

Anadolu'da Halk Hekimliği Uygulamaları

FOLK MEDICINE PRACTICE IN ANATOLIA

Dr. Sevgi ŞAR^a

^aEczacılık İşletmeciliği AD, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, ANKARA

Özet

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

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

Anahtar Kelimeler: Halk hekimliği, halk hekimliği uygulamaları, anadolu

Türkiye Klinikleri J Med Ethics 2005, 13:131-136

Abstract

Anatolia is a piece of land where numerous populations settled and established civilizations beginning from antiquity and therefore owns a cultural treasure. An important part of this treasure is composed of folk medicine and folk remedies. "Irvasalama", "parpılama" and "therapy with ems" and "fracture-dislocation therapy" are main methods of folk medicine in Anatolia where folk medicine practices are common. "Ocaklı", "şeyh", "hoca", "okuyucu", "üfürükçü", "izinli" and "orumçu" are main practitioners of folk medicine in Anatolia. Folk remedies are empiric agents coming from past to present as a result of long experiences and it is evident that folk medicine is used in Anatolia widely among people generally in rural areas through rational or magic-religious methods.

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

Key Words: Folk medicine, folk medicine practice, anatolia

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

Hastalıklardan korunma ile hastalıkların iyileştirilmesinde yaşanan olaylar ve bunların sonucunda kazanılan bilgi ve deneyimlerin yanı sıra, dinsel-büyüsel yorumlar ve bunların birikimli olarak kuşaktan kuşağa aktarılmaları, halk hekimliğinin doğmasına ve süregelmesine neden olmuştur.^{1,2}

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

Halk Hekimliği; hastalıklar ve sağlık hakkındaki inanç, tutum ve davranışlar şeklinde tanımlanabildiği gibi, toplumların inanç, gelenek ve değer sistemleri ile ilgili tıbbi uygulamalar olarak, bazı antropologlar tarafından ise "ev tedavisi" olarak ifade edilmektedir.³

Halk hekimliğinde **hastalık** deyimi, insanın sağlık durumundaki bozukluklarının yanı sıra, kısırlıktan tutunda, nazar değmesi gibi dışardan veya insanlardan gelebilecek kötü etkilere, cin, peri gibi gerçek dışı varlıkların neden olabilecekleri türlü sakatlıklara kadar pek çok kavramı kapsamaktadır.⁴⁻⁶

Anadolu'daki Halk Hekimliği Uygulamaları

Anadolu'da halk hekimliği uygulamaları hoca, şeyh, okuyucu-üfürükçü, ocaklı, izinli, orumçu gibi kişiler tarafından yapılmaktadır.⁷

Geliş Tarihi/Received: 22.10.2004 Kabul Tarihi/Accepted: 11.04.2005

Yazışma Adresi/Correspondence: Dr. Sevgi ŞAR
Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi
Eczacılık İşletmeciliği AD
Tandoğan, ANKARA
Sar@pharmacy.ankara.edu.tr

Copyright © 2005 by Türkiye Klinikleri

Türkiye Klinikleri J Med Ethics 2005, 13

131

Hocalar, halk hekimliği uygulamalarında dinsel kimliklerinden çok, sihirsel görev yapan kişiler olarak bilinmektedir.⁷

Şeyhler ise esas kimlikleri yönünden idareci kişiler olup, buldukları aşiretleri yönetmenin yanı sıra, hastaları da tedavi etmektedirler.⁷

Okuyucu-üfürükçü ve **büyücü** denilen ve genellikle erkek olan bu kişiler de tedavilerini, yazılı eski kitaplardan elde ettikleri bilgilerle sihirsel esaslara göre yapmaktadırlar.⁷

Halk hekimliğinin hekimleri olarak tanınan Ocaklı, belirlili hastalıklarla uğraşan aile fertlerine denmektedir. Bir ocaklı, tedavi etme kudretini ailesinden kan yoluyla almakta ve babadan oğula, nesilden nesile devam etmektedir. Bu yetkiyi elde etmek için bir öğrenim ve eğitime gereksinimleri olmamaktadır. Yalnız, başarılı olabilmek için bazı kurallara dikkat etmeleri gerekmektedir. Ocaklı, Orta Asya Şaman'ının bugüne ulaşmış şekli olarak da değerlendirilmektedir.^{7,8} Anadolu'da her hastalığın bir ocağı bulunmaktadır (Dalak Ocağı, Sarılık Ocağı, Sıtma Ocağı g.b.).⁸ Ocaklının büyük bir kısmı kadın olup, halk arasında da kadın ocaklıların hastalık tedavisi konusunda daha yetkin oldukları kabul edilmektedir. Günümüzde soyunda ocak kimseler olmasına ve kendisine el vermesine rağmen ihtiyacı olmadığından ocaklık yapmayanlarda bulunmaktadır. Ocaklıların tedavi etmekte oldukları hastalıkların tanısı, toplumun kendisi tarafından konulmakta ve halk arasında yürütülen bu uygulamalara karşı büyük bir inanç olduğu gözlenmektedir.^{8,9} Bu gün sayıları azalmış olmakla birlikte ocaklılar, bazı hastalıkların tedavisinde mekanik tedavi metotlarını da kullanmaktadır. Özellikle sarılık hastalığında, ocaklılar tarafından vücudun belirli yerleri jilet veya ustura ile kesilerek, birkaç damla kan akıtılmakta ve bu işleme "sarılık kesme" adı verilmektedir. Yine aynı hastalıkta görülen bir başka uygulama şeklinde ise, sarılıklı kişinin üst dişlerinin kök kısmı ile üst dudağın birleştiği kısım, ocaklı tarafından küçük bir bıçakla kesilmektedir.^{10,11}

Kan bağlantısına dayanmayan ocaklıya ise **izinli** denmektedir. Çocuğu ve yakın akrabası olmayan ocaklı, kabiliyetli gördüğü bir çocuğu, küçükken yanına alarak, özel bir eğitime tabi tutarak, zamanı gelince **elverme** adı verilen bir törenle hastalık tedavi etme gücünü, çırağına devretmektedir. Böylece, izinli adını alan çocuk, ocaklı gibi hastalıkları tedavi etme gücüne sahip olmaktadır.^{7,8}

Hastalık tedavi etmekten çok, hastalığı önceden haber verebildiklerine inanılan kişilere ise **orumçu** denilmekte ve bu kişiler de yeteneklerini ailelerinden almakta ve ocaklılar gibi herhangi bir eğitim ve öğretim görmemektedir.⁷

Anadolu'da Halk Hekimliği Tedavisinde Uygulanan Yöntemler

Anadolu'da halk hekimliğinde hastalıkların tedavisinde irvasalama, parpılama, kırık-çıkık ve em (halk ilacı) şeklinde ana sağaltım uygulamaları yapılmaktadır.⁷

Irvasalama yolu ile tedavinin esasını, hastanın vücudu dışında yapılan ve onu büyük ölçüde telkin altında bırakan, psikolojik etkilemeye dayanan hareketler oluşturmaktadır.⁷ Bu tür uygulamaya kurdeşen, tatarca, küpleme, uçuk, alazlama, siğil, yanma gibi hastalıkların tedavisinde rastlanmaktadır.⁷

Parpılama yoluyla tedavi, dinsel motiflerle kaynaşmış sihirsel bir esasa dayanmakta ve hastanın vücuduna, bir sağaltma aracıyla vurma, çizme, kesme, delme veya hasta vücudunu dağlama şeklinde yapılmaktadır.⁷

Kırık-çıkık tedavisi ise bu mesleği babadan-atadan öğrenen, genellikle 50 yaş üzerindeki erkekler tarafından yapılmaktadır. Anadolu'da bunlardan başka usta-çırak usulüyle yetişmiş sünnetçilere, diplomasız iğnecilere, dişçilik yapan berberlere ve yerli ebelere de rastlanmaktadır.¹¹

Em (Halk ilacı) yolu ile tedavi de ise bitkisel, hayvansal ve mineral kaynaklı droglar kullanılmaktadır.⁷

Bu yöntemler büyüsel görünümlü ve dinsel görünümlü olarak ikiye ayrılmaktadır.⁷

Büyüsel görünümlü olanlar, büyüsel esaslara uygun bir şekilde uygulanmaktadır. Anadolu'da folklorumuzun diğer dallarında olduğu gibi halk hekimliğinin temelinde de büyüsel ilke ve motiflerin varlığı görülmektedir. Çünkü Anadolu folklorunun temelinde Şamanizm'in uygulama, motif ve kalıntılarına rastlanmaktadır.⁷ Halk hekimliğinde, büyüsel görünümlü telkin tedavilerinden bazıları olan kurşun dökmek, tütsülemek, dalak kesmek gibi işlemlere de zaman zaman rastlanmaktadır. Bu işlemler bazı kişiler tarafından yapıldığı gibi, bu konuda uzman olan ocaklı, cindar gibi kişilerce de yapılmaktadır. Telkin tedavisinde halk, nazardan korunmak için bazı bitkileri yakarak tütsülemekte ve böylece şeytan ve cinin etrafından veya kendinden uzaklaşacağına inanmaktadır. Halk, hastalıklardan korunmak veya hastalıklardan kurtulmak için nazarlık, muska, hamayıl gibi çeşitli uğurluklar taşımaktadır. Bunlardan başka nazarlık olarak at keşanesi, cıva, çörekotu, mavi boncuk, şap gibi şeyleri de yanlarında bulundurmaktadır. Bu maddelerin görevi nazarın kaynağı olan insanlardaki öldürücü veya hasta edici gücü üzerine çekerek, onu taşıyan insanı veya hayvanı onlardan korumaktır.¹¹⁻¹³

Dinsel görünümlü olan sağaltmaların esasını ise bir takım dinsel hareket ve değerler oluşturmaktadır.⁷

Telkinle tedavi, eskiden olduğu kadar, zamanımızda da bir tedavi şekli olarak halk arasında görülmektedir. İnanmanın, insanın var olduğu günden bugüne kadar en büyük güç kaynağı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bireyler, çaresizlik içinde kaldıklarında inanç ve geleneklerden yarar bulma olanağı aramaktadır. İnsanlar güneşe, denize, dağa, taşa taptıkları dönemlerden, dinlerin doğduğu çağlara ve pozitif bilimlerin kurallaştığı günümüze kadar inaniş ve geleneklerini sürdürmüşlerdir.¹⁴ Anadolu'da

yaygın olan en önemli manevi halk inancı ise türbe, tekke, yatır ve diğer ziyaret yerleri ile ilgili inançlar olup, kişiler zaman zaman bu tekke ve türbelere giderek dualar etmekte, adaklar adamakta, oralarda verilen bir şeyleri yemekte, sulardan içmekte, yatmakta, bazılarında ise bez bağlamaktadır.¹¹ Tekkeler, buldukları yerlerde dini veya tasavvufi etkilerde bulunmuş evliya, dede, şeyh, hoca gibi kişilerin ibadet ettikleri, yattıkları, zaviyeler, türbeler ve dergahlardır. Anadolu'da bu amaçla ziyaret edilen pek çok yatır, tekke ve zaviyeler bulunmaktadır. Anadolu halkı, eskiden beri hastalıklarını çeşitli ilaçların yanı sıra cerrahi, sihri ve dini metotlarla tedavi ederken, akıl ve ruh hastalıklarının tedavisinde ise hastalığın tabiat üstü güçlerin etkisiyle meydana geldiği inancından dolayı yalnız, tekke, türbe, yatır, tütsü, muska gibi dini ve sihri yollardan medet ummuşlardır.^{7,15} Halk arasında, akıl hastalıklarının temelinde cin çarpma, peri kızına tutulmak, cin ve perilerin üzerine basmak, hamam ve pis suları cinlerin bulunduğu yerlere dökmek, ekmeğe sövmek, mukaddes bilinen yerlere saygısızlık etmek, karşılıksız sevmek, karanlıktan korkmak veya korkutulmak gibi nedenler yatmaktadır.¹⁵ Bu nedenlerden dolayı hastalanan kişilerde aşırı heyecan, uykusuzluk, sinirlilik, ses kısıklığı, konuşma bozukluğu, çarpıntı, sara nöbetleri ve cinnet geçirme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu tür rahatsızlıklarda insanlar tekke, türbe gibi yerlere başvurmaktadır.¹⁶ Tekkeler, inançlı insanların günlük olaylara bağlı reaktif ruhi bozukluklarında, mani ve melankoli gibi manevi kamçılanmalarda ve çöküntü durumlarında faydalı olabilmektedir. Burada tedavi, inanan hastanın nefsiyle mücadele etmesi, psikanalizin öne sürdüğü savunma mekanizmasını uyararak, manevi temizleme yapması esasına dayanmaktadır.¹⁵

Halk hekimliğinde bu tür uygulamalardan başka, bazı hastalıkların tedavisinde hacamat ve sülük vurma gibi usullere de baş vurulmaktadır. Bu usuller tecrübeli kişilerce uygulanmaktadır.¹¹

Deri üzerindeki kanı çekmek ya da deriyi çizip kan çıkartmaya "hacamat" denmektedir. "Sırta şişe çekmek" veya "Şişe vurma" diye bilinen usul ise "kuru hacamat" olup, oturan veya yüzü koyun yatan hastanın derisi üzerine içerisinde tutuşturulmuş alkollü pamuk parçası bulunan hacamat şişeleri yapıştırılmaktadır. Bu iş için bazen bardak da kullanılmaktadır. Uygulanan şişenin içindeki yanma bittikten sonra vücuttaki kan, şişenin altında kalan deri parçasına hücum ederek önce kızarıklık, sonra morarma meydana getirmektedir. Deri üzerine yapıştırılmış şişeler 2-3 dakika sonra çekilerek kaldırılmaktadır.¹⁷

Deri üzerine çizilerek kan çıkartma usulüne ise "kanlı hacamat" denmektedir. Genellikle bu usul, yüksek tansiyona bağlı baş ağrılarında kullanılmaktadır. Burada deriyi çizme işlemi, hacamat aleti ile yapılmaktadır. Göz zafiyetlerinde enseden, sırt ağrılarında ve şişmanlıkta ise sırttan kan alınmaktadır.¹⁷

Vücuttaki istenmeyen kanın alınması için uygulanan diğer bir usul de sülük vurmaktır. Sülük (*Hirudo officinalis*) kan emerek beslenen 5-6 cm uzunluğunda, vücudunun iki ucunda birer çekmeni bulunan, tatlı sularda yaşayan asalak bir hayvandır. Bu çekmenlerle insan veya hayvanın vücuduna yapışarak ufacık dişleriyle deriyi ısırarak kan emmekte ve ağızdaki bezlerden çıkardığı "heparinoid" maddesini ihtiva eden bir salgı ile de emdiği kanın pıhtılaşmasını önlemektedir.¹⁷ Halk hekimliğinde göz, baş, sırt ve ayak ağrılarında, romatizmada, şişmanlıkta, hemeroidde, yara, çıban ve şişliklerde sülük kullanılmaktadır. Sülük vurma işlemi daha çok Mayıs ayında yapılmaktadır.¹⁷

Halk arasında görülen tedavi şekillerinden biri olan "dağlama", Türkler arasında çok eskiden beri yaygın olarak uygulanmaktadır. Günümüzde de Türk halk hekimliğinde dağlama karşılığında "alazlama, yakma, göyündürme ve en vurma" kelimeleri de kullanılmaktadır.¹⁸ Dağlama adı altında toplanan bu tedavi şekli, metal yada tahta araçlar kullanarak termik veya mekanik uygulamalar şeklinde yapıldığı gibi, kimyasal maddeler ve bitkiler kullanılarak da yapılmaktadır.¹⁸

Yüzyıllar boyunca çeşitli toplumların değişik şekillerle değerlendirdikleri kaplıca ve maden suları, halk hekimliğinde de önemli bir tedavi yöntemi olarak uygulanmaktadır. Bunun için Anadolu'da halk arasında "şifalı sular" diye nitelendirilen yer altı sıcak ve soğuk maden sularının şifa amacıyla kullanımı, ampirik de olsa milattan öncesine kadar uzanmaktadır.¹¹ "Kür" biçiminde uygulanan kaplıca tedavisi de bugün organizma üzerindeki tedavi etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış bir tedavi sistemi olarak kabul edilmektedir. Anadolu halkı da çeşitli hastalıkların tedavisinde bu şifalı sulardan yararlanmaktadır.¹⁹

Kaplıca tedavisinin yanı sıra şifalı sular, İçme, Çeşme, Kuyu ve Pınar şeklinde bulunmaktadır. Ülkemizde eskiden beri süregelen halk hekimliği içerisinde, çeşitli cami ve türbelerde bulunan kuyu sularının da şifa verir düşüncesiyle kullanıldığı görülmektedir. Bu tür suların etkilerinin genelde psikolojik olduğu bilinmektedir. Suyun sağaltıcı özelliğini, inançları ile birleştiren insanlar, buralara gelip bu sulardan içerek iyileşeceklerine, mutlu olacaklarına ve isteklerinin gerçekleşeceğine inanmaktadır.²⁰

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

Halk hekimliğinde uygulanan en son tedavi şekli ise, ilaçlarla tedavidir. "Ev İlaçları", "Kocakarı İlaçları" gibi isimlerde verilen halk ilaçlarının çoğu, uzun tecrübeler sonunda günümüze kadar gelmiş ampirik uygulamalardır. Anadolu da geniş bir uygulama alanı olan halk ilaçları, rasyonel ve büyü niteliği taşıyan yöntemlerle, genellikle kırsal kesimde oldukça büyük bir halk kitlesi tarafından

kullanılmaktadır.^{5,11} Halk ilaçları üzerinde günümüzde de çeşitli derlemeler ve araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalarda yurdumuzun değişik bölgelerin de, halk hekimliği yapan ve halk ilaçları hazırlayan kişilerle yüz yüze görüşülmekte, o bölgede kullanılmakta olan halk ilaçları tespit edilmekte ve tespit edilen bu halk ilaçlarının **belirli bir formatta tasnifi yapılmaktadır.**^{5,21}

- ✓ Halk ilacının derlendiği yörenin adı
- ✓ Halk ilacını yapan kişinin adı, cinsiyeti, yaşı
- ✓ Halk ilacında kullanılan bitkilerin yöresel adları, başka adlarının olup olmadığı ve hangi kısımlarının kullanıldığı (Kök, yaprak, çiçek, meyve g.b.)
- ✓ Halk ilacının hazırlanış ve kullanılış şekli ile kullanıldığı hastalıklar
- ✓ Halk ilacının ne kadar miktarda ve ne kadar süre kullanılacağı
- ✓ Halk ilacının dışında bu bitkilerin kullanım şeklinin (sebze) ve halk kültürüne giren hikayesinin olup olmadığı (Türküler, hikayeler, bilmece, halk oyunları)

gibi pek çok bilgi araştırılarak kaydedilmektedir.

Halk ilaçlarında kullanılan bitkilerin gerçekten hastalıklara iyi gelebilmesi için yani, ilaç olarak kullanılabilmesi için, bitkinin, etken maddesinin, etki tarzının, yan etkilerinin, gerekli dozunun ve başka bitkilerle etkileşiminin olup olmadığının bilinmesinin yanı sıra, kullanılan bu bitkilerin, toplanma zamanının, kurutma ve saklanma koşullarının, saflığının, hazırlanış şekillerinin de bilinmesi gerekmektedir.^{21,22}

Anadolu'da halk ilaçlarının kullanılma nedenleri şöyle sıralanabilmektedir.⁵

- ✓ Kırsal kesimde yaşayan halk, genellikle tarım, hayvancılık ve sebzeçilikle uğraşmakta, geçimini bu yolla sağlamaktadır. Bu nedenle kendini doğaya yakın hissetmekte, hatta doğayla iç içe yaşamaktadır.
- ✓ Halk, çoğunlukla gelenek ve göreneklerine çok bağlı olup atasından, babasından gördüklerini sürdürme eğilimi göstermektedir. Hastalık ve sağlığın Tanrı vergisi olduğuna genellikle inanmakta ve bu nedenle sağlığına kavuşmak için Tanrı'nın yarattığı doğal kaynaklardan yararlanmayı tercih etmektedir.
- ✓ Yol ve ulaşım araçlarının son yıllarda oldukça iyi bir düzeye gelmesine karşın, kırsal kesim halkı, hekim ve eczane bulunan merkezlere ancak diğer gereksinimlerini karşılamak amacıyla gitmekte ve genel olarak bütçesinden muhtemel sağlık giderleri için bir pay ayıramamaktadır.
- ✓ Halk, ilaçlarını yöresel olarak hemen ve çok ucuza sağlayabilmektedir.
- ✓ Halk, birçok hekime başvurduğu halde iyileşmeyen hastalıklarının tedavisinde rasyonel ilaçların yanı sıra, halk ilaçlarını da denemek istemektedir.

Halk ilaçlarının kullanılmasında bazı faktörler de rol oynamaktadır. Bunlar: Cinsiyet, yaş ve öğrenim faktörüdür.^{5,11}

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

Anadolu'da Tedavide Kullanılan Halk İlaçlarının Hazırlanış ve Kullanılış Yöntemleri

Halk ilaçlarının hazırlanışı ve kullanılışı, gelenek ve göreneklere bağlı olarak ilkel şekillerde sürdürülmekte, haricen veya dahilen kullanılmaktadır.¹¹ Dahilen kullanılan halk ilaçları çay, hap, çiğ, macun, şurup ve toz şeklinde hazırlanmakta olup daha çok çay şeklinde tercih edilmektedir. Tedavide kullanılan bu çaylar infüzyon, dekoksasyon ve soğuk maserasyon şeklinde hazırlanmaktadır.²⁴

Çaylar infüzyon şeklinde hazırlandığında, bitkilerin üzerine kaynar sıcak su dökülerek, ağzı kapatılıp 5-10 dakika bekletildikten sonra süzülerek içilmekte, dekoksasyon şeklinde hazırlandığında, bitkilerin üzerine soğuk su ilave edilerek 5-10 dakika kaynatılıp süzülerek içilmekte, soğuk maserasyon şeklinde hazırlandığında ise yine bitkilerin üzerine soğuk su ilave edilerek 6-8 saat oda ısısında bekletilerek, ara sıra çalkalandıktan sonra süzülerek içilmektedir.^{24,26,27} Papatya, nane gibi uçucu yağ taşıyan bitkilere genellikle infüzyon, kabuk ve kökleri kullanılan bitkilere dekoksasyon, keten tohumu, hatmi kökü gibi müsilağ taşıyan bitkilere ise soğuk maserasyon uygulanmaktadır.

Çaylarda bitkilerin kullanılma miktarı, 1-2 çay kaşığı veya bir bardak veyahut bir fincan şeklinde ifade edilmektedir. Tepeleme bir çay kaşığı ifadesi kullanıldığı zaman, çayın 5 grama tekabül ettiği anlaşılmaktadır. Çay olarak kullanılan bitki, eğer çok ince toz edilmişse ağırlığı artmaktadır. Çayların bazen sabah kahvaltudan önce aç karnına, bazen akşam yatmadan önce, bazen de öğleden sonra içilmesi tavsiye edilmektedir. Bağırsak yumuşatıcı ve uyku verici çaylar yatmadan önce, mide rahatsızlıklarında kullanılan çaylar yemek zamanı, terletici etkisi olan bitkilerden hazırlanan çaylar ise sıcak olarak ve hasta yataktayken içilmesi gerekmektedir. İdrar artırıcı çaylar sabah kahvaltı zamanı, iştah açıcı çaylar yemekten yarım saat önce, karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında kullanılan çaylar ise acı maddeler içermelerinden dolayı yemeklerden yarım saat önce alınmalıdır.^{24,26,27}

Çayları kullanırken dikkat edilecek bazı noktalar bulunmaktadır. İçilen çayların vücutta emiliminin iyi olması için aç karnına ve genellikle sıcak içilmesi önerilmektedir. Uçucu yağ taşımayan bitkilerden hazırlanan çaylar bir günlük kullanım miktarında hazırlandıkları halde, uçucu yağ taşıyan bitkilerden hazırlanan çaylar ise taze taze hazırlanmalıdır. Çayın hazırlandığı bitki çok acı madde içeriyorsa şekerle veya balla tatlandırılmalıdır. Çayların etkisi ancak muntazam olarak ve belirli bir süre kullanıldıktan sonra görülmektedir.^{24,26,27}

Çayları kullanırken dikkat edilecek diğer bir nokta da kullanım süresinin sınırlandırılmasıdır. Bu süre sınırsız olursa çayın hazırlandığı bitkilere karşı çeşitli reaksiyonlar oluşmakta ve hatta zaman içinde zararlı etkileri de ortaya çıkabilmektedir. Bundan dolayı çaylar genellikle 3-4 hafta süreyle ve günde 2-3 fincan olacak şekilde kullanılmakta ve bir süre kullanılan bu çayların 1-2 ay gibi bir süre ara verildikten sonra tekrar alınmaya başlanması gerekmektedir. Bebeklerde ise metabolizma gelişmediği için çay kullanımı pek tavsiye edilmemektedir.^{24,26,27}

Çayların yan etkileri ve riskleri de bulunmaktadır.²⁴

- ✓ Allerjik reaksiyon oluşturabilmektedir,
 - ✓ Tanen yönünden zengin bitkiler, hassas kişilerde mide rahatsızlığı yapabilmektedir,
 - ✓ Bazı bitkiler uzun süre kullanınca vücudun elektrolit dengesini bozabilmekte veya alışkanlık yada bağımlılık oluşturabilmektedir.
 - ✓ Çayların kullanılması sırasında eğer başka ilaçlarda alınıyorsa bazen ilaçlar arasında etkileşme de olabilmektedir.
- Çayları hazırlarken şu kurallara da dikkat edilmesi gerekmektedir.^{23,24}
- ✓ Çaylar, en fazla 2 veya 3 bitki karıştırılarak hazırlanmalıdır. Bitkinin göstereceği etkinin kesinliğinden emin olmak için tercihen tek bir bitkiden hazırlanması önerilmektedir.
 - ✓ Etkide bir değişimin olmaması için tat ve koku düzeltici maddelerin 1 veya 2 tane katılması tavsiye edilmektedir.
 - ✓ Çaylara tat ve koku düzeltici maddeler katılacaksa, bu ilave edilen bitkilerinde, etki gösterecek ana bitkiye benzer etki göstermesine dikkat edilmesi gerekmektedir.
 - ✓ Çayların hazırlanış şekilleri mutlaka bilinmesi ve eğer kullanılan bu çaylar karışım şeklinde ise etkiyi gösterecek ana bitki göz önüne alınarak hazırlanış şekli seçilmelidir.
 - ✓ Kullanım miktarı ve süresi açık şekilde belirtilmelidir.

Halk ilaçları haricen ise merhem, tütsü, buhar, sıvı, çiğ, yaka, yağ ve lapa şeklinde kullanılmaktadır.

Halk ilaçlarının çoğu bitkisel kaynaklı olup, ancak bunların hepsi, bölgelerde doğal olarak yetişmemektedir. Bölgede doğal olarak yetişen bitkiler, özel olarak toplanıp kurutulmakta ve ilaç yapılmak üzere saklanmaktadır. Bazı bitkiler ise taze toplanarak ilaç yapımında kullanılmaktadır. Bölgede yetişmeyen bitkiler ise aktarlardan temin edilmektedir.⁵

Halk ilaçları, Anadolu da ateş düşürücü ve ağrı kesici olarak, bağırsak parazitlerinde, böcek sokmalarında, böbrek, cilt, dolaşım ve kalp, sindirim ve solunum sistemi, göz ve kadın hastalıklarında, gribal hastalıklarda, hemoroidde, kısırlığa, zehirlenmelere ve kansere karşı, kansızlık ve iştahsızlık durumunda, kırık, çıkık ve burkulmalarda, sarılık ve şeker hastalığında ve bu gibi pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır.⁵

Aktarlardan temin edilen halk ilaçlarını kullanırken şu hususlara dikkat edilmelidir.^{5,25}

- ✓ Halk ilacı olarak kullanacak bitkilerin yöresel isimleri bazen farklı olabilmekte, dolayısıyla bu bitkinin gerçekten istenilen bitki olup olmadığına,
 - ✓ Kullanılacak bitkilerin, yine istenilen kısımlarının olup olmadığına, (Yani yaprağını, çiçeğini, tohumunu g.b.)
 - ✓ Kullanılacak bitkilerin iyi kurutulup kurutulmadığına (Örn; nane gölgede kurutulursa daha etkili olmakta) veya iyi saklanıp saklanmadığına,
 - ✓ Toz halinde alınan karışıma, başka maddelerin veya istenmeyen bazı maddelerin karışıp karışmadığına dikkat edilmesi gerekir.
- Bunların yanı sıra halk ilaçlarını kullanırken dikkat edilecek diğer hususlar ise şunlardır;
- ✓ Bitkilerin nasıl kullanılacağı hakkında da bilgi sahibi olunmalıdır. Örneğin, her bitkinin ancak belirli kısımları tedavi özelliği göstermektedir.
 - ✓ Bitkileri kullanırken normal yaşantıda alınan ilaçlarla veya yenen besinlerle etkileşim veya zıt bir etki yaratmayacağı da göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin kansızlık için sabahları yenen pekmez üzerine hemen çay içilirse hiçbir yararlı etkisi görülmemektedir.
 - ✓ Kullanılan halk ilacı, herkeste aynı etkiyi göstermeyebilmekte,
 - ✓ Kullanılan bitkilerin yan etkilerinin olduğu unutulmamalıdır. Yani, bazı bitkiler kişilerde allerjik bir reaksiyon oluşturabilmekte,
 - ✓ Kullanılan halk ilaçları, belirli miktarda ve sürede alınmalıdır. Uzun süre kullanımlarda bazı reaksiyonlarla karşılaşılabilme,
 - ✓ Halk arasında bazen anlamsız ve zararlı etkileri olabilecek ilaçların da kullanıldığı görülmektedir (örneğin; alerjide eşek kanı içirilmesi, kanamalarda örümcek ağı

uygulanması g.b.). Bu ilaçların hiçbir yararı olmadığı düşünülmelidir.

Sonuç

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

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

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

KAYNAKLAR

- Konak A. "Köyssel bölge sağlık hizmetlerini değerlendirme metodolojisi" adlı eserin tıbbi antropoloji açısından incelenmesi. DTCF Antropoloji Dergisi 1982;10:85-96.
- Üçer M. Sivas'ta folklorik tıp ve bunun modern tıptaki yeri. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989. s. 253-66.
- Türkdoğan O. Kültür ve sağlık-hastalık sistemi. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları: 2213, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi: 522, Araştırma ve İnceleme Dizisi:17, İstanbul: 1991.
- Boratav P. N. 100 soruda Türk folkloru (İnanışlar, töre ve törenler, oyunlar). 2. Baskı, İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1984.
- Şar S. İç Anadolu bölgesi halk ilaçlarının eczacılık tarihi ve farmakognozi açısından incelenmesi. (Doktora Tezi), Ankara: 1982.
- Asil E. Halk hekimliği ve eczacılık araştırmalarında metodoloj. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, p. 33-8.
- Acıpayamlı O. Türkiye folklorunda halk hekimliği ve özellikleri. Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi 1969;XXVI:1-9.
- Üçer M. Ocaklar. Sivas Folkloru 1973;1:3-5, 9.
- Belek İ. Toplumsal bilinç-evrimsel bir toplumsal hareket düşüncesine doğru. İstanbul: Sorun Yayınları, 1991.
- Bayat AH. Halk tıbbında özellikle Anadolu'da sarılık hastalığı ve tedavisi. IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri IV. Cilt, Ankara: Ofset Reprint Matbaası, 1992, p.241-8.
- Şar S. Afyon yöresi halk hekimliğinde görülen uygulamalar. IV. Cilt, Ankara: Başbakanlık Basımevi, 1987, p.47-66.
- Acıpayamlı O. Anadolu'da nazarla ilgili bazı adet ve inanmalar. Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi 1962;XX:19-20.
- Acıpayamlı O. Acıpayam'da halk hekimliği. Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi 1982; 1:11-6.
- Hınçer İ. İnançlarımız açısından yatırlar ve ziyaretlerin müspet yönleri. I. Uluslar Arası Folklor Kongresi Bildirileri, Cilt IV, Ankara: 1976, s. 133-8.
- Bayat AH. Türk folklorunda akıl hastalıkları. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, s. 59-82.
- Altun S, Erdoğan M. Türkiye'de ruh hastalıklarının folklorik tedavileri. (Ari Kiev, F.A. Göksel ve O. Öztürk'ün "Magic, Faith and Healing" yazısından tercüme) Folklor Doğu 1972;20:21-30.
- Üçer M. Halk hekimliğinde bazı tedavi usulleri. Sivas Folkloru 1979;2:5-6-23.
- Çavdar CA. Türk halk hekimliğinde dağlama. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, s. 83-8.
- Özer N. Türk halk hekimliğinde kaplıcalarımız. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, p. 203-9.
- Değer M. İstanbul'da bazı cami ve türbeler. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, p. 95-108.
- Tanker M. Folklorik ilaçlara ulaşımın metodolojisi. TEB II. Bölge Ankara Eczacı Odası Miep, Meslek İçi Eğitim Programı, 2. Kitap, Ankara: 1991.
- Tanker M. Halk ilaçları, bitki folkloru, attariye ve drog kavramları üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları:110, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:27, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1989, s. 237-44.
- Tanker M, Soner O. Çaylar ve fitoterapideki yeri. Aktüel Eczacı 1995;2:16-7.
- Özkal N. Fitoterapi yüksek lisans ders notları. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Farmakognozi Anabilim Dalı, Ankara: 2002.
- Yeşilada E. Bitkilerle tedavide eczacının rolü. Mised TEB Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi 2002;3-4:28-33.
- Demirhan EA. Mısır Çarşısı Drogları. İstanbul: Sermet Mat 1975. p.1-170.
- Demirhan EA. Şifalı Bitkiler Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler. İstanbul: Alfa Kitabevi 2001. p.1-478.