

Sağlık Eğitimi Alan Kadın Çalışanların Halk Tıbbını Kullanımı Üzerine Nitel Bir Çalışma

A Qualitative Study on the Use of Folk Medicine by Female Health Workers

¹Burçin ARSLAN^a, ²Kamile KABUKCUOĞLU^b

^aAkdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet AD, Doktora Programı, Antalya, Türkiye

^bAkdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği AD, Antalya, Türkiye

ÖZET Amaç: Geçmişten günümüze halkı tıbbi ile ilişkilendirilen bitkisel tedavilerin kadınlar tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı sağlık alanında eğitim almış kadın çalışanların, halk tıbbını kullanımlarını belirlemektir. **Gereç ve Yöntemler:** Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirildi. Katılımcılar, kartopu ve amaçlı örnekleme tekniği ile seçildi. Bu çalışma kapsamında 2 diyetisyen, 2 hemşire, 2 pratisyen doktor, 1 eczacı ve 4 uzman doktor olmak üzere 11 kadın sağlık çalışanı ile yüz yüze ve çevrim içi görüşmeler yapıldı. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak veriler toplandı. Ağırıklı olarak Antalya'da çalışan kadın sağlık çalışanları ile Afyonkarahisar, Bursa, Edirne ve Kırıkkale'de çalışan uzman doktorlar bu çalışmaya katılım sağlamıştır. **Bulgular:** Bu çalışma kapsamında 5 tema oluşturuldu. Bu temalar: Halk tıbbına inanç ve algı, toplumsal cinsiyet ve halk tıbbı, sağlık çalışanlarının halk tıbbına yaklaşımı, halk tıbbının aile sağlığındaki yeri, gündelik hayatta halk tıbbi uygulamalarıdır. Bu çalışma, halk tıbbının toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak kadınlar arasında yaygın bir pratik olduğunu ve günümüzde de sürdürüldüğünü ortaya koymuştur. Katılımcılar, halk tıbbını aile sağlığında önemli bir yere sahip ve genellikle ilk tercih edilen yöntem olarak değerlendirmiştir. Bitkisel çaylar, doğal yağlar ve gıda temelli çözümler gibi pratik ve düşük maliyetli yöntemlerin yaygın kullanıldığı tespit edilmiştir. Kadın sağlık çalışanları, bu yöntemlere aşina olmalarına rağmen, hastane ortamında uygulanamayacağını belirtmiştir. Ayrıca, halk tıbbının erkekler tarafından da kullanılabildiği gözlemlenmiştir. **Sonuç:** Halk tıbbı, kadınların tarihsel şifa rolleriyle toplumsal cinsiyet bağlamında güçlü bir gelenek olarak varlığını sürdürmektedir. Modern tıpla entegrasyonunun bilimsel temellerle desteklenmesi, halk tıbbının bireysel ve toplumsal sağlık uygulamalarında sürdürülebilir bir yer edinmesini sağlayabilir.

ABSTRACT Objective: It is known that herbal treatments associated with folk medicine have been used by women from past to present. The aim of this study is to determine the use of folk medicine by female workers trained in the field of health. **Material and Methods:** This study was conducted using the interview technique, which is one of the qualitative research methods. Participants were selected using the snowball and purposive sampling technique. Face-to-face and online interviews were conducted with a total of 11 female health workers, including 2 dietitians, 2 nurses, 2 general practitioners, 1 pharmacist and 4 specialist physicians. Data were collected using a semi-structured interview form. Mainly female healthcare professionals working in Antalya and specialist doctors working in Afyonkarahisar, Bursa, Edirne and Kırıkkale participated in this study. **Results:** 5 themes were created within the scope of this study. These themes are: Belief and perception in folk medicine, gender and folk medicine, health workers' approach to folk medicine, the place of folk medicine in family health, and folk medicine practices in daily life. This study revealed that folk medicine is a widespread practice among women based on gender roles and continues today. Participants evaluated folk medicine as having an important place in family health and generally being the first choice. It was determined that practical and low-cost methods such as herbal teas, natural oils and food-based solutions were widely used. Female health workers stated that although they were familiar with these methods, they could not be applied in a hospital setting. It was also observed that folk medicine could be used by men. **Conclusion:** Folk medicine continues to exist as a strong tradition in the context of gender with the historical healing roles of women. Supporting its integration with modern medicine with scientific foundations can ensure that folk medicine gains a sustainable place in individual and social health practices.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel tıp; sağlık personeli; kadın

Keywords: Traditional medicine; health personnel; female

Correspondence: Burçin ARSLAN

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet AD, Doktora Programı, Antalya, Türkiye

E-mail: burcin_ustun71@hotmail.com



Peer review under responsibility of Journal of Traditional Medical Complementary Therapies.

Received: 20 Nov 2024

Accepted: 24 Jan 2025

Available online: 04 Mar 2025

2630-6425 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Halk tıbbı, belirli bir kültürel grubun tarihsel olarak aktarılan ve nesiller boyunca devam eden sağlık inançları, pratikleri ve bilgi sistemlerini kapsayan geniş bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre geleneksel tıp/halk tıbbı farklı kültürlerle özgü kuram, inanç ve deneyimlere dayanan, sağlığın sürdürülmesinde, fiziksel ve ruhsal hastalıkların önlenmesi, teşhisi, iyileştirilmesi veya tedavisinde kullanılan bilgi, beceri ve uygulamaların toplamı olarak tanımlanmaktadır.¹ Halkın kendi çabasıyla, çeşitli hastalıkları teşhis ve bu hastalıklara çözüm arama, hastalıkları tedavi etme amacıyla başvurduğu işlem ve uygulamalar bütünü, halk tıbbıdır.² Halk tıbbı sözlü olarak kuşaktan kuşağa aktarılmış ve günümüze kadar ulaşmıştır. Halk tıbbı kişinin öncelikle ailesi ve yakın çevresinden öğrenip uyguladığı tamamlayıcı pratiklerdir.³ Halk tıbbı genel olarak 2 kategoriye ayrılmaktadır: Geleneksel bitkisel tıp ve geleneksel bitkisel olmayan tıptır. Geleneksel bitkisel tıp, hastalıkları tedavi etmek için bitkileri, bitki parçalarını ve bitki özlerini kullanırken, geleneksel bitkisel olmayan tıp, akupunktur, masaj ve ruhsal şifa gibi uygulamaları içermektedir.⁴

Dünya çapında yaklaşık 4 milyar insan, ucuz ve kolay ulaşılabilir olduğundan iyileştirme ve belirtilerin azaltılması için ilaç yerine ya da ilacın yanı sıra bitkileri kullanmaktadır. Halk tıbbını kullanan hastalar genellikle 30 ila 49 yaşları arasındadır. Bununla birlikte kadınlar halk tıbbını erkeklere oranla daha fazla kullanmaktadır.⁵

Bütünsel bakış açısı, modern tıbbın gelişim ve avantajları ile alternatif tedavilerin, çevresel değişiklik ve beslenmenin, bilimsel olarak kanıtlanmış faydalarını bir arada ele alır. Hastayı organik bir makine olarak görmez, zihin ve beden bütünlüğü içinde değerlendirir. Bütünsel bakış açısı bireyi merkeze alan bir değerlendirme ile en yüksek şifayı hedefleyen bakış açısı anlamına gelmektedir. Aynı zamanda bu bakış açısı modern tıptan en yüksek düzeyde yararlanmayı da sağlamaktadır. Bütünsel bakış, konu ne olursa olsun hastanın çok yönlü bakış açısıyla değerlendirilip, tedavisinde beslenme değişiklikleri, çevresel toksinlerin azaltılması ve zihinsel iyileşmenin aktifleşmesi için bilinç çalışmalarının eklenmesini kapsamaktadır.⁶ Toplumlar sağlık sorunları karşısında kendi kendilerine çözüm bulmayı amaçlayan

bakış açılarına sahip olmaya başlamıştır. Bu nedenle modern tıp ile geleneksel/alternatif/tamamlayıcı tıp uygulamaları hayatımızda yerini almıştır.⁷

Son zamanlarda geleneksel tıba, artan küresel ilgi ve talebe yanıt olarak DSÖ, Hindistan Hükümeti'nin desteğiyle Mart 2022'de hem insanların hem de gezegenin sağlığı ve refahı için kadim bilgelik ile modern bilimi katalize etme misyonuyla bir bilgi merkezi olarak Küresel Geleneksel Tıp Merkezi'ni kurmuştur. Bu merkez, geleneksel tıbbın küresel sağlığa, evrensel sağlık kapsamına ve sürdürülebilir kalkınmaya katkısını optimize etmek için ortaklık, kanıt, veri, biyoçeşitlilik ve yeniliğe odaklanır aynı zamanda yerel miraslara, kaynaklara ve haklara saygı göstererek rehberlik eder.⁸

Geleneksel tıp ile halk tıbbının aynı anlamları ifade ettiği bilinmektedir. Bu kavramlar özelinde literatür taraması yapıldığında kadın şifacıların halk tıbbının uygulayıcısı olduğu görülmektedir. Kadınlar, tarih boyunca birçok kültürde şifacı rolünü üstlenmişlerdir. Bu durumun çeşitli nedenleri vardır. Öncelikle, kadınların doğurganlık ve doğumla olan doğal bağlantıları, onları yaşam döngüsü ve bedensel süreçler konusunda uzman olarak konumlandırmıştır. Ayrıca, kadınların toplumsal rolleri gereği ev içi bakım ve şifa ile daha fazla ilgilenmeleri, bitkiler ve diğer doğal kaynaklar hakkında bilgi birikimlerini artırmıştır. Bu bilgi birikimi, nesiller boyunca aktararak kadınların şifacı kimliğini pekiştirmiştir. Kadınların şifacı rolü, yalnızca hastalıkları tedavi etmekle kalmayıp aynı zamanda topluluk içinde sağlık ve refahı destekleyen önemli bir kültürel ve sosyal işlev de görmektedir.⁹⁻¹¹ Yüzyıllar boyunca kadınlar halka şifa vermeye çalışan bireyler olmuştur.¹¹ Kadınlar edindikleri tecrübeleri anneden kıza, komşudan komşuya olacak şekilde birbirlerine aktararak birbirlerinden öğrenmişlerdir. Uyguladıkları şifa yöntemlerinden dolayı halk tarafından bilge, otorite tarafından cadı ya da şarlatan olarak görülmüşlerdir.¹²

Bu çalışmanın amacı sağlık alanında eğitim almış kadın çalışanların, halk tıbbını kullanımlarını belirlemektir. Bu çalışma geleneksel tıbbın kuşaktan kuşağa daha çok büyükanneden anneye, anneden kız çocuğuna aktarılan bilgi birikimleri ve pratiklerini modern tıpta sağlık eğitimi almış kadın çalışanların perspektifinden

ele almaktadır. Modern tıp ile halk tıbbının kesişiminde yer alan kadın sağlık çalışanlarının halk tıbbı uygulamalarına ilişkin bilgi birikimleri, bu konudaki görüşleri ve gerçek yaşam pratikleri, toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu araştırma kapsamında hemşirelik, diyetisyenlik, eczacılık ve tıp alanında eğitim almış kadın çalışanların halk tıbbını kullanımı nitel araştırma teknikleri ile belirlendi. Sağlık sektöründeki kadın çalışanlar ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak görüşmeler gerçekleştirildi. Katılımcılar, kartopu ve amaçlı örnekleme tekniği kullanılarak seçildi. Araştırma grubu kapsamında sağlık çalışanlarının kadın olması şartı arandığından kartopu tekniği kullanılarak katılımcılara ulaşıldı. Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 13 Nisan 2023 tarihli ve 199 sayılı onay kararı ekte yer almaktadır.

KATILIMCILAR

Bu çalışmada özellikle sağlık alanında lisans eğitimi almış kadın sağlık çalışanlarının halk tıbbına yönelik görüşleri ve günlük yaşamlarında halk tıbbını uygulama pratikleri irdelenmektedir. Bu çalışma kapsamında 2 diyetisyen, 2 hemşire, 2 pratisyen doktor, 1 eczacı ve 4 uzman doktor olmak üzere 11 kadın sağlık çalışanı ile görüşüldü. Çalışma grubunun yaşları 25-47 yaş arasında değişkenlik göstermektedir. Ağırıklı olarak Antalya'da çalışan kadın sağlıkçılar katılım sağlamış, bununla birlikte Afyonkarahisar, Bursa, Edirne ve Kırıkkale'de çalışan uzman doktorlar bu çalışmaya katılmıştır. Uzman doktorların branşları Kadın Hastalıkları ve Doğum, Enfeksiyon Hastalıkları ve Tıbbi Patolojidir. Katılımcıların demografik bilgilerine ait Ek-1'de yer almaktadır.

GEÇERLİK GÜVENİRLİK

Geçerlik araştırmacının araştırdığı konuyu, olduğu gibi ve yansız gözlemlemesi anlamına gelmektedir. Bu nedenle geçerlik araştırma bulgularının doğruluğu ile ilgilidir. Güvenirlik ise bulguların tekrar edilebilirliğidir. İnsan davranışının durağan olmayışı ve sürekli değişmesi sosyal olaylarla ilgili bir araştırmanın aynen tekrarının mümkün olmadığını göstermektedir.¹³

EK 1: Demografik Tablo

Katılımcı	Yaş	Eğitim			
		Mesleği	Branşı	Şehir	
K1	40	Lisans	Diyetisyen	Diyetisyen	Antalya
K2	34	Lisans	Diyetisyen	Diyetisyen	Antalya
K3	38	Lisans	Hemşire	Dâhiliye	Antalya
K4	47	Lisans	Hemşire	Dâhiliye	Antalya
K5	41	Lisans	Doktor	Pratisyen	Antalya
K6	25	Lisans	Doktor	Pratisyen	Antalya
K7	36	Lisansüstü	Doktor	Kadın Doğum	Kırıkkale
K8	43	Lisans	Eczacı	Eczacı	Antalya
K9	38	Lisansüstü	Doktor	Kadın Doğum	Bursa
K10	34	Lisansüstü	Doktor	Enfeksiyon H.	Edirne
K11	35	Lisansüstü	Doktor	Tıbbi Patoloji	Afyonkarahisar

Yapılan çalışmanın geçerliği ve güvenilirliğini arttırmak amacıyla veri toplama işleminin ardından ulaşılan sonuçlar ve yorumlar için veri kaynakları olan katılımcılardan teyit alınmıştır. Katılımcılardan görüşme öncesi yazılı ve sözlü onam alınmıştır. Gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı, isimlerinin hiçbir yerde geçmeyeceği belirtilmiştir. Bu durum katılımcılardan daha gerçekçi yanıtların alınmasına katkı sağlamıştır. Bu çalışmada geçerliliği arttırmak amacıyla doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARACI

Bu çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma sorularının oluşturulma sürecinde, konuya ilişkin derinlemesine bilgi edinmek ve nitel araştırmanın amaçlarına uygun bir çerçeve oluşturmak için uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşme formunda 5 açık uçlu soru uzman görüşü alınarak belirlenmiştir. Uzmanlar, halk tıbbı ve sağlık alanlarındaki deneyim ve bilgi birikimleriyle araştırma sorularının kapsamlı, anlaşılır ve araştırma amacına hizmet eder nitelikte olmasını sağlamıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu EK-2'de yer almaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerini içeren ve betimsel taramalar olan kişisel bilgilerin elde edilmesi için gerekenler görüşme öncesinde sorulmuştur. Demografik tablo için oluşturulan kod ve temalara uygun yanıtlar not edilip, bilgisayara kaydedilmiştir. Görüşmeler 15-45 dakika arasında, Antalya ve çevresindekiler ile yüz yüze farklı illerdeki katılımcılar

EK 2: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Halk tıbbına inanıyor musunuz? Neden?
2. Halk tıbbı kadınsılaştırılmış, dişil bir alan mıdır? Neden?
3. Halk tıbbını hastalarınız üzerinde kullanıyor musunuz? Nasıl?
4. Aile bireylerinizin basit bir rahatsızlığında halk tıbbını mı yoksa modern tıbbı mı uygulamayı tercih edersiniz? Neden?
5. Kendinizin uyguladığı halk tıbbi yöntemlerinden en çok kullandığınız reçeteler nelerdir?

için çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde alınan ses kayıtları yazıya dökülmüş, transkriptler bilgisayara kaydedilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları 11 katılımcı ile görüşmelerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde betimsel analiz kullanılmıştır. Veriler, betimsel anlatım ile sunulup doğrudan alıntılara yer verilmiş, temalar ve örüntüler çerçevesinde ortaya çıkan bulgular araştırmanın amaçları doğrultusunda sınıflandırılmıştır.¹³ Bu araştırma kapsamında verilen cevaplara uygun kodlar belirlenmiş, 5 farklı tema oluşturulmuştur. Bu temalar: Halk tıbbına inanç ve algı, toplumsal cinsiyet ve halk tıbbı, sağlık çalışanlarının halk tıbbına yaklaşımı, halk tıbbının aile sağlığındaki yeri, gündelik hayatta halk tıbbı uygulamalarıdır. Görüşmeler sonrası 11 katılımcıdan elde edilen veriler MAXQDA paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve temalar belirlenmiştir.

BULGULAR

HALK TIBBINA İNANÇ VE ALGI

Halk tıbbına inanç ve algı temasına ait bulgular Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1’e göre katılımcıların çoğu halk tıbbına tam inanç duyarken, bazıları bunu modern tıba tamamlayıcı bir yöntem olarak görmüştür. Yalnızca bir katılımcı halk tıbbına inanmadığını belirtmiştir.

K2, halk tıbbının modern tıbbın boşluklarını doldurduğuna inandığını açıkça ifade etmiştir: *“Halk tıbbına inanıyorum. Batı tıbbının doldurmadığı yerleri dolduruyor. Bence, ilaçların yan etkisi daha kuvvetli. Bu yüzden bitkisel tedaviye yöneliyoruz.”* Benzer şe-

TABLE 1: Halk Tıbbına inanç ve algı

Tema	Kod	Katılımcılar
Halk tıbbına inanç ve algı	Tam inanç	K2, K3, K4, K5, K8
	Kısmi inanç	K1, K6, K10
	İnançsızlık	K7, K9
	Modern tıba tamamlayıcılık	K6, K4, K11

kilde, K4, halk tıbbını bir önleyici yöntem olarak görmüş ve şu açıklamayı yapmıştır: *“Geleneksel tıbbı önce tercih ediyorum. Öksürük veya ateş gibi basit rahatsızlıklarda genellikle işe yarıyor. Eğer geçmezse doktora götürüyorum.”* Bununla birlikte, K9 gibi bazı katılımcılar, halk tıbbına olan inançlarını sorgulamışlardır: *“Bitkisel tedavi içeriği ve verilen ilaçlar birbirine uygun olmayabilir, etkileşime girebilir. Bu sebeple modern tıba daha çok güveniyorum.”*

TOPLUMSAL CİNSİYET VE HALK TIBBI

Toplumsal cinsiyet ve halk tıbbı temasına ait bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2’ye göre halk tıbbının kadınlar arasında yaygın olduğu ve toplumsal cinsiyet rollerinin bu alanda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Kadınların şifa verici rolü ve mutfak alanı üzerinden bilgi aktarımının kadınlar arasında gerçekleştiği vurgulanmıştır. Bununla birlikte, halk tıbbına erkeklerin de katılım gösterdiği ifade edilmiştir.

K2, halk tıbbının tarihsel olarak kadınlar tarafından uygulandığını şu şekilde ifade etmiştir: *“Mutfakta genelde kadınlar daha aktiftir. Zencefiller, zerdeçallar, bal gibi şeyleri kadınlar daha çok kullanır.”* K8 ise modern dönemde bu dengenin değişmeye başladığını belirtmiştir: *“Akupunktur, hacamat gibi yöntemlere erkekler de yöneliyor. Kadın ege-menliği biraz dengelenmiş gibi.”*

TABLE 2: Toplumsal cinsiyet ve halk tıbbı

Tema	Kod	Katılımcılar
Toplumsal cinsiyet ve halk tıbbı	Halk tıbbının kadınlar arasında yaygınlığı	K4, K5, K6, K9
	Kadınların şifa rolü	K8
	Toplumsal roller ve mutfak alanı	K1, K2, K3, K11, K6
	Bilgi aktarımı: kadından kadına	K3, K8, K9, K10
	Halk tıbbında erkek katılımı	K4, K7, K8

SAĞLIK ÇALIŞANLARININ HALK TIBBINA YAKLAŞIMI
Sağlık çalışanlarının halk tıbbına yaklaşımı temasına ait bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3'e göre katılımcıların bazıları halk tıbbının klinik ortamda uygulanabilirliği konusunda görüşlerini paylaşmışlardır. Katılımcıların çoğunluğu bu yöntemlerin modern tıba destekleyici bir rol oynayabileceğini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar, hastaların genellikle modern tıba yöneldiğini ve yasal ile etik sınırlamaların halk tıbbının kullanımını kısıtladığını ifade etmiştir. Modern tıba duyulan güven ise halk tıbbına yönelik yaklaşımların şekillenmesinde önemli bir faktör olarak öne çıkmıştır.

K8, modern tıbbın yan etkilerinden kaçınmak için halk tıbbına yöneldiğini şu sözlerle dile getirmiştir: *"Koruyucu hekimliğe inanyorum. Öncelikle herkesin kendi sağlığını iyileştirmeye çalışması gerektiğini düşünüyorum. Bu yüzden doğal yöntemlere öncelik veriyorum."* K4 ise, modern tıba geçmeden önce halk tıbbını denediğini vurgulamıştır: *"Halk tıbbını bir ön basamak olarak görüyorum. Eğer semptomlar geçmezse modern tıba başvuruyorum."*

HALK TIBBININ AİLE SAĞLIĞINDAKİ YERİ

Halk tıbbının aile sağlığındaki yeri temasına ait bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

TABLO 3: Sağlık çalışanlarının halk tıbbına yaklaşımı

Tema	Kod	Katılımcılar
Sağlık çalışanlarının halk tıbbına yaklaşımı	Klinik ortamda halk tıbbının uygulanabilirliği	K1, K2, K3
	Halk tıbbının destekleyici rolü	K1, K2, K3, K4, K6, K8
	Hastaların beklentileri	K6
	Yasal ve etik sınırlamalar	K5, K7, K9, K10, K11
	Modern tıba olan güven	K9, K10, K11

TABLO 4: Halk tıbbının aile sağlığındaki yeri

Tema	Kod	Katılımcılar
Halk tıbbının aile sağlığındaki yeri	Modern tıba geçiş koşulları	K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K11
	Doğal yöntemlere güven	K3, K8
	Hastalık türüne göre kullanım	K5, K7, K9, K10, K11
	Halk tıbbının ilk tercih edilmesi	K1, K2, K3, K4, K6, K8, K11

Tablo 4'e göre katılımcılar, halk tıbbının aile sağlığında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiş ve modern tıba geçişin genellikle belirli koşullara bağlı olduğunu ifade etmiştir. Doğal yöntemlere olan güven, bazı katılımcılar tarafından özellikle vurgulanmıştır. Hastalık türüne göre halk tıbbının tercih edildiği ve halk tıbbının aile sağlığında ilk tercih edilen yöntem olarak değerlendirildiği birçok katılımcı tarafından belirtilmiştir.

K3, halk tıbbının aile sağlığındaki kullanımını şu şekilde açıklamıştır: *"Boğaz ağrısına ada çayı ve limon iyi geliyor. Çocuklarım hasta olduğunda da bu yöntemleri ilk başta denerim."* K10 ise, halk tıbbını aile bireylerinin hastalığında kullanımını şu şekilde ifade etmiştir: *"Tavuk suyuna çorba çocuk hastalandığında ilk pişen şeydir evde. Bir de ihlamuru çok sık kullanırız."*

GÜNDELİK HAYATTA HALK TIBBI UYGULAMALARI

Gündelik hayatta halk tıbbı temasına ait bulgular Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5'e göre katılımcılar, gündelik yaşamlarında halk tıbbını farklı şekillerde uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Bitkisel çaylar (ada çayı, ihlamur, nane limon, kekik çayı) en yaygın kullanılan yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bitkisel yağlar ve masaj uygulamaları (nane yağı, elma yağı, kekik yağı, limon yağı) ise belirli katılımcılar tarafından tercih edilmiştir. Gıda temelli çözümler (tavuk çorbası, zerdeçal, sarımsak, zencefil, bal) sıklıkla kullanılan bir diğer yöntem olarak vurgulanmıştır. Bazı katılımcılar ise kişisel reçeteler (sirke ve nohut, süt ile zerdeçal karışımı) geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgular, halk tıbbının bireysel ve kültürel bağlamlarda zengin bir uygulama alanına sahip olduğunu göstermektedir.

K4, halk tıbbında özgün bir reçeteyi şu sözlerle açıklamıştır: *"Hamilelikte nohut ve sirke karışımıyla parazit tedavisi uyguladım. Bu yöntem gerçekten işe yaradı. Doktorum bile bu yöntemi diğer hastalara önermeyi düşündü."* K8 de kendine özgü bir reçeteden bahsetmiştir, *"Zerdeçal ve zencefil çok kullanırım mesela çok basit bir kahvaltı mantığını düşün. Bir bardak süütün içine zerdeçal, zencefil, tarçın karıştırıp içtiğimde beni çok iyi tok tutuyor ve detoks da yapıyor."* K10 ise, bitkisel çayların önemini şu şe-

TABLO 5: Gündelik hayatta halk tıbbi uygulamaları

Tema	Kod	Katılımcılar
Gündelik hayatta halk tıbbi uygulamaları	Bitkisel çaylar (ada çayı, ihlamur, nane limon, kekik çayı)	K1, K3, K4, K5, K6, K8, K11
	Bitkisel Yağlar ve Masaj (nane yağı, elma yağı, kekik yağı, limon yağı)	K1, K4, K8
	Gıda temelli çözümler (tavuk çorbası, zerdeçal, sarımsak, zencefil, bal)	K2, K7, K8, K9, K10
	Kişisel reçeteler (sirke ve nohut, süt ile zerdeçal karışımı)	K4, K8

kilde ifade etmiştir: *“Zencefilin çocukların soğuk algınlığı üzerindeki etkisi çok büyük. Tavuk suyuna çorba ve ihlamur ise evimizin vazgeçilmezleri.”*

TARTIŞMA

Geleneksel tedavi yöntemleri, zaman içinde değişimlere ve kayıplara uğramış olsa da halk tarafından kuşaktan kuşağa sözlü olarak aktarılmaya devam etmiştir. Bu bilgi birikimi, “Geleneksel Tıp”, “Halk Tıbbı/Sağaltmacılığı” veya “Yerel Tıp” gibi isimlerle adlandırılmaktadır.¹⁴ Halk tıbbına inanma durumu, son yıllarda oldukça dikkat çekmektedir. Geleneksel tıbbi uygulamalar, toplumların kültürel, tarihsel ve coğrafi özelliklerine göre değişiklik gösterse de, günümüzde tüm dünyada bireyler tarafından kullanılmaya devam etmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde geleneksel tıp yöntemlerine daha fazla başvurulmaktadır. Türk halk kültüründe de kadın şifacılar ve şifa uygulamaları önemli yer tutmaktadır.¹⁵ Bu çalışma, halk tıbbına ilişkin algı ve inanç teması kapsamında, halk tıbbına yönelik yüksek inanç oranının bu yöntemlerin toplumsal olarak kabul edildiğini ve modern tıbaa tamamlayıcı bir yaklaşım olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, halk tıbbına inanmayan az sayıda katılımcı, bu alandaki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır.

Varijakzan ve ark., tıp alanındaki tehditlerle başa çıkmak için bitki özleri gibi doğal ürünlere yönelmenin önemini vurgulamaktadır.¹⁶ Geçmişte, kadınlar bitki toplayıcılığı ve bakım rolleriyle bitkilerin iyileştirici gücünden yararlanmış, bu reçeteler kadından kadına aktarılmıştır.¹⁷ Tarih boyunca kadınlar, şifa alanında önemli roller üstlenmiş, bitkisel ilaçlar ve bütünsel yaklaşımlar kullanarak topluluklarının sağlığına katkıda bulunmuşlardır. Geleneksel kültürlerde bu bilgiler, zihin, beden ve ruhu içeren bütünsel bir süreç olarak aktarılmış ve kadınlar, bu kadim bilgeliğin koruyucuları olarak saygı görmüştür.¹⁸

Literatüre bakıldığında kadın şifacıların halk tıbbının uygulayıcısı olduğu dikkat çekmektedir.^{3,9-11} Kadınlar şifacılar olarak insanları iyileştirmişlerdir.¹¹ Dorai kadınların halk tıbbını erkeklere oranla daha fazla kullandığını ifade etmektedir.⁵ Espina-Jerez, XV-XVIII. yüzyıllarda kadınların şifacı, cadı veya büyücü olarak sağlık hizmetlerinde rol aldığını ve hastalık tedavisinden duygusal desteğe kadar çeşitli hizmetler sunduğunu ortaya koymuştur. Bu tarihsel veriler, günümüzde halk tıbbi uygulamalarının büyük ölçüde kadınlar tarafından sürdürüldüğünü göstermektedir.¹⁹ Bu çalışmada halk tıbbının, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak kadınlar tarafından yaygın bir şekilde uygulandığı, şifa verici rolün ve mutfak alanı üzerinden bilgi aktarımının kadınlar arasında yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Mutfak, tarih boyunca kadınların bakım ve beslenme sorumluluklarıyla özdeşleştirilen geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kadına ait bir alan olarak görülmüştür. Literatürün gösterdiği gibi halk tıbbı kadın ağırlıklı olarak cinsiyetlendirilmiş bir alan olsa da erkeklerin de halk tıbbını kullanabildiği bazı katılımcıların ifadelerinde yer almaktadır. Ancak erkeklerin halk tıbbını nasıl kullandıkları, hangi alanlarda halk tıbbını kullanmayı tercih ettikleri yeni bir araştırmanın konusu olabilir, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Kadın sağlık çalışanları, halk tıbbi uygulamalarına aşina olmalarına rağmen bu yöntemlerin hastane ortamında uygulanamayacağı konusunda hemfikirlerdir. Uslu, Osmanlı İmparatorluğu’nda doğum pratiklerinin gelenekselden moderne evrimini incelemiştir. Geleneksel olarak ebeler tarafından yürütülen doğumlar, XIX. yüzyılda tıbbi yenilikler ve hijyen gelişmeleriyle modernleşmiş; ev doğumlarından, tıbbi gözetim altındaki hastane doğumlarına geçiş sağlanmıştır.²⁰ Halk tıbbının klinik ortamda modern tıbaa destekleyici bir rol oynayabileceği düşünülse de,

yasal ve etik sınırlamalar ile hastaların modern tıba yönelme eğilimi bu uygulamaların kullanımını kısıtlamaktadır. Modern tıba duyulan güven, halk tıbbına yönelik yaklaşımların şekillenmesinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak, bireylerin halk tıbbına yönelik inançları ve kullanımları, toplumsal, kültürel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir.

Halk tıbbının toplumsal kabulü, kadınların aile sağlığından birincil derecede sorumlu görülmesiyle yakından ilişkilidir. Bu durum, halk tıbbı uygulamalarını kadının bakım emeği üzerinden şekillendirerek ataerkil toplumsal rollerin yeniden üretilmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda katılımcılar, halk tıbbının aile sağlığında önemli bir yere sahip olduğunu ve genellikle ilk tercih olarak değerlendirildiğini vurgulamıştır. Doğal yöntemlere duyulan güven ve hastalık türüne göre bu yöntemlerin seçilmesi, halk tıbbının pratik ve güvenilir bir çözüm olarak görüldüğünü göstermektedir. Ancak, modern tıba geçişin belirli koşullara bağlı olması, halk tıbbının sınırlı bir bağlamda kullanıldığını işaret etmektedir. Sezgin, Erzincan'daki kadınların halk inançlarını sözlü gelenek yoluyla aktardığını, Kaplan ise halk tıbbının kültürel bir miras olarak kuşaktan kuşağa taşındığını belirtmektedir.^{3,21} Bu çalışmalar, bu araştırmada elde edilen bulgularla paralel olarak, halk tıbbının kadınlar arasında yaygın bir şekilde uygulanmasının tarihsel ve kültürel bağlamla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıların rahatsızlıklarında halk tıbbını öncelikli olarak tercih etmeleri ve modern tıba ancak hastalık ilerlediğinde yönelmeleri, bu mirasın günlük yaşamda halen güçlü bir şekilde sürdüğünü ortaya koymaktadır.

Halk tıbbında geleneksel bitkisel tıp, hastalıkları tedavi etmek için bitkileri, bitki parçalarını ve bitki özlerini kullanır.²² Halk tıbbı, gündelik yaşamda bireysel ve kültürel bağlamlarda zengin bir uygulama alanı sunarak, katılımcılar arasında çeşitli biçimlerde uygulanmaktadır. Bitkisel çaylar ve gıda temelli çözümlerin yaygınlığı, halk tıbbının erişilebilir ve pratik bir çözüm olarak görüldüğünü işaret etmektedir. Bununla birlikte, bitkisel yağlar ve masaj uygulamaları gibi yöntemlerin belirli bir grup tarafından tercih edilmesi, halk tıbbının bireysel ihtiyaçlara göre çeşitlendiğini ortaya koymaktadır. Kişisel reçetelerin

geliştirilmesi ise, halk tıbbının dinamik ve sürekli yenilenen bir pratik olduğunu göstermektedir.

Kurdaş, modern tıbbın geleneksel uygulamaların değerini fark ederek işbirliğine yöneldiğini, bu değişimin toplumsal ve kültürel faktörler ile desteklendiğini vurgulamaktadır.²³ Katılımcıların mutfaklarında sıkça kullandıkları doğal ürünler, halk tıbbının günlük yaşamla ne kadar iç içe olduğunu ve modern tıpla bütünleşme potansiyelini ortaya koymaktadır.

Günümüzde insanlar, hastalıklarını iyileştirmek için daha az zararlı olduğu düşünülen bitkilere yönelmekte ve bu alanda farmakolojik araştırmalar hız kazanmaktadır. Örneğin, İran'da zerdeçal üzerine yapılan çalışmalar, bu baharatın anti-inflamatuvar, anti-oksidan, anti-tümör, anti-aging, antidiyabetik gibi birçok yararlı tıbbi özelliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Zerdeçalın bu etkileri genellikle diyetin bir parçası olarak veya diğer ilaçlarla birlikte takviye şeklinde tüketildiğinde gözlemlenmiştir.²⁴ Benzer şekilde, zencefilin mide ağrısı, ishal, taşıt tutması ve iştah açıcı etkileri olduğu, anason, dereotu, papatya gibi bitkilerin hazımsızlık için; civanperçemi ve kuşburnunun hemoroit için; keten tohumu ve sinamekinin ise kabızlık tedavisinde kullanıldığı belirtilmektedir.²⁵⁻²⁸ Ayrıca melisa bitkisinin geleneksel olarak sindirim sorunları, uykusuzluk ve depresyon tedavisinde yaygın olduğu ifade edilmiştir.²⁹

Bu bulgular, bitki, baharat ve tohumların tedavi amacıyla birçok rahatsızlıkta kullanılma potansiyelini göstermektedir. Ancak, bu tür doğal ürünlerin güvenliği ve etkinliği hakkında daha fazla prelinik ve klinik araştırmaya ihtiyaç olduğu açıktır. Halk tıbbının modern tıpla entegrasyonunun artan bir şekilde değerlendirildiği günümüzde, bu bulgular, geleneksel yöntemlerin bilimsel temellerle desteklenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.³⁰

SONUÇ

Bu çalışma sağlık alanında eğitim almış kadın çalışanların, halk tıbbını kullanımlarını incelemiştir. Araştırma bulguları halk tıbbının toplumsal cinsiyet rollerine dayalı olarak kadınlar arasında yaygın bir pratik olduğunu ortaya koymaktadır. Kadınların tarih boyunca şifa verici rol üstlenmesi ve halk tıbbını uygulamada

merkezi bir aktör olarak görülmesi, bu geleneğin günümüzde de devam ettiğini göstermektedir. Bununla birlikte, halk tıbbı genellikle kadınlarla ilişkilendirilmiş bir alan olsa da bazı katılımcı ifadeleri erkeklerin de halk tıbbını kullandığını ortaya koymaktadır.

Kadınların aile sağlığından birincil derecede sorumlu görülmesi, bakım emeğinin toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde kadınlara yüklenmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda katılımcılar, halk tıbbının aile sağlığında önemli bir yer tuttuğunu ve genellikle ilk tercih olarak değerlendirildiğini vurgulamışlardır. Bitkisel çaylar, doğal yağlar ve gıda temelli çözümler gibi yöntemlerin yaygın kullanımı, halk tıbbının erişilebilir, pratik ve düşük maliyetli bir çözüm olarak görüldüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, modern tıba geçişin belirli koşullara bağlı olması, halk tıbbının yalnızca belirli bağlamlarda tercih edildiğini ortaya koymaktadır.

Kadın sağlık çalışanlarının, halk tıbbına aşina olmalarına rağmen, bu yöntemlerin hastane ortamında uygulanamayacağını ifade etmeleri, geleneksel yöntemlerin modern tıpla entegrasyonundaki sınırlılıkları gözler önüne sermektedir. Ancak modern tıbbın, halk tıbbı uygulamalarını bilimsel temellerle destekleme çabaları, bu iki yaklaşım arasındaki işbirliğini güçlendirme potansiyelini taşımaktadır. Zerdeçal ve zencefil gibi doğal ürünler üzerine yapılan araştırmalar, bu tür geleneksel yöntemlerin bilimsel dayanaklarla desteklenebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu doğal ürünlerin güvenilirliği ve etkinliği üzerine daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak halk tıbbı, kadınların şifa verici rolleri ve toplumsal cinsiyet bağlamında zengin bir pratik olarak önemini korumaktadır. Araştırma bulguları halk tıbbının modern tıpla bütünleşme potansiyeline dikkat çekerken, bu entegrasyonun bilimsel temellerle desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Halk tıbbının etkinliği ve güvenilirliğinin artırılması, kadınların toplumsal şifa pratiklerini destekleyecek ve bu yöntemlerin sürdürülebilir bir şekilde modern sağlık sistemine entegre edilmesine katkı sağlayacaktır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Burçin Arslan; **Tasarım:** Burçin Arslan, Kamile Kabukcuoğlu; **Denetleme/Danışmanlık:** Kamile Kabukcuoğlu; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Burçin Arslan; **Analiz ve/veya Yorum:** Burçin Arslan, Kamile Kabukcuoğlu; **Kaynak Taraması:** Burçin Arslan; **Makalenin Yazımı:** Burçin Arslan; **Eleştirel İnceleme:** Kamile Kabukcuoğlu.

KAYNAKLAR

1. WHO [Internet]. Traditional, Complementary and Integrative Medicine. ©2025 WHO [Cited: January 04, 2025]. Available from: https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1
2. Sever M. Folk medicine, folk healing. Gazi Akademik Bakış. 2015;9(17):181-92. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/74055>
3. Kaplan M. Geleneksel tıbbın yeniden üretim sürecinde kadın [Doktora tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2010. https://www.researchgate.net/profile/Melik-Kaplan-5/publication/279693980_GELENEKSEL_TIBBIN_YENIDEN_URETIM_SUR_ECINDE_KADIN_-Ankara_Kent_Orneginde_Kusaklar_Arasi_Calisma-/links/5bf3e988a6fdcc
4. WHO [Internet]. World Health Report 2000-Health Systems:Improving Performance. ©2024 WHO [Cited: May 7, 2024]. Available from: <https://reliefweb.int/report/world/world-health-report-2000-health-systems-improving-performance>
5. Dorai AA. Wound care with traditional, complementary and alternative medicine. Indian J Plast Surg. 2012;45(2):418-24. PMID: 23162243; PMCID: PMC3495394.
6. Uzun Çilingir I. Bütünsel bakış ve modern tıba entegrasyonu [Integration of holistic view to modern medicine]. Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi. 2022;3(2):63-8. doi: 10.53445/batd.1036623
7. Dikici E, Sağlam A. Geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına yeni yaklaşım olarak beslenme ve yemek kültürü Şal pazarı örneği [Nutrition and food culture as a new approach to traditional/alternative medicine practices: the case of Şal pazarı]. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2021;(39):295-329. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1953255>

8. WHO [Internet]. The First WHO Traditional Medicine Global Summit. ©2024 WHO [Cited: February 17, 2024]. Available from: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/08/17/default-calendar/the-first-who-traditional-medicine-global-summit>
9. Achterberg J. Kadın Şifacılar. Altınok B, çeviri editörü. İstanbul: Everest Yayınları; 2009.
10. Leong E. 'Herbals she peruseth': reading medicine in early modern England. *Renaiss Stud.* 2014;28(4):556-78. PMID: 25821333; PMCID: PMC4373165.
11. Durur Küçük E. Çirkin cadılıktan güzellik uzmanlığına uzanan yolda: şifacı kadınlar. *Global Media Journal TR Edition.* 2016;7(13):85-100. https://globalmediajournaltr.yeditepe.edu.tr/sites/default/files/sayilar/2016_guz/06_elif_kucuk_durur.pdf
12. Ehrenreich B, English D. Cadılar, Ebeler ve Hemşireler Kadın Şifacıların Tarihi. İleri G, çeviri editörü. 1. Baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık; 2023.
13. Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. 11. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2016.
14. Alper N, Czichon RM. Eski mezopotamya tıbbi ve günümüz Anadolu'su geleneksel halk tıbbi: benzer yöntemler ve bu yöntemlerin inançlarla bağlantıları [Medicine of ancient mesopotamia and traditional folk medicine of modern anatolia: the similar applications and these applications' connections with beliefs]. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi.* 2019;(62):45-62. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/745456>
15. Taş İ. Hititli kadın şifacılar-şifalandırma çalışmaları ve bunların birleştirici coğrafya ve jeokültürel bellek esasında anadolu kültüründeki yansımaları [Hitite female healers-their healing efforts and effects in the anatolian culture on the basis of unifying geography and geo-cultural memory]. *Kadın Araştırmaları Dergisi.* 2017;(15):48-60. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/428658>
16. Varijakzhan D, Chong CM, Abushelaibi A, Lai KS, Lim SE. Middle eastern plant extracts: an alternative to modern medicine problems. *Molecules.* 2020;25(5):1126. PMID: 32138245; PMCID: PMC7179161.
17. Karadeniz N. İşşa: Tarih Boyunca Kadının Hikayesi. 1. Baskı. İstanbul: A7 Kitap; 2018.
18. Lichtenstein AH, Berger A, Cheng MJ. Definitions of healing and healing interventions across different cultures. *Ann Palliat Med.* 2017;6(3):248-52. PMID: 28724298.
19. Espina-Jerez B, Siles-González J, Solano-Ruiz MC, Gómez-Cantarino S. Women health providers: materials on cures, remedies and sexuality in inquisitorial processes (15th-18th century). *Front Psychol.* 2023;14:1178499. PMID: 37492452; PMCID: PMC10364442.
20. Yıldız Uslu M. Gelenekselden modern yöntemlere: Osmanlı toplumunda kadınların doğum süreci. *Türk Dünyası Kadın Araştırmaları Dergisi.* 2024;3(4):38-49. doi:10.5281/zenodo.10850646
21. Sezgin MN. Doğum ile ilgili halk inanışları Erzincan örneği [Folk beliefs related to birth Erzincan example]. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2024;11(2):215-23. <https://doi.org/10.34086/rteusbe.1570739>
22. Arslan M, Şahne BS, Sevgi Ş. Dünya'daki geleneksel tedavi sistemlerinden örnekler: genel bir bakış [Examples of the traditional treatment systems from the world: a general overview]. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi.* 2016;6(3):100-5. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/643766>
23. Kurttaş MÇ. Sağlıkta değişen paradigma, karşıtlıktan işbirliğine modern tıp-geleneksel tıp ilişkisi [Changing paradigm in health, modern medicine-traditional medicine relationship from opposition to cooperation]. *Sosyolojik Düşün.* 2024;9(2):166-88. <https://doi.org/10.37991/sosdus.1509809>
24. Guest PC. *Studies on Biomarkers and New Targets in Aging Research in Iran.* 1st ed. Switzerland: Springer; 2021.
25. Konuklugil B, Özçelikay G. Zencefil'in (zingiber officinale) tarih boyunca önemi ve günümüzdeki kullanımı [The importance of ginger (zingiber officinalis) throughout the history and its present use]. *OTAM: Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi.* 2004;(15-16):173-89. <https://dspace.ankara.edu.tr/server/api/core/bitstreams/44ac04c0-52f2-47ca-80eb-e576859be187/content>
26. Uysal Bayar F. Doğadan gelen mucize: Zencefil (Zingiber officinale) [The miracle from the nature: ginger (zingiber officinale)]. *Bahçe.* 2020;49(2):99-110.
27. Erişen Y, Dinç H, Günaydın S. Gebelik bulantı ve kusmasında zencefil kullanımı [Use of ginger in pregnancy nausea and vomiting]. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Anadolu Tıbbi Dergisi.* 2021;3(1):1-6. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1683726>
28. Göktaş Ö, Gıdık B. Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları [Uses of medicinal and aromatic plants]. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi.* 2019;2(1):145-51. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/746104>
29. Düvenci ES. Tıbbi ve aromatik bir bitki olarak melissa officinalis'in geçmişten geleceğe yolculuğu [Journey of melissa officinalis from past to future as a medicinal and aromatic plant]. *Düzce Üniversitesi Süs ve Tıbbi Bitkiler Botanik Bahçesi Dergisi.* 2024;3(2):13-22. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4386526>
30. Delimustafaoğlu FG, Kılıç AB. Tıbbi karakafes otu (Symphytum officinale L.) bitkisinin kullanım alanları ve önemi [Traditional Uses of Comfrey (Symphytum officinale L.)]. *Bahçe.* 2024;53(1):47-52. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3269733>