

## Tropikal Meyve Yetiştiriciliğinin Türk Halk Hekimliği Üzerindeki Etkileri\*

### Impacts of Tropical Fruit Growing on the Turkish Folk Medicine

Özlem Ünalan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Bayburt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü

<https://orcid.org/0000-0001-5345-6499>

#### Öz

**Amaç:** Bu çalışma iklim ile halk hekimliği arasındaki ilişkiyi, yetiştirilen yöresel meyvelerin halk sağlığındaki kullanım özelliklerini ve Türkiye’de son yıllarda büyük rağbet gören tropikal meyve yetiştiriciliğinin Türk halk hekimliği üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Çalışmayı gerçekleştirebilmek için Türk halk hekimliği üzerine yapılan tez, kitap, makale vb. çalışmalar incelenmiş, söz konusu çalışmalarda yer alan muz, avokado, kudret narı vb. tropikal meyvelerin hangi hastalıklarda, ne şekilde kullanıldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca konuyla ilgili olarak Alanya’da pazarlarda yer alan el broşürleri irdelenmiştir.

**Bulgular:** Araştırmalar ve yapılan incelemeler bir bölgenin iklim ve bitki örtüsü özellikleri ile o bölge halkının halk hekimliği uygulamaları arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda özellikle Antalya, Mersin, Adana ve Hatay bölgesinde yetiştirilen tropikal meyvelerin aynı zamanda bölge halkının hastalıklardan korunma ve tedavi etmede bir drog özelliği gösterdiği tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Bu çalışma, 12.06.2019-15.10.2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde yıllardır üretilen muz ve avokado, özelde yetiştikleri bölgede genelde ise tüm Türkiye’de bir besin olarak tüketilmesinin dışında, içinde yer alan önemli vitaminler ve bileşenler sebebiyle çeşitli hastalıklara karşı da kullanılmaktadır. Son yıllarda Türkiye’de tropikal meyve yetiştiriciliği artmış ve yeni tropik meyveler yetiştirilmeye başlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Halk Hekimliği, Hastalık, Tedavi, Tropikal Meyve

#### ABSTRACT

**Purpose:** The present study sought to reveal the correlation between climate and folk medicine, usage properties of local fruits in community health and impacts of tropical fruit growing that has found a great approval in Turkey in recent years on the Turkish folk medicine.

**Method:** In order to conduct the study, the researchers reviewed studies on the Turkish folk medicine such as dissertations, books and articles and determined in which illnesses the tropical fruits such as banana, avocado and bitter melon which were discussed in the aforementioned studies were used and in what way they were used. In addition, related to the subject, hand brochures in the markets in Alanya were examined.

**Findings:** The studies and reviews carried out demonstrated that there was an association between the climate and plant cover properties of an area and folk medicine practices of the local community in that area. Accordingly, the researchers found that tropical fruits particularly growing in Antalya, Mersin, Adana and Hatay also showed a drog property in protecting from and curing the illnesses of the local community.

**Conclusion:** This study was carried out between 12.06.2019-15.10.2022. Banana and avocado which have been growing in Turkey for many years are not only consumed as food in the area where they grow in particular and across Turkey in general, but they are also used against a variety of illnesses owing to significant vitamins and ingredients they contain. In recent years, there has been an increase in tropical fruit growing in Turkey and new tropical fruits have begun to grow.

**Keywords:** Folk Medicine, Illness, Treatment, Tropical Fruit

\*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2023; 13 (1):75-85

DOI: 10.31020/mutfd.1206563

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received: 17 Kasım 2022; Kabul Tarihi - Accepted: 02 Ocak 2023

İletişim - Correspondence Author: Özlem Ünalın <ozlemunalan@bayburt.edu.tr>

## Giriş

Hastalık, en eski çağlardan günümüze insanoğlunun karşılaştığı en önemli problemlerden biridir. Çeşitli hastalıklardan muzdarip olan ilk insanlar, bu hastalıkların nedeni olarak tabiatüstü güçleri görmüşlerdir. Hastalıkların tedavisinde de tabiat unsurlarından ve doğaüstü güçleri olduğuna inanılan kişilerden yararlanmışlardır. İnsanların deneme yanılma yoluyla zamanla geliştirdikleri ve kuşaktan kuşağa aktardıkları tedavi yöntemleri, gün geçtikçe bir gelenek hâline gelerek geleneksel tedavi yöntemlerini oluşturmuştur. Geleneksel tıp bir başka ifadeyle halk hekimliği, “insanların hastalıklar karşısındaki tutum ve davranışlarının sonucunda meydana getirdiği uygulamalardan oluşan kültürel bir birikimdir”.<sup>1</sup> Sağlığı korumak ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla yapılan geleneksel metotların bütünü halk hekimliği olarak ifade edilir.<sup>2</sup> Halk hekimliği ait olduğu kültürde canlı bir biçimde muhafaza edilen, dinamik bir özellik gösteren, deneyimlere dayanan ve toplumsal hafızada yerini koruyan sağlık bilgisidir.<sup>3</sup> Bitkilerle, taş, su, tuz vb. madenlerle, hayvansal ürünlerle ve mistik özellik gösteren yöntemlerle yapılan tedavilerin tamamı halk hekimliği içinde yer alır. Bazı araştırmacılar, halk hekimliği tedavi yöntemlerini tasnif ederken bitkilerle yapılan tedavileri gerçekçi yöntemler içinde değerlendirmişlerdir. Bazı araştırmacılar ise bitkisel tedavi yöntemlerine ayrı bir başlık altında yer vermişlerdir. Nilgün Çıblak Coşkun, *Çukurovada Halk Hekimliği ve İlgili Uygulamalarda Eski Türk İnançlarının İzleri* isimli makalesinde Çukurova bölgesindeki hastalıkların tedavi yöntemlerini tasnif ederken bitkisel yöntemlerle yapılan tedavileri ayrı bir maddede ele almıştır. Nilgün Çıblak Coşkun’un tasnifi şu şekildedir:

- “1. Dinî ve büyüsel nitelikli olanlar
2. Hem büyüsel hem de gerçekçi nitelik taşıyanlar
3. Çeşitli otlar ve köklerle, kocakarı ilaçlarıyla yapılanlar.”<sup>4</sup>

Halk hekimliği tedavi yöntemleri konusunda yapılan son tasniflerden biri de Fatoş Yalçınkaya’ya aittir. Yalçınkaya on çeşit sağaltma tekniğinden söz etmektedir. Söz konusu bu teknikler şunlardır:

- “1. Irvasa yoluyla yapılan sağaltma
2. Parpılama yoluyla yapılan sağaltma
3. Dinî yolla yapılan sağaltma
4. Bitki kökenli emlerle yapılan sağaltma
5. Hayvan kökenli emlerle yapılan sağaltma
6. Maden kökenli emlerle yapılan sağaltma
7. Sular ve kaplıcalarla yapılan sağaltma
8. Toprakla yapılan sağaltma
9. Büyüyle yapılan sağaltma
10. Ateşle yapılan sağaltma.”<sup>5</sup>

Bu iki tasniften de anlaşılacağı üzere bitkisel ürünlerle yapılan tedaviler, son yıllarda ayrı bir başlık altında değerlendirilmekte ve bu tedavilerin önemi gün geçtikçe fark edilmektedir. Geleneksel tıbbın, insanlar arasındaki kullanımını ve önemini fark eden *Dünya Sağlık Örgütü, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT)* konusunda çeşitli stratejiler geliştirmiş, raporlar hazırlamış ve birçok ülke GETAT ile ilgili düzenlemeler yapmıştır.<sup>6</sup> Dünya Sağlık Örgütü, geleneksel tıbbı “fiziksel ve ruhsal hastalıkların önlenmesinde, teşhis edilmesinde, tedavi edilmesinde, sağlığın korunmasında ve iyileştirilmesinde farklı kültürlerle özgü teoriler,

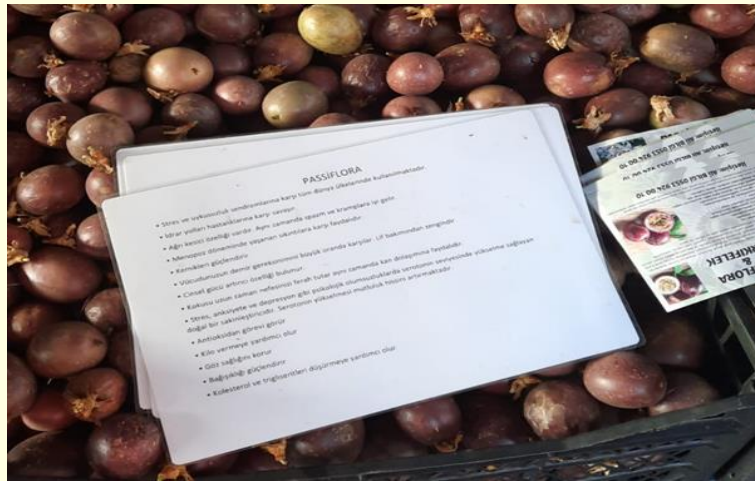
inançlar ve deneyimlere dayanan bilgi, beceri ve uygulamaların toplamı” olarak tanımlamaktadır.<sup>7</sup> Günümüzde geleneksel ve tamamlayıcı tıp kapsamında birçok ülkede akupunktur, mezoterapi, masaj, hipnoz, sülük, fitoterapi, kupa (hacamat), oksijen ve ozon tedavisi uygulanmaktadır. Ülkemizde GETAT ile ilgili ilk düzenlemeler 1991 yılında yapılmıştır. 2012 yılında Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı* kurulmuştur. 27 Ekim 2014'te Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği yayımlanmış ve Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı'na (TÜSEB) bağlı olarak *Türkiye GETAT Enstitüsü* açılmıştır.<sup>6</sup> Fitoterapi, GETAT kapsamında yapılan tedavi yöntemlerinden biridir. Bitkisel ürünlerle ve ilaçlarla yapılan geleneksel tedavi yöntemlerini ifade eder. Çeşitli otların kökleriyle, yapraklarıyla; ağaçların dalları ve kabuklarıyla yapılan tedaviler fitoterapi kapsamında değerlendirilir. Ayrıca vitamin yönünden zengin olan meyveler, fitoterapi yöntemleri doğrultusunda kullanılan besinlerden biridir. Son yıllarda ülkemizde popüler olan tropikal meyveler, bir besin olarak tüketilmelerinin yanı sıra zamanla bir fitoterapi yöntemi olarak da kullanılmaya başlanmıştır.

### Amaç

İklim, buna bağlı olarak gelişen hava olayları ve bitki örtüsü beslenmeden barınmaya, giyinmeden sağlığa insan hayatındaki birçok şeyi etkiler. Bu makale, iklimin insan sağlığına ve halk hekimliğine olan etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışma halk hekimliği yöntemlerinden biri olan ve GETAT bünyesindeki fitoterapi yöntemleri içinde yer alan belli başlı tropikal meyveleri belirlemeyi hedeflemektedir.

### Yöntem

Bu çalışmanın geçmişi, 12.06.2019 ile 31.11.2021 arasında yapılan araştırmalara ve çalışmalara dayanır. 22.06.2022 ile 25.08.2022 tarihleri arasında Antalya'nın çeşitli semtlerinde kurulan halk pazarlarında, üreticilerin bazı tropikal meyvelerin sağlığa faydalarını belirtmek için hazırladıkları el broşürleriyle karşılaşmıştır. Alanya'da halk pazarlarında bulunan, yerli halkın ve yabancıların tropikal meyvelere ilgi gösterdikleri el broşürleri çalışmaya dâhil edilmiştir (**Şekil 1**). 01.09.2022 ile 15.10.2022 tarihlerinde ise halk hekimliği üzerine literatür taraması yapılarak çeşitli kitaplardan, makalelerden ve tezlerden konuyla ilgili veri toplanarak bu çalışma ortaya konulmuştur.



Şekil 1. Passiflora Meyvesinin Faydalarını İçeren İki Ayrı El Broşürü

### Bulgular

İklim bütün dünya insanların yaşantısını etkileyen önemli bir faktördür. İklimle bağlı gelişen hastalıklar olduğu gibi iklimle göre değişen geleneksel tedavi yöntemleri de söz konusudur. Bir bölge halkının yetiştirdiği ürünler ve yöre iklimine uygun yetişen bitkiler, halkın beslenme ihtiyaçlarını karşılamaları dışında geleneksel tedavilerinin de bir parçasını oluşturur. Bu bağlamda günümüzde bilhassa Ege ve Akdeniz bölgesinde yetişen

tropikal meyveler, bu bölgelerde yaşayan insanların bitkisel tedavi yöntemlerinden biri olmaya başlamıştır. Diğer taraftan bazı tropikal meyvelerin üretiminin artması ve daha fazla insana ulaşması bu meyveleri, bölgesel bir tedavi yöntemi olmaktan çıkarıp daha geniş kitlelere hitap eden bir ürün hâline getirmiştir.

### 1. İklim ile Halk Hekimliği Arasındaki İlişki

Toplumların olaylara, hastalıklara, doğal afetlere karşı tutum ve davranışlarını belirleyen çok çeşitli sebepler vardır. Her toplum ait olduğu kültürün geçmişinden beslenip bu doğrultuda inanışlarını ve davranışlarını düzenlese de toplumların halk inanışlarını ve uygulamalarını etkileyen başka hususlar da bulunur. Savaş, göç, ticaret, din değişikliği vb. sebeplerle yaşanan kültürel etkileşimler toplumların inanışlarını ve buna bağlı ritüellerini etkileyen faktörlerdir. Ülkelerin veya şehirlerin coğrafi konumları, iklim ve bitki örtüsü özellikleri ülkeler veya şehirler arasında benzer veya farklı inanışların oluşmasına sebep olmuştur. Bu durum bilhassa halk hekimliğini ve buna bağlı gelişen uygulamaları etkilemiştir. Hastalık, evrensel bir durumken hastalıklara karşı gelişen tutum, alınacak tedbirler ve tedavi yöntemleri doğrudan toplumların kültürel yapılarıyla ilgilidir.<sup>8</sup>

Her toplum hastalık sorununa kendi kültürel değerleri ve coğrafi şartları doğrultusunda çözüm bulmaya çalışmıştır. Bireylerin hastalıklar karşısındaki tutum ve davranışlarını içinde yaşadıkları kültürel çevrenin sunduğu bilgiler ve imkânlar belirlemiştir.<sup>9,10</sup> İnsanoğlu yüzyıllar boyunca hastalıklarını tedavi etmek için ilk önce ait olduğu çevrenin bitkilerinden, madensel ve hayvansal ürünlerinden yararlanmıştır. İlkel insanlardan günümüzün modern insanına bireyler, hastalıklarına şifa bulmak için çeşitli otlardan, meyvelerden, ağaç dallarından ve yapraklarından yararlanmışlardır. Bunları doğrudan veya ezerek, közleyerek, haşlayarak, demleyerek ve başka ürünlerle karıştırarak dâhilî ve haricî olarak kullanmışlardır.

Günümüzde; sağlık koşullarının iyileştirilmesine, hastalıkların tanı ve tedavisinde modern ve bilimsel yöntemler uygulanmasına rağmen insanlar, geçmişten gelen alışkanlıklarını ve atalarından miras kalan halk hekimliği uygulamalarını devam ettirirler. Bu durum, halk hekimliği kültürünün yaşatılmasına büyük katkı sağlamakta fakat yanlış tedavi ve yöntemlerin olumsuz sonuçlar teşkil etmesi sebebiyle, sakıncalı bir durumu da ortaya koymaktadır. Günümüzde geleneksel tedavi yöntemlerini devam ettirmek ve sakıncalı durumları minimum düzeye indirmek için bazı halk hekimliği uygulamaları *tamamlayıcı tıp* adı altında, devlet kontrolünde ve çeşitli sağlık kuruluşları bünyesinde gerçekleştirilmektedir.<sup>6</sup> Tamamlayıcı tıp adı altında gerçekleştirilen tedavi yöntemlerinden biri de *fitoterapi yöntemi*dir. Fitoterapi bitkisel ürünlerle yapılan tedavi yöntemini içermektedir. Bitkisel çaylar, kürler, karışımlar fitoterapi yöntemi içinde değerlendirilebilir. Türkiye’de görülen dört çeşit iklim türü ve bu iklimlere bağlı olarak yetişen meyve ve sebzeler, halkın hastalık ve tedavi anlayışını da etkilemiştir. Her bölgenin kendine özgü ağaçları, meyveleri, otları olduğu gibi buna bağlı olarak her bölgenin bitkilerle tedavi yöntemi de kendine özgü olmaktadır. Örneğin kuşburnu Gümüşhane ve Bayburt çevresinde sıkça yetişen ve tüketilen bir bitkidir. Bu durum yemek kültüründen, halk inanışlarına yöre halkının kuşburnu kullanımını etkilemiştir. Sonbaharda toplanıp kurutulan kuşburnular kışın öksürük ve soğuk algınlığı rahatsızlıklarında çay olarak hazırlanıp hastalara içirilir.<sup>11</sup> Bu örneklerin sayısını artırmak mümkündür. Dolayısıyla hastalık-sağlık sisteminin biçimlenmesinde iklim ve bitki örtüsü, belirleyici olmaktadır. “Meyvelerin algılanmasında ve değerlendirilmesinde diğer bir özellik ise, yörede hangi meyveler yetişiyor ise, o meyvelerle ilgili analogi yapılmaktadır”.<sup>9</sup> Türkiye’de farklı bölgelerde farklı meyve türleri yetiştirilir. Buna bağlı olarak yöre halkı hem besin olarak hem de şifa niyetine öncelikle kendi meyvelerini tüketir. Bu meyveler içinde tropikal meyveler belli bölgelerde özel olarak yetiştirildikleri için ayrıcalıklı bir yere sahiptir.

### 2. Türkiye’de Tropikal Meyve Yetiştiriciliği

Ülkemizin sahip olduğu ekolojik koşullar, Türkiye’de her türlü meyvenin yetişmesine imkân tanır. Özellikle Akdeniz Bölgesi’nin mikro klima özelliği çok sayıda tropik meyvenin yetiştirilmesini sağlar. Dünya genelinde

olduğu gibi Türkiye’de de muz ve avokado, en fazla üretimi yapılan tropikal meyveler arasında yer alır. Son yıllarda küresel ısınmadan kaynaklanan iklim değişiklikleri; yeni tropikal meyvelerin yetiştirilmesine ve bunların tüketilmesine zemin hazırlamıştır. Ayrıca tropikal meyvelerin pazarlama imkânının geniş ve ekonomik kazancının yüksek olması insanların, bu meyvelere olan ilgisini artırmış ve üreticileri tropikal meyve yetiştiriciliğine sevk etmiştir. Günümüzde muz ve avokadonun yanı sıra Türkiye’de papaya, pepino, kumkuat, pitaya, mango, ananas, mart inciri, pikan cevizi, guava, pomelo ve yıldız meyvesi üretilmekte ayrıca yeni meyvelerin üretim denemeleri de sürekli yapılmaktadır. Sosyal medya, yazılı basın unsurları, televizyon, radyo vb. iletişim kanalları bireylerin bu tür meyveleri tanımalarına ve sağlığa faydaları konusunda bilinçlenmesine olanak tanır. Tropikal meyvelerin birçoğu C vitamini yönünden güçlüdür ve doğal bir antioksidan özelliği taşır. Tropikal meyvelerin sağlığa olan katkılarından faydalanmak ve farklı lezzetler tatmak isteyen kişiler, bu meyvelerden talep ederler. Bu manada Türkiye, çok sayıda tropikal meyveyi yetiştirme imkânı olan şanslı ülkelerden biridir.<sup>12</sup> Üretim arttıkça insanların bu meyvelere ulaşılabilirliği de artmaktadır. Önceleri sadece hipermarketlerde bulunan muz, avokado vb. meyveler; günümüzde halk pazarlarında, yerel marketlerde, sokak manavlarında ve küçük tezgâhlarda satılmaktadır. Bu ürünlerin üretimi arttıkça fiyatları düşmekte ve bunlar, halkın birçok kesiminin bütçesine uygun ürünler hâline gelmektedir. Diğer taraftan üretim fazlası meyveler, başka ülkelere pazarlanarak hem bireylerin hem de ülkelerin ekonomisine katkı sağlamaktadır. Bunun farkında olan bireyler, kurum ve kuruluşlar tropikal meyve yetiştiriciliğini artırmak, verimi bol ve kaliteli ürün yetiştirmek için çeşitli çalışmalar yapmaktadır.<sup>13</sup>

### 3. Türk Halk Hekimliğinde Kullanılan Tropikal Meyveler

Türkiye’de en fazla yetiştirilen tropikal meyveler içinde ilk sırayı muz ve avokado alır. Ayrıca bunlar Türkiye’de yetiştirilen en eski tropikal meyvelerdendir. Bu nedenle de muz ve avokadonun halk hekimliğinde kullanım amaçları ve yöntemleri diğer meyvelere göre daha çoktur. Bazı tropikal meyveler Türkiye’de yeni yeni tanınmakta ve dolayısıyla kullanım alanları şu an için kısıtlı olmaktadır. Bu çalışmada sağlığı korumada ve çeşitli hastalıkları tedavi etmede en çok kullanılan tropikal meyvelere yer verilmiştir.

#### 3. 1. Muz

Muzun Türkiye’ye getirilişi 1750’li yıllara dayanır. Mısır’a giden Alanyalı bir tüccar, muzun ilk etapta süs bitkisi olarak Alanya’ya getirmiştir. Ağacın meyve vermesinden sonra, 1930’lu yıllarda, ticari amaçla ilk muzlar yetiştirilmeye başlanır.<sup>15</sup> Günümüzde en çok muz yetiştiriciliği Antalya’da ve Mersin’de yapılmaktadır. Muz, besin bakımından oldukça zengin ve doyurucu bir meyvedir. Tok tutma özelliği vardır. İçinde bulunan vitaminler, özellikle çocuklarda kemik gelişimine yardımcı olur. Yorgunluğu giderir ve bağırsak hastalıklarına iyi gelir. Siniri ve stresi yatıştırır.<sup>16</sup> İshal tedavisinde kullanılan en önemli besinlerden biridir. Alanya’da yaralanmalara bağlı kanamayı durdurmak için muzun yaprağı veya kabuğu kanayan yara üzerine bastırılır. Vücutta meydana gelen krampları azaltmak için günde bir adet muz yenir. Mide ağrılarını hafifletmek için muz ağacının iç kabuğu kaynatılarak içilir. Sarılık hastalarına bolca muz yedirilir. Yüksek tansiyonu düşürmek için muz tüketilir. Yanıklarda yanık üzerine muz sürülür.<sup>11</sup> Mersin Erdemli’de ateşli hastaların başına muz ve limon konulur. Çıkıklarda, çıkık olan yere muz sarılır. Muz âdet sancılarını hafifletir. Sivilceyi azaltmak için muz ile limon suyu karıştırılarak yüze sürülür.<sup>17</sup> Şanlıurfa’da muz kabuğu dokuz gün nasır üzerinde bekletilir, bu şekilde nasır kökünden çözülür. Benzer şekilde muz kabuğu nasırlı yere sarılır. Konya’da siğili tedavi etmek için ağzı dualı biri, muz kabuğuna okur ve bunu siğilin olduğu yere sürer. Daha sonra muz kabuğu kimsenin göremeyeceği bir yere atılır. Kabuğun kurudukça siğilin de kuruyacağına inanılır.<sup>18</sup> Kilis’te uyuz rahatsızlığında bir muz ile limon suyu karıştırılarak uyuzun üzerine sürülür.<sup>19</sup> Erzurum Horasan’da güneş çarpması olduğunda ve karın ağrısında bolca muz tüketilir.<sup>20</sup> Kayseri’de muz kabuğu kilo vermeye yardımcı bir ürün olarak kullanılır.<sup>39</sup>

### 3.2. Kudret Narı

Papara, acayip elması veya mucize elması vb. isimlerle bilinen kudret narı, önceleri Türkiye’de süs bitkisi olarak yetiştirilen, daha sonra sağlığa olan faydaları bilindikçe yetiştiriciliği artırılan bir meyve türüdür. Türkiye’de Ege, Akdeniz ve Marmara Bölgesi’nde yetiştirilmekle birlikte kudret narı üretiminde özellikle Bursa tanınmaktadır. Kudret narının zeytinyağında bekletilmesiyle elde edilen karışım yanıklara uygulanır. İlk kullanımda üzerinde biriken acı su; yüzdeki sivilcelere, kaşıntılara ve kırıksıklara iyi gelir.<sup>16</sup> Kudret narının bal ile dövülerek macun kıvamına getirilmesi ve bu şekilde tüketilmesi mide ve bağırsak hastalıklarına şifa olarak görülür. Ayrıca kudret narları, zeytinyağı veya badem yağı eklenerek bir kavanozda on gün bekletilir. Bu karışım yara, çiban, egzama vb. cilt rahatsızlıkları tedavi etmek için günde iki kez dâhilî olarak kullanılır.<sup>21</sup> Aydın’da kanser tedavisinde kudret narından yararlanılır.<sup>22</sup> Iğdır’da gastrit tedavisinde bal ile kudret narı karıştırılarak her gün aç karnına yenir.<sup>23</sup> Aynı karışım Denizli’de mide ülserini tedavi etmek için hazırlanır.<sup>24</sup> Hatay’da mide ağrılarını gidermek için kudret narı, zeytinyağı ve balla bir kür hazırlanarak tüketilir.<sup>25</sup> Kilis’te de kudret narı mide ağrısını ve mide ülserini tedavi etmek için sade biçimde veya balla karıştırılarak alınır. Konya’da kesiklerin ve yaraların tedavisinde kudret narından faydalanılır.<sup>19</sup> Ayrıca ülser tedavisinde, doğranıp zeytinyağında bekletilmiş kudret narı kullanılır.<sup>27</sup> Kayseri’de akciğer kanserini, yanık ve sulu yaraları ve sedef hastalığını tedavi etmek için kudret narından istifade edilir.<sup>39</sup>

### 3.3. Avokado

Avokado, Amerika’dan gelen ve son yıllarda ülkemizde üretimi artan tropik bir meyvedir. Yüksek besin içeriğinden ve sağlığa faydalarından dolayı besin olarak tüketilmesinin yanı sıra sağlık sektöründe de kullanılmaktadır. Türkiye’de avokadonun ticari bir ürün olarak yetiştirilmeye başlanması 1970’li yıllara dayanır. Akdeniz iklimine uyumlu olan avokado, Türkiye’de bilhassa Akdeniz sahil kesimlerinde yer alan şehirlerde yetiştirilir. Günümüzde avokado üretimi çoğunlukla Antalya, Muğla, Mersin, Adana ve Hatay illerinde yapılmaktadır. Antalya’nın Alanya, Gazipaşa, Serik, Manavgat, Finike ve Kemer ilçeleri ile Mersin’in Anamur, Bozyazı, Silifke ve Erdemli ilçeleri Türkiye’de avokado yetiştiriciliğinin yapıldığı önemli yerlerdendir. Avokado, halk arasında *Amerikan armudu* olarak da adlandırılır. İçindeki bileşenlerin ve vitaminlerin çok sayıda hastalığa iyi geldiği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Kan şekerini azaltıcı, yüksek tansiyonu önleyici, böbrek taşı düşürücü özelliğiyle birlikte karaciğer hastalıklarına karşı koruyucu, eklem hastalıklarını ve kanseri engelleyici etkileri de bilinmektedir.<sup>28</sup> Ayrıca kalp damar hastalıklarına ve obeziteye karşı önleyici olduğu yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır.<sup>29</sup> Avokado içinde bulunan kendine özgü yağ sayesinde saç bakım ve yüz kremi, sabun, şampuan ve losyon biçiminde de kullanılmaktadır. Avokado yağı içindeki asitler ve bileşenler sebebiyle cildi yumuşatır, nemlendirir, saç derisini korur, kollajen üretimini artırır, sedef, egzama vb. cilt sorunlarını tedavi eder.<sup>30</sup> Bu nedenle günümüzde avokado üretimi yapılan bazı yerlerde avokado yağı da üretilip ayrıca satılmaktadır. Avokadonun tansiyonu düşürücü etkisi ve afrodisyak özelliği bulunmaktadır. Vücuda enerji vermekte ve zihni geliştirmektedir.<sup>16</sup> Türk halkının avokado ile geçmişi, 1970’li yılları bulsa da kırsal kesimlerde ve Türkiye genelinde insanların avokado ile tanışması son birkaç yılda olmuştur. Avokado; ilk tadanlar, sade olarak tüketenler veya elma gibi ısırıp yemeyi deneyimleyenler için son derece garip bir meyve olarak görülüp tatsız, tuzsuz olarak nitelendirilse de bazı insanlar için vazgeçilmezdir. Bazı kişiler avokadoyu yalnızca sağlığa faydalı olduğu için tüketir. Özellikle bebeklere, çocuklara ve yaşlılara sıkça avokado yedirilir. Avokadonun insan sağlığına olan faydaları yazılı ve görsel medyada sıkça konuşulur. Doktorlar ve uzmanlar bu konuda çeşitli açıklamalar yaparlar. Pazarlarda, manavlarda, marketlerde avokado satılır. Ayrıca Antalya, Mersin bölgesindeki avokado üreticileri, sosyal medya üzerinden avokadonun satışı gerçekleştirirler. Bu faaliyetler avokadonun günümüzde rahatlıkla ulaşılabileceği bir meyve hâline gelmesini sağlamıştır. Akdeniz kıyı şeridindeki şehirlerin sıklıkla kullandığı bitkisel tedavi yöntemlerinden biri olan

avokado, zamanla üretim potansiyelini ve ulaşılabilirliğini artırarak Türk halk hekimliğinde kullanılan bitkisel ürünlerden biri olmuştur.

Avokadonun kendisi kadar yaprağı, kabuğu ve çekirdeği de çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır. Avokadodan elde edilen yağ, hastalıkların tedavi sürecinde yardımcı bir ürün işlevi görür. Adana’da karaciğer rahatsızlıklarını tedavi etmek için avokado yaprağından çay yapılır, içine ceviz konularak birkaç gün bekletilir ve bir müddet sonra tüketilir. Böbrek taşı ve kumunu dökmek için de avokado yaprağından ve çekirdeğinden yararlanır. Ayrıca idrar yollarındaki iltihabı ortadan kaldırmak için altın otu, avokado yaprağı ve mısır püskülü kaynatılarak içilir.<sup>31</sup> Aynı şekilde Alanya’da da böbrek taşı düşürmek ve idrar yolları iltihabını gidermek için avokado çayı kullanılır.<sup>32</sup> Kemoterapi tedavisinin zararlarını azaltmak için her gün sıcak suda bekletilmiş avokado çekirdeğinin suyu içilir. Ayrıca olgun avokado, limon suyu ve ezilmiş sarımsak karıştırılarak haftada üç gün tüketilir. Cildi güzelleştirmek ve sivilceleri azaltmak için avokadodan faydalanılır. Ezilmiş avokado, irmik ve sarımsak karıştırılıp yüze sürülür. Kansızlığı gidermede ve demir depolarını güçlendirmede avokado faydalı olarak görülür. Demir depoları düşük olan kişilerin her gün bir avokado tüketmesi tavsiye edilir.<sup>11</sup> Gazipaşa ve Alanya’da öksürüğü azaltmak için avokado yapraklarından yapılan çay içilir. Ayrıca ayvanın, avokado yaprağının ve muşmulanın çiçeği kaynatılarak şifa niyetine tüketilir.<sup>33</sup> Hatay’da da avokado yaprağı böbrekteki taşı ve kumu dökmek için kullanılır.<sup>25</sup> Mersin’de avokado yaprağının iltihaba birebir olduğu düşünülür. Böbrek ağrılarını gidermek ve böbrek taşı düşürmek için avokado yaprağı tercih edilir. Tek başına avokado yaprağının suyu içilebileceği gibi iğde yaprağının, kiraz sapının veya mısır püskülünün de çayı yapılarak avokado çayına ilave edilebilir. Ayrıca dikenli ot ile avokado yaprağı birlikte kaynatılır, içine greyfurt veya arpa suyu karıştırılarak böbrek taşı düşürülür. Mersin’de şekeri düşürmek için avokado yaprağı haşlanarak suyu içilir.<sup>17</sup>

### 3.4. Papaya Meyvesi

Papaya meyvesi Mersin’de halk arasında *papiyam* olarak adlandırılır. İçerdiği vitaminler sebebiyle metabolizmayı düzenler ve sağlığı korur. Şekil olarak armuda benzeyen bu meyve yumuşaktır ve turuncu renklidir. Mersin’de papaya meyvesinin üzeri çizilerek mantar olan yerin üzerine sarılır. Papiyanın sütü sedef olan yere sürülerek sedef tedavi edilir.<sup>17</sup>

### 3.5. Hint İnciri

Hint inciri Alanya’da *mart inciri* veya *mantiriş*, Adana’da *dikenli incir*, *lap inciri*, *eşek mayası*, *Kilis mayası*, Mersin’de *Frenk üzümü*, *dikenli yemiş* veya *tahta inciri*, Kilis’te *pabuç inciri*, Muğla’da *Frenk inciri* veya *Mısır inciri* olarak isimlendirilir.<sup>33</sup> Hint inciri Ege ve Akdeniz Bölgesi’nde yabani olarak yetişir. Özellikle Adana, Alanya, Anamur, Fethiye ve İskenderun hint incirinin en çok yetiştirildiği ve tüketildiği yerlerdir.<sup>34</sup> Yıllık yağış miktarının az olduğu, kayalık ve yamaç arazilerde kendiliğinden yetişen kaktüs inciri ilk etapta bahçe ve evlerin etrafını korumada bir çit vazifesi görmüştür. Zamanla olgunlaşan meyvelerinin halk arasında sevilmesi ve tüketilmesi meyvenin bilinçli üretimini sağlamıştır. Günümüzde belirlenen özel ekim alanları dışında Antalya’nın ve Mersin’in birçok ilçesinde ve köyünde bahçelerde ve yol kenarlarında yetişmektedir. Çok su ve özel bir bakım gerektirmemesi üreticiler için büyük bir kolaylık sağlamaktadır.<sup>35</sup>

Hint inciri önceleri Alanya’da bilhassa sahile yakın köylerde bir süs bitkisi olarak yetiştirilmiş, meyveleri ve yaprakları halk arasında çeşitli hastalıklara karşı kullanılmıştır. Ürün özel olarak yetiştirilmeye başladıkça üretimi artmış ve şu an halk pazarlarında, sosyal medyada, manavlarda satılan bir meyve hâline gelmiştir. Yol kenarlarında kabuğu soyulmadan veya soyularak iki şekilde de satılır. Dikenli bir meyve olduğu için kabuğunu soymak oldukça zordur. Soyulduktan sonra dolaba konulur ve soğuk olarak tüketilir. Alanya’da ağustos aylarında yetişen bu meyve; soğuk olarak tüketildiğinde kavurucu Alanya sıcaklarında tüketenleri bir nebze

olsun serinletir. Bunun dışında hint inciri özellikle Alanya, Manavgat, Gazipaşa ve Adana’da halk hekimliğinin en önemli bitkisel tedavi yöntemlerinden biridir.

Hint inciri *eş düşmesi* olarak da bilinen göbek düşmesi şikâyetlerinde sıkça kullanılan bir meyvedir. Göbek düşmesi *ocak* adı verilen kişiler tarafından tedavi edilir. Ocaklı kişiler göbek düşmesini tedavi etmek için mantırıştan yararlanır. Göbek düşmelerinde hastanın göbeğini su toplamışsa ocak, hint incirinin yaprağını bir tavada hafifçe pişirir ve ikiye böler. Daha sonra hastanın karnına sarar. Hasta, bir gece mantırış yaprağına sarılı vaziyette durdurularak hastanın göbeğindeki suyun çekilmesi sağlanır. Bu şekilde ocaklı kişi göbekteki fazla suyu mantırış yaprağına göçürür.<sup>36</sup> Bir başka tedavide de düşen göbek ovalanarak yerine getirilir. Pişirilen mart incirleri ilk sıcaklığı çıkar çıkmaz karna sarılır. Mart inciri yaprakları bir gün karında bekletilir.<sup>11</sup> Adana’da damar sertliğini tedavi etmek için hint incirinin yaprağı közlenerek damar sertliğinin olduğu bölgeye sarılır.<sup>31</sup> Ayrıca kanser hastalarının ağrılarını azaltmak için közde pişirilmiş dikenli incirin yaprağı ağrıyan bölgeye konulur.<sup>37</sup> Adana Kozan’da hint incirinin meyveleri ishale ve mide rahatsızlıklarına karşı ağrı kesici olarak kullanılır. Karaisalı’da ise hint incirinin gövdesi, bronşit ve romatizma hastalıklarının tedavisinde tercih edilir.<sup>33</sup> Mersin’de sirozun tedavisi közde pişirilmiş hint inciri ile yapılır. Közde pişirilmiş yapraklar hastanın karnına sarılarak hasta, bir gün boyunca bu şekilde bekletilir. Ayrıca *göğündürme* adı verilen cilt hastalıklarının tedavisinde hint inciri kullanılır. Hint incirinin yaprakları pişirilerek ılık vaziyette yara üzerine sarılır.<sup>38</sup> Topuk dikenin tedavisinde dikenli incir pişirilerek ayak üstüne konulur veya taş fırında pişirilen dikenli incir, tavada ispirto ile karıştırılarak ayağa sarılır. Bademcik iltihabını gidermek için boğaza pişirilmiş dikenli incir bağlanır. Dikenli incir romatizma tedavisinde de kullanılır. Romatizmalı bacağa dikenli incir ile yumurtanın kabuğu karıştırılarak sarılır. Kireçlenmeyi gidermek için tahta incirinin sütü suda kaynatılarak kireçlenme olan bölgeye sürülür veya tahta inciri çınar yapraklarıyla kaynatılarak içilir. Kolesterolü düşürmek için aç karnına dikenli incir yenir.<sup>17</sup> Alanya’da burkulan kola, dikenleri temizlenmiş ve ezilmiş mart incirinin yaprakları sarılır. Kabızlığı tedavi etmek için günde 2-3 adet mart inciri tüketilir. Mart incirinden romatizma tedavisinde de yararlanır. Romatizmalı bölgeye dövülmüş mart incirinin yaprakları sarılır.<sup>11</sup> Ayrıca dalak büyümesinde hint incirinin közlenmiş yaprakları kullanılır.<sup>32</sup> Muğla’da hint incirinin meyvesi, yaprakları ve meyvenin çekirdekleri ile haşere sokmaları, böbrek ağrıları ve mide sorunları tedavi edilir. Bağırsak çalıştırıcı özelliğiyle bilinen meyve, Alanya ve Gazipaşa bölgelerinde bağırsak sorunlarını iyileştirmede kullanılır. Meyvenin afrodizyak özelliğinden de yararlanır.<sup>33</sup> Kilis’te kas ağrılarını azaltmak için pabuç inciri ağrıyan yere lapa olarak vurulur.<sup>19</sup> Hint incirinin sağlığa faydaları yapılan araştırmalarla da ortaya konulmuştur. Kolesterolü düşürdüğü, yaraları iyileştirdiği, romatizma ağrılarını giderdiği, ülseri tedavi ettiği ve karaciğeri iyileştirdiği bilinmektedir.<sup>26</sup>

### 3.6. Turunç Meyvesi

Turunç; portakal, limon, kumkuat, mandalina gibi turunçgil grubuna dâhil olan meyvelerden biridir. Güzel kokulu çiçekleri nedeniyle ılıman bölgelerde, genellikle süs bitkisi olarak kullanılmaktadır. Adana, Hatay gibi şehirlerde ve Aydın Nazilli’de pide yanlarında ve salatalarla ikram edilir. En çok Ege ve Akdeniz Bölgesi’nde yetişir. İştah açıcı, safra söktürücü, sakinleştirici ve afrodizyak özelliğiyle bilinir. Mersin’de boğaz ağrılarını gidermek için turunç tüketilir. Besin zehirlenmelerini tedavi etmek için nar ve turunç ekşisinden şerbet yapılır ve limonatayla karıştırılarak içilir. Ayrıca çam püsesine bir miktar turunç ekşisi eklenerek tüketilir. Böcek ısırıklarının olduğu bölgeye turunç sürülerek zehrin alınması sağlanır. Katran püsesi, turunç ekşisi ve nar birlikte kaynatılarak sokulan yere sürülür. Bademciği tedavi etmek için de turunçtan yararlanır. Turunç, közde pişirilerek içine bir miktar kırmızı biber ilave edilir ve boğaza sarılır. Benzer şekilde turunç ve kabak pişirilir, bunlar boğaza bağlanır. Bunlara ilave olarak turunç pekmezi içilir. Kırığı iyileştirmek için turunç ekşisi ile köy yumurtası karıştırılarak tüketilir. Şeker hastalığında turunç ile zeytin yaprağının çayı kullanılır. Tansiyonu düzenlemek ve kolesterolü düşürmek için turunç tüketilir.<sup>17</sup> Kilis’te turunç haşlanarak kabakulak olan kulağa sarılır.<sup>19</sup> Konya’da guatr için turunç kaynatılıp yenilir.<sup>27</sup>



### 3.7. Pitaya (Ejder) Meyvesi

Pitaya ülkemizde yeni tanınmaya başlayan tropik meyvelerden biridir. Türkiye’de ejder meyvesi olarak bilinmektedir. Görüntü bakımından kiviye benzeyen meyve, tat olarak da armudu, çileği veya kavunu andırmaktadır. Hint inciri gibi bir kaktüs meyvesidir. Pembe ve kalın kabuğunun içinde siyah çekirdekleri vardır. İçi kırmızı veya beyaz olmak üzere iki çeşittir.<sup>40</sup> Pitaya Türkiye’ye tohum olarak getirilerek çoğaltılmış bir bitkidir. Geç meyve vermesi sebebiyle ilk etapta süs bitkisi olarak kullanılmış fakat daha sonra meyve olarak üretimi yapılmaya başlanmıştır. Tropikal bir meyve olduğu için sıcak yerlerde yetiştirilmektedir. Günümüzde pitaya yetiştiriciliği en çok Mersin ve Antalya şehirlerinde, kısmen de Adana’da yapılmaktadır. Hem üretici hem de tüketici açısından yeni tanınmaya başlayan bir meyvedir. Son birkaç yıldır manavlarda, pazarlarda ve marketlerde pitayanın satışı yapılmaktadır. Üretimi az olduğu için fiyatı diğer meyvelere göre daha pahalıdır ve genellikle taneyle verilir.<sup>14</sup> Üretimi hızla yayıldıkça pazarlama alanı da genişlemekte ve ürünün ulaşılabilirliği artmaktadır. Başta Alanya, Mersin, Adana ve Muğla halk pazarları olmak üzere Türkiye’nin birçok şehrinde kurulan halk pazarlarında satılmaktadır. Alanya, Gazipaşa, Manavgat gibi turizmin ve yabancı yerleşiminin yoğun olduğu yerlerde yabancı turistler ve bu kentlere yerleşen yabancılar diğer tropikal meyvelere olduğu gibi ejder meyvesine de büyük ilgi göstermektedirler. Yabancılardan gören ve faydalarını öğrenen yerli halk da son yıllarda ejder meyvesine rağbet göstermeye başlamıştır. Ürünün sosyal medyada ve televizyon ekranlarında tanıtımlarının yapılması, sağlığa faydaları konusunda halka bilgiler verilmesi ürünün tüketimini artırmıştır. Ejder meyvesi yaraları iyileştirici, zararlı maddeleri vücuttan atıcı, tansiyonu düşürücü ve afrodizyak özelliğiyle bilinmektedir. Ayrıca cilt kuruluşuna iyi geldiği, tansiyonu düzenlediği, kansere ve kalp hastalıklarına karşı koruduğu, rahim ve yumurtalık sorunlarını giderdiği yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur.<sup>14</sup>

### Sonuç

İklim ve diğer coğrafi hususlar bir bölgenin veya şehrin kültürünü belirleyen en önemli etkenlerden biridir. Ayrıca toplumların ekonomik faaliyetleri, uğraşları ve başka kültürlerle etkileşimi onların yaşam tarzlarını, gelenek ve göreneklerini etkiler. Geçmişten günümüze aktarılıp gelen geleneksel tıp uygulamaları da iklime ve bitki örtüsüne bağlı olarak şehirden şehire değişir. Son yıllarda Türkiye’de popüler hâle gelen tropikal meyve yetiştiriciliği ilk etapta ticari ve ekonomik bir amaç doğrultusunda yapılmaya başlansa da bu meyvelerin üretim potansiyelinin artırılması ve kullanım sahasının genişlemesi, başka alanlara hizmet etmeye başlamasını sağlamıştır. Bugün ticari bir sektör hâline gelen tropikal meyve yetiştiriciliği günümüzde halk hekimliğini etkileyen önemli faktörlerden biri olmuştur. Önceleri süs için dikilen bazı tropikal meyvelerin, çeşitli hastalıklarda kullanımı zamanla yaygınlaşmış ve bir süre sonra bu meyveler halk hekimliğinin bir parçası hâline gelmiştir. Günümüzde tropikal meyve yetiştiriciliğinin en önemli sahalarından olan Mersin’de, Antalya, Adana ve Hatay’da tropikal meyvelerin halk arasında birer drog özelliği göstermeye başladığı tespit edilmiştir. Özellikle muz, avokado, turunç meyvesi, kudret narı, hint inciri ve ejder meyvesi bu şehirlerde birer şifa kaynağı olarak görülür. Bu meyvelerin kendileri gibi yaprakları, dalları, çiçekleri ve ağaç kabukları da hastalıkların tedavilerinde alternatif bir ürün olarak kullanılır. Sözü edilen tropikal meyvelerin dışında şu an Türkiye’de pepino, papaya, mango, karambola (yıldız meyvesi), guava, passiflora (çarkıfelek meyvesi), kumkuat (kamkat) meyveleri de yetiştirilmektedir. Üreticiler satış yaparken, hazırladıkları broşürlerle ve sosyal medya yoluyla bu meyvelerin faydalarını bildirirler. Özellikle muz, avokado gibi bu meyvelerin de üretimi arttıkça ve ulaşılabilirlik düzeyi yükseldikçe bu meyvelerin de zamanla birer tamamlayıcı tıp ürünü olarak kullanılmaya başlayacağı söylenebilir.

## Bilgi

Çıkar çatışması bulunmamaktadır. Makalenin hazırlanmasında herhangi bir kişi ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

## Kaynaklar

1. Çolak F. Yazılı ve sözlü belgeler ışığında Niğde halk hekimliği. Konya: Kömen Yayınları; 2015.
2. Bayat AH. Tıp tarihi. İstanbul: Pınarbaşı Matbaacılık; 2016.
3. Kaplan M. Halk tıbbının kökenleri: Teşhisten tedaviye din ve büyü ilişkisi. Milli Folklor 2011;23(91):150-156
4. Çıblak N. Çukurova'da halk hekimliği ve ilgili uygulamalarda eski Türk inançlarının izleri. Türk Kültürü 2005;507-508:199-214.
5. Yalçınkaya F. Halk hekimliğinde sağaltma yöntem ve teknikleri. Uluslararası Halk Bilim Araştırmaları Dergisi 2019;2(2):70-80.
6. Biçer İ., Yalçın Balçık P. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp: Türkiye ve seçilen ülkelerin incelenmesi. Hacettepe Journal of Health Administration 2019;22(1):245-257.
7. WHO. Traditional Medicine Strategy 2002-2005, World Health Organization Geneva.  
[http://www.wpro.who.int/health\\_technology/book\\_who\\_traditional\\_medicine\\_strategy\\_2002\\_2005.pdf](http://www.wpro.who.int/health_technology/book_who_traditional_medicine_strategy_2002_2005.pdf) (Erişim Tarihi: 12.10.2022)
8. Satır GS. Muğla'da halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994.
9. Sever M. Türk halk inançlarında ve halk hekimliği uygulamalarında meyve. TÜBAR 2004;XVI:95-109.
10. Türkdöğen O. Kültür ve Sağlık-Hastalık Sistemi. Ankara: MEB Yayınları; 1991.
11. Ünal Ö. Alanya'da halk hekimliği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, 2021.
12. file:///C:/Users/Casper/Desktop/TROP%C4%B0KAL%20MEYVE%20MAKALE/Tropik%20Meyve%20T%C3%BCrleri.pdf (Erişim Tarihi: 12.10.2022)
13. Şahin G., Kendirli B. Türkiye'de örtüaltı meyve yetiştiriciliği. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 2012;25(1):9-15.
14. Seday Ü., Sanal D. Pitaya yetiştiriciliği ve Türkiye'de üretim potansiyeli, Agromedya 2017;5(26):50-52.
15. Gök Y., Zaman S. Anamur'da muz tarımının coğrafi esasları. Doğu Coğrafya Dergisi 2011;8(9):181-208.
16. Aydın M. Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi. İstanbul: Elif Kültür Yayınları; t.y.
17. Çetinel E. Erdemli'de halk hekimliği uygulamaları ve inanışları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
18. Dağ M. Şanlıurfa (Merkez) ili halk hekimliği araştırmaları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
19. Bulut A. Kilis halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
20. Diş Y. Erzurum İli Horasan İlçesi'nde halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, 2019.
21. Baytop T. Türkiye'de bitkiler ile tedavi geçmişte ve bugün. (Hazırlayan Feyza Baytop Günergun) Ankara: Nobel Kitapevi; 2021.
22. Ülger Z. Aydın (Merkez) ve çevresinde halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.
23. Aladağ A. Iğdır yöresi halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Iğdır Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021.
24. Tutar K. Çivril ilçesinde halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021.
25. Ünal Ö. Hatay'ın Dörtöyl ilçesi'nde halk hekimliği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
26. Doğan N. Dikenli İncir (*Opuntia ficus indica*) meyvesinin bazı fizikokimyasal ve fonksiyonel özelliklerinin belirlenerek gıda sanayinde kullanım olanaklarının araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 2019.
27. Çevik B. Konya'da halk hekimliği uygulamalarının dünü ve bugünü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
28. Demircan B, Velioğlu YS. Avokado bileşimi ve sağlık üzerine etkileri. Akademik Gıda 2021;19(3):309-324.
29. Yurt M., Demirel Büyüktuncer Z. Sağlıklı beslenmede avokadonun yeri. Bes Diy Dergisi 2017;45(2):161-17.
30. Savaş N. Avokado (*Persea Americana*) ve Oğulotu (*Melissa Officinalis*) fonksiyonel besinlerinin, *Caenorhabditis Elegans* Termotoleransı üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
31. Özgen ZN. Adana (Merkez) halk hekimliği araştırmaları. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
32. Gönüllü AR. Alanya folklorunda halk hekimliği. 4. Alanya Tarih ve Kültür Semineri. (Editör Faruk Nafiz Koçak) Alanya: Günizi Grafik; 1996.

33. Yıldırım Hİ. Alanya ve Gazipaşa (Antalya'da) halk tarafından kullanılan bazı doğal bitkilerin etnobotanik özellikleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 2015.
34. Belviranlı B. Hint İnciri (*Opuntia Ficus-İndica* L.) meyvesi ve tohumlarının bazı fiziko kimyasal özellikleri üzerine lokasyonun etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
35. Ak BE. Kaktüs incirinin (*Opuntia Ficus-İndica*, Mill) bitki ve meyve özellikleri. GAP V. Tarım Kongresi, 17-19 Ekim 2007, Şanlıurfa; 466-477
36. Kasapoğlu E. Antalya İli Alanya, Gazipaşa, Gündoğmuş ve Akseki İlçelerindeki Sağaltma Ocakları ve uygulamaları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.
37. Savran G. Adana bölgesinden derlenen bazı halk tıbbi uygulamalarının tıbbi antropoloji açısından değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi III. Uluslararası Çukurova Halk Kültürü Bilgi Şöleni, Adana Valiliği Yayınları; 1999: 580, 592.
38. Sever M. Mersin ve yakın çevresinde halk inançları ve halk hekimliği. Ankara: Barış Kitap, 2016.
39. Avcı M. Kayserili bir halk hekimi Mustafa Özhöbek ve hastalık sağaltmada kullandığı yöntemler. (Editör Ömür Ceylan) İstanbul: Motif Vakfı Yayınları; 2021.
40. Gezici A. Ejder Meyvesinin (*Pitaya*) ozmotik dehidrasyonu ve kuruma özelliklerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 2019.