

BULDAN'DA ŞIFALI BİTKİLER ve HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI

Nurettin AKSAKAL

Araştırmacı-Yazar, Halkbilim Uzmanı

Buldan, çok eski bir Türk-İslam beldesi olarak çok zengin bir folklorla sahip bulunmaktadır. Halk Hekimliği ve Halk ilaçları eski deyimlerle “kocakarı ilaçları” geçmişte ne kadar önemliyse, günümüzde Buldan’da da önemini korumaktadır.

Kaşgarlı Mahmut’un Divanü Lügat-it Türk’te “Emçi” adıyla andığı Halk Hekimleri, ilaç yapımcılar, Buldan ve yöresinde kısaca “Ocak”, “Dualı” gibi adlarla bilinmektedir.

Bu bildiriye, Buldan’da halkın hastalıkların tedavisinde başvurduğu çeşitli yöntemlerden, kullandığı şifalı bitkilerden ve hazırlanan halk ilaçlarından bahsedeceğiz. Buldan’da halk ilaçlarının hazırlanmasında çoğunlukla yörede yetişen bitkilerden yararlanılmaktadır. Buldan, görülmeye değer yeşillikleri arasında yer alan sayısız şifalı bitki örtülerine sahiptir. Buldan’da bu bitkilerin yerini bilen bazı kişiler , bitki fotoğraflarının derlenmesinde yardımcı olmuşlardır.

Şifalı bitkiler olarak bilinen bitkilerin ülkemizde son yıllarda artarak devam eden yoğun bir kullanımı vardır. Bu bitkilerin çok az bir kısmı halk arasında tanınmakta ve bazı hastalıklarda sıkça kullanılmakta iken, bazıları ise sadece halk hekimleri tarafından tanınabilmektedir. Bu tür bitkilerin tedavi edici etkileriyle ilgili olarak bazı Üniversitelerimizin bünyesindeki Eczacılık fakültelerinin farmakoloji kürsülerinde çeşitli bilimsel araştırmalar yapılmakta ve bu araştırmalar ders notları şeklinde veya internetteki siteleri aracılığıyla yayımlanmaktadır. Türkiye dışında Batılı ülkelerde doktorlar, eğitimleri sırasında fitoterapi eğitimi aldıklarından, meslek hayatlarına başladıklarında, reçetelerine şifalı bitkileri rahatlıkla yazabilmektedirler. Bu güzel uygulama ülkemizde yıllarca ihmal edilmişti. Son yıllarda, ülkemizde fitoterapi eğitimi alan az sayıdaki doktorun hastalarına şifalı bitki kullandırdıklarına tanık olmaktayız. Esasen modern tıbbın tedavi ve bakım teknikleri ile halk tıbbı arasında bazı benzerlikler görülebilmektedir. Örneğin ağrı kesici ve kan sulandırıcı olarak kullanılan aspirin, aslında halk tıbbının uzun yıllar kullandığı söğüt kabuğu, kinin, gibi bitkilerin

geliştirilmesi sonucunda ortaya çıkmıştır. Türkiye Kanser Araştırmaları (Onkoloji) Enstitüsü geçtiğimiz yıl kanser tedavisinde kullanılan alternatif bitki ve uygulanan yöntemler hakkında ilk kez halkla diyaloga girmiştir.

BULDAN'DAKİ ŞIFALI BİTKİLERDEN ÖRNEKLER

01,02- Kekik(Thymus Labiatae)

Çok yıllık bir bitki olan kekiğin birçok çeşidi yüksek yaylalarda bolca bulunmaktadır. Buldan'da "Kaşıkçı Kekiği" denilen bir cins kekikten imbiklerle su buharı distilasyonu ile kekik suyu çıkarılır. Kekik suyu genellikle, mide üşütmesi geçirenlerle şeker hastaları tarafından ilgi görmektedir.

Kekik, bal ile macun yapılarak sedef hastalarına yedirilmektedir.

03- Oğulotu(Melissa Officinalis)

Buldan'da Oğul otunun da bir çok cinsi doğal ortamda yetişmektedir. Özellikle limon kokulu oğul otu vadileri kırları süslemektedir. Buldanlılar çok yıllık olan bu bitkiye limon otu diyorlar. Oğul otu daha ziyade sinir bozukluklarında ve uykusuzlukta kullanılan antidepresif bir bitki.

04- Yarpuz (Mentha Plulegium)

Buldan'ın su kenarları hep yarpuz kokar. Nanegillerden ve çok yıllık olan bu bitkinin birçok çeşidi Buldan'da dere kenarlarında suluk yerlerde yetişiyor. Astım, nefes darlığı ve mide şişkinliğinde en çok başvurulan bitkilerden.

05,06- Dağ Mercanköşkü.(Origanum Majoranae)

Bahçe mercanköşkünde olduğu gibi, mide bulantısına, mide üşütmesine karşı kullanılmaktadır. Çok yıllık bir bitki olan dağ mercanköşkünün sapı ayıca migren ve baş ağrısı çekenlere içirilmektedir.

07- Geven Dikeni (Astragalus)

Yılcık dikeni veya yabani çöven de denen bu çok yıllık dikenden kitre adlı bir reçine elde ediliyor. Daha sonra kurutulup kavanozlarda saklanan bu reçine ağız yaralarını, bademcik iltihabını ve midedeki yaraları iyileştirmede kullanılıyor. Ya ağızda eritiliyor, ya da balla macun yapılıyor. Kitre, ebru sanatıyla uğraşanların vazgeçemediği malzemelerin başında yer almaktadır.

08- Ardıç(Juniperus)

Buldan'ın yüksek dağlarında bodur ardıç yetişiyor. Kışın yapraklarını dökmeyen bu ağaççığın meyvelerinden elde edilen yağ, böbrek ve idrar yolları hastalıklarında kum dökücü olarak kullanılıyor.

Ardıç yağı ayrıca romatizma ve adale ağrılarında değerlendiriliyor. Yöre halkı daha ziyade bu bitkinin yapraklı ve meyveli dallarını kaynatarak faydalanmaya çalışıyor.

09,10- Kısacık Mahmut, Acı Yavşan otu (Teucrii Chamaedrys)

Kısacık Mahmut bitkisinin hem tüylü olanı, hem de yeşil küçük yapraklı olanı Buldan'daki vadilerde çalı diplerinde ve ağaç altlarında doğal ortamda yetişmektedir. Yöre halkının "acı ot" olarak bildiği bu çok yıllık bitki genellikle, mide

rahatsızlıklarında, lapa şeklinde, karına sarılarak kullanılıyor. Bu bitki, dahilen çay şeklinde kullanıldığında, iç salgı sistemimizde özellikle pankreası iyi çalıştırması nedeniyle şeker hastalarına da iyi gelmektedir.

11- Karaçalı(Paliurus spina)

Buldan'da "çaltı dikenli" veya karaçalı olarak bilinen bu dikenli ağaççığın taze yaprakları yara ve çıban iyileştirici olarak kullanılıyor. Karaçalı halk kültürümüzde oldukça eski bitkilerdendir. Göz ağrılarında da kullanıldığından "Dişe kerpeten-göze çeşmezen" deyimine kaynak olmuştur. Çeşm, Farsça Göz anlamına gelmektedir. Karaçalının halkalı, ince ve yuvarlak meyveleri, böbrek taş ve kumunu düşürmede, ayrıca ishal kesici olarak değerlendiriliyor.

Karaçalının bir başka kullanım alanı da sedef ve egzama.

12- Sumak(Folium Coriaria)

Buldan'da, bağ ve bahçelerin ara duvarlarının kenarlarında ve dağlarda doğal ortamda bolca yetişmektedir. Buldan'da sumağın suyu çıkarılarak yemeklerde ekşi olarak kullanılmaktadır. Sumak suyu, ayrıca kan dindirici ve antiseptik bir bitki olmasının yanında şeker hastalarına da yararlı olmaktadır. Sumak eskiden yünlülük kumaşların boyanmasında da kullanılırdı.

13- Hayıt Ağacı (Vitex Agnus Castus)

Dere yataklarında ve yol kenarlarında bulunan güzel kokulu bu ağacın yaprak ve esmer renkli meyveleri lapa şeklinde karnı ağrıyan çocuklarda kullanılıyor.

Hayıt meyvesi, kadın hastalıklarında ve kalp-damar hastalıklarında da yararlı.

14- Isırgan otu(Urtica dioica)

Kara ısırgan veya Büyük ısırgan otu olarak adlandırılan bu çok yıllık bitki Buldan'da "dal-diken, dalağan" gibi adlarla bilinmektedir. Yakıcı, kan yapıcı, güç-kuvvet verici, anne sütünü artırıcı ve idrar yollarını rahatlatıcı bir bitki olarak bilinen ısırgan otu Buldan'da ya kansere karşı çay şeklinde kullanılıyor ya da dıştan bir uygulama ile romatizma-siyatik ağrılarını giderici olarak değerlendiriliyor.

15- Sığır Kuyruğu otu(Flos Verbasci)

Doğal ortamda her yerde bol miktarda bulunan bir, iki veya çok yıllık sarı veya nadiren mor çiçekli sığır kuyruğu otu, Buldan'da balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı olarak çay şeklinde; alerjili cilt hastalıklarında lapa şeklinde haricen kullanılıyor.

16- Dişotu, Hiltan (Ammi Visnaga)

Diş otunun bu türü Buldan'da her yerde var. Antiseptik ve diüretik olarak bildiğimiz bir veya iki yıllık beyaz çiçekli bu bitki, ateş düşürücü, böbrek ve mesane taşı düşürmede, idrar söktürücü ve damar açıcı olarak da kullanılmaktadır.

17- Böğürtlen(Rubus caesius)

Böğürtlen Buldan ormanlarını ve vadilerini süsleyen güzel ve bereketli bir bitki. Doğal ortamda yetiştiği gibi, son yıllarda özellikle yayla köylerinde kültür bitkisi olarak yetiştirilip meyveleri Pazarlarda satılmaya başlamıştır.

Böğürtlen, yara iyileştiricidir. Bademcik iltihabında gargara yapılıyor. Ayrıca şeker hastalarına da çok yararlı.

18- At Kuyruğu, Kırkkilit otu(Equisetum Arvense)

Su kenarları ve kaynak yataklarında bulunan bu çok yıllık bitki, iç kanamaları kesmede, böbrek ve mesane taşı düşürmede kullanıldığı gibi, suyu romatizmal hastalıklarda ve inatçı yaşlılık kaşınmalarında şifa verici olarak biliniyor. Bataklıklarda yetişen cinsi zehirli olduğundan dikkatli kullanılması gerekiyor.

19- Nane, Su nanası(Mentha Piperita)

Buldan'da suluk yerlerde, dere kenarlarında yetiştiği gibi, evlerde bahçe ve saksılarda da bolca üretilmektedir. Karın ağrısında, mide buruntusunda çokça kullanılıyor. Ayrıca Buldan'ın düğün yemeklerinin vazgeçilmezi olan dolmada da mutlaka baharat olarak kullanılıyor.

20- Kudret Narı(Memordica Charantia)

Buldan'da genellikle bahçe ve süs bitkisi olarak gördüğümüz sarı çiçekli otsu kudret narının bu cinsinin, zeytinyağı veya bala karıştırılarak mide ve bağırsak yaralarında çok şifalı olduğunu öğreniyoruz. Yıllık bir bitki olan kudret narının sızma zeytinyağında ve güneşte iki yıl bekleyeni daha şifalı oluyormuş. Bu kremler ayrıca sedef ve egzama gibi cilt hastalıklarında da yararlı.

21- Fesleğen(Ocimum Basilicum)

Hemen her evin bahçesinde ve havuz kenarlarındaki, pencerelerdeki saksılarda yetiştirilen güzel kokulu bu bitkinin pek kullanılmadığını gördük. Oysa Fesleğenin, yatıştırıcı, midevi ve gaz söktürücü özellikleri var.

22- Biberiye(Folium Rosmarinus)

Biberiye de Fesleğen gibi bahçe ve parklarda süs bitkisi olarak yetiştiriliyor. Kışın yapraklarını dökmeyen ve Buldan'da şifalı bitki olarak çok az kişi tarafından bilinen bu mor çiçekli bitki Romalılar döneminde “unutulmamanın simgesi olarak” demet halinde gelinlerin eline verilirmiş. İlginç bir benzerlikle biberiyenin çay şeklinde kullanılmasının unutkanlığa iyi geldiğini vurgulamak istiyoruz. Ayrıca, karaciğer üzerinde olumlu etkileri var. Damar açıcı, ishal kesici özellikleri yanında tansiyonu da dengeliyor.

23- Lavanta(LavandulaAngustifolia)

Bundan önceki iki bitki gibi, Lavanta da meraklıları tarafından bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştiriliyor. Küçük bez torbalara konulup, elbise dolabı ve çoraplıklara koku verici ve böcek kovucu olarak yarar bekleniyor. Lavantanın karaciğer ve sinir sistemi üzerinde pozitif etkileri var. Bu hoş bitki, antiseptik özelliği ile ağız ve dil yaralarında sulandırarak gargara yapılması halinde faydalı. Ayrıca, romatizmal ağrıları teskin ediyor.

24- Boru Çiçeği(Datura Stramonium)

Yerel adlarından biri de kokar ot olan Boru çiçeği, doğal ortamda bulunduğu gibi, evlerin bahçelerinde süs bitkisi olarak da yetiştirilmektedir. Bir yıllık ve zehirli bir bitkidir. Beyaz çiçekleri sigara gibi sarılarak içildiğinde astım ve nefes darlığı hastalarına, özellikle astım krizi tuttuğu zamanlarda fayda sağlıyor.

25- Gül Hatmi(Flos Althaeae)

Hem doğal ortamda hem de bahçelerde yetişen bir veya çok yıllık bir bitki olan gül hatmi, Buldan'da şifalı çay olarak, papatya veya kekikle karıştırılarak, öksürük ve balgam söktürücü olarak kullanılıyor. Değişik renklerdeki bu görkemli bitki, yol kenarlarında, kırlarda ve parklarda boy gösteriyor.

26- Defne(Laurus Nobilis)

Yörede tehnel de denen bu ağacın yapraklarından elde edilen su ile, saç bakımı yapılıyor. Şifalı bitki olarak kullanıldığında nefes açıcı, terletici ve öksürük kesici etkiler yapıyor. Kışın yapraklarını dökmeyen bu güzel ağacın yaprakları, ayrıca bazı yemek ve çorbalarda baharat olarak da yerini alıyor.

27- Sinirli ot(Plantago Lanceolata)

Bir veya çok yıllık olan bu bitki yörede damar otu, bağa otu gibi adlarla anılıyor. Sinirli ot antiseptik özelliğiyle iç ve dış yaraları iyileştirici özellik taşıyor. Ayrıca guatr hastalığında boğaza sarılarak kullanılıyor.

BULDAN'DA HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARI

Buldun ilçe merkezi baz alınarak yapılan incelemelerimiz sırasında, yöre halkının nazar değmesi, büyü, bel, kırık, çıkık gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde eski tedavi yöntemlerine ilgi gösterdiği, ayrıca türbeleri ziyaret ederek derdine derman aradığı görülmüştür. Yöre halkı ayrıca şifalı suların da yararlanmaya çalışmaktadır.

Anadolu'da yaygın olan bir geleneğe göre, Buldan'da da çocuğu olmayan kadınlar yatırlara gider adak adar, kan dökerler.

Bazı kadınlar da halk ebelerine giderler. Çocuğu olmayan kadınlarda çocuk yapma özelliği taşıyan organlardaki soğuktan ileri gelen rahatsızlıkları ve soğuk algınlığını giderici çeşitli yolları denerler. Örneğin; bu durumdaki kadını kaynamış sütün, samanın veya sirkenin buğusuna oturturlar.

Bildirimizin bundan sonraki bölümünde, Buldan'da çeşitli hastalıklarda halk hekimlerinin veya bizzat halkın kendisinin başvurduğu çareleri, yani halk hekimliği uygulamalarını anlatacağız.

Soğuk algınlığı ve Grip

Limonlu nane, limonlu ıhlamur demleyip içmek. Kekik, papatya, söğüt yaprağı, adaçayı, portakal veya limon kabuğunu çay şeklinde içmek.

Kanile içerek yatağa yatmak ve terlemeye çalışmak. (Kanile, zencefil, havlıcan, karanfil, tarçın gibi baharatlardan yapılan bir karışım.)¹

Hastanın ateşlenmesi durumunda

Ateşlenen hastanın alınına ıslak bez konur. Koltuk altlarına, sırtına ve göğsüne sirkeli bez bastırılır. Bu bez arada bir sirkeyle yeniden ıslatılıp işlem tekrarlanır. Ateşlenen şayet çocuk ise, fanılası sirkeye batırılır, sıkılır ve çocuğa giydirilir.

¹ Kaynak kişi: HAYDAR Mehmet, Emekli Buldan

Bir limon sıkılır, içine biraz zeytinyağı, aspirin eritilir, bir iki damla da tentürdiyot veya ispirto damlatılır, bu sıvı ile hastanın sırtı dama gibi çizilir, altına bu sıvı ile nemlendirilmiş bez bastırılır ve eklem yerleri ile koltuk altı ovulur.²

Ağrılı durumlarda

Ağrıyan yere ısıtılmış ve beze sarılmış tuğla konur. Lahana ısıtılır ve ağrıyan yere sarılır. Ağrıyan yer incinmeden kaynaklıyorsa, bir miktar keten tohumu ısıtılıp lapa yapılır, biraz kına karıştırılarak ağrıyan yer sarılır.

Burkulma varsa, soğan dövülür, veya hamur da olabilir, biraz zeytinyağı ile burkulan yere sarılır.

Ağrıyan baş ise, altına bir bez ile sıkıca bağlanır. Limon dilimlenip altına sarılır. Aynı şekilde patates dilimlenip altına sarılır.

Ağrıyan yer sırt veya bel ise kupa vurulur.³

Bronşit ve öksürükte

Kekik, papatya, ebegümece, defne yaprağı, hatmi karıştırılıp çay şeklinde içilir. İhlamur limon içilir. Biraz keten tohumu dövülür, nöbet şekeri ile karıştırılıp yenir. Turp çeşitli yerlerinden oyulur, içine bal konur, oyuklar kabuk ile kapatılır, bir gün bekletilir, sonra bu oyuklardan akan şurup içilir.

Zencefil, havlıcan balla macun yapıp yenir.⁴

Kabızlık

Kabız olan kişiye ılık bal şerbeti içirilir. Bu aynı zamanda Sevgili Peygamberimizin tavsiyesidir. Günde 3-4 defa içilir. 6-7 gün devam edilir.

Hastaya demir hindi şerbeti içirilir. Sütle karıştırılmış incir yedirilir.⁵

İshalde

Eğer hasta ishal ise bu sefer tersi uygulanır. Yani soğuk bal şerbeti içirilir.

Kekik suyu içirilir. Kahve içine gazoz veya kola karıştırılıp içirilir. Suya 1-2 yemek kaşığı nişasta karıştırılıp içirilir. İshali derhal keser.⁶

Mide bulantısı, Kusma ve Karın buruntusu

Keskin sirke ısıtılır, içine tarhana, nane, kekik karıştırılıp yoğrulur. Hamur halinde iken, ortası açılıp içine ince çentilmiş soğan konur, biraz zeytinyağı gezdirilir ve hastanın göbeğine sarılır.

Nane, mercanköşk demlenip içilir. Kekik suyu içirilir.⁷

Kaşıntılar

Aktoprak, kül, tuz ve sirke karıştırılır ve kaşınan yerlere sürülür.

Sığır kuyruğu çiçeği lapa yapılır ve kaşınan yere sarılır.⁸

² Kaynak kişi: SOYSALER Mehmet, Esnaf, 48, Buldan

³ a.g.k.

⁴ a.g.k.

⁵ SİCAK Saniye, Ev hanımı, 69, Buldan

⁶ TOKSAY Münevver, Ev hanımı, 67, Buldan

⁷ a.g.k.

⁸ a.g.k.

Böbrek taşı

Karaçalı meyvesi, ardıç tohumu ve kuşburnu kaynatılıp içilir. At kuyruğu otu ve iğde çekirdeği birlikte kaynatılıp içilir. Buldan'daki içme suyu bolca içilerek ip atlanır, zıplanır.⁹

Sivilce,çıban

İyileşmeyen kan çıbanları ve sivilcelenmelerde sülük vurma yöntemi benimsenmektedir. Her ne kadar tehlikeli görünse de sülükten vazgeçilmemektedir.¹⁰

Basur, Mayasıl

Papatyalı sıcak suya oturulur, basur otu kökü toz haline getirilir, zeytinyağı ile krem yapılıp basura sarılır.¹¹

Nasır

Nasır ve siğilin üzerine sütleğen sütü veya incir ağacının sütü damlatılır.¹²

Burun kanaması

Buruna sumak suyu çekilir. Şap eritilir, pamuk bununla ıslanır ve buruna tampon yapılır.¹³

SONUÇ:

Buldan'da halkın eğitim durumu ve ekonomik şartları hastalıkların tedavisinde insanların tutumlarını değiştirebilmektedir. Kırsal kesimden kente doğru ulaşım imkanları geliştikçe, halkın modern tıbbı olan ilgisi de artmıştır. Geçmişte geleneksel tedavi şekillerine çok ilgi gösterilirken, ibre modern tıbbı yönelmişti. Ancak günümüzde hastanelere olan aşırı hasta akımı, doktor ve ilaç giderlerindeki aşırı yükselmeler, halkın ilgisini yeniden geleneksel tıbbı yöneltmiştir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, her ne kadar geleneksel tıptan modern tıbbı doğru bir yöneliş olduğunu gösterse de halk geleneksel tıptan fayda ummaya devam etmekte ve geleneksel tıp yöntemlerinden vazgeçmemektedir.

Buldan'daki halk hekimliği uygulamaları şüphesiz anlatılanlarla sınırlı değildir. Biz burada, en azından bir fikir verebilecek kadarına yer verdik.

Anadolu insanının hastalandığında çok pratik yöntemleri vardır. Eli bir yere kıstığında veya aniden acıduğunda hemen diline götürerek tükürüğünü sürer ve ovalar. Bilimsel çalışmalarda, tükürükte hem mikrop öldürücü, hem de ağrı kesici etkiler bulunmuştur.

Özünde bütün canlılar, yaşamlarını sağlıklı sürdürececek çarelere başvurumaktadırlar. Örneğin, kedi karnı ağrıduğunda kedi otu yer. Köpek ishal olduğunda et yemez ve doğada kendine iyi gelecek bitkileri seçer ve yer. Yılanlar, kış uykusundan

⁹ GÖMBE Ayşe, Ev hanımı, 32, Buldan

¹⁰ ÇÖTEL İbrahim, Esnaf, 54, Buldan

¹¹ TÜNER Ayşe, Ev hanımı, 57, Buldan

¹² a.g.k.

¹³ a.g.k.

uyandıklarında, çapaklı ve uykulu gözlerini Rezene bitkisinin taze yapraklarına sürerek açar. Rezene bitkisinin özündeki etken maddeler gerçekten göz hastalıklarına Şifa olmaktadır. Bu rnekler çoğaltılabilir.

Buldan halkı, hasta olduğunda öncelikle doktora gitmektedir. Yukarıda anlatılanlar çoğunlukla halk kültürüne daha yakın olan yöntemlerdir. Alerjisi olan, kaŐıntısı olan bir insan, yerine göre aloe vera jeli veya İsveç Őurubu kullanmasını da artık bilmektedir. İnsanların, alternatif tıp yöntemlerini daha modern Şekilde uygulamalarının temelinde basılı ve görsel yayınlar yanında internette elde edilen bilgiler de etkili olmaktadır.