmektedir. Almanya′da hekimlerin %80′inin reçetelerine düzenli olarak bitkisel ilaçları yazdığı bildirilmektedir. Bitkisel ilaçların %80′i eczaneler tarafından hazırlanmakta ve %42 ′si reçeteli ilaçlar sınıfına girmektedir (Özata 2009).

Avrupa Birliği ülkelerinde Fitoterapi eczacılar tarafından çok iyi uygulanmakta, halka doğru bilgi ve doğru tedavi eczacılar vasıtası ile ulaşmaktadır. Bu ülkelerde Farmakognozi ve Fitoterapi eğitimine büyük önem verilmektedir. Çeşitli kuruluşlar, toksik etkileri de olabilen ve oldukça çok rağbet gören şifalı bitkilere belirli standartlar getirmeye çalışmaktadırlar. Bu tür çalışmaların en yoğun yapıldığı ülke İngiltere'dir. Exeter Üniversitesi ve Ulusal Medikal Herbalist Enstitüsü, fitoterapi uygulayıcıları tarafından bildirilen yan etkilerin kaydedildiği bir veri bankası olan "yeşil kart" sistemini oluşturmuşlardır. Benzer çalışmalar Amerika ve diğer bazı Avrupa ülkelerinde de yapılmaktadır (Özbek 2012).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2000 yılında yayınlanan bir raporda Avrupa, Avustralya ve Kuzey Amerika'da insanların %50'sinin hastalıkların tedavisi için ilacın yanı sıra alternatif destekleyici tedavi metotlarından birini kullandıklarını ve bu metotlar içerisinde en çok kullanılanın da bitkisel takviyeler olduğu açıklanmıştır.

Tıbbi bitkilerden yararlanarak hastalıkları tedavi etmek daha çok uzakdoğu ülkelerinde yaygın olmakla birlikte son yıllarda batı toplumlarında tıbbi bitkilerden yararlanma alışkanlıklarının giderek arttığı görülmektedir. Bu ürünlerin oluşturduğu pazar değerinin daha 2000'li yılların başında tüm dünyada 50,6 milyar dolar değerinde bir rakama ulaştığı bildirilmektedir (Ersöz 2012).

Günümüz dünyasında tıbbi bitkiler, alternatif tıbbın temel tedavi aracı olmanın yanı sıra bir ölçüde çağdaş bilimsel tıbbın ilgi alanına da girmiş bulunmaktadır. Bu bitkilerin hastalıklardan kurtulma veya daha sağlıklı olma yolunda kullanımına yönelik ilgi giderek daha geniş kitlelere mal olmaktadır. Bu ilgi artışına bağlı olarak tıbbi bitki üretimi, işlenmesi ve satışı giderek büyüyen bir sektör halinde ortaya çıkmaktadır (Kıran 2006).

Dünyada tıbbi bitkilere ve bunlardan elde edilen maddelere ilginin artmasının nedenleri şunlardır:

- Kolay ve ucuz tedavi olanağı elde etme isteği,

- Bitkisel ilaçların “doğal” olduğu düşüncesi ile yan etkilerinin daha az görüleceğinin öngörülmesi,
- Bazı maddelerin sentetik ilaçlara göre bitkilerden daha kolay elde edilmesi,
- Bitkisel drogların sentetik ilaçlara göre daha fazla sayıda etkiye sahip olduğunun düşünülmesidir (Sütlüpınar 2012).

1.3. Bitkisel Tedavinin Ülkemizdeki Yeri

Ülkemiz bitkisel halk ilaçları bakımından çok zengin bir ortama sahiptir. Bunda bitki örtüsünün zengin ve çeşitli olmasının ve birçok uygarlığa ev sahipliği yapmış olmasının katkısı büyüktür. Ayrıca Anadolu′ya komşu bölgelerden göç eden veya bu bölgelerde yaşayan insanların bu kültür zenginliğin de ciddi katkıları olmuştur. Asya ile Avrupa arasında köprü konumunda yer alan Anadolu çeşitli kültürlerin kaynaştığı, birbiriyle etkileştiği ve böylece çok zengin bir kültür birikiminin oluştuğu dünyanın ender yerlerinden biridir (Tuzlacı 2006).

Türkiye 10.000 civarındaki bitki türü ile zengin bir floraya sahip olup bu bitkilerin yaklaşık 1/3’ü endemik yani Türkiye’ye özeldir. Ülkemiz bitkilerinin önemli bir kısmı tıbbi değere sahiptir ve halk arasında yaygın şekilde kullanılmaktadır. Buna karşılık tıbbi bitkilerin Türkiye’de eczacılık alanında bilimsel olarak kullanılışları henüz yeterli değildir (Meriçli 2009). Türkiye’de toplumun tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları ile ilgili bilgi ve kullanım düzeylerine ilişkin çalışmalar, kanser hastaları dışında oldukça sınırlıdır (Bülbül ve ark 2009).

Farklı bölgelerimizde yer alan hastanelerde yapılan çalışmalarında özellikle kanser başta olmak üzere kronik hastalığı olan kişilerin bitkisel ürünleri kullanma oranlarının fazla olduğu ve konu ile ilgili olarak hastaların hekimlerini bilgilendirmedikleri ortaya çıkmıştır. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Onkoloji Anabilim dalında yapılan bir araştırmada kanser tanısı almış ve ayakta tedavi alan 271 hastanın %35,7’sinin bitkisel ürün kullandığı ve eğitim seviyesi arttıkça bu ürünlerin kullanım seviyesinin arttığı gözlenmiştir .Yine ülkemizde 13.025 kişi ile yapılan bir

anket çalışmasında, ankete katılanların %76'sı yaşamları boyunca en az bir defa bitkisel ürün kullandıklarını ifade etmişlerdir (Gürün 2011)

Dünya pazarlarında tıbbi ve aromatik bitkilere olan talep her geçen gün giderek artmaktadır. Türkiye tıbbi ve aromatik bitkilerin ihracatı yönünden dünyanın önde gelen ülkelerinden biri olmasının yanında birçok bitkiyi de ithal etmektedir. Ülkemiz farklı iklim ve ekolojik koşullara sahip olması, floranın çok sayıda bitki türü ve çesitliliği içermesi bakımından doğadan toplanan ve kültürü yapılan tıbbi ve aromatik bitkiler açısından büyük bir ekonomik potansiyele sahiptir. Doğadan toplanan bitkilerde kalitenin her zaman istenen düzeyde olmaması, toplama sonrası işleme, depolama ve nakliye koşullarının yeterince karşılanamaması gibi nedenlerle bu bitkilerin tarımının yaygınlaştırılması ciddi önem arz etmektedir.

Genellikle eczacılık fakültelerinin farmakognozi bölümünde yoğunlaşan araştırmalar farmasötik kimyacılar, farmakologlar, botanikçiler ve organik kimyacıların artan ilgi alanlarına girmekte olup disiplinler arası iş birliği sağlıklı bir şekilde kurulabilirse, ülkemizde zaten mevcut olan zengin bitki kaynakları ve araştırıcı potansiyeli, uluslararası düzeyde dinamizme kavuşturulabilir.

1.4. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler

Tıbbi bitkilerin tanımını tam olarak yapmak mümkün değildir. Günümüzde "tıbbi" ve "aromatik" bitkiler terimi genellikle birlikte kullanılmaktadır. Tıbbi ve aromatik bitkiler, hastalıkları önlemek, sağlığı sürdürmek veya hastalıkları iyileştirmek için ilaç olarak kullanılan bitkilerdir. Tıbbi bitkiler, beslenme, kozmetik, vücut bakımı, tütsü veya dini törenler gibi alanlarda yer alırken, aromatik bitkiler ise, güzel koku ve tat vermeleri için kullanılmaktadır (Anonim 2005). Aromatik bitkilerin gıda, kozmetik ve parfümeri sektöründe de geniş kullanım alanı bulunmaktadır. Tıbbi ve aromatik bitkiler eczacılık ve parfümeride en eski kullanımı olan bitkilerdir. Bitkisel ilaçların orijinal materyali genellikle tıbbi bitkiler grubunda yer alırlar.

Yirminci yüzyılda tıbbi ve aromatik bitkilerin üretim ve kullanımındaki gelişmeler incelendiğinde, yüzyılın başlarında teknolojinin getirdiği yenilikler, sosyal ve

politik değişimler, bitkilerin ilaç olarak kullanımının hızla azalmasına neden olmuştur. 1930'lu yıllarda sülfonamidlerin ve 1940'lı yıllarda organik kimyasalların sentezi, tıbbi bitkilere ilave olarak sentetik ilaçların üretimini teşvik etmiştir. 2. Dünya Savaşı'nı izleyen ekonomik ve sosyal değişiklikler ile bitkiler ve tedavilerle ilgili yeni tanımlamalar, sentetik kimyasal ilaçların elde edilmesi sonucu endüstriyel ilerlemelerle modernleşen batı ülkelerinde, 1970'li yılların sonuna kadar bitki ekstraktları ile bitkilerin kullanımında azalmaya neden olmuştur (Craker ve ark 2003).

Yirminci yüzyılın başlarında listelenen ilaçların %40'ından fazlası (çoğunlukla rafine edilmeden elde edilenler) bitkisel kökenli iken, bu durum 1970'li yılların ortalarına gelindiğinde %5'in altına düşmüştür. 1980 ve 1990'lı yıllarda tüketicilerin sağlık hakkında daha fazla bilgilenmeleri, özellikle gelişmiş ülkelerde bitkisel ilaçlar lehine gözlenen ilgi artışı, organik ve doğal besinlere olan yönelme beraberinde tıbbi ve aromatik bitkileri tekrar gündeme getirmiştir. Bu durum gelişmiş ülkelerde bitkisel ilaçlar ile ilgili yasa ve yönetmelikleri yeniden ciddi bir şekilde ele almayı gerektirmiştir.

1990'lı yılların sonu ve 2000'li yılların basında ticaretin küreselleşmesi ve genetik çeşitliliğin korunması hakkındaki endişeler tıbbi bitkilerin kültürünü etkilemiştir. Bitki materyallerinin kalite standartları, ürünün işlenmesi ve alıcıların temiz (fiziksel ve kimyasal kalıntı içermeyen), süreklilik arz eden (güvenilir ve aynı seviyedeki etkili madde miktarına sahip üretim) ve sertifikalı (kökeni ve tarihçesi için kimliği saptanabilir) ürün talepleriyle artmıştır. 1980 ve 1990'lı yıllarda tıbbi ve aromatik bitkiler üzerinde başlanan araştırmalar, bitkilerin üretimindeki gelişmelere, bioaktif bileşenlerin ekstraksiyonuna ve tıbbi uygulamaların doğrulanmasına önderlik etmiştir.

1.5. Dünyada ve Ülkemizde Tıbbi ve Aromatik Bitki Pazarı

Organik üretilmiş bitkiler ve droglara olan ilgi ve talep her geçen gün artmaktadır. Halen tıbbi ve aromatik bitki pazarlarında, organik gıdalara olan taleple eşleşen organik ürünlere bir yönelme olmaktadır. Bu durum tıbbi ve aromatik bitkisel ürün kullanıcılarının mevcut temelinin organik gıdaları satın alanlarla aynı olduğunu ortaya koymaktadır (Ferrier ve ark 2006).

Beslenme ile ilgili yayınların (NBJ, 2007) raporları birçok tıbbi bitki içeren diyet katkılarının satışının 2005 yılında %4,5 artarak 21,3 milyar dolara ulaştığını bildirmektedir. Aromatik bitkilerin ve bitki özlerinin çiçek düzenlemelerinde ve parfüm sanayinde kullanımları yaygınlaşmıştır. Aromaterapi ve kokulu mumlara katkıda bulunan (Elson 1999) aromatik bitki ve/veya bitki özleri içeren mum ve ev kokuları için pazar, 2003 yılından itibaren %14,1'lik bir büyüme ile 2004'te tahmin edilen 8,4 milyar dolar değere ulaşmıştır. Bitkilerden türetilen ilaçlar için küresel pazar tahminleri 2005'de 18 milyar dolardır. ABD ve Kanada'da pazar taleplerinin %50'nin üzerine çıkacağı hesaba katıldığında, 2011'de bu değerin 26 milyar dolara ulaşması beklenmektedir. Demografik yapıda (yaş, kültür, gelir, hastalık ve diğer insanca koşullar), sağlık konularındaki toplumsal endişede (hazır olması ve fiyatı), mevcut ve gelecekteki değişiklikler ve bitkisel ürünlerle olan benzerliklerin (basın raporları, reklam, eğitim ve bilimsel rapor) daha fazla insanı tıbbi ve aromatik bitkisel materyali denemeye ve kullanmaya yöneltmesi muhtemeldir.

Dünya pazarlarında tıbbi ve aromatik bitkisel materyale olan talebin önceden belirlenen bir gelecekte sürmesi beklenmektedir. Bu nedenle; doğal ve organik ürünlerin kullanımında, tehlike altındaki türlerin korunmasında (FAO 2003), doğal popülasyonların mülkiyet haklarında (Persley 1997) ve yerel pazarın değeri konusunda tüketici ilgisinin artması büyük olasılıkla devam edecektir. Bu durum bitkisel kaynakların geçerliliğinin kabulü gereğini ve bazı durumlarda kültür altına alma yönünde tercihi getirecektir (Craker 2007).

Son yıllarda ülkemizde de tıbbi ve aromatik bitkilerin ve bunlardan elde edilen ürünlerin kullanımında büyük bir artış dikkati çekmektedir. Gelecek yıllarda sürekli artan talebi karşılamak, daha kaliteli standart bir ürün elde etmek için tıbbi ve aromatik bitki üretiminin, bunlardan elde edilen bitki ekstrelerinin ve bu ürünleri isleyen sanayi kollarının büyümesi ve artması beklenmelidir (Bayram ve ark 2012).

Ülkemizde de kabul edilen sistem "Customs Cooperation Council Nomenclature" (CCCN)'in AB'de kabul edilen şekli "Harmonized Commodity Description and Coding System" (HS)'dir HS, Dünya Gümrük Organizasyonu (WCO)

tarafından geliştirilmiştir ve bugün 177'den fazla ülke ve ekonomide kullanılmaktadır (Lange 2006).

Ticarette yer alan tıbbi ve aromatik bitki sayısının çok fazla ve bunlardan elde edilen etken madde miktarının çok çeşitli olması nedeniyle, ticaret istatistiklerinde tek bir gruplama söz konusu olamamaktadır. Tıbbi ve aromatik bitkilerin Dünya ticaret hacmi ve değeri konusunda en sağlıklı ve güvenilir veriler Cenevre'deki Uluslararası Ticaret Merkezi (UN Comtrade) bilgi bankasından elde edilebilmektedir.

Dünya bitkisel drog ticareti son beş yılda ortalama 16,8 milyar dolar ihracat ve 18,6 milyar dolar ithalat olarak gerçekleşmiştir. Üretim bakımından en önemli bitki türlerini; soğan-yumru, çay-kahve, baharat, çeşni, kök ve diğer bitki grupları oluşturmuştur. Beş yıllık dönem içinde dünyada tıbbi ve aromatik bitkiler dış satım değeri yaklaşık 11,9 milyar dolar ile 20,6 milyar dolar arasında dışalım değeri ise 13,2 milyar dolar ile 23,8 milyar dolar arasında değişmiştir (Bayram ve ark 2012).

1.6.Tıbbi Bitkilerin Yetiştirilmesi

Ülkemizde 400 civarında tıbbi bitkinin ticareti yapılmakta ve ticareti yapılan bitkilerin sadece 30 kadarının kültür yetiştiriciliği yapılmaktadır. Tıbbi bitkilerin yetiştiriciliği diğer bitkilere göre farklılık arz etmektedirler. Yetiştiriciliğe başlamadan önce bu hususları öğrenmek gerekir. Tıbbi bitkilerin büyük bölümünde yetiştirme çalışmaları yapılmadığı için bu bitkilerin nasıl yetiştirildiğine dair etraflı kaynak bulunmamaktadır. Bu sebeple bitkinin doğal ortamdaki ekolojik olarak yetişme şartlarının iyi bilinmesi gerekmektedir (Tanrıkulu 2010).

Bitkisel ürünler pazarında yer alan ürünler üç grupta toplanırlar:

a) Ham droglar

b) Çaylar

c) Farmasötik formülasyonlu ürünler.

Günümüzde bitkisel ürün pazarında en büyük paya sahip olan farmasötik formülasyonlu ürünler, aynı zamanda üzerinde en fazla tartışılan grup olarak da kabul edilmektedirler. Çoğu zaman bu kavramların birbiriyle karıştığı hatta birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Çağdaş fitoterapi kavramının ne olduğunu, güncel tanımları, etkili ve tekrarlanabilir bir tedavi cevabı sağlayabilmek için nelere dikkat edilmesi gerektiğini tam olarak anlayabilmek için Bazı terimleri bilmek yerinde olacaktır.

Bitkisel drog**:** Tıbbi bir bitkinin tedavi amacıyla kullanılan kısımları (yaprak, çiçek, kök, kabuk, meyve, toprak üstü kısımlar) bu kısımlardan hazırlanan özütler (sulu veya alkollü) bu kısımların işleme tutulmasıyla kazanılan (uçucu yağlar, sabit yağlar, reçineler, balzamlar) ürünler.

Bitkisel ilaç**:** Hastalıkların tedavisi veya hastalıklardan korunmak amacı ile hazırlanmış bitkisel drogları veya karışımlarını olduğu gibi veya bitkisel karışımları halinde etkili kısım olarak taşıyan, etiketlenmiş ürün veya müstahzarlar (Bu kavram WHO tarafından 1983 yılında kabul edilmiştir).

Bitkisel Tıbbi Ürün**:** Etkin maddeleri bir (veya daha fazla) bitkisel drogtan veya bitkisel drog preparatlarının kombinasyonundan oluşan, uygun farmasötik formda ve belirli dozda hazırlanmış, ağızdan kullanılan tıbbi ürünler (Avrupa Farmakopesi'nden).

Fitofarmakalar (Fitofarmasötikler**):** Farmakopelerinde kayıtlı bitkisel drog veya standardize ekstrelerden hareketle belirli bir endikasyona yönelik uygun farmasötik formda ve belirli bir dozda hazırlanmış, ağızdan kullanılan ürün veya müstahzarlar.

1.7. Tıbbi Bitkilerin Bileşimi

Tıbbi bitkilerin gelişim süreleri boyunca bünyelerinde oluşturarak depoladıkları çeşitli etkin maddeler vardır. Ama bu maddelerden bir bölümünün doğrudan tedavi amaçlı kullanılmadığını belirtmek gerekir. Her bitkide, etkin maddelerin yanı sıra, bu etkinlikle ilişkisi olmayan başka maddeler de vardır. Bitkinin etkin maddeleri, bitkinin tüm organlarına eşit oranda dağılmaz. Bazen öncelikle çiçekte, yaprakta veya kökte, bazen de tohumda, meyvede veya kabukta depolanmış olabilir. Bitkinin yetiştiği ortama,

toplama biçimine ve kullanıma hazırlanışına göre, içerdiği maddelerin etkinliğinde değişimler olur. Kullanımda engel oluşturan bir durumdur bu, ama bitkiyi zamanında toplamakla, kullanıma hazırlarken gereken özeni göstermekle dengelenebilir. Kullanıma özenle hazırlanmış bitkiler, eğer doğru ortamda bekletiliyorlarsa, kurutuldukları halde etkinliklerinin ancak küçük bir bölümünü kaybederler.

Droglarda selüloz, nişasta, pektin, protein, şeker gibi tedavi yönünden etkisiz maddelerin yanı sıra çok az miktarlarda bile tedavi edici etkiye sahip maddeler bulunmaktadır. Bunlara etkili madde (etkin madde) ismi verilmektedir. Bitkilere tedavi edici özelliği veren birçok madde vardır, fakat bunlardan nispeten en önemli olanları şunlardır.

- Tanenler**:** Fenol yapısında katı bileşiklerdir, suda çözünürler. Birçok bitkide bulunur. Özellikle kabuk kısmında bulunurlar. Meşe mazısı ve meşe palamudu tanen yönünden çok zengindir. Tedavi ve deri sanayinde kullanılan tanen bu bitki ve meyvelerinden elde edilir. Tanenler antiseptik etkilere sahiptirler.

- Alkaloidler: Katı ve genellikle renksiz maddelerdir. Baz halde suda çözünmedikleri halde tuzları suda çözünebilir. İlk alkaloid 1803 yılında Fransız eczacı Derosne tarafından elde edilmiş olan morfindir. Bu bileşikler küçük dozlarda bile kuvvetli etkiye sahiptirler.

- Sabit yağlar**:** Gliserin ile yağ asitlerinin esterleşmesi sonucu meydana gelmiş bileşiklerdir. Sıvı veya katı halde olup suda çözünmez fakat organik çözücülerde kolay çözünürler.

- Uçucu Yağlar: Genellikle sıvı olup kuvvetli kokulu ve uçucu maddelerdir. Su buharı ile sürüklenebilirler fakat suda çözünmezler. Özellikle çiçek ve meyvelerde bulunsalar da diğer organlarda da rastlanırlar.

- Glikozidler**:** Enzim veya seyreltik asitlerin etkisiyle şeker olmayan bir kısım ile bir veya daha fazla şeker molekülüne ayrılan bileşiklerdir. Tedavi edici etkisi şeker olmayan kısımda bulunmaktadır. Şeker kısmı bu maddenin suda

çözünürlüğünü sağlar. Bitkilerde bulunan glikozitlerden pek çoğunun tedavi yönünden bir önemi bulunmamakla beraber bazıları yüksek farmakolojik etkiye sahiptir. İlk glikozid Fransız eczacı Leroux tarafından söğüt kabuğunda keşfedilmiş ve "salicine" ismi verilmiştir.

- Organik Asitler: Bitkilerde karbonhitratların oksidasyonu ile meydana geşen asit reaksiyonlu organik bileşiklerdir. Bitkilerde serbest veya tuz halinde bulunurlar. Ekşi lezzetli veya katı madddelerdir.

- Reçineli Bileşikler**:** Karmaşık kimyasal yapılı katı veya sıvı maddelerdir. Suda çözünmezler, fakat organik çözücülerde kolaylıkla çözünürler. Balsamlar bu gruba dahil olup tedavi maksadıyla kullanılırlar. Memleketimizde bu grup maddelerden terementi (kızılçamdan), Sığla Yağı (Sığla ağacından) elde edilip kullanılmaktadır.

1.8. Bitkisel İlaçların Kullanılış Şekilleri

Halk ilacı olarak kullanılan bitkiler arasında kolay tanınan belirli tanıtıcı özelliği bulunan yerleşim alanları çevresinde yetişenler daha çok bilinmekte ve bunlarla ilgili bilgiler toplum içinde daha kolay aktarılmaktadır.

Şifalı bitkilerin kullanımı, eski çağlardan beri genelde hep çay içimi şeklinde olmuştur. Çaylar, bir tek bitkiden olduğu kadar, değişik bitkilerin karışımından da hazırlanabilir. Bitki çayları, genellikle kaynar suyla haşlanarak, bazen de soğuk suda bekletilerek demlenirler. Hangi biçimin daha etkili olduğu hakkında değerlendirme yapmak mümkün değildir.

Uzmanlar bitkisel tıbbi çaylar hazırlanırken demlik olarak porselen, cam veya bakır olanların tercih edilmesini, musluk suyu kullanılmamasını, çaylar karıştırlırken metal kaşık yerine porselen cam veya tahta kaşık tercih edilmesini önermektedirler. Her defasında aynı dozun alınabilmesi için bitkiler toz hale getirilmeli ve mümkünse porselen havanda dövülmelidir. Çayları içerken şekersiz içilmesi tercih edilmeli, içmekte zorlanılıyorsa rafine edilmemiş esmer şeker, stevya yaprağı *(Stevia rbeudiana)* ve bal

gibi doğal tatlandırcılar kullanılabilir. Uçucu yağ içeren çaylara da limon sıkılması çayın özelliğini kaybetmesine neden olabilir (Tanrıkulu 2010). Bitkisel ilaçlar aşağıdaki şekillerde kullanılabilir:

Toz (Pulveres): Bitki parçalarının bir madeni havanda toz edilmesi veya bir değirmende çekilmesi ile elde edilir. Parça büyüklüklerine göre kaba, orta ve ince olmak üzere üç kısıma ayrılır. Hap ve güllaç içinde alınacak tozların ince olması tercih edilir.

Hap (Pilulale): İnce toz halindeki drogun bir yardımcı madde (sıvağ) ile hap haline getirilmesi ile elde edilir. Hapların ağırlıkları 1-2,5 gr arasında olmalıdır. Daha büyük hapların alınması güçtür. Sıvağ olarak bal, şeker şurubu, nişaşta, leblebi unu, arap zamkı, meyan balı ile tedavi etkisi bulunmayan çözeltiler seçilir. Drog tozu uygun sıvağ maddesi ile hamur haline sokulur, bu hamur avuç arasında döndürülerek uygun uzunlukta bir çubuk yapılır, çubuk uygun bir bıçakla uygun büyüklükte parçalara bölünür ve her bir parça yuvarlanarak hap haline sokulur. Hapların birbirine yapışmaması için aralarına meyan kökü tozu ve talk tozu konulur.

İnfüzyon (Infusa; Demleme): Drogların ilaç olarak kullanılmasında en çok kullanılan şekildir. İnfüzyonu hazırlamak için ufalanmış bitki parçaları üzerine kaynar su dökülür ve karışım kapalı bir kapta sık sık karıştırılarak çok hafif ateş üzerinde 5 dakika tutulur, soğuduktan sonra ince tülbentten süzülür. Kullanılacak drog miktarı genellikle 2 gramdır.

Dekoksiyon (Dekokta; Kaynatma): Dekoksiyon hazırlamak için ufalanmış bitki kısımları üzerine yeterli miktarda soğuk su konulur ve hafif ateş üzerine yeterli miktar soğuk su konulur ve hafif ateş üzerinde sık sık karıştırılarak 10-15 dak kaynatılır ve sıcak iken tülbentten süzülür. Dekoksiyonlarda kullanılacak drog miktarı genellikle 100 gram su için 2 gram drogtur. Dekoksiyonlarda infüzyonlar gibi taze olarak hazırlanmalıdır. Tatlandırmak için bal veya şeker kullanılabilir.

Çiçek, ince yaprak veya uçucu yağ taşıyan droglar*:* Kaba toz edilmiş drogdan bir çay kaşığı dolusu bir su bardağı içine konur ve üzerine kaynar su doldurulur. Üzeri kapatılır ve 5 dakika dinlenmeye bırakılır; bu müddetin sonunda pamuktan süzülür.

Kaba yaprak veya yumuşak meyvalar*:* Bir çay kaşığı dolusu drog, bir bardak su ile cezve içinde 1-2 dakika kaynatılır 5 dakika dinlenmeye bırakılır ve sonra pamuktan süzülür.

Bir çay kaşığı dolusu miktar genellikle bir defada alınacak miktardır. Bir günlük (2-3) bardak infüzyon veya dekoksiyon hazırlamak için bir çorba kaşığı drog ve yarım litre su kullanılır. Bununla beraber her sefer için yeni bir infüzyon veya ya dekoksiyon hazırlamayı tercih etmek gerekir.

Merhemler (Unguenta): Katı yağ, sıvı yağ (zeytinyağı, badem yağı)lanolin ve vazelin gibi sıvağlar ile yapılan ve dışardan kullanılan ilaç şekilleridir. Merhem hazırlamak için, merhem içine konulacak madde veya maddeler önce havanda iyice toz edilir. Sonra az bir miktar sıvı yağ ile ezilir ve sonra sıvağ maddesi (genellikle eşit miktarda vazelin ve lanolin karışımı) azar azar etkili madde üzerine ilave edilir ve havanda iyice karıştırılır. Merhemler kapalı kaplarda ve serin yerlerde saklanır.

Tıbbi Yağ (Olea medicate): Genellikle haricen kullanılan bir ilaç şeklidir. 10 kısım kuru drogun 100 kısım zeytinyağı veya haşhaş yağı içinde bir müddet (iki hafta kadar) güneşte tutulması ve sonra bezden süzülmesiyle elde edilir. Kantaron yağı, sedefotu yağı, papatya yağı, kudret narı yağı, gibi yağlar bu yolla elde edilir.

Kokulu Yağ (Olea aromatica): Kokulu çiçek veya bitki parçalarının 1-3 gün zeytinyağı veya susam yağı içinde tutulması ve sonra süzülmesi yolu ile elde edilir. Romalılar devrinden beri Anadolu′da elde edilmekte olup haricen kullanılır.

Tentür (Tincturae): Bitkisel materyalin su alkol veya eter gibi çözücüler ile hazırlanması sonucunda elde edilen sıvı preparatlardır. Tentürleri hazırlamak için genellikle aşağıdaki yöntem kullanılır: Bir kısım kurutulmuş ve toz edilmiş drog 5 kısım alkol ile kapalı bir şise içinde ve sık sık çalkalanarak 10 gün tutulur ve sonra süzülür. Bekletme karanlık bir yerde ve normal sıcaklıkta yapılmalıdır. Etkisi kuvvetli olan droglar için, 1 kısım droga 10 kısım alkol hesap edilmelidir.

Hulasa (Extracta): **(**Bitkisel materyalin su, alkol veya eter gibi uçurulabilen çözücüler ile hazırlanması sonucu elde edilen solusyonun belirli bir orana kadar uçurulması ile elde edilen preparatlardır. Toz, infüzyon, dekoksiyon, hap ve merhem gibi basit preparatlar drogu kullanan tarafından hazırlanabilir ise de tentür ve hulasa gibi preparatların hazırlanması için eczacıya müracaat edilmesi gerekir (Baytop 1999).

Mustahzar (Hazır İlaç): **(**Günümüzde pek çok bitkinin genellikle ekstresi eczanelerde reçeteli olarak satılmaktadır.

1.9. Bitkisel İlaçların İlaç Etkileşimleri

Bitkisel ilaçlar için hamileler, çocuklar, yaşlılar ve kardiyovasküler, karaciğer, böbrek ve alerjik hastalığı olanlar, ilaçların bitkisel ürünlerle etkileşimine karşı daha duyarlı oldukları için daha fazla risk altındadır. Orta düzey depresyonlarda önerilen sarı kantoronun atorvastatinin, klozapinin ve kontraseptif (gebelik önleyici) ilaçların klinik etkinliğini azalttığı, balık yağının varfarin ve aspirinle, Koenzim Q10'un kumarin ve varfarinle etkileşime girdiği belirtilmektedir.

İlaçlarla etkileşiminden dolayı Fransa'da yasaklanan sarı kantaron, ilaçların %50'sinin metabolizmasından sorumlu CYP3A4 enzimini ve Pgp'yi indükler. Bu etkilerinden dolayı feksofenadinin gibi ilaçların etkinliğini azaltır. Gingko ise antikoagulant etkisinden dolayı aspirin, varfarin ve benzeri ilaçların etkisini artırır. Ginseng, digoksinin yanlış ölçülmesine neden olur. Üzüm ürünlerinin antikoagulan etkili ilaçların etkisini arttırdığı, CYP2E1 enzimini baskıladığı ve parasetamolun etkisini uzattığı bildirilmektedir (Traş ve ark 2012).

Çizelge 1.1. Yaygın olarak kullanılan bitkiler ve kaydedilen bitki-ilaç etkileşimleri (Sarışen ve Çalışkan 2005)

Bitki	**İlaç**	**Etkileşim**
Sarımsak	Varfarin	Kanama
	Klorpropamid	Kanama
Mabedağacı	Varfarin	Kanama
	Aspirin	Kanama
	Trazodon	Sedasyon
Ginseng	Varfarin	INR azalması
	Fenelzin	İnsomnia, başağrısı
	Alprazolam	Sedasyon
Kava	Alprazolam	Sedasyon
Sarı Kantaron	Amitriptilin	Plazma yoğunluğunda azalma
	Siklosporin	Plazma yoğunluğunda azalma
	Digoksin	Plazma yoğunluğunda azalma
	İndinavir	Plazma yoğunluğunda azalma
	Nefazodon	Santral seratonin artış belirtileri
	Oral kontraseptif	Menstruel değişiklikler
	Paroksetin	Santral seratonin artış belirtileri
	Fenprokomon	Plazma yoğunluğunda azalma
	Sertralin	Santral seratonin artış belirtileri
	Teofilin	Plazma yoğunluğunda azalma

1.10. Hazır satılan droglarda etikette bulunması gerekli bilgiler

- Hazır alınan drog karışımsa, karışımdaki bitkilerin Latince ve Türkçe isimleri, Latince drog isimleri (bitkinin kullanılan kısmı) ve oranları belirtilmelidir.
- Toplandığı yer ve toplanma zamanı bilgisi olmalıdır.
- Yan etkileri ve etkileşimleri belirtilmiş olmalıdır.
- Nasıl kullanılıcağı açık olarak belirtilmelidir (İnfüzyon, dekoksiyon, maserasyon, tentür vb).
- Dozajı ve kullanım süresi belli olmalıdır (Tanrıkulu 2010).

1.11. Toplama Kuralları:

Tıbbi bitkileri doğadan toplamak isteyen kişinin en azından temel botanik bilgilerine sahip olması gerekir. Bitkilerin toplanması esnasında genel olarak özen gösterilmesi gereken konuların başında, doğayı koruma kavramı yer almalıdır. Bitkileri planlı bir biçimde toplamalı, rastlanılan bir bitki kümesinin tümü toplanmamalıdır, böylece bir sonraki mevsimde orada aynı bitkiler yine bulunabilir. Çiçekleri, yaprakları veya meyveleri toplanılan ağaçların veya çalı türü bodur bitkileri hırpalamamak gerekir. Çayırlara, çimenliklere, çiğneyip ezmeden dikkatle girilmeli, köklerinden yararlanılan bitkilerin soylarının tükenmesine neden olunacağı hiçbir zaman unutulmamalıdır. Kimyasal gübre kullanılmış veya ilaçlama yapılan bahçeler, tarlalar, çayırlar, kirli ve mikroplu suların kıyıları, tren yolları, karayolları ve endüstri alanları civarlarındaki bitkilerin toplanmasından kaçınılmalıdır.

1.12. Tıbbi Bitkilerin Kurutması ve Saklaması

Bitkiler - kökler hariç - kurutulmadan önce yıkanmazlar. Bunun için toplama bölümündeki özelliklere uyulması gerekmektedir. Kurallara uygun olarak toplanan bitkiler ince ince doğranır; temiz bezlerin veya baskısız ve boyasız kâğıtların üzerine serpiştirilir ve gölgeli, havadar ve sıcak yerlerde elden geldiğince çabuk kurumaya bırakılır. Köklerde, kabuklarda ve çok sulu bitki bölümlerinde, kurutma için zaman zaman yapay sıcaklık da kullanılabilir. Fakat sıcaklığın 35 dereceyi aşmaması gerekir. Dikkatle yıkanan köklerin kurutulmaya bırakılmadan önce kıyılmaları daha doğru olur. Ancak, tam anlamı ile kurutulmuş bitkiler kış için saklanabilir. Bu görev için cam kaplar veya ağzı kapanabilir karton kutular idealdir. Plastik kaplar ve teneke kutular kullanılmamalıdır. Kurutulmuş bitkiler ışıktan korunmalıdır. Renkli cam kaplar, örneğin yeşil renkliler en uygun olanlarıdır. Hazırladığınız stok yalnızca bir kış için olmalıdır. Kurutulmuş bitkiler ilaç özelliklerini zamanla yitirirler.

Tıbbi bitkiler için kayıt sistemi oluşturulmalıdır. Toplayıcıdan temin edildiyse toplayıcının adı, adresi, aracı olan kişininin adı adresi, toplanan yerin özelliği, toplanan miktar, toplanma tarihi gibi konuların kaydedilmesi gerekmektedir. Bu şekilde kayıt

sistemi, ilerde yapılacak çalışmalar için oldukça faydalı olacaktır. Tıbbi bitkilerin toplanma zamanlarının da bilinmesi gerekir. Çünkü gün içinde bile farklı toplama zamanlarına göre etken madde oranları değişebilir. Genellikle öğleden önce ve akşamüzeri saatlerde toplanmaları tavsiye edilir. Sabah erken saatlerde ve yağmurlu günlerde toplanan bitkilerde kurutma esnasında kararmalar ve çürümeler olacağından bu zamanlarda toplama yapılması tavsiye edilmez. Alkoloid içeren bitkiler kapalı havalarda, uçucu yağ içeren bitkiler açık havalarda hasat edilirler. Alkoloid içeren bitkiler zehirli olduklarından toplama yaparken azami dikkat gerekir. Bitki toplandıktan sonra hemen kurutma alanına götürülemiyorsa üst üste bastırılarak yığılmamasına dikkat edilmeli, aksi takdirde kızışma sonucu çürümelere ve mantar üremesine neden olunabilir (Tanrıkulu 2010).

1.13. Anadolu Halk İlaçları

Anadolu ilaçları Anadolu ′da yetişen bitkilerden Anadolu halkının yaptığı sağaltıcı, iyileştirici buluşlardır. Bunlar eskiçağdan günümüze kadar sürüp gelen geleneğin ürünleridir. Anadolu′da bitki tanrısal gücün görüntüsüydü ve bu yüzden kutsaldı.

Anadolu insanı doğa ile öz öze, gönül gönüle yaşıyordu. Bu nedenle canı çektiğini, özlediğini, doğadan istiyor, doğada yaşadığı toprakların üzerinde arıyordu. Başı ağrıyan, dizleri titreyen dili tutulan, doğumda güçlük çeken, bir yeri kırılan doğada gördüklerine sığınıyor otlardan çiçeklerden sulardan ağaçlardan, taşlardan yardım istiyordu. Tuttuğu dal işine yararsa, yediği yemiş, içtiği su, gölgesinde yattığı ağaç ona bir tatlılık bir iç açıklığı verirse ona başının üstünde yer veriyor, onu kutsal sayıyor, onda tanrılık bir özün insanüstü bir gücün bulunduğuna inanıyordu. İşte insanı ilaç yapmaya iten bu doğada karşılaştığı varlıklardan duyduğu sevinç mutluluk ve yararlardır.

Bugün Anadolu halkı geleneklere göreneklere göre ilaç yapmaktadır. Bu ilaçların çoğunun çağdaş hekimlikte de yararlı olduğu kanısı vardır. Halk bunu kitaplardan okuyup öğrenmemiştir. Çünkü bunların çoğu yazıya bile geçmemiştir yani halk halk

göre göre öğrenmektedir. İnsanların görgü ve tecrübeleri sonucu elde ettiği deneyimler sonucu geliştirilmiştir; diğer bir ifade ile ampirik bir uygulamanın ürünleridir. Öğrendiğini uygulamakta ve geleceğe aktarmaktadır. Anadolu ilaçlarının en ilgi çekici yanı sürekliliktir. Günümüz halk ilaçları incelendikçe, eskiçağın inançlarıyla günümüz halk ilaçları arasında köklü bir bağlantının olduğu görülüyor.

Anadolu ′da halk ilaçlarının yapımında kullanılan bitkiler ikiye ayrılır: Biri yörede bulunan endemik bitkiler, öteki yörede bulunmayan dış ülkelerden getirilen bitkiler. Anadolu′da kullanılan ilaçların çoğunluğu yerli bitkilerden yapılan ilaçlardır. Dışardan gelen baharatlı bitkilerden yapılan ilaçlar daha azdır (Eyuboğlu 1998).

Köyler folklorik tıp için doğru ve pratik bilgi kaynakları olup kırsal bölgelerde köylüler çevreden temin edebildikleri bitkileri kullanarak basit rahatsızlıkları tedavi edebilmektedir. Bunlar genellikle iyi tanınmış yerli ve yabancı droglardır (Sütlüpınar 2012). Köylerde bitkisel ilaçlar sadece insanların tedavisinde değil aynı zamanda hayvanların tedavisinde de kullanılmıştır.

1.14. Türkiye Florasının Olanakları

Türkiye değişik ortam ve iklim koşullarına sahip olması ve üç floristik bölgenin birleştiği kesimde bulunması nedeniyle bitki örtüsü bakımından Avrupa ülkelerinden daha zengindir. Tür sayısı yaklaşık olarak 9.000 civarında olup bitki örtüsü bakımından üç flora bölgesine ayrılabilir:

1.14.1. Kuzey Anadolu Bölgesi

Trakya ′nın Karadenize bakan bölümü (Belgrad ormanları, Istranca Dağları) ile Anadolu′ nun Karadeniz bölümünü kapsar. İklimi ılıman ve nemlidir. Yaprak döken ağaçların çoğunluğu meydana getirdiği ormanlar bulunur. Bu bölgede Avrupa Sibirya florası bitkileri hakim durumdadır. Avrupa′da yetişen tıbbi bitkilerin birçoğu bu bölgede bulunur. Sık görülen tıbbi bitkiler şunlardır. Dryopteris filix –mas (erkek eğrelti otu), Juniperus nana (bodur ardıç), Helloborus orientalis (düğün çiçeği), Humulus lupulus (şerbetçi otu), Frangula alnus (barut ağacı), Rhamnus cathartica (akdiken),

Rhododendron ponticum (Mor çiçekli ormangülü), Vaccinum arctostaphylos (maviyemiş), V. myrtillis (yaban mersini), Atropa bellodana (güzelavratotu), Digitalis ferruginea (yüksükotu), Verbascum türleri (sığırkuyruğu), Valeriana allialioforia (kediotu), Tussilago farfara (öksürük otu), Colchicum speciosum(vargit çiçeği).

1.14.2. Batı ve Güney Anadolu Bölgesi

Trakya′ nın güney bölgesi ve Anadolu′ nun Ege ve Akdeniz bölümlerini kapsar. Yazın sıcak ve kuru kışın ise yağışlıdır. Bu bölgede Akdeniz florası bitkileri hakimdir. Bilhassa reçine ve uçucu yağ taşıyan bitkiler görülür. Pinus brutia(kızılçam), Juniperus oxycedrus (katran ağacı), Laurus nobilis (akdeniz defnesi), Myrtus communis (murt), Salvia triloba (adaçayı), Lavandula stoechas (karabaşotu), L.cariensis (lavanta), Origanum (mercanköşk), Sideritis (dağçayi) ve Tyhmus (kekik) türleri uçucu yağ bakımından önemlidir. Liquidambar orientalis (Anadolu sığla ağacı), (keçiboynuzu), Pistacia lentiscus (sakız ağacı), Rhus coriaria (sumak), Olea europea (Zeytin), Nerium oleander (zakkum), Hyoscyamus aureus (banotu), Mandrogona autumnalis (adamotu) ve Uriginea maritima (adasoğanı) gibi türler bu bölge için karekteristik bitkilerdir.

1.14.3. Orta ve Doğu Anadolu Bölgesi

Orta ve Doğu Anadolu bölümünü kapsar. Kara iklimi hakimdir. Yüksek yaylalar ve dağlarda Türkiye için karekteristik pek çok tıbbi bitki yetişir. İran -Turan florası bu bölgede hakimdir. Astragalus (geven) türleri, Hyoscyamus reticulatus (banotu), Digitalis orientalis (yüksükotu) ,Peganum harmala (Üzerlik), Gysophila (çöven) türleri, Ferula (çakşır) türleri, Rheum ribes (ışgın), Quercus infectoria (mazı meşesi), Berberis crataegina (kadın tuzluğu) gibi türler bu bölge için tipik bitkilerdir.

Türkiye′de yetişen bitkilerin birçoğundan yalnızca yöresel olarak faydanılmaktadır. Bunlar ekonomik değer taşımazlar. Ekonomik değer gösterip dış ülkelere satılan drogların miktarı %30 civarındadır.

1.14.4 Akdeniz Bölgesi Coğrafi Özellikleri ve Bitki Örtüsü

Akdeniz Bölgesi, adını komşu olduğu denizden alır. Bölge genişliği 120-180 km arasında değişen bir şerit halinde, batıda Köyceğiz dolaylarından başlayarak, doğuda Hatay ilinin bitim noktası olan Basit Burnu yakınına kadar sokulur. Yaklaşık 120.000 km2'lik yüzölçümüyle Türkiye'nin toplam yüzölçümünün yaklaşık %15'ini oluşturur. Hatay, Adana, Mersin, Antalya, Isparta, Burdur ve Kahramanmaraş ilinin büyük bir bölümü Akdeniz Bölgesi'ndedir. Ayrıca Muğla ilinin Köyceğiz, Dalaman, Ortaca ve Fethiye ilçeleri de Akdeniz Bölgesi'ne girer. Bölgenin büyük bir kısmı Toros Dağları ve yüksek platolarla kaplıdır. Genel olarak engebeli ve dağlıktır. Bölgede karakteristik Akdeniz iklimi görülür. Yazlar sıcak ve kurak, kışlar ılık ve yağışlıdır. Yıllık sıcaklık ortalaması 18°C'dir. Kıyıda yıllık yağış miktarının 1000 mm′ yi bulduğu yerler vardır.

Akdeniz kıyıları kış mevsiminin en ılık geçtiği bölgemizdir. Buna yol açan nedenler, nemlilik miktarı, güneş ışınlarının düşme açısı ve Toros Dağları'nın doğrultusu ve yükseltisidir. Toroslar, kışın kuzeyden gelen soğuk hava kütlelerinin kıyıya inmesini önler. Yağış maksimumu kış mevsimine rastlar. Bölgedeki yaz kuraklığı ise, dinamik yüksek basınç alanlarının etkili olması, bölgenin alçalıcı hava hareketlerinin etkisine girmesinin sonucudur.

Akdeniz Bölgesi'nde doğal bitki örtüsü sıcak ve kurak yazlardan etkilenmiştir. Bu nedenle kurakçıl bir nitelik taşır ve kolaylıkla bozulma eğilimi gösterir. Orman örtüsü çok yerde çalılık halini almış, çalılıklar da yer yer seyrekleşmiş, hatta ovalık yerlerde tamamen ortadan kalkmıştır. Günümüzde Akdeniz Bölgesi'nde görülen bitki örtüsü, başlangıçtaki karakterini tümüyle kaybetmiş gibidir.

1.15. Silifke ve Yöresel Özellikleri

Silifke, Mersin iline bağlı bir ilçe olup Mut'a 73 km, Mersin'e 85 km ve Gülnar'a 70 km mesafede Toros Dağları ile Akdeniz arasına kurulmuştur. Silifke, Mersin'in Tarsus'dan sonra en büyük ikinci ilçedir. Doğusunda Erdemli, batısında Gülnar, kuzeyinde Mut ilçesi ile güneyinde Akdeniz bulunur. Adrese dayalı nüfus sayım sistemine göre 2009 yılı toplam nüfusu 113.404'dir

Silifke yöresinde yayla kültürü önemli bir yaşam tarzıdır ve göçebe hayatı sınırlı şekilde de olsa olsa devam etmektedir. Bu yaşam tarzı, bitki kullanımına dayalı folklorik tıbbın gelişimine katkı sağlamıştır.

1.16. Silifke Yöresinin Bitkileri

Akdeniz ikliminin hakim olduğu araştırma sahasında, genel itibari ile yaz kuraklığına dayanıklı, sıcaklık ve ışık isteği fazla olan, kök sistemi gelişmiş kurakçıl karakterde bitki toplulukları bulunmaktadır. Bununla birlikte Göksu Nehri kenarında ve Göksu Ovası'ndaki sulak ve bataklık sahalarda su istekleri fazla olan bataklık bitkileri de görülmektedir. Ayrıca sahada ovalık ve tarıma müsait alanlarda kültür bitkileri yetiştirilmektedir.

Araştırma sahasında deniz seviyesinden yüksek sahalara doğru bataklık-tuzcul bitkiler, maki-garig toplulukları, kızılçam, karaçam ve meşe ormanları ile ilçenin kuzeyindeki yüksek sahalarda subalpin otsu toplulukları görülmektedir. Yeraltı su seviyesinin yüksek olduğu deniz seviyesine yakın dolgu sahalarında bataklık ve tuzcul bitkiler bir arada bulunmaktadır.

Kumullar üzerinde kayışkıran (Ononis), sütleğen (Euphorbia), hayıt (Vitex), yabani soğan (Allium), misk soğanı (Muscari) gibi bitkiler görülür .

Tuz oranının fazla olduğu çorak arazilerde ise tuzcul (halofit) bitkiler zengin bir flora oluşturmuştur. Özellikle saz (Juncus heldreichianus), papirus (Holoschoanus vulgaris), kamış (Pragmites austrualis), kurşun otu (Salicorna europaea), ılgın (Tamarix), solucan otu (Tanecetum poteriifolium), kuduz otu (Limonium gmelinii) ve kazayağı (Chenopodıum vulgare) gibi türler yaygın olarak görülür (Pınar 1990).

Toprağın tuzluluk miktarı sahada Tuzcul (halofit) bitkilerin dağılışını etkilemektedir. Göksu Nehri'nin her iki yakasında ve sulama kanallarının kenarlarında tarım alanı olmaktan kurtulmuş sahalarda suyu seven karmaşık halde çoğalabilen sucul yabani bitkiler hâkimdir. Bu türler, su kenarlarında yerine göre değişen genişlikte bir şerit halinde uzanmaktadır. Ancak günümüzde makineli tarımın gelişmesi ve diğer

beşeri etmenlerden dolayı bu alanlar tarım arazisi haline getirilmiştir. Göksu Nehri'nin kenarında, sazlar (Juncus acutus), kamışlar (Pragmites austrualis) ve hayıtlar (Vitex agnus-castus) en çok görülen türlerdir.

Silifke yöresinde en fazla görülen karakteristik bitki örtüsü maki ve garig formasyonlarıdır. Maki ve garig formasyonları kuzeye doğru yükseltinin artmasına bağlı olarak deltanın hemen kenarından itibaren kendini göstermeye başlar. Özellikle yerleşim alanlarına yakın olan sahalarda kızılçam ormanlarının tahrip edilmesi sonucu maki ve garig formasyonları ortaya çıkmıştır. Araştırma sahasında maki ve garig formasyonlarını oluşturan ağaççık ve çalı vejetasyonu şunlardır: Yabani zeytin (Olea), sandal (Arbutus andrachne), keçiboynuzu (Ceratonia Cilicica), kermez meşesi (Quercus coccifera), defne (Laurus Nobilis), laden (Cistus creticus), akçakesme (Phillyrea latifolia), kocayemiş (Arbutus unedo), funda (Erica arboreo), menengiç (Asparagus acutifolius), kekik (Tymus vulgare). Bunun yanında dere ve su kenarlarında zakkum da (Nerium oleander) görülmektedir.

1.17. Yöredeki Etnobotanik Çalışmalar

Ülkemizde 1928-1997 yılları arasında Türkiye′de Marmara Bölgesinde 94, İç Anadolu Bölgesinde 127, Karadeniz Bölgesinde 128, Güneydoğu Anadolu Bölgesinde 51, Ege Bölgesinde 81, Akdeniz Bölgesinde 87, Doğu Anadolu Bölgesinde 89 etnobotanik çalışma yapılmıştır.

Mersin ve yöresinde Pürenbeli ve Yanıktepe köylerinde etnobotanik çalışma yapılmış 36 adet bitki saptanmış, 25′inin gıda 8′inin tedavi 9′unun değişik amaçlarla kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca çalışma alanımızı oluşturan bölgenin floarasını belirlemeye yönelik akademik çalışmalar da yürütülmüştür.

Örneğin; Erhan Tuzlacı′nın Şifa Niyetine adlı kitabında bahsettiği Eczacılık Fakültesi öğrencisi ödevi olarak Bolu, Seydişehir (Konya), Anamur (Mersin), Kumluca (Antalya)′da geleneksel halk ilacı olarak kullanılan bazı bitkiler üzerine araştırmalar vardır. Yine 2013 yılında Ceren Bulut Mersin ili kent içi bitkilerinin floristik özellikleri adında bir yüksek lisans çalışması hazırlamıştır. 2009 yılında Hasan Saday Güzeloluk

Köyü ve çevresinin (Erdemli/Mersin) etnobotanik özelliklerini; yine aynı yıl Ayşe Metin Mut ve çevresinde (Mersin) yetişen bitkilerin etnobotanik özelliklerini, 1999 yılında ise Hüseyin Ersin Yaylalıoğlu, Fındıkpınarı (Mersin yaylası) florası özellliklerini araştırıp yüksek lisans tezi olarak sunmuşlardır.

Aslı Aydoğan 2009 yılında "Silifke Halk Kültürü Araştırması" adıyla, 2008 yılında Cengiz Urbaş "Silifke Yöresinde Yetişen Bazı Ürünlerin Geleneksel Hazırlama Saklama Tüketim Şekillerinin Saptanması" adıyla, 2007 yılında Deniz Karaömerlioğlu "Göksu deltasındaki (Silifke) Doğal Ekstremitelerini Bitki Ekolojisi Yönünden" araştırmış, 1995 yılında Fatma Tezcan "Ekşiler Köyü (Silifke) Florasını" inceleyip yüksek lisans tezi olarak sunmuştur.

2.GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmada Silifke ilçe mekezi, köy ve beldelerde yaşayan insanlarla "yüz yüze görüşme tekniği yöntemi" kullanılarak veriler toplanmıştır. Ulaşılan köylerde vatandaşlarla konuşulurken kullanılan bitkilerin ve drogların fotoğrafları çekilmiştir. İzin veren vatandaşların video ve fotoğraf kayıtları da alınmıştır. Silifke ilçesinin merkezinde de röportajlar yapılmıştır. Silifke′nin 13 köyünde (Kırobası (Mara), Gündüzler, Gülümpaşalı, Kurtuluş, Meydan, Balandız, Sökün, Gaziçiftliği, Işıklı, Yenibahçe, Gökbelen, Kıca ve Değirmendere'de yaşayan toplam 39 kişiden veriler toplanmıştır. İfadeler ve tarifler halkın anlattığı şekliyle "özgün haliyle" olarak kaydedilmiştir.

Araştırma esnasında tedavide kullanılan bitkilerin yaprak, gövde, sapları araştırmamız sırasında incelenmiş ve kayıt altına alınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Halkın Dilinden Silifke Bölgesinde Kullanılan Halk İlaçlarına Örnekler

Nazım Gökçe, 75, Gündüzler Köyü, (06.12.2010)

Kantaron otu, oğulotu, zencefil ve kara kekik havanda dövülecek zeytinyağı içinde bir hafta bekletilir sonra ovularak romatizma tedavisinde kullanılır.

Armut kekresi (harap armut dağ armudu), nar ekşisi şekeri düşürür. Sabahları yarım bardak içilirse tansiyonu düşürür. Çam püsesi kan şekerini düşürür, mide yaralarında faydalıdır. Acı yavşan mideye iyi gelir.

Cihangir Yıldız, 56, Silifke, (06.12.2010)

Çörek otu antidiyabetik olarak kullanılır. Cırtatan sinüzit tedavisinde kullanılır. Yarım bardak suya birkaç damla damlatılır. Buruna çekilir genize gelince tükürülür.

Kurt tohumu ısıtılıp üzerine tereyağı dökülür, hastanın üzerine ulama yorgan kapatılır, saçla temas eden buharı saçtaki kurtları döker. Piynar (aslan pençesi) kökü ayaktaki yaralar, ağrılar için kullanılır. En alttaki kökü kaynatılıp kullanılır.

Nebiye Şahin, 65, Gündüzler Köyü, (03.12.2010)

Avagado suyu böbrek taşı olan hastalarda kullanılır.

Erdinç Evirgen, 45, Balandız, (09.02.2011)

Yanık tedavisinde piynar pekmezi, kantaron yağı sürülür. Yumurta sarısı yağını salıncaya kadar yakılır o yağ alınıp pipetle yanığın üzerine sürülür.

Naciye Yel, 56, Silifke, (09.02.2011)

Pelitin meyvesi kırılıp içindeki tozu yaraya sürülür yarayı kurutur. Yatalak hastaların tedavisinde kullanılır. Meyveleri iyice dövüldükten sonra yenirse

hemoroidlere karşı fayda eder. Pelit yaprakları kaynatılırsa ishali keser. Basur için pırasa tohumu aç karnına 3 gr tatlı kaşığı içilirse iyi gelir.

Adem Sayım, 53, Silifke, (09.02.2011)

Kantaron yağı ağrı kesici olarak kullanılır.

Erkan Özer, 40, Gündüzler Köyü, (24.03.2011)

Kuzugöbeği mantarı bağrsak ve mide rahatsızlıklarında kullanılır. Atkestanesiyle şeker karıştırılarak yenirse romatizmaya iyi gelir. Saç uzaması ve dökülmesini engellemek için ilkbaharda dalları kırılarak damlayan suları şişeye toplanır; bununla saç yıkanır. Yakılan kuru sazın külü pişiklere sürülür. Hatmi çiçeği kuru öksürüğe ve ağız içi mukoza yaralarına karşı etkilidir. Patates yanıklar için kullanılır.

Cemil Düz, 68, Işıklı Köyü, (01.06.2011)

Kumotu böbrek taşı düşürmek için sıcak suyun içine konur, istendiği kadar içilir. Ebegümeci solunum sistemiyle ilgili rahatsızlıklarda kullanılır, balgam sökücü ve öksürük kesici özelliği vardır. Ağız içi hastalıkları boğaz, bademcik iltihaplarında iltihap sökücü olarak kullanılır.

Elma besleyicidir barsakları temizler, bedenin ve zihnin yorgunluğunu alır; hazmı kolaylaştırır, kanı temizler. Fesleğen iştah açar barsak gazlarını giderir. Funda bitkisinin yaprakları kaynatılıp içilirse kum ve taş düşürücü etkisi vardır böbrekleri temizler, ödem söktürücüdür.

Erkan Sarı, 34, Kıca Köyü, (20.10.2011)

Kayakoruğu guatra iyi gelir. Günlük 50 gr turşu şeklinde tüketilir. Kulak ağrılarına pırasa suyu damlatılır. Kuru incir kan yapıcıdır, bronşit tedavisinde fayda sağlar. Kiraz sapı idrar söktürür. İdrar yolları enfeksiyonlarına karşı karnabahar faydalıdır. Mide ülserine karşı fayda sağlar.

Kereviz karaciğer rahatsızlıklarında ve kansızlığa karşı kullanılır. Harnup nefes darlığına iyi gelir, kabızlığa ve ishale karşı kullanılır. Beyaz dut kurusu anne sütünü arttırır. Şeker hastalarında geç kapanan yaraları iyileştirir, cilt rahatsızlıklarında fayda sağlar.

Durdane Küpeli, 58, Silifke, (26.10.2011)

Kekik, nane, kimyon ve bal karışımı boğaz enfeksiyonunda faydalıdır. Kırlangıçotu siğil tedavisinde faydalıdır. Beyaz lahana, maydanoz, limon karışımının çayı zayıflamak için kullanılır. Beyaz üzüm, dereotu ve haşlanmış kuru incir suyu anne sütünü arttırır.

Ömer Evirgen, 45, Balandız, (27.10.2011)

Andız pekmezi kolesterol düşürücü olarak kullanılır. Andız pekmezi ayrıca dahilen mide ülseri tedavisinde kullanılır; enerji verir. Ağız ve boğaz yaralarında papatya kullanılır; sakinleştirici etkisi vardır. Çayının sancı kesici ve idrar söktürücü etkileri vardır.

Zakkum yaprakları kurutulduktan sonra dövülüp toz haline getirilir bal ile karıştırılıp kanserde kullanılır. Zeytin yaprakları kaynatılıp içilirse tansiyonu düşürür. Mercanköşk dâhilen mide bulantısına karşı soğuk algınlığı tedavisinde şeker hastalığı tedavisinde kullanılır.

Mustafa Zafer Uğuz, 68, Silifke, (28.10.2011)

Bir çay kaşığı havlican bir çay kaşığı bal, bir çay kaşığı zencefil, bir çay kaşığı tarçın, bir su bardağı kaynamış suya atılıp 20 dakika bekletilip içilirse öksürüğü keser. Tarçın burun ve boğaz ağrılarında kullanılır. Ayrıca kan şekerini dengeler. Tere guatr hastalarına iyi gelir.

Ethem Yel, 55, Gündüzler, (28.11.2011)

Bal sıcak su ile karıştırılarak içilirse öksürük kesici etkisi var. Ceviz kırılır sıcak suda yarım saat bekletilip rengi açık yeşil olunca içilirse trigliserid düşürücü etkisi vardır. Deve dikeninin 5 gramı balla karıştırılıp yenilir, karaciğer rahatsızlıklarında karaciğeri yenileyici olarak kullanılır. Enginar kandaki yağ miktarını düşürür, safra salgısını arttırır, ter kokusunu keser.

Cyclamen yumrusu kurutulup toz haline getirilip kırmızıbiber ve nişasta ile karıştırıldıktan sonra burundan verilerek sığır deve gibi hayvanların soğuk algınlığını tedavi etmek amacıyla kullanılır. Işgın kökü barsak hareketlerini düzenler. Kedi otu sakinleştiricidir. Pelinotu yiyeceklerin sindirilmesine yardımcı olur. Menekşe yaprağı ülseri iyileştirir. Funda vücuttan ödem atar.

Gülşen Sağında, 62, Silifke, (03.01.2012)

Limonlu su hıçkırık tedavisinde kullanılır. Yarım kilo burçak unu sütle pişirilir, ılık ılık iki dize sarılır ağrı kesici olarak kullanılır. Ayva yaprağı kaynatılıp içilince ishali keser. Dövülmüş kırmızı sumak suyla kaynatılıp içilirse ishali keser. Yeşil sumağı arpa unuyla pişirildiğinde ayaktaki yaralara, egzemaya faydalı olur, varis tedavisinde etkilidir. Sarı kantaron bir litre organik zeytinyağının içinde bir kavanoza koyulup kapalı kapta 40 gün bekletilip ağrı kesici ve yara iyileştirici olarak kullanılır.

Zeytinin yaprağından yapılan çay tırnakları güçlendirir, soyulmasını ve kırılmasını engeller. Mide rahatsızlıklarında faydalıdır; bu çaydan içen çocuklar daha sağlam kemikli olur, kemik gelişimine faydalıdır. Harnup pekmezi öksürüğe iyi gelir, boğaz enfeksiyonlarında kullanılır. Ülser ve gastrit tedavisinde faydalıdır. Polen bağışıklık sistemini güçlendirir, hastalıklara karşı korur.

Hatmi çiçeği horlamayı azaltır. Propolis ve yeşil çay uçuk tedavisi için kullanılır. Zambak yağı ağrıyı azaltır. Nane yağı eldeki lekelere iyi geir. Ihlamur ve zencefil açlık köreltir. Baş ağrısına iyi gelir. Nane yağı eldeki lekelere iyi gelir. Ihlamur çiçeği kaynatılıp içilirse idrar arttırır, terletici, yatıştırıcı göğüs yumuşatıcı etkilere sahiptir.

Ihlamurun kabukları kaynatılıp içilirse safra söktürcü olarak etkir. Enginar, brokoli, pırasa çorbası zayıflatıcı ve yağ yakıcı etkilere sahiptir. Boğaz iltihabına karşı bir çay bardağı sıcak yağ, 3-4 çorba kaşığı bal, bir tatlı kaşığı karabiber ile hazırlanıp bol suyla içilirse çok faydalıdır. Soğan tereyağı ve kırmızı pul biber karıştırlıp sabah akşam yenirse gribal enfeksiyonun iyileşmesine yardımcı olur. Susamyağı, hintyağı, kakao yağı, fındık yağı kozmetik amaçla kullanılır, kirpikleri besler.

Üzüm şırasından yapılan sirke iltihaplı mideye faydalıdır, safrayı keser, zararlı ilaçların zararını giderir vücutta katılaşan süt ve kanı çözer, bağırsakları tutar susuzluğu keser. Yeni meydana gelmekte olan şişliklerin büyümesine engel olur hazma yardım eder balgama karşı faydalıdır. Katı gıdaları yumuşatır kanı inceltir, çıban yara sivilce ve uyuza karşı faydalıdır.

Gülsuyu ve gülyağı ile birlikte kullanılırsa baş ağrısı için iyidir sirke iştahı açar bal ve pekmez şerbetlerine katılır sirke sıcak alınır ve ağızda gargara yapılırsa diş ağrılarına karşı faydalı olup diş etlerini kuvvetlendirir. Parmakların uçlarında ve tırnak diplerinde meydana gelen dolama ekzemaya faydalıdır. Öğle yemeklerinden önce yenen tek bir elma bağırsakları çalıştırmaya yardımcıdır. Yemekten sonra yenen elma çiğnenirken diş minelerini de temizlediği için çürümelere karşı yardımcıdır. Gece yatmadan önce yenen bir elma uykusuzluğa fayda eder uyumayı kolaylaştırır.

Mehmet Uludağ, 72, Taşucu, (05.12.2012)

Papatya çayı öksürük kesici olarak kullanılır. Taze çiçekleri kaynatılarak içilir. Acı kelek (cırt bostan) meyvelerinin ezilerek çıkartılan suyu, buruna çekilerek sinüzit ve sarılık tedavisinde kullanılır. Karabaş kekiği çiçekli kısımları kaynatılır günde 3 kez içilerek soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır.

Mürüvvet Belenli, 61, Gökbelen, (08.01.2012)

Karadut şurubu ağız yaraları için kullanılır. Dut yaprakları ayrıca kan şekerini düşürücü olarak kullanılır. Yeşil sumak yaprağı kurutulup dövülür. Kesiklerin üzerine konunca kanamayı durdurur. Soya yağı menapoz şikâyetlerini azaltır. Ebegümeci

yaprakları kaynatılır günde 2 defa birer fincan dolusu içilerek göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır.

Nane yaprakları kaynatılıp mide bulantısına ve barsak rahatsızlıklarına karşı kullanılır. Taze yaprakları doğrudan yenilerek bağırsak solucanlarının düşürülmesinde kullanılır. Acı yavşan dâhilen mide ağrı ve sancısının giderilmesinde kullanılır. Şalgaba (Adasoğanı) ortasından kesilerek iç kısmı cilde sürülerek romatizma ve adele ağrılarının giderilmesinde kullanılır.

Günseli Al, Silifke, 54, (04.08.2012)

Soğan rendeden geçirilip suyu çıkarılır içirilir öksürük kesicidir. Zencefil bal, elma sirkesi, limon soğuk algınlığına iyi gelir, kolesterol düşürür, kuvvet verir. Haşlanmış buğdayın suyu öksürük soğuk algınlığına iyi gelir. Yenidünya çiçeği kaynatılır, demletilir öksürük ve soğuk algınlığına iyi gelir. Çörekotu vücut direncini artırır, tansiyonu düzenler, hücreleri yeniler.

Cevizin içi tümden çıkartılır aradaki odunsu madde de çıkartılmadan ıslatılır Alzhemier tedavisinde kullanılır. Zehirlenmelerde sarmısaklı yoğurt içilir. Pancar kan pıhtılaşmasını engeller kanı temizler. Kekik, mide rahatsızlıkları ve soğuk algınlığına iyi gelir. Kekik sabahları aç karnına bir bardak içilerek tenya düşürücü olarak kullanılır. İdrar söktürücü etkileri de vardır, arı sokmalarında ve göz iltihaplarında sürülürse fayda sağlar.

Ihlamur ağız kokusu diş eti hastalıklarında kullanılır. Diş eti tedavisinde limon kabuğunu kemirerek yemek grip ve soğuk algınlığında sakinleştirici olarak kullanılır.

Tuzsuz kabak çekirdeği B12 vitamini eksikliğinde kullanılır. Andız pekmezi damar açıcı (andız kökünün suyu kalp ve beyin damarlarını açar). Böğürtlen kökünün suyu kısırlık tedavisinde kullanılır. Sabun rendesi ve yumurtanın beyazı çırpılır, macun haline getirilir kemik çatlaklarında kullanılır üzerine konulduğu takdirde iyileştirir. Sirkeye batırılmış bez alına ve boyna konulursa ateşi düşürür. Ayağın altına göbeğe elma yağı sürülürse bebeğin gazı çıkar.

Salih Al, 55, Silifke, (04.08.2012)

Çilek cildi yeniler, kolesterolü, tansiyonu düşürür, bağırsakları çalıştırır. Dut ve dut pekmezi kolesterol ve tansiyonu düşürür. Patlıcan vücuttaki iltihapları temizler toz kırmızıbiber kanamayı durdurur. Tütünde aynı görevi yapar. Zeytin yaprağı suya ıslatılıp içildiğinde tansiyonu düşürür. Zeytin çekirdeği reflüye iyi gelir. Kiraz sapı idrar söktürücü olarak vücuttaki ödemi atar; tansiyonu düşürür. Kivi C vitamini deposudur.

Harnup (keçiboynuzu) kolesterol düşürücüdür. Isırgan otu kadın hastalığında ve kanserde faydalıdır, ısırganın üstündeki ince yaprağı kullanılmalıdır. Saç dökülmesinde faydalıdır. Isırganın kökleri prostat tedavisinde kullanılabilir. Semizotu (tokmakan) kolesterol düşürücüdür. Her sabah kaynatılıp içilirse astıma iyi gelir. Acı kırmızıbiber ve zencefil bağırsakları uyarır. Ayrıkotu tahrişi giderir yatıştırıcı ve sakinleştirici etki gösterir. Çam güvenilir bir idrar söktürücüdür. Kereviz tohumu spazmı giderir.

Adnan Erdoğan, 36, Sökün, (23.05.2012)

Ökaliptus kabuğu ishal tedavisi için kullanılır. Yeşil sumak mantar için, frenk yemişi yaprağı boğaz iltihabı, kartal yağı kapanmayan yaralarda fayda sağlar. Teynel (defne) yağı eklem ağrı ve sızılarında kullanılır.

Kantaron mide yanması ve ağrısına karşı kullanılır. Kudret narı mide yanması ve ağrısına karşı kullanılır. Çiçekli kısımları zeytinyağı içinde bekletildikten sonra bu zeytinyağı haricen yara tedavisinde kullanılır. Sarı kantaron çiçekleri beyaz şarap içinde 10 gün kadar bekletilir ve bu şarap her gün bir miktar içilerek astım tedavisinde kullanılır.

Böğürtlen kökü kaynatılıp içilince böbrek taşına iyi gelir. Kuşburnu iltihap giderici olarak kullanılır. Solunum yolu, ağız ve boğaz enfeksiyonlarında kullanılır. Kadınlarda akıntı oluşturan genital organ hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Asma yaprakları günde 3 kez yemeklerden sonra kaynatılıp içilirse bacaklardaki şişkinliği giderir. Buğday çimi kanser tedavisinde etkilidir. Salepin çekirdeği toz haline getirilip suyla yumuşatılırsa ishal tedavisinde etkili olur. Menekşe yaprağı müshil etkisi vardır.

Yabani menekşe kanı temizler. Meyan kökü yumuşak bir müshildir, bağırsaklar üzerinde hafif bir etkisi vardır.

Rıza Kurt, 55, Yenibahçe, (08.02.2012)

Keten tohumu yağı safra taşlarının eritilmesinde kullanılır, günde bir ölçek içilir. Sarımsak kalp damar rahatsızlıklarında damar genişletici ve tansiyon düzenleyici olarak kullanılır. Alıç yaprakları kaynatılıp içilirse kalp yorgunluğunu azaltır. Oğulotu uykusuzluk ve sinirliğe faydalı olur. Her sabah maydanoz veya yoğurt suyu içilirse böbrek taşının düşürülmesine faydaldır. Kılıçotunun çiçekli kısımları dövülüp yaralı veya kesik yere bir bezle sarılarak yara tedavisinde kullanılır. Sivrisinek kaşıntıları için, maydanozun yaprakları iki parmak arasında ezilir, çıkan su, sivrisinek sokması yüzünden kaşınan yerlere sürülür; kaşıntıyı giderir.

Biberiye yaprakları dâhilen mide ülseri tedavisinde ve gastrite karşı kullanılır. Çiçekleri ve yaprakları kırmızı şarap içinde 3-4 gün bekletilir; bu şarap 20 gün boyunca sabah ve akşam birer bardak dolusu içilerek kolesterolü düşürmek amacıyla kullanılır.

Mustafa Varol, 45, Kurtuluş Köyü, (19.03.2012)

Harnup ishal tedavisi için çiğneyeyerek yutulur. Çocuklarda sancı şikâyetlerinde kekik nane karıştırılır bez o yağla yağlanıp karnına sarılır, karnı yumuşatarak çocuğu rahatlatır. Kekik yağı haricen sırt ağrısını giderir.

Kekik suyu sancıya ağrıya, mide bulantısına iyi gelir. İltihaplı yaralara reçine sürülür. Kesiklere tütün basılır. Dereotu yaprakları hıçkırık tutmasına karşı dâhilen kullanılır. Ceviz ağacı yaprakları kaynatılıp soğutularak aç karnına günde 2 bardak içilerek iltihaplı bademcik hastalıklarında kullanılır. Yine yapraklar kaynatılıp kaynamış soğumuş çözelti bir beze emdirilerek göz üzerine konulur ve göz ağrılarının giderilmesinde kullanılır. Ölmezdiken *(ruscus)* kökleri kaynatılıp içilirse böbrek taşlarını düşürmek için kullanılır. Ayıotu basur tedavisinde kullanılır. Kudretnarı yağı mideye iyi gelir; ayrıca yara iyileştirici ve müshil etkilere sahiptir. Olgun meyve, bir şişe içinde, bir miktar zeytin veya badem yağı ile 15 gün kadar güneşte tutulur. Bu sürenin sonunda

meyve içinde bulunduğu yağ ile ezilir. Elde edilen karışım (kudretnarı yağı) yara, çıban veya ekzamalı kısımlar üzerine günde iki defa sürülür. Olgun meyvelerin bal ile ezilmesiyle elde edilen macun mide ve barsak ülserlerine karşı dâhilen kullanılmaktadır.

Cevher Uğuz, 64, Silifke, (01.06.2012)

İnce söğütün tomurcuk tarafından yaprakları toplanır ve ezilir; sirke asiti ile karıştırılıp macun yapılır; siğilin üzeri bantla kapatılır. Sinirotu yaprakları veya gövdesi kaynatılarak günde 3 kez içilirse alerjik solunum hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Turpun yaprakları ezilip dövüldükten kına ve zeytinyağı katılarak hazırlanan merhem haricen ayak kokusunun giderilmesinde ve ayak pişiklerinin tedavisinde kullanılır. Kökleri iştah açıcı olarak kullanılır. Prostat tedavisi için balkabağı çekirdeği kabuksuz olarak yenilir. Grip tedavisinde bol bol limon yenir.

Fesleğen hazımsızlık tedavisinde kullanılır. Çörek otu folik asit yönünden zengindir. Atkestanesi merhem haline getirilerek romatizma tedavisinde kullanılır. Keten tohumu barsakları çalıştırır. Keten tohumu dövülüp göğse sarılır solunum yollarını yumuşatır. Dâhilen kullanımda amaca göre parçalanmalıdır. Kefir bebeklerde gaz giderici olarak kullanılır. Premature çocuklarda çiğ yumurta sarısını göbeğin üstüne bağlayarak çocuğun gelişmesi sağlanır.

Öksürük tedavisinde karaturp oyulur içine bal dökülür altına bardak konulup süzülür, bardağın dibindeki içilir. Kökboyası mide barsak rahatsızlıklarında kullanılır. Gelincik yaprakları dâhilen göğüs yumuşatıcı olarak nezle, soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır, uykusuzluğa karşı faydaları vardır.

Hüsnü Gürses, 55 Kırobası (Mara), (08.07.2012)

İki yemek kaşığı elma sirkesi, 2 yemek kaşığı su karıştırılır, pamuk yardımıyla yüze sürülür, cildi kir ve yağdan arındırır, gözenekleri açar. Öksürüğe karşı bir kaşık bal ile bir kaşık limon suyu karıştırılarak içilir.

Elma, ıhlamur, limon kabuğu birlikte kaynatılıp içilirse öksürük tedavisinde faydalıdır. Murt yaprakları kurutulup toz haline getirilerek sabah akşam yenilerek bacak ağrıları ve şişliklerinin kullanılmasında kullanılır. Çiğ patates rendelenerek yanıkların üzerine konulursa yanığı iyileştirir.

Necip Toker, 38, Kırobası (Mara), (08.08.2012)

Keçiboynuzu kan yapıcı olarak kullanılır. Sumak ağız içinde yaraların, aftların tedavisinde kullanılır. İshale karşı nar ekşisi etkilidir. Andız tohumu damar açıcı olarak kullanılır. Isırgan şeker hastalığında kan şekerini düşürücü olarak faydalıdır. Isırgan otu diüretik etkisi nedeniyle romatizmalı hastaların eklemlerindeki ödemleri boşaltmak için kullanılır. Zahter *(yabani kekiği)* mide rahatsızlıklarda, incir sütü yara ve burun kanamasında, sarımsak arpacık tedavisinde ve arı sokmalarında, karanfil diş ağrısında ağrı kesici olarak kullanılır.

Zeytinyağı bebeklerde pişik tedavisinde, melengiç öksürük tedavisinde kullanılır. Murt ve kekik şeker düşürücü olarak kullanılır. Kereviz karaciğere çok faydalıdır. Çam sakızı iyileşmeyen yaralara karşı kullanılır. Çam akması haricen çıban ve yara tedavisinde kullanılır. Çam akması sütle karıştırılarak dâhilen ülser tedavisinde kullanılır. Çam kozalaklarından astım tedavisi ve ses kısıklığı için de faydalanılır.

Yemlik bitkisi barsak solucanlarını düşürmek amacıyla doğrudan yenilir. Sigara izmaritleri bir pet şişenin içine atılarak 2-3 gün bekletilir tülbentten süzülür, bitkilerin üzerine serpilirse (içerdiği nikotinden dolayı) böcekleri kaçırtır.

Sıdıka Ekler, 60, Meydan, (09.10.2012)

Avakado yaprakları kaynatılır, soğuyunca aç karna içilirse böbrek taşlarını düşürmeye faydalı olur. Alıç bitkisinin meyvaları kaynatılıp çay şeklinde tüketilirse kan şekerini düşürür. Böğürtlen ağız yaralarını giderir, kanser hastalarında faydalıdır, tümörün büyümesini geciktirir, kanı temizler, cildi besler, vitamin deposudur. Kayısı kilo vermede yardımcıdır. Hazımsızlık şişkinlikte faydalıdır. Havlıcan çocuklarda gece altını ıslatmalarda kullanılır, iştahı açar, zihni güçlendirir.

Limon kabukları kaynatılıp içilirse C vitamini içerdiği için grip, soğuk algınlığında kullanılır, mide bulantısını geçirir, yorgunluk ve bitkinlik durumlarını geçirir. Ihlamur astım ve bronşitte göğüs yumuşatıcı olarak balgam söktürmede ve öksürük kesmede yardımcı olur, ateşi düşürür. Karabaşotu baş ağrılarını giderir. Mide barsak safra kesesi sancılarında sancı kesici olarak kullanılır. Kereviz tohumu idrar söktürmede prostat iltihabını gidermede yardımcıdır. Romatizma, eklem iltihabı, gut gibi hastalıklarda şikâyetleri gidermeye yardımcı olur. Meyan kökü idrar söktürür böbrek taşlarını düşürür, ülser ve gastritte faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürmede kullanılır.

Seyfi Ekler ,60,Meydan, (09.10.2012)

Portakalın kabuklarından çay yapılırsa kanı temizler. Zindelik verir, kansere karşı koruyucu olduğu söylenir, sancı keser. Nar kabukları vitamin deposudur. Çay şeklinde tüketilirse tansiyon ve kolesterolü düşürür. Nane yaprakları soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Uykusuzluğa iyi gelir, kan dolaşımını düzenler, migren ağrılarını giderir. Göz çapaklarını da giderir.

Tarçın iştah açmada soğuk algınlığında ağız kokularında hazımsızlıkta, mide ağrılarında kullanılır. Adaçayı vücut direncini arttırmada kullanılır. Bademcik iltihabı boğaz ağrısı aşırı terleme farenjit belirtilerinin hafifletilmesinde kullanılır. Mikrop öldürücü özelliği vardır. Altınotu böbrek taşlarını eritmede kullanılır. Romatizma, idrar yolu, prostat iltihaplarını gidermede faydalıdır.

Andızotu vücuda kuvvet verir, balgamı sökmede, öksürüğü kesmede faydalıdır. Sindirim sistemi şikâyetlerinde ülser şikâyetlerinde azaltmada yardımcıdır. Nefes darlığını giderir. Anason hazmı kolaylaştırır. Mide barsak gazlarını keser, sinirleri yatıştırır uykusuzluğa iyi gelir.

Leyla Özütok, 75,Gündüzler, (23.07.2012)

Biberiye sindirim sistemi rahatsızlıkları, sancılı mide safrakesesi rahatsızlıkları, barsak rahatsızlıkları, sinirsel rahatsızlıklar, güçsüzlük, zayıflıkta faydalıdır düşük tansiyonu dengelemeye yardımcıdır. Ayrıkotu vücudu güçlendirmeye ve kanı

temizlemeye yardımcıdır. Özellikle ateşli hastalıklarda hastayı rahatlatıcı etkisi vardır. Civanperçemi kan durdurucu etkiye sahiptir, sırt ağrılarında destekleyici olarak kullanılır.

Ceviz yaprağı çay olarak içilirse iştah açar kan şekerini düşürür. Kabızlıkta ve kanı temizlemede yardımcıdır. Ağız içi iltihaplarını giderir. Defne yaprağı mikrop öldürücü olarak faydalıdır. İdrar söktürücüdür. Hazmı kolaylaştır. Nefes darlığı, karın ağrısı öksürüğe karşı faydalıdır. Çıbanotu çıbanlarda yararlarda romatizma ağrılarında hafızayı kuvvetlendirmede mide ve barsak hastalıklarında iltihabı yaraların giderilmesinde kullanılır.

Devedikeni ateşi düşürür, vücuda ferahlık verir, hazmı kolaylaştırır. Nefes darlığı karın ağrısı öksürüğe karşı faydalıdır. Enginar karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarında faydalıdır. Sarılıkta, hepatitte, romatizma ve egzemada kullanılır. Kolesterolü düşürür, damar sertliğini giderir. Vücuttaki mikropları atar, kalbi kuvvetlendirir.

Yüksel Özütok, 65, Silifke, (24.06.2012)

Lavanta çayı yatıştırıcı olarak faydalıdır. Migren ağrılarını geçirir; şişkinliği azaltır. Ateşli hastalara iyi gelmektedir. Kokusu vücuda rahatlık verir. Kereviz idrar yolları enfeksiyonlarında etkilidir; kanı temizler. Kişniş iştah açar sindirimi kolaylaştırır. Sinirsel baş ağrılarını geçirir, zindelik verir, kusmayı engeller. Mürver çiçeği göğsü yumuşatır balgam söktürür, anne sütünü arttırır, ateşi düşürür, idrar söktürmede faydalıdır. Mercanköşk soğuk algınlığı gribin iyileştirmesinde faydalıdır. Mide bulantısına ve ishale karşı etkilidir.

Pelinotu tadı acıdır, iştah açar karaciğeri besler, yüksek ateş ve enfeksiyon durumlarında yardımcı olarak kullanılır. Kan şekerini dengeler idrar söktürür. Sinameki kabızlığa karşı kullanılır. Rezene gözlere iyi gelir, açlık hissini bastırır, hazmı kolaylaştırır. Sinirleri yatıştırır mutluluk hissi verir. Şahtere otu sarılık otu olarak da bilinmesinin sebebi sarılık hastalığına iyi gelmesinden dolayıdır. Sindirime yardımcı olan şahtere otu mideye iyi gelir. Basur problemine iyi gelir. Şahtere yüksen tansiyonu bulunan kişiler için tansiyonu düşürür.

Fatma Çolak, 77, Kırobası (Mara), (25.07.2012)

Alıç balgam söktürücü ve kulunç ağrılarının giderilmesinde karın ağrısının giderilmesinde faydalıdır, kalp çarpıntısına ve nefes darlığına iyi gelir. Sinir sistemini uyarır hemoroitede faydalıdır.

Üzüm çekirdeği kalbe ve damarlara faydalıdır varisli ve şeker hastalığı olan kişilerde son derece faydalıdır. Damar sertliğini azaltır. Karanfil ağız kokusuna karşı kullanılır, sigarayı bırakmada faydalıdır. Gülsuyu cilde güzellik vermek cildi yenilemek için kullanılır. Havuç idrar arttırır, kanı temizler, kan yapar, koleterolü düşürür ses tellerine faydalıdır. Tere nefes alma zorluğu olan hastalarda çok faydalıdır. Sigarayı fazla tüketenlerde tere çok rahatlatıcıdır. Balgamı söktürür. Kansızlığa karşı ıspanak kullanılır. Diz ağrılarında ve kireçlenmede çınar yaprağı kaynatılıp içilirse çok faydalı olur.

Pırasa kabızlığa çok iyi gelir böbrektaşını engeller. Kuru soğan iltihap gidericidir. İğde çiçeği ishale karşı kullanılır, kuvvet verir, mikropları öldürür. İncir yaprağı kaynatılıp içilirse basura karşı etkilidir. Suyu tülbente emdirilip çıbanların üstüne konulursa çıbanı açar. İncir meyvası bağırsakları çalıştırır. Gül çiçeği ishali giderir. Gargara şeklinde kullanılırsa ağız yaralarına faydalıdır. Çiğdem tohumu gut ve romatizmada etkilidir. Kişniş gaz giderir, ayrıca uyarıcı etkisi vardır.

Hilmi Ejder, 64, Gülümpaşalı, (19.06.2012)

Erik yaprakları ishal tedavisinde, çiçekleri de idrar söktürücü olarak kullanılır. Meyvesi müshil olarak kullanılır. Eşekhıyarı bitkisinin yaprakları ishal tedavisinde fayda sağlar. Fesleğen idrar söktürücü ve gaz giderici etkilere sahiptir. Havacıva kökü ishal tedavisinde ve yara iyileştirici olarak kullanılır. Hayıt meyvesi de yatıştırıcı ve idrar söktürücü etkilere sahiptir. Ispanak tohumları kalp kuvvetlendirici olarak kalp hastaları tarafından tüketilirse fayda sağlar. Kahve uyku giderici baş ağrılarını azaltıcı hazmettirici olarak kullanılmaktadır.

Tere iştah açıcı idrar söktürücü olarak faydalıdır. Lahana tohumu kurt düşürücü olarak etkili iken, lahana haricen iyi bir yara iyileştiricidir; ağrıları kestiği söylenir ama bu konuda çok etkin değildir. Üzerlik bitkisi yakılarak dumanı solunursa nazara karşı koruduğuna inanılır. Tohum ve kökleri barsak parazitlerine karşı kullanılır. Yerelması şeker hastalarına fayda sağlar. Turp iştah açıcı mikrop öldürücü safra söktürücü etkileri vardır. Kırmızıturp bunlara ilave olarak balgam söktürücü etkilere sahiptir. Bamyanın çiçeği ishal tedavisinde kullanılabilir. Adamotu safra rahatsızlıklarında kullanılır. Oğulotu terletir ve ateşi düşürür.

Seyyare Doğdu, 78, Gülümpaşalı, (19.06.2012)

Basurotu yaraları iyileştirir. Çilek kökü iştah açıcı ve idrar arttırıcı olarak kullanılır. Çitlenbik yaprağı ishal tedavisinde kullanılır. Dişotu mesanedeki taşları düşürmek için kullanılır. Duvar sarmaşığı iyi bir nasır sökücüdür dâhilen kurt düşürücü ve mushil olarak kullanılır. Kırmızıbiber haricen bacaktaki ağrılara karşı kullanılırsa fayda sağlar. Karabiber iştah açıcı olarak kullanılır. Kökboya kabızlıkta barsakları rahatlatır, idrar söktürücüdür, vücuttan ödemi atar. Mahmudenin kökü kabızlık tedavisinde kullanılır. Malta eriği kaynatılıp günde 2-3 kez içilirse ishal tedavisinde faydalıdır.

Meşe palamudu taze kavrulmuş olarak tüketilirse ishali keser. Misvak ağız temizliğinde kullanılır ateş düşürücü etkisi de vardır. Meyvaları gaz söktürücüdür. Nar ağacı kabuğu şeritlere karşı etkili bir halk ilacıdır. Baş ağrısını gidermek içi üzerine kahve serpilerek alna konur, limon parça parça dilimlenir alna konur. Bamya sütle pişirilip parmağa bağlanırsa dolama hastalığına iyi gelir. Kereviz kökü suyu içilirse romatizmaya iyi gelir.

Mehmet Çalışkan, 43, Gaziçiftliği (04.10.2012)

Soğan dörde bölünerek 3 bardak suyla doldurulmuş sürahiye ıslanıp 2 saat sonra içilirse başağrısına iyi gelir. Siyah turp içini oyup bir çorba kaşığı bal koyup bir gece bekletilitip sabah içilirse öksürüğe iyi gelir. Deniz börülcesi mideyi rahatlatır sindirimi kolaylaştırır. Limonun kabuğuyla nane yaprağı kaynatılıp ılık bir kıvama gelince içilirse

mide bulantısına iyi gelir. Fesleğen tatlandırıcı olarak kullanılır. Biberiye çayı akşamları içilirse rahatlık verir. Uyumaya yardımcı olur.

Avakado kaynatılıp içilirse böbrek taşlarını düşürür. Marul yaprağını buzdolabının buzluğuna koyup başa ve alna tülbentle sarılırsa migren ağrılarına iyi gelir. Zerdeçal balla karıştırılıp bir püre yapılırsa öksürüğe iyi gelir. Hardalotu kaynatılıp yaprakları yendiği zaman idrar söktürücü etkisi görülür. Ökaliptüs yaprakları kaynatılıp buharını içimize çekersek genzimizi rahatlatır nefesi açar.

Kerime Durmaz, 64, Işıklı Köyü, (31.01.2013)

Alıç günde bir kez kaynatılıp içilirse kalp ağrısına iyi gelir.

Leyla Buhurcu, 52, Değirmendere, (24.02.2013)

İğde ağacı yaprağı ve yenidünya çiçeği kaynatılıp içilirse mikrop öldürücü etkilidir. İğde ağacı yaprakları prostat rahatsızlığında faydalıdır. Kantaron yağı yara iyileştirici ve pişik önleyici olarak kullanılır. Defne sabunu egzema ve cilt rahatsızlıklarında kullanılır. Harnup pekmezi ishal tedavisinde faydalıdır, öksürük tedavisinde ve cinsel gücü arttırıcı olarak kaullanılımı mevcuttur yine nar ekşisi ishal tedavisinde faydalıdır. Cevizin kolesterol düşürücü etkisi vardır.

Ebegümeci böbrek rahatsızlıklarında faydalıdır. Demirbütürak idrar yolları iltihabı ve prostat iltihabı tedavisinde kullanılır. Acı yavşan sancı kesici ve idrar yolları enfeksiyonunda kullanılır. Sigara şeklinde veya kaynatılarak içilir, ilk kaynatma suyu acı olduğu için dökülür ikinci kez kaynatılıp içilirse içimi kolay olur. Biberiye midedeki yağları eritir mide ülserini tedavi eder kılcal damarları çalıştırır, kanı sıvılaştırır. Kan şekerini düzenler, kekikte köylerde kan şekerini düşürücü etkisinden dolayı kullanılmaktadır.

Andız pekmezi öksürük tedavisinde kullanılır, kıl kurdu olan hastalarda kullanılırsa fayda eder. Göksumak kaynatılıp suyula gargara yapılırsa boğaz

enfeksiyonlarını tedavi eder. Yara pansumanında kullanılır ağzı yaraları ve pamukçukta faydalıdır. Hayıtsuyu kolesterolü düşürür.

Ayva yaprağı ishali keser, öksürüğü tedavi eder. Soğan sarmısağın antibiyotik etkisi köylerde bilinir. Hurma kan şekerini düşürür, yeşil lahana mushil etkilidir, kabızlıkta faydalıdır. Piynar (arslan pençesi) püsesinin kökü kaynatılır, şurup haline getirilir, yanıklara sürülürse leke yapmaz. Sülüğün kabuğu kömürde pişirilir, tülbentten elenir, toz halinde yanığa sürülürse iz kalmaz.

Sabiha Yel, 48, Gündüzler, (18.03.2013)

Bebeklerde soğuk algınlığı grip belirtilerinin giderilmesinde kekik kullanılır; suyu kaynatılır biraz soğuduktan sonra bebeğe verilir. Nane soğuk algınlığı, kökboya soğuk algınlığı grip tedavisinde kullanılır.

Kökboyanın içine elma atılırsa böbrek rahatsızlıklarında kullanılır. Ayrıkotu, maydanoz sapı kaynatılıp içilirse böbrek taşına iyi gelir. Çoban çökerten, alıç çiçeği, sıyırma dikeni kökü kaynatılıp içilirse böbrek taşlarına iyi gelir.

Hasan Uzun,77, Gündüzler Köyü, (18.03.2013)

Adaçayı öksürük tedavisinde kullanılır. Acıbadem kan şekerini düşürür. Ceviz cildi güzelleştirir. Eşek sütü kanser tedavisinde kullanılır.

M.Emin Yel, 70, Gündüzler Köyü, (18.03.2013)

Adaçayı kekik mide rahatsızlıklarında kullanılır. Yoğurdun ekşimesinden sonra oluşan yeşil sıvı tüketilirse kolesterolü düşürür. İshalde ayva yaprağı sumak kaynatılır. Sumak ağız yaralarında faydalıdır. Sarı leblebi ishali keser. Kuşburnu öksürük kesici olarak kullanılır.

Sinameki, incir, kayısı kabızlık tedavisinde kullanılır. Dereotu guatr tedavisinde kullanılır. Adaçayı boğaz enfeksiyonlarında gargara olarak kullanılır. Kayakoruğu guatr

tedavisinde çiğ olarak tüketilir. Lahana yaprağı ağrıya sızıya haşlanıp sarılırsa iyi gelir. Ağrı kesici olarak kullanılır.

Ali Erkan, 46, Gülümpaşalı, (19.03.2013)

Kolanın içine sarı nohut atılırsa veya demli çay içilirse ishali keser. Soğuk suyla bal beraber yenilip içilirse kabız, sıcak suyla bal içilirse ishal yapar. İncir kabızlık tedavisinde faydalıdır. Zencefille bal havanda dövülüp içilirse öksürüğü keser.

Afife Çolak, 57, Kırobası (Mara), (20.03.2013)

Papatya elma kabuğu ayva yaprağı ve yenidünya çiçeği kaynatılıp içilirse öksürüğü keser. İshale karanfil, ayva yaprağı, yeşil sumak kaynatılıp içilirse iyi gelir. Kaysı ve incir kabızlık tedavisinde faydalıdır. Soğan suyu balgam atıcı olarak kullanılır. Soğan rendelenir, bir tatlı kaşığı şeker atılır, kapalı bir kapta sabaha kadar bekletilip suyu içilirse balgamı atar. Nar küle gömülüp yenilirse öksürüğü keser. Sivilce için papatya kaynatılır yağı yüze sürülür daha sonra ispirtoyla yüz silinir ve salatalıkla yüzdeki kalıntılar sıyrılırsa yüzde bir daha leke ve sivilce kalmaz.

Ayrıkotu kaynatılıp içilirse kireçlenmeye iyi gelir ayrıca kireç tutmuş çaydanlıkta kireci söker çaydanlığı temizler. Ayrıkotunun iltihabı giderici özelliği vardır. Böbrek taşlarına avakado yaprağı iyi gelir. Beyaz dut kurutulup kaynatılıp ılık ılık mantara sürülürse mantara iyi gelir. Dikenli yemiş (frenk yemişi) yaprağı közlenip sarılırsa mantar tedavi edilir. Kuşburnu iltihabı döker. Ebegümeci ve maydanoz idrarı söker. Zakkum kaynatılıp bir tatlı kaşığı yanında günlük olarak ısırgan otu ve öküzekmeği beraber yenirse kanser hastalarında çok faydalı olur. Sinirotu iyileşmeyen yaralarda çok faydalı iltihabıda söker.

Burçak ve bal karıştırılıp mide ülseri tedavisinde kullanılır. Kayısı kurusu ezilir pişirilir merhem haline getirilir, sarılık hastasının bütün vücuduna sürülür kaysı kurusunun çekirdeği ezilip hastanın idrarıyla karıştırılır tekrar hastaya içirilirse hasta iyileşir (mundarı mundar keser).

Mısır püskülü idrar söktürür. Tere tohumu, bir tatlı kaşığı tahin ve patatesin suyu mideye çok faydalıdır. Avakado yaprağı, maydanoz, mısır püskülü, hindiba kökü (bir tatlı kaşığı) hepsi bir çay fincanı kaynatılır demlenir, Bir parça bal katılır ve günde üç defa içilirse ödemi söker. Basur için incir yaprağı ve bozkulak kökü kaynatılır içilir. İki kaşık tuz bir litre suya atılır ve gözaltına bir parça pamukla kompres yapılır ayrıca patates rendesi ince bir gazlı bezle sulu sulu gözaltına bolca konulursa patates suyu şişlere iyi gelir.

Sarı soğan beş dakika bir bardak suda kaynatılıp günde üç defa içilirse kiste iyi gelir. Yarım litre sıcak su ile bir avuç dut kurusunu kaynatın karışım ılıyınca egzemalı elinizi on dakika su içinde bekletip ve el bir saat yıkanmazsa ve haftada üç kez tekrarlanırsa egzemaya iyi gelir. Böbrek taşına tavuğu taşlığını yıkamadan kurutup dövülüp, bir fincan suda kaynatılıp içilirse (bir hafta süreyle) böbrek taşlarına iyi gelir.

Çizelge 3.1. Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar

BİTKİ ADI	**LATİNCE AD**	**KULLANILDIĞI DURUMLAR**	**YER**
Acıyavşan	*A.absinthium*	Midevi, kilo aldırıcı	Gündüzler
Adaçayı	*S.officinalis*	Vücut direncini arttırıcı, boğaz ağrısı, Farenjit	Meydan
Alıç	*C.monogyna*	Balgam sökücü, kulunç ağrısı giderici	Mara
Altınotu	*H.areniarium*	Böbrek taşı eritici, öksürük kesici	Meydan
Andızotu	*J.drupecea*	Sindirim bozukluğu, ülser, öksürük kesici	Meydan
Armut	*Pyrus*	Şeker hastalığı, tansiyon tedavisi	Gündüzler
Asma	*Vitacea*	Saç dökülmesi	Gündüzler
Avakado	*P.americana*	Böbrek taşı	Meydan
Ayrıkotu	*E.repens*	Kanı temizler, vücudu güçlendirir	Gündüzler
Bamya	*A.esculanta*	İshal tedavisi	Gülümpaşalı

Çizelge 3.1'in devamı: Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar

Basurotu	*R.repens*	Yara iyileştirici	Gülümpaşalı
Bal		Boğaz enfeksiyonları	Silifke
Beyaz dut	*M.alba*	İltihap giderici	Kıca
Beyaz üzüm	*V.alba*	Anne sütünü arttırıcı	Silifke
Biberiye	*R.officinalis*	Ülser, gastrit	Yenibahçe
Burçak		Ağrı kesici	Silifke
Böğürtlen	*Rubus*	Ağız yaraları, kanser	Meydan
Buğday çimi		Kanser tedavisi	Sökün
Ceviz	*J.regia*	Bademcik iltihabı	Kurtuluş
Cırlatan		Sinüzit tedavisi	Silifke
Cylamen	*cylamen*	Soğuk algınlığı	Gündüzler
Çam	*P.nigra*	Akması yara iyileştirici	Mara
Çıbanotu	*V.officinalis*	Yara iyileştirici	Gündüzler
Çınar	*Platanaceae*	Kireçlenme	Mara
Çilek		İştah açıcı, idrar söktürücü	Gülümpaşalı
Çitlenbik	*celtis*	İshal tedavisi	Gülümpaşalı
Çörekotu	*N.sativum*	Tansiyon düşürücü	Silifke
Defne	*L.nobilis*	Ağrı kesici	Sökün
Dereotu	*A.graveolens*	Hıçkırık tedavisi	Kurtuluş
Devedikeni	*S.marianum*	Ateş düşürücü, hazmettirici	Gündüzler
Dişotu	*A.visnaga*	Taş düşürücü	gülümpaşalı
Ebegümeci	*M.vulgaris*	Solunum sistemi rahatsızlıkları	Işıklı

Çizelge 3.1'in devamı: Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar

Elma	*M.domesticus*	Şeker hastalığı, yorgunluk, soğuk algınlığı, zayıflama	Mara, Gülümpaşalı
Enginar	*C.scolymus*	Karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları	Gündüzler
Erik	*P.angustifoloia*	İshal tedavisi	Gülümpaşalı
Eşek hıyarı	*E.elatiorıum*	İshal tedavisi	Gülümpaşalı
Fesleğen	*O.bacillium*	Gaz giderici	Gülümpaşalı
Frenk yemişi	*F.r.nigra*	Boğaz iltihabı	Sökün
Funda	*E.vulgaris*	Ödem sökücü	Gündüzler
Greyfurt	*C.paradisi*	Yağları eritir	Silifke
Gülsuyu	*A.rosae*	Cilde güzellik verir	Mara
Harnup	*C.siliqua*	Nefes darlığı, kabızlık	Kıca
Hatmi	*A.officinalis*	Öksürük kesici	Kurtuluş
Havlıcan	*A.officinarum*	İştah açıcı, gece altını ıslatma tedavisi	Meydan
Hayıt	*V.agnus castus*	Yatıştırıcı, idrar söktürücü	Gülümpaşalı
Isırgan	*U.dioıca*	Şaç dökülmesi, kanser, şeker hastalığı, İdrar sökücü	Mara
İncir	*F.carica*	Basur	Mara
Kabak çekirdeği	*C.pepo*	Prostat tedavisi	Silifke
Kahve	*C.arabica*	Uyku giderici, hazmettirici	Gülümpaşalı
Karanfil	*S.aromaticum*	Diş ağrısı, ağız kokusu giderici	Mara
Karadut	*M.nigra*	Ağız yarası,	Gökbelen

Çizelge 3.1'in devamı: Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar

Kartalyağı		Yara iyileştirici	Sökün
Kantaronotu	*H.perforatum*	Yara iyileştirici, ağrı kesici	Işıklı
Karabaşotu	*L.stoechas*	Ağrı kesici	Meydan
Karnıbahar	*B.oleraceae*	İdrar yolu enfeksiyonları	Kıca
Kayakoruğu		Guatr tedavisi	Kıca
Kudretnarı	*M.charanta*	Midevi yara iyileştirici	Kurtuluş
Keçiboynuzu	*C.siliqua*	Kan yapıcı	Mara
Keten tohumu	*Semen lini*	Safra taşlarının eritilmesi	Sökün
Kefir		Bebeklerde gaz giderici	Silifke
Kekik	*T.vulgaris*	Şeker düşürücü, boğaz enfeksiyonları, midevi	Mara
Kereviz	*A.graveolens*	Spazm giderici	Silifke
Kılıçotu		Yara tedavisi	Yenibahçe
Kırmızıbiber	*Piper album*	Haricen ağrı kesici	Gülümpaşalı
Kimyon	*C.cyminum*	Boğaz enfeksiyonları	Silifke
Kivi	*A. deliciosa*	Vitamin kaynağı	Silifke
Kumotu		Böbrek taşı düşürücü	Işıklı
Kuzugöbeği	*M.esculanta*	Mide barsak rahatsızlıklarında	Gündüzler
Lahana	*B.oleracea*	Zayıflamak için	Silifke
Lavanta	*L.officinalis*	Yatıştırıcı	Silifke

Çizelge 3.1'in devamı: Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar

Limon	*Citrus*	Mide bulantısı	Gaziçiftliği
Mahmude	*C.scammoniae*	Kabızlık tedavisi	Gülümpaşalı
Melengiç	*P.terebentıus*	Öksürük tedavisi	Mara
Meşe palamudu	*F.quercus*	İshal tedavisi	Gülümpaşalı
Meyan	*G.glabra*	Mushil	Sökün
Misvak	*S.persica*	Ağız içi temizliği	Gülümpaşalı
Murt		Şeker düşürücü	Mara
Nane	*M.piperita*	Antiseptik	Mara
Nar	*P.granatum*	Tenyaya karşı, ishale karşı	Mara
Patates	*S.tuberosum*	Yanıklara karşı haricen, yorgunluk giderici	Gündüzler
Patlıcan	*S.melongona*	İltihabı giderici	Silifke
Papatya	*A.nobilis*	Öksürük kesici, ağız boğaz yarası	Balandız
Pelinotu	*A.absthihium*	Sindirime yardımcı	Gündüzler
Piynar kökü	*Q.coccifera*	Ayaktaki yaraların tedavisi	Silifke
P. pekmezi	*Q.coccifera*	Yanık tedavisi	Balandız
Portakal	*C.sinensis*	Kan temizleyici	Meydan
Pırasa	*Allium*	Kabızlık tedavisi	Mara
Şahtere	*F.officinalis*	Sarılığa iyi gelir	Silifke
Sarımsak	*A.sativum*	Arpacık tedavisi, zehirlenmelerde	Silifke
Semizotu	*P.oleraceae*	Kolesterol düşürür	Silifke

Çizelge 3.1'in devamı: Silifke ve yöresinde kullanılan tıbbi bitkiler ve kullanıldığı durumlar.

Sinameki	*C.cassia*	Kabızlık tedavisi	Silifke
Soğan	*A.cepa*	İltihap giderici	Mara
Soya yağı	*G.max*	Menapoz şikâyetlerini azaltır	Gökbelen
Söğüt	*S.alba*	Siğil tedavisi	Silifke
Sumak	*R.corıarıa*	Ağız yaraları	Mara
Tere	*L.sativum*	Nefes alma zorluğu	Mara
Turp	*R.sativus*	İştah açıcı	Gülümpaşalı
Tütün yaprağı	*N.tabacum*	Kesiklerde kanamalarda	Kurtuluş
Ölmez diken	*R.aculetous*	Böbrek taşı düşürmek	Kurtuluş
Zahter	*T.longicaulis*	Midevi rahatsızlıklarda	Mara
Zencefil	*Z.officinale*	Öksürük kesici, barsak uyarıcı	Gülümpaşalı
Zeytinyağı	*Oleum olivarium*	Ayak kokusu giderici, cildin güzelleştirilmesi, bebeklerde pişik tedavisi, romatizma tedavisi	Silifke, Mara, Gündüzler

Çizelge 3.2 Silifke ve yöresindeki tıbbi bitkilerin tedavide kullanımı, kontrendikasyonu ve yan etkileri. (Baytop 1999)

BİTKİ	KULLANIM	KONTR-ENDİKASYON	YAN ETKİ	DOZ
Alıç	HT, Ateroskleroz	Yok	Yok	160-900 mg
Biberiye	Gaz, Şişkinlik, Sindirim sistemi rahatsızlıkları	Yok	Yok	4 –6 gr
Çarkıfelek	Huzursuzluk, uykusuzluk	Yok	Yok	4-8 gr
Devedikeni	Dispepsi, Karaciğer hastalıkları	Yok	İshal	12-15 gr
Ekinazya	Soğuk algınlığı,	Otoimmun rahatsızlıklar	Ateş, bulantı kusma	1 gr
Hatmi	Ağız, boğaz mide barsak mukozası tahrişi	Yok	Yok	5 gr
Ihlamur	Nezle, soğuk algınlığı	Yok	Yok	2-4 gr
Isırganotu	İdrar sökücü, eklem ağrıları, akne, hemoroid	Kalp ve böbrek fonk. bozuklukları	Yok	8-12 gr
Jansiyan kökü	Alyuvar sayısını arttırır. dispepsi hazımsızlık	Peptik ülser	Baş ağrısı	2-4 gr
Keten tohumu	Kabızlık, ağrı kesici (lapası)	Bağırsak tıkanıklığı	Yok	10 gr
Meyan kökü	Balgam sökücü, sancı kesici	Siroz, Kc hastalıkları	Potasyum kaybı	5-15 gr
Oğulotu	Uykusuzluk, mide rahatsızlıkları	Yok	Yok	1-4 gr
Ökaliptus	Solunum sistemi hastalıkları	Kc hastalıkları, GİS ve safra rahatsızlıkları	Bulantı, Kusma	4-6 gr
Ginseng	Halsizlik, yorgunluk	HT	Yok	1-2 gr

Çizelge 3.2'nin devamı: Silifke ve yöresindeki tıbbi bitkilerin tedavide kullanımı, kontrendikasyonu ve yan etkileri. (Baytop 1999)

Öküzgözü	Hematom, çıkık, ezik	Hassasiyet	Yok	2-3 gr
Rezene	Dispepsi, mide barsak şikâyetleri	Yok	Alerji	5-7 gr
Sarı kantaron	Uykusuzluk	Işık hassaslar	Işığa duyarlılık	2-4 gr
Sinameki	dispepsi şişkinlik gaz	Bilinmiyor	Alerji	5-7 gr
Papatya	Midevi, ekzema	Yok	Yok	3 gr
Mabet ağacı	Hafıza kaybı	12 yaş altı	Baş ağrısı, alerji	120-240 mg
Kediotu	Uyku bozukluları, sinirsel rahatsızlar	Yok	Yok	2-3 gr
Karnıyarık tohumu	Kabızlık	Yok	Alerji	12-40 gr
Sibirya ginsengi	Soğuk algınlığı	HT	Yok	2-3 gr
Şeytan tırnağı	İştahsızlık, dispepsi	Ülser	Yok	1,5 gr

4. TARTIŞMA

Ülkemizde ve dünyada bitkisel tedaviye ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Toplumun her kesiminde bu ilgi mevcuttur. Bu tedavi şekli geleneksel ve pratik değerinin yanında çok önemli tıbbi sonuçlar da doğurabilmektedir. Bu araştırmada, Silifke yöresinde bitkisel tedaviye yönelik olarak kullanılan bitkiler, hangi durumlarda kullanıldığı ve bunlardan elde edilen ilaçların hazırlama yöntemleri incelenmiştir.

Yüzyıllar boyunca halkın belleğinde biriktirdiği geleneksel halk tıbbı modern bilimin imkanlaryla yeniden şekillenmiş ve fitoterapi günümüzdeki şeklini almıştır. Bitkisel tedavi halk arasında yaygın olarak kullanılmaya devam etmekle birlikte üniversitelerde ders olarak verilmeye ve bitkisel ilaçlar (pazarlamanın etkisiyle de olsa) hekim reçetelerinde yer bulmaya başlamıştır.

Ülkemizde en basit rahatsızlıklardan tedavisi olmayan en ağır hastalıkların tedavisinde bitkisel ilaçlar tercih edilmektedir. Hastalıkların tedavisinde hazır ilaçlar yaygın olarak kullanılsa da Silifke yöresinde ciddi oranda bitkisel tedavi yöntemleri kullanılmaktadır. Mevcut araştırma kapsamında yapılan görüşmeler görüşmeler sonucunda halk ilacı kullanım oranının Silifke ve yöresinde %86′ya civarında olduğu anlaşılmaktadır. Bunlar bazen hafif rahatsızlıklarda insanları iyileştirirken, kanser, alzhemier gibi ağır ve tedavisi zor hastalıklarda ise bazen umut tacirliğine neden olmakta gerek hastalara gerekse yakınlarına zarar vermektedir.

Bitkisel ilaçların bu kadar çok tercih edilmesinin nedeni kolay ulaşılması, halkın doğa ile içiçe yaşadığı ve göçebe olduğu için bitkileri yakından tanıması, ucuz olması, bitkisel olduğu için yan etkisininin olmadığına inanılması, tedaviye ulaşmadaki zorluklar ve sentetik ilaçlardan yeterli fayda görülememesidir.

Silifke yöresinde halk günlük yaşamında kolayca ulaşabildiği bitkiler ve içerdiği etken maddeler özetle; Adaçayı (*Salvia officinalis:* eterik yağ, tanen, glikozid), ıhlamur (*Tilia:* uçucuyağ, tanen), Meyan (*Glycrrhiza glabra:* flavanoid), sarımsak (*Allium sativum:* allicin), zencefil (*Zingiber officinale:* nişasta, rezin, uçucu yağ), ısırganotu (*Urtica dioica:* flavon, C vitamini, demir), nane (*Mentha:* uçucu yağ), karadut (*Morus*

Nigra: morin) gibi bitkilerdir. Bunlar basit rahatsızlıkların tedavisinde sıklıkla kullanmaktadır.

Bitkisel ürünlerin kullanılmasında sentetik ilaçlarla etkileşime girmesi nedeniyle dikkat edilmelidir. Bitkisel ürünlerle etkileşime giren ilaçlar arasında antikoagulanlar (varfarin, asprin), sedatif ve antidepresan ilaçlar (midazolam, alprozalam) anti HIV ilaçlar (indinavir, saquinavir), kardiyovasküler ilaçlar (digoksin, nifedipin, propranol), immunosupresanlar (cylosporin, tacrolimus) antikanser ilaçlar yer almaktadır.

Örneğin sarı kantaron klaritromisin, benzodiazepin, diltiazem, atorvastatinle, sarımsak varfarinle, meyan kökü lup ve tiazid diüretikleriyle etkileşir (Karadağ ve ark 2013).Bu nedenle satışı Fransa ′da yasaklanmıştır.

Bitkisel ilaçlar masum görülmesine rağmen örneğin keten tohumu barsak tıkanıklığında, ısırganotu böbrek ve kalp rahatsızlıklarında, meyan kökü siroz ve karaciğer rahatsızlıklarında ökaliptüs ise karaciğer rahatsızlıklarında kontrendikedir. Bölgece bitkisel ilaçlar birçok rahatsızlıkta günlük olarak tüketilmektedir.

Araştırma sonucunda kekik, nane, ıhlamur ve ada çayı gibi geleneksel içecek haline gelmiş bitkilerin yaygın kullanıldığı görülmüştür. Deve dikenin karciğer hastalıklarında, alıcın kalp rahatsızlıklarında kullanımı dikkat çekmiştir. Zira deve dikeni (milk thistle*)* belirtilen endikasyonda kullanılmaktadır. Ancak genç yaştaki insanların kolesterol ve trigliseriti düşürücü diye niteledikleri ürünlerin etkisini gözlemeleri mümkün değildir bu tür beyanlarda iletişim araçlarının yagınlığının ve reklamın etkisi olabilir. Zira bir öksürük kesici olarak nitelendirme doğru olabilir ve gözlemlenebilir; ancak analitik ve nicel veriler tıbbi ölçümlerle mümkündür.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler sonucu kantaron, enginar, nane, kekik, karadut, ısırganotu, alıç, andız, biberiye bitkilerinin halkın geneli tarafından bilinip kullanıldığı tespit edilmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Ülkemizde köy veya şehir fark etmeksizin bitkisel ilaç kullanımı oldukça yaygındır. İnsanalar basit rahatsızlıklardan kronikleşmiş pek çok hastalığı için bitkisel ilaçları tercih etmektedir. Bu konuda eğitim almamış kişilerce verilen tavsiyelere uyulması, internetten ve televizyondan ticari kaygılarla yapılan programlara fazlasıyla inanılması bitkisel ilaçlardan halkımızın faydadan çok zarar görmesine neden olmaktadır. Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp denilen tedaviye başlarken oldukça dikkatli olunması, daha önce denenmemiş yöntemlere kesinlikle başvurulmaması gerekir.

- Fitoterapi konusunda hekimlerin ve eczacıların yeterli bilgisinin olmaması da halkımızın bilgiyi doğru kaynaktan edinmesini engellemektedir. Son dönemde Sağlık Bakanlığı bitkisel ilaçlarla ilgili tedbirlerini arttırmış, bazı bitkisel ilaçların sadece eczanelerde satılmasını kanuna bağlamıştır. Eczacı meslek örgütleri de meslek içi eğitim programlarında fitoterapiye ağırlık vermeye başlamıştır.

- Türkiye'de doğal tedavi yöntemlerinin eğitiminin verilmesi, bu konuda uzman insanların yetiştirilmesi, bitkisel ilaç konusunda her aşamanın kontrollü olması ve bitkisel ilaç hazırlama işinin eğitimli insanların eline verilmesi gerekir. Hastalığın nedenleri, tedavi yöntemleri ve koruyucu önlemler konusunda geniş kapsamlı bilgilendirmeler yapılması çok önemlidir.

- Hekim ve eczacı eliyle bitkisel ilaç kullanılması veya en azından bu tip ürünleri kullanmadan hastaların eczacı veya hekimlerine danışması bitkilerin içerdikleri etken maddelere göre tedavi prosedürü geliştirilmesi halk sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğuracaktır.

- Her ülke sahip olduğu doğal kaynaklarından en iyi şekilde yaralanmaya çalışmaktadır. Bitkiler bakımından çok zengin olan ülkemizde, bitkisel halk

ilaçları ilgili durumu daha iyi ortaya koyabilmek için yöresel araştırmalar yaygınlaştırılarak sürdürülmelidir.

- Ülkemiz bitkisel halk ilaçları bakımından çok zengindir. Bunların farmakognozik, farmakolojik ve toksikolojik araştırmalar ile bunların sağlık yönünden bilimsel değerlendirilmeleri mutlaka yapılmalıdır. Bu halk sağlığı açısından çok önemlidir. Ayrıca bu konuda kültürümüzün yok olup gitmeden saptanması sağlanabilir.

- Bazı bitkilerin benzer amaçla, araştırma bölgesi olan Silifke de dahil çeşitli illerde ve ilçelerde kullanılmakta oluşu o bitkinin yurdumuzdaki kullanılışının yaygınlığını da göstermektedir. Bu durum aynı zamanda bir bitkinin kullanılışı ile bilginin doğruluğunu (birçok yörede denenmiş olması nedeniyle) güçlendirici niteliktedir.

- Hastalığın ağırlığı belli olan her durumda mutlaka hekime başvurulmalıdır. Ancak bir hekimin mesleki ilmi bilgisi sayesinde, hastalığın teşhis ve tedavisi mümkün olabilir. Bazı hallerde bitkisel ilaçlar hekimin tedavisine yardımcı olabilirler. Bu durumlarda da mutlaka hekimin görüş ve önerileri alınmalıdır. Teşhis yapılmadan bitkisel droglarla vakit kaybetmek ilerde telafisi zor durumlar yaratabilir. Bu husus bitkiler ve halk ilaçlarıyla tedavide daima göz önünde bulundurulmalıdır.

6. ÖZET

T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Silifke Bölgesindeki Bitkisel Halk İlaçlarının Araştırılması

Abdullah SAĞINDA

Farmakoloji ve Toksikoloji (Vet) Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2014

Bu çalışmada Silifke yöresindeki tıbbi bitkilerin araştırılması, bu bitkilerin halk tarafından kullanımı ve hangi vakalarda tercih edildiğinin ortaya çıkarılması ve kaydedilmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında Silifke ilçe merkezi, 13 köy ve beldelerde yaşayan toplam 39 kişiyle birebir görüşülerek bilgiler derlenmiş ve ayrıca görsel olarak da kaydedilmiştir. Toplanan veriler botanik ve farmakognozi bilimleri kapsamında incelenmiştir.

Araştırma sonunda görüşülen 39 kişiden %86'sı (33 kişi) hastalandıklarında ilk önce bitkisel ilaçları kullandıklarını belirtmiş, geri kalan %14'ü ise bu tür ilaçlar konusunda bilgisi olmadığını söylemiştir. Silifke yöresinde bitkisel kaynaklı halk ilaçları kullanımının oldukça yaygın olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Halk ilaçları; Silifke yöresi ;Tıbbi bitkiler

7. SUMMARY

Investigations of Herbal Folk Medicines in Silifke District

In this study, investigation of medicinal plants in Silifke district, using of these plants by the public; and bringing out which cases preferred in, and saving of them were aimed.

A total of 39 people living in Silifke city center and 13 villages and towns were interviewed and the information were collected and also saved visually in the scope of the research. Collected data were analyzed in terms of botany and pharmacognosy sciences.

At the end of the study, from interviewed 39 people 86% (33 person) stated that they prefer herbal medicine firstly when they are sick, the remaining 14% of them said that they have no information about them. It is seen that the using of herbal drugs are widespread in Silifke district.

Key words: Folk Medicines; Medicinal Plants; Silifke District

8. KAYNAKLAR

1. Asil E, Tanker M, Şar S. İç Anadolu Bölgesi′nde Baş Ağrılarına Karşı Kullanılan Halk İlaçları, J Fac Pharm. 1984; 5: 14-17.

2. Bayram E, Kırıcı S, Tansı S, Yılmaz G, Arabacı O, Kızıl S, Telci A. Tıbbi ve aromatik bitkiler üretiminin arttırılması olanakları, Ziraat Mühendisliği 7.Teknik Kongresi 11-15 Ocak,Bildiriler Kitabı 1;437-457,Ankara

3. Baytop T. Türkiye ′de Bitkiler ile Tedavi, İstanbul, Nobel Yayınevi ,1999;13-17.

4. Bülbül H, Turgut M, Köylüoğlu S, Çocuklarda tıp dışı uygulamalar konusunda ailelerin görüşleri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2009, 52: 195-202.

5. Craker LE. Medicinal and aromatical plants –future opportunuties,Reprinted from Issues in New Crops and New uses, Janick and A Whıpley ,Ashs press, 2007.

6. Ersöz T. Bitkisel ilaçlar ve gıda takviyeleri ile ilgili genel yaklaşım ve sorunlar, MİSED, 2012, 9-19

7. Dülger G. Herbal drugs and drug interactions. MarmaraPharm J 2012; 16: 9-22.

8. Şener B. Türkiyede bitkisel ilaçlarla ilgili mevzuatın dünü, bugünü ve geleceği. MDFD dergisi 2009; 1: 5-13.

9. Özbek H. Bitkisel Kullanımına Dikkat,http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/310530.asp erişim tarihi 20.09.2013

10. Anonim. Tıbbi Bitkiler,http://www.batem.gov.tr/urunler.erişim tarihi 01.09.2012

11. Anonim. http://www.belgeler.com/blg/2try/fitoterapi erişim tarihi 21.08.2012

12. Anonim. Maranki A,Fitoterapi nedir,http://www.maranki.com/1434_Fitoterapi-Nedir-.html Erişim Tarihi 20.08.2012

13. Karadağ-Gezmen M, Türközü D, Topaağaç D. Bitkiler ve ilaç etkileşimleri, Göztepe Tıp Dergisi, 2013 ; 28(4),164-170.

14. Kıran Ö. Kozan Yöresindeki Tıbbi Bitkiler ve Bunların Halk Arasında Kullanılışı, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006; 24-26

15. Meriçli HA. Türkiye ' de fitoterapinin bugünkü durumu, Aydın Eczacı Odası Dergisi, 2009, 36-48.

16. Özata N. Fitoterapi ve Aromaterapi, İstanbul, Doğan Kitap, 2009; 15.

17. Sarıbaş P, Pınar A. Silifke'de yer şekilleri ile bitki örtüsünün küçükbaş ve büyükbaş hayvan varlığının dağılışına etkisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 72-85.

18. Sarışen Ö, Çalışkan D. Fitoterapi: Bitkilerle Tedaviye Dikkat, Sted 2005; 14:182-187

19. Süzer Ö. Süzer Farmakoloji, 3.Baskı, İstanbul, Klinisyen Tıp Kitapevleri, 2005; 533.

20. Tanrıkulu N. Tıbbi Bitkileri Doğru Kullanma Rehberi,İstanbul, Hayy Kitap Yayınevi, 2010; 46-47

21. Traş B, Üney K, Traş S. Bitkisel ürünlerle ilgili sağlık sorunları, Bilim ve Teknik Dergisi, 2012; 57: 48-53.

22. Tuzlacı E. Şifa Niyetine,1.Baskı,İstanbul,Alfa Yayınevi , 2006; 3-10.

23. Anonim. Ülkemizde Kullanılan Bazı Bitkisel Droglar, Teb Yayınları, 2012; Ankara.

24. Anonim. Akdeniz Bölgesi, http://www.cografya.gen.tr/egitim/bolgeler/akdeniz.htm erişim tarihi 15.07.2012

25. Anonim. Silifke, http://tr.wikipedia.org/wiki/Silifke erişim tarihi 20.07.2012.

26. Gürün S. Bitkisel Ürünlerin Kullanımında Arka Plan,http://www.tfd.org.tr/kfcg/ebulten 54 mine sibel gurun yazı pdf, erişim tarihi 20.08.2013

27. Sütlüpınar N. Türkiye ′de Doğal İlaçlarla Tedavinin Bugünkü Durumu, http://www. e kutuphane teb .org tr./pdf /eczacıodasıyayınları/bitkiseltedavi/5 pdf

28. Elson J. With Aromatherapy Gaining Acceptance as an Aspect of Home Fashion, Supermarket News , 1999;37

29. Baser HC. Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Endüstriyel Kullanımı, TAB Bülteni, 1998; 13-14: 19-43.

9. EK (ŞEKİLLER)



ŞEKİL 1. Acı yavşan (Artemisia Absinthium)



Şekil 2. Adaçayı (Salvia officinalis)



Şekil 3. Biber *(Capsicum annuum)*



Şekil 4. Biberiye (Rosmarınus officinalis)



Şekil 5. Bamya *(Abelmoschus esculentus)*



Şekil 6. Bamya Tohumu *(Abelmoschus esculentus)*



Şekil 7. Ceviz *(Juglans regia)*



Şekil 8. Çam *(Pinus nigra)*



Şekil 9. Dereotu *(Anethum graveolans)*



Şekil 10. Ebegümeci *(Malva sylvestris)*



Şekil 11. Fesleğen *(Ocium basilicum)*



Şekil 12. Frenk yemişi (Opuntia ficus indica)



Şekil 13. Hayıt ağacı *(Vitex agnus castus)*



Şekil 14. Gül *(Rosa)*



Şeki 15. İncir ağacı *(Ficus carica)*



Şekil 16. Isırganotu *(Urtica dioica)*



Şekil 17. Kekik *(Thymus vulgaris)*



Şekil 18. Karadut *(Morus nigra)*



Şekil 19. Limon *(Citrus)*



Şekil 20. Murt *(Myrtus communis)*



Şekil 21. Nar *(Punica granatum)*



Şekil 22. Nar *(Punica granatum)*



Şekil 23. Papatya *(Matricaria chamomilla)*



Şekil 24. Sarı hardal *(Brassica nigra)*



Şekil 25. Beyaz hardal *(Brassica alba)*



Şekil 26. Turunç *(Citrus aurantium)*



Şekil 27. Rezene *(Foeniculum vulgare)*



Şekil 28. Soğan *(Allium cepa)*



Şekil 29. Zakkum *(Nerium oleander)*



Şekil 30. Zeytin *(Oleum oleaster)*

10. ÖZGEÇMİŞ

Mersin′in Silifke ilçesinde 1980 yılında doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimimi Silifke′de tamamladı. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden 2003 yılında mezun oldu. Halen Silifke′de eczane işletmeciliği yapmaktadır.