



Araştırma Makalesi • Research Article

A Study On The Usability Of Medicinal And Aromatic Plants Grown In Nigde Province As Tourism Destination Marketing Tool

Niğde İlinde Yetişen Tıbbi Ve Aromatik Bitkilerin Turizm Destinasyon Pazarlama Aracı Olarak Kullanılabilirliği Üzerine Bir Araştırma

İsa Serhan CİHANGİR¹

Kadriye Alev AKMEŞE²

Halil AKMEŞE³

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 17 November 2023

Received in revised: 28 November 2023

Accepted: 14 December 2023

Keywords:

Medicinal and Aromatic Plants

Gastronomic Product

Destination Marketing

Niğde

ABSTRACT

Plants have been used medically in alternative and applied medical sciences throughout human history, and also constitute an important part of nutrition. The multifaceted effect of plants on human life brings about their determination as destination-specific products with today's gastronomic perspective. In this context, the aim of this study is to determine the medicinal and aromatic plants grown in Niğde province and to analyze the information about their benefits and uses. In this sense, it is expected to contribute to the literature with a proposal for the use of plants as a destination marketing tool. Secondary data were used in the study. With respect to the literature studies, field surveys were carried out in order to determine the plants and to check the accuracy of the data, and in this context, participant observation technique, one of the qualitative research methods, was used. This study revealed that there are 60 medicinal and aromatic plants that can be used as a destination marketing element in Niğde province. Information about the benefits and uses of these plants has been brought to the literature.

MAKALE BİLGİSİ

Makale geçmişi:

Başvuru tarihi: 17 Kasım 2023

Düzeltilme tarihi: 28 Kasım 2023

Kabul tarihi: 14 Aralık 2023

Anahtar Kelimeler:

Tıbbi ve Aromatik Bitkiler

Gastronomik Ürün

Destinasyon Pazarlaması

Niğde

ÖZ

Bitkiler, geçmişten günümüze hem alternatif ve uygulamalı tıp bilimlerinde medikal açıdan kullanılmakta, hem de beslenmenin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bitkilerin insan yaşamı üzerindeki çok yönlü etkisi, günümüz gastronomik bakış açısı ile destinasyona özgü ürünler olarak belirlenmelerini de beraberinde getirmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Niğde ilinde yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin tespiti, fayda ve kullanım alanlarına yönelik bilgilerin analizini gerçekleştirmektir. Bu sayede bitkilerin destinasyon pazarlama aracı olarak kullanımına yönelik bir önerme ile literatüre katkı sunması beklenmektedir. Çalışmada ikincil verilerden yararlanılmıştır. Yararlanılan çalışmalar ışığında bitkilere yönelik tespitler gerçekleştirmek ve verilerin doğruluğunu kontrol etmek için arazi incelemeleri yapılmış, bu bağlamda nitel araştırma yöntemlerinden katılımcı gözlem tekniği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda Niğde ili özelinde destinasyon pazarlama unsuru olarak kullanılabilir 60 adet tıbbi ve aromatik bitkiye ulaşılmıştır. Bu bitkilerin faydaları ve kullanım alanları hakkında bilgiler alan yazına kazandırılmıştır.

¹ Öğr. Gör., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, iscihangir@ohu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4691-7554.

² Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Beyşehir Ali Akkanat Turizm Fakültesi, alev.akmese@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3826-9684.

³ Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, hakmese@erbakan.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4694-2215.

GİRİŞ

İnsanoğlu eski çağlardan itibaren yaşamlarını sürdürebilmek için doğada var olan besinlere yönelmiş, yerleşik düzene geçene kadar avcı-toplayıcı bir beslenme tarzını benimsemiştir. Yerleşik düzene geçişle birlikte tarımsal ürünlere dayalı tüketim hız kazanmıştır. Bu gelişme ile bir taraftan insan eliyle yetiştirilen bitkiler, bir taraftan da kendiliğinden yetişen otlar beslenme alışkanlıklarında önem taşımaya başlamıştır. Toprak, pek çok türü bir arada barındıran canlı ve dinamik bir yapıdır. Geçmişten günümüze insanlara ihtiyaçları olan çoğu bitkisel kaynağı sunan yaşam ortamıdır (Armağan ve Işık, 2022, Özyiğit, 2021). Çoğu zaman yiyecek bir besin maddesi olarak kullanılan bitkiler ve doğada kendiliğinden yetişen otlar, bazen de hastalıklardan kurtulmak ve korunmak amacıyla kullanılmışlardır. Bitkiler bu kullanım amaçları ile tıbbi ve aromatik bitkilere dönüşerek günümüze kadar ulaşmıştır. (Liu vd., 2000; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2005; Kendir ve Güvenç, 2010; Demir, 2017; Badayman vd., 2018; Çetinkaya ve Yıldız, 2018; Kocaman vd., 2019; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019; Şimşek vd., 2020). Önemli bir enerji, şifa ve besin kaynağı olan tıbbi ve aromatik bitkilerden, günümüzde de gerek beslenme çeşitliliği bakımından gerekse sağlıklı beslenmeye olan katkıları nedeniyle faydalanılmaktadır. Aynı zamanda bitkiler değişen kullanım özellikleriyle de kozmetik, temizlik, sağlık gibi bir çok amaçla farklı alanlarda yer edinmeye başlanmıştır (Kabak, 2017; Shin vd., 2018; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019).

Geçmiş tarihten günümüze Anadolu'da tıbbi ve aromatik bitkilerden yararlanıldığı yapılan arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkmaktadır. Mezopotamya, Eski Mısır, Hitit, Roma, Yunan, Selçuklu, Osmanlı ve Türkiye Cumhuriyeti gibi bir çok medeniyet tarafından bitkilerin sebze, çay, baharat, ilaç, sakız, kahve, meyve, büyü, boya gibi bir çok amaçla kullanıldığı bilinmektedir (Kaya vd., 2004; Kendir ve Güvenç, 2010; Urhan vd., 2016; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019). Günümüzde doğallığa yönelik yaşam tarzının popülaritesi her geçen gün artış göstermektedir. Tıbbi ve aromatik bitkilerin tüketimleri ve yöresel sunum tarzları bir çok ülke ve destinasyonda dikkat çekmektedir (Guil-Guerrero vd., 1998; Kök vd., 2020). Çünkü bölgelerin iklimsel ve kültürel özelliklerine göre bitkilerin kullanım alanları farklılaşmaktadır. Her bölgede yetişen tıbbi ve aromatik bitkiler kendine has tat ve nitelikleriyle farklılaştırılmış bir yöresel lezzete dönüşebilmektedir. Bu bakımdan tıbbi ve aromatik bitkiler, vitamin ve mineral içeriği, doğadan toplanış şekli, reçeteleri ve üretim teknikleriyle turistik bir ürün olarak pazarlama potansiyeline sahiptir (Dinçer vd., 2014; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019). Dolayısıyla kendisine özgü gastronomik bitkilere sahip olan bölgeler, turistlerin destinasyon tercihlerinde bölgeye yönelik motivasyonu artırıcı etki yaratabilmektedir (Şengül ve Türkay, 2016; Yiğit ve Bucak, 2017). Destinasyonlar için pazarlama olgusunun temel amacı, piyasaya arz ettikleri yöresel ürünlerin tüketiciler tarafından tercih edilebilir olmasıdır. Bunu başarabilen destinasyonlar; gelirlerini, istihdamlarını ve tanınırlıklarını artırabilmektedirler (İlban, 2007; Yeşiltaş, 2013; Ekici, 2014; Yiğit ve Bucak, 2017). Bölgelerin etkili ve verimli bir şekilde tanıtılarak pazarlanabilmesi için, bu bölgelere karakteristik özellik katan faktörler iyi analiz edilmelidir. Bir destinasyon özelinde sahip olunan doğal ürünler bir araya getirilerek turizm talep piyasasına etkin bir biçimde arz edilmelidir (Özdemir, 2008; Ekici, 2014). Bir destinasyona ait tıbbi ve aromatik bitkiler, turistik çekicilik unsuru olarak kullanılarak farklı ziyaretçilere hitap edebilmektedir (Ekici, 2014).

Niğde ili 10 bin yıllık köklü bir geçmişe sahiptir. Aynı zamanda dağ, tarla, bağ ve bahçelerinde yetişen endemik bitki çeşitliliği ile bölgede yaşamış olan uygarlıklar tarafından yiyecek ve ilaç yapımında kullanılan birbirinden farklı birçok tıbbi ve aromatik bitki türüne ev sahipliği yapmaktadır. Bu açıdan ele alındığında tıbbi ve aromatik bitkileri ile destinasyonel bir çekim unsuruna dönüşebilecek konumdadır. Bu çalışma ile Niğde ilinde yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin (faydaları ve kullanım alanlarıyla birlikte) tespitinin gerçekleştirilmesi ve tespit edilen tıbbi ve aromatik bitkilerin destinasyonel bir ürüne dönüştürülmesi sağlanmaya çalışılmış, turizm destinasyon pazarında kullanılabilirliği üzerine bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmada konusu geçen kavramların detaylı açıklamalarına yer verilmektedir.

1. 1. Destinasyon, Turizm Destinasyonu, Destinasyon Pazarlaması ve Destinasyon Pazarlama Karması Elemanları;

Köken itibariyle İngilizce bir sözcük olan “Destination”, Türk Dil Kurumu sözlüğünde; “varılacak yer” şeklinde açıklanmakta olup, turizm sektörü açısından gidilmesi amaçlanan ülke, bölge ve alan, seyahat edilecek yer, nihai varış alanı olarak ifade edilmektedir (Kılıç, 2007; Çelik Kader, 2020). “Destinasyon” sözcüğü en genel haliyle; yerli ve yabancı turistlerin ziyaret süreçleri ve talepleri doğrultusunda turistik ürünlerin sunumu, doğal güzellikleri ve çekicilikleriyle beraber iyi bir ulaşım ağına sahip, gelişim potansiyeli yüksek bir alan, ziyaret sonrasında hafızada kalan deneyimler ve etkin bir imaj olarak söylem bulmaktadır. Turistik destinasyon ise; barındırdığı turistik cazibe unsurları ile talep yaratan, turistler tarafından yoğun olarak ziyaret edilen, turizme hizmet edecek tesis ve organizasyonların konumlandırılmasına olanak sağlayacak ölçüde alana sahip olan ve pek çok organizasyonun doğrudan veya dolaylı olarak sunduğu turistik hizmet karması toplamını ifade eden bir ürün olarak açıklanmaktadır (Kılıç, 2007; Özdemir, 2008; Gönenç Güler, 2010; Özdemir, 2014; Ekici, 2014; Eroğlu, 2018; Çelik Kader, 2020). Turistlerin destinasyonları tercih etmelerinde farklı sebeplerin olduğu bilinmektedir. Bir bölgenin geleneksel yapısına has özelliklerine uygun şekilde tasarlanan bir destinasyon markasının bu geleneksel özelliklere ilgi duyan turist kitlesine etkili iletişim ve pazarlama süreçleri yürütülerek anlatılması, bu sayede bölgenin turistik açıdan daha fazla talep göreceği ölçüde çekici hale getirilmesi gerekmektedir (Bardakçioğlu ve Pala; 2009; Yergaliyeva, 2011; Akay, 2019). Turistik destinasyonlar, rekabet ortamında turizm pazarından daha fazla pay alarak finansal sürdürülebilirliklerini sağlamak için mücadele içerisinde dirler. Dolayısıyla sürdürülebilirlik, rekabet, bölgesel kalkınma gibi unsurlar ile şekillenen “Destinasyon Pazarlaması”nın turist tercihleri ve destinasyonları ziyaret etme eğilimleri üzerinde etkili olan önemli bir araç olduğu söylenilebilir (Limburg, 1998; Deffner ve Liouris, 2005; Ülker, 2010; Hvass, 2014; Ekici, 2014; Zağralı, 2014). Destinasyon pazarlamasının genel amaçlarından birisi de turistik arzın optimum verimlilikte kullanılmasını sağlayacak pazarların belirlenmesi, rekabet avantajı sağlayacak doğru stratejilerin geliştirilmesi ve potansiyel hedef grupların tercihlerine etki edebilecek stratejiler oluşturma ve tanıtma süreçlerinin gerçekleştirilmesidir (Limburg, 1998; Berg ve Braun, 1999; Özer, 2012; Hvass, 2014; Ekici, 2014). Nitekim her destinasyon, sürekli faaliyet yürüttükleri pazarların dışında değişik pazar çeşitlerine ve dış çevre etmenlerine bağlı olarak rekabet üstünlüğü elde edebilmek için pazarlama karması elemanlarına ihtiyaç duyacaktır. Bunlar (Hvass, 2014; Ekici, 2014);

Fiyat: Turistlerin, destinasyon tarafından arz edilen turistik ürün ve hizmetleri kullanma ya da deneyimleme amacıyla edinme bedelleri (Kozak, 2008:176),

Tutundurma: Turistler ve sektördeki diğer paydaşlarda arz edilen turistik ürün ve hizmetlere yönelik farkındalığı artırma ve bu ürün ve hizmetleri satın almaya ikna etmek için etkili iletişim ve tanıtım kanallarının geliştirilmesi (Ekici, 2014:16),

Dağıtım: Hizmetin yapısı itibariyle yerinde deneyimlenen turizm etkinliğinde turistik arz ve talep unsurlarını bir araya getiren aktör ve kanallar (Ekici, 2014:17),

Ürün: Destinasyonlarca sahip olunan bir çok faktörden oluşan ve destinasyon çevresinin bileşkesinin ortaya çıkardığı ve tüketicilerin elde ettiği hizmet ve deneyimlerdir. Dolayısıyla bir ürün her turist için farklı anlamlar ifade edebilmektedir (Warnaby, 1998; Özdemir, 2008; Ekici, 2014).

Dünya üzerindeki herhangi bir destinasyonun küresel pazarda elde edeceği başarı, bölgenin doğal ve kültürel çerçevede sahip olduğu farklılık barındıran ürünlerine ve nihai olarak rekabet edebilirlik düzeyinin yüksek olmasına bağlıdır. Doğal, yerinde, orijinal ve turistleri daha fazla cezbeden unsurlar, pazarlama konusunda daha başarılı sonuçlar elde edilmesine destek sunmaktadır. Bu doğal ve orijinal nitelikteki unsurlar, destinasyonlara ulusal ve küresel çerçevede rekabet avantajı sağlayan kaynaklardır. Küresel turizm hareketlerine bakıldığında, turizmde rekabetlerin küresel ve ulusal çerçeveden daha yerel bölgesel seviyeye kaydığı görülebilmektedir. Kendi coğrafi, doğal ve kültürel kaynakları ile sahip olduğu turistik arz unsurları olan bölge ve destinasyonların, kendi isimleri ve markaları ile pazarlanmaları daha popüler hale gelmiştir. Günümüzde, turizm açısından önde gelen

İspanya, İtalya ve Fransa gibi ülkeler de turizm pazarlamasında bu bölgesel markalaşma stratejisini benimsemişlerdir. Bu durum, gerçek anlamda turist talebini sağlayan unsurun ülkeler yerine destinasyonlar olduğu gerçeğini gözler önüne sermektedir (İlban, 2007; Yergaliyeva, 2011).

1.2. Bir Ürün Olarak Tıbbi ve Aromatik Bitkiler ve Turistik Destinasyon Pazarlama Aracı Olarak Kullanılabilirliği

Tıbbi ve aromatik bitkiler açısından oldukça zengin olan Anadolu coğrafyası, her devirde üzerinde yaşam süren insanlar için bir besin ve şifa kaynağı, adeta bir ilaç deposu niteliğinde olmuştur. İnsanlar yaşamları boyunca doğada var olan bitkileri toplamışlar, denemişler, zehirli, zehirsiz ve zararsız olanları imkânları ölçütünde tespit etmeye çalışmışlar, zararsız olan bitkileri şekil, fiziki yapı ve tatları nispetinde farklı isimlendirmeler ile tüketmeye başlamışlardır (Kadioğlu vd., 2010; Çetinkaya ve Yıldız, 2018). Dolayısıyla Anadolu da yaşayan toplulukların doğada yetişen yabancı bitkileri tıbbi amaçlı ve yiyecek olarak değerlendirmesi uzun bir tarihi geçmişe sahip olup (Akgün vd., 2004; Karaca vd., 2015), günümüzde de insan sağlığı ve beslenmesinde çeşitli kullanım sahaları (baharat, eczacılık, gıda, parfümeri-kozmetik, insektisi, bitkisel boya gibi) ve yöntemleri ile daha fazla yaygınlık göstermektedir (Gürbüz vd., 2011; Gökçe vd., 2017; Çılgınoğlu vd., 2018). Biyoaktif özellikleri ve zengin içerikleri (A, C, E, B1, B2, B3 vitaminleri, kalsiyum, potasyum, magnezyum, demir, çinko vb. mineraller açısından) ile tıbbi ve aromatik bitkilerin en kolay ulaşılabilen ve ucuz besin kaynakları oldukları ve insan neslinin devamı için son derece önem arz ettikleri bilinen bir gerçek olup (Ceylan ve Yücel, 2015; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019), her yörenin bitkisel değerliliği keline has bir üründür. Bu bağlamda destinasyonlar, turizm pazarına yön vermek ve rekabet avantajı elde edebilmek amacıyla yöresel özgün ürünleri/değerlerini ön plana çıkararak farklılaşmayı tercih etmektedir. Hedeflerine ulaşabilmek için de etkili ve yerinde tanıtım araçları kullanarak potansiyel talep eden kesimi bilgilendirmek için olması gereken pazarlama süreçlerini gerçekleştirebilmek için girişimlerde bulunmaktadırlar (Yiğit ve Doğdubay, 2017; Yiğit ve Bucak, 2017). Turizmin yapısı nedeniyle çoğu turist farklı ve çekici ürün beklentisi içindedir. Aynı zamanda bu turist beklentileri sürekli değişim gösterme eğilimindedir (Kavacık ve Kurar, 2022). Özellikle turizm faaliyetlerine katılan bireylerin beslenme ve sağlık durumlarına ilişkin beklentileri üzerine yoğunlaşan destinasyonlar; bireylerin fiziksel sağlığı hususunda faydalı olan doğal nitelikteki ürünlere yönelik artışı dikkate alarak, yöreye has tıbbi ve aromatik bitkileri pazarlanabilir bir ürün haline dönüştürmekte ve yöresel bir destinasyon çekim unsuru oluşturmaktadırlar. Böylece, doğal ve yabancı bitkilerin önemi her geçen gün artmakta, insanların tıbbi ve aromatik bitkilere ulaşabilme arzusu da çoğalmaktadır (Karaca vd., 2015; Gökçe vd., 2017).

İnsanların, GDO'lu ürünlere tepkilerindeki artış ve tabiata yönelik isteği tıbbi ve aromatik bitkiler ile ilgili yapılan sosyal etkinlikleri cazip hale getirmiştir. Bu sayede sayıları her geçen gün artan aktiviteler, daha fazla kitlenin katılımıyla destinasyonlar açısından ekonomik getirileri yüksek festivallere dönüşmüştür. Amerika'da farklı eyaletlerde gerçekleştirilen (1994 senesinde bölgesel pazar sayısı 1175 olarak tespit edilmişken, 2010 yılında %245,5 artışla 6132'ye yükselmiş) Annual Asheville Spring Herb Festival, Herb Festival ve Sunset Herb and Garden Festival'leri bu alanda yapılan festivallere örnek olarak gösterilebilirler. Ayrıca Fransa'da düzenlenen Montpellier Festival of Herbs ve Kore'de düzenlenen Sancheong Medicinal Herb festivalleri de Avrupa ve Uzak Doğuda bitkisel temelde gerçekleştirilen festivallere örnek olarak sunulabilirler. Türkiye'de de Bodrum acı ot festivali, Foça ot festivali, Urla mart dokuzu ot festivali, Andırında yapılan tırşik festivali, Karadeniz'de yapılan ot lezzetleri şöleni ve Alaçatı ot festivali bu aktiviteler en iyi örneklerdir (Özkan vd., 2014; Karaca vd., 2015). Görüldüğü üzere tıbbi ve aromatik bitkilere dayalı doğal vurgusuna dikkat çeken yaşam şeklinin tercih edilme oranının artış eğiliminde olduğu söylenebilir. Bu bağlamda yenilebilir doğal bitki ve otların tüketim noktasında tercihleri ve geleneksel unsurlar eşliğinde sunumları pek çok ülke ve bölgede önem kazanarak sürmektedir (Guil-Guerrero vd., 1998; Karaca vd., 2015; Kök vd., 2020). Öyle ki, destinasyonlar açısından pazarlanabilir ürün olarak tıbbi ve aromatik bitkiler, her yıl destinasyon talep edilebilirliğini yükseltebilmekte, geceleme sayısına bağlı otel doluluk oranlarını pozitif yönlü geliştirmekte, yerel ekonomik girdilerdeki refah payını artırmakta ve yerel yönetimlerin yöresel alt ve üst yapılarında gerçekleştirdikleri yenilikçi yatırımlar yaklaşımını güçlendirebilmektedirler.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada kapsamında ikincil verilerden yararlanılmış, öncelikle literatür taraması gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, çalışma konusuna özgü, detinasyon, destinasyon pazarlaması ve destinasyon pazarlama karması elemanları üzerinde durulmuştur. İkinci olarak da tıbbi ve aromatik bitkiler üzerine yapılan alan yazın (araştırmalar, kitaplar, ulusal ve uluslar arası dergilerde yayınlanan makaleler, tez çalışmaları, kongre ve sempozyumlarda sunulan tebliğler, sosyal medya ağları) incelenmiş, çalışmayı etkin kılabilen veriler kayıt altına alınmıştır. Araştırma evreni (İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü, İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konu ile ilgili yapılan akademik çalışmalar, aktarlar ve baharat satışı yapan işletmeler) belirlenmiş ve evrenin kontrol edilebilir büyüklükte olması nedeniyle tek tek incelmeler ve ziyaretler yapılmıştır. Daha sonra katılımcı gözlem yöntemi uygulanarak arazi gezilmiş, gözlemler kayıt altına alınarak bulgular oluşturulmuştur.

2.1. Çalışma Kısıtları

Araştırma konusu aromatik ve tıbbi bitkiler üzerine olduğundan ve bitkilerin hepsine her dönem ulaşım imkanı olmadığından görsellerinin edinilmesi noktasında kısıtlar ortaya çıkmıştır. Bitkilerin detaylı içerikleri, kullanım alanları ve diğer bilgileri açıklanırken görsellerine ulaşma noktasında mevsimsel koşullar, arazi ve ulaşım şartları, kontrollü üretim gibi etkenler nedeniyle kısıtlı kalmıştır.

2.2. Bulgular

Niğde ili, toprak yapısı ve içeriği, coğrafi konumu itibarıyla doğal bitki çeşitliliği konusunda zengin bir kapsama sahip olup, bir çok tıbbi ve aromatik bitki çeşitliliğine ev sahipliği yapmaktadır. Niğde’de yetiştiği tespit edilen tıbbi ve aromatik bitkiler, içerikleri ve faydaları İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü, İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, konu ile ilgili yapılan akademik çalışmalar, internet kaynaklarındaki veriler incelenip aktarlar ve baharat satışı yapan işletmeler ile iletişime geçilerek şu şekilde açıklanmıştır:

ADAÇAYI / Diş Otu / Meryemiye (*Salvia Officinalis*);

İçeriği: %1,5-2,5 oranında Eterli Uçucu Yağlar (Salviol, Salvia), Kamfer, Borneol, Cineol, Triterpene, Tanen, %30 Thujon, %5 Cineol, Linalol, Flavonlar; Östrojen Benzeri Maddeler ve Reçineli Bileşikler, Kireç Tuzları, Lastik Benzeri Maddeler, Cholin, Alümin, Salven, Protein, Pinen, Kafur, Potasyum ve Glikozit



Faydaları: Nefes darlığını giderdiği, kanı temizlediği, öksürüğü giderip bronşları temizlediği, halsizlik ve bitkinliğe iyi geldiği, mide bulantısı ve hazımsızlık problemini çözdüğü, kalbi güçlendirerek vücuda kuvvet verdiği, dişleri beyazlatıp, yüksek şekeri düşürerek düzenlediği, saçları kuvvetlendirdiği, sinirleri gevşeterek Anjin, ağız ve boğaz iltihabını giderdiği bilinmektedir. Etkili nezle ilacı olarak bilinir.

Fotoğraf 1: *Salvia Officinalis*

Kaynak: URL-1

ALIÇ / Akdiken / Ekşi Muşmula / Geviş / Yemişen (*Crataegus Monogyna*);

İçeriği; Trimethylamin, Glikosid, Aminler, Tanen, Terpendervat, Saponin, Kalsiyum, Potasyum, Flavonoidler, C Vitamini ve Sodyum.



Faydaları; Kalp rahatsızlığına iyi geldiği, zayıflamaya yardımcı olduğu, boğaz iltihabına iyi gelip sinir yatıştırıcı etkiye sahip olduğu, damar tıkanıklığını önlediği, böbrek kumlarını döktüğü, beyin damarları tıkanıklığını uykusuzluk problemini, kalp çarpıntısını giderdiği ve yüksek tansiyon problemine iyi geldiği bilinmektedir.

Fotoğraf 2: Aliç – *Crataegus monogyna*

Kaynakça: URL-2

ANASON (*Pimpinella Anisum*);



İçeriği; Anetol, Meyve Şekeri ,Yağ, Albümin ve Uçan Yağ
Faydaları; Mide bulantısını giderir, bronşit ve öksürüğe iyi gelir ve balgam söktürür, astım ve nefes darlığına faydalıdır, ağız kokusunu giderir, anne sütünü artırıcı ve gaz söktürücü özelliği vardır, sindirimi kolaylaştırır, bağırsak kolitlerine faydalıdır, bebek diş çıkartım sürecinde ağrı kesici olarak kullanılır

ve iltihap kurutucu özelliğe sahiptir.

Fotoğraf 3: Anason (Pimpinella anisum)

Kaynak: URL-3

AT KUYRUĞU / Zemberek Otu / Tilki Kuyruğu / Beygir Kuyruğu / Kırkkilit Otu / Kırk Boğum / Boğumluca Ot (Equisetum Arvense);

İçeriği; Silisli Asitler, Alüminyum, Mangan, Saponin, Potasyum, Oksal, Sodyum, Demir ve Koloid



Faydaları; Adet söktürücü özelliği vardır, verem hastalığına iyi gelir, böbrek kumlarını döker, idrar söktürücü etkiye sahiptir. Aynı zamanda mide kanaması ve etkilerinin giderilmesinde etkilidir. Benzer şekilde kanlı basur hastalıklarına, burun kanaması, yatak ıslatma ve karaciğer tıkanıklığına iyi gelir, yumurtalık ve mesane iltihabını giderir, öksürük ve nefes darlığına iyi gelir.

Fotoğraf 4: At Kuyruğu/Tilki Kuyruğu Otu

Kaynak: URL-4

AYRIK OTU / Köpek Çimeni (Agropyron Repens);

İçeriği; Karbonhidratlar, Demir, Saponin, Silisik Asit, %13-18 Terisit, %10 Sümüksü Madde, %2-3 Şeker, A ve B Vitamini, Potasyum Tuzu ve Madeni Tuzlar, Potar ve Organik Asitler



Faydaları; Susuzluğu giderir, böbrek yetmezliği ve karaciğer yetersizliğine faydalıdır, mesane iltihabını iyi gelir, sarılık tedavisinde kullanılabilir, böbrek, dalak ve karaciğer tıkanıklığını çözer, balgam söktürür, mide rahatsızlığına iyi gelir ve zayıflamaya yardımcı olur.

Fotoğraf 5: Ayrik Otu- Agropyron Repens

Kaynak: URL-5

BADEM / Bayam / Payam (Prunus Dulcis);

İçeriği; Albüminli Maddeler, Şekerler, Emülsin, Protein, Kalsiyum, Demir ve E Vitamini



Faydaları; Böbrek iltihabı, mesane iltihabı ve tenasül yollarındaki iltihapların tedavisinde, baş ağrılarının giderilmesinde, karaciğer ve böbreklerde oluşan ağrılarının tedavilerinde, güneş yanığı, basur ve kabızlık tedavilerinde kullanılır. Nekahet döneminde organizma güçlendirici, göğsü ve akciğeri hastalıklardan temizleyici, idrar artırıcı, beden ve zihin yorgunluğunu giderici ve mideyi kuvvetlendirici faydaları da bulunmaktadır. Ayrıca, çocuklarda müşil etkisi de göstermektedir.

Fotoğraf 6: Tath Badem - Prunus dulcis

Kaynak: URL-1

BALDIRAN / Ağu Otu (Conium Maculatum);

İçeriği; Alkaloitler, Polyinler, Furanokumarinler, Flavonitler



Faydaları; Romatizma, çiban ve uyuz tedavilerinde kullanılmaktadır. Ağrı kesici ve spazm söktürücü faydaları da bulunmaktadır. Uygun kullanılmadığında zehirleyebilmektedir.

Fotoğraf 6: Baldıran - Conium Maculatum

Kaynak: URL-6

BALLI BABA / Beyaz-Sarı-Kırmızı Benekli Ballıbaba (Lamium Album);

İçeriği; Saponin, Flavon, Müsilaj, Tanen, Histamin ve Uçucu Yağ



Faydaları; Mayasıl, kabakulak, kanlı basur ve kadınlarda vajinal akıntı tedavilerinde kullanılır. Hafif idrar yollarını temizlemede de faydası bulunmaktadır. Ayrıca, kabız yapıcı özelliğe de sahiptir.

Fotoğraf 7: Ballıbaba - Lamium albüm

Kaynak: URL-7

BANOTU / Dağdağan / Batbayan / Gavur haşhaşı / Konca (Folium Hyoscymai Nigri);

İçeriği; Hyoscyamin, Skopolamin ve Atropin gibi Alkaloitler

Faydaları; Bronşit, nefes darlığı, astım, kabızlık ve çocuklarda gece yatak ıslatma tedavilerinde kullanılır. Titreme ve çarpıntı geçirici, sinirleri gevşetici ve ağrı kesici faydaları da bulunmaktadır.

BEŞ PARMAK OTU /Parmak Otu / İncibar / Sarı Tabusluk / Yedi Parmak Otu / Gümüş Otu / Gaz Gagası / Kaz Otu (Potentilla Erecta);

İçeriği; Tanen, Tormentosit, Tormentilin Glikozu, Tormentil Kırmızısı, , Reçine, Nişasta, Lastik ve Uçan Yağ



Faydaları; İshal, bağırsak iltihabı, basur, dalak şişmesi ve mide ağrılarına iyi gelir, nezle, yara-bere, ağız içi yaralarında etkilidir, gaz söktürücü etkisi vardır, vücudu kuvvetlendirir ve cilt bakımına iyi gelir, anjin ve boğaz iltihabını tedavi eder ve diş etlerini kuvvetlendirir.

Fotoğraf 8: Beşparmak Otu

Kaynak: URL-8

BEYAZ ÇÖPLEME

İçeriği; Protoveratrin, Reçine, Germerin, İervin, Psevdoiervin, Rubiervin, Nişasta, Şekerler, Katı Yağ, Organik Asitler, Veratramin Acı Glikozidi ve Veratrozin Glikozidi



Faydaları; Nezle, tansiyon, damar genişletme, kalp çarpıntısı, sivilce ve sedef hastalıklarının tedavilerinde kullanılmaktadır.

Fotoğraf 9: Beyaz Çöpleme

Kaynak: URL-9

BİT OTU / Kokar Otu / Hazeran / Mevzek / Mezevek (Delphinium Staphisagria)

İçeriği; Bitkinin tohum kısımlarında uçucu ve sabit yağ ile alkaloidler bulunmaktadır.



Faydaları; Bit, pire vb. asalak ve ufak böcekleri öldürmekte kullanılır.

Fotoğraf 10: Bit Otu- Delphinium Staphisagria

Kaynak: URL-5

BÖĞÜRTLEN / Tilki Üzüümü / Kür / Kızamık / Ağaç Çileği (Rubus Caesius);

İçeriği; Elma Asidi, C Vitamini ,Limon Asidi, Flavon, Uçan Yağ, Mineraller ve Vitaminler



Faydaları; Ağız ve diş bölgesinde ortaya çıkan yaralar, mide iltihabı, basur ve ishale iyi gelir, vücudu kuvvetlendirir, soğuk algınlığı, tansiyon ve şeker hastalıklarının tedavisinde etkilidir, böbrek kumlarını dökücü ve kanı temizleyici özelliği vardır, anjin ve boğaz iltihabı, egzama ve mayasıl hastalıklarının tedavisini sağlar.

Fotoğraf 11: Böğürtlen - Rubus Caesius

Kaynak: URL-10

CEVİZ (Juglans Regia Eshica);

İçeriği; Limon Asidi, Uçan Yağ, Tanen, Acı Madde, Tuzlar, Alkoloit,

Meyvesinde: Albimün, Madeni Tuzlar, Gümüş ve PP Vitaminleri bulunur.



Faydaları; Şeker, kansızlık ve kısırlık tedavisinde kullanılır, vücudu kuvvetlendirir ve çocukların gelişiminde etkilidir, kalp ve sinir güçlendirici özellikleri olup, iç kanamalarını önler, ishali keser ve kabızlık yapar, beyaz akıntı tedavisinde kullanılır ve kan temizleyici etkiye sahiptir.

Fotoğraf 12: Ceviz - Juglans Relgia Eshica

Kaynak: URL- 1

CİVANPERÇEMİ / Ayvadana / Akbaşlı / Barsam Otu / Haydut Otu / Kandil Çiçeği / Binbir Yaprak Otu (Achillea Millefolium);

İçeriği (100 Gr İçin Besin Değeri); Acı Madde Olan Achillein, Uçan Yağ Azulen (%0,1-0,5), Şamuzelen, Bornoel, Pinen, Sabinen, Kafur, C Vitamini, Yüksek Oranda Potasyum, İnulin, Asparagin, Tanen, Reçine, Fosfor, Organik Asitler ve Klorofil



Faydaları; Böbrek çalıştırıcı, sancı kesici ve adet söktürücü özellikleri vardır, astım, akne-sivilce, basur, mide ülseri-gastrit, yara, baş ağrısı ve sinir bozukluğu tedavilerinde kullanılır, saç bakımı ve büyümesinde etkili olup, karaciğeri güçlendirir, iltihap kurutucu ve beyaz akıntı kesici faydaları bulunmaktadır.

Fotoğraf 13: Civanperçemi - Achillea Millefolium

Kaynak: URL- 11

ÇAKŞIR OTU (Ferula Meifolia);

İçeriği; Tanen, Reçine, Nişasta, Alkaloit, Saponin ve Uçucu Yağ



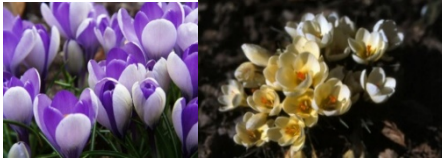
Faydaları; Macun halinde cinsel gücü ve isteği artırıcı olarak kullanılmaktadır.

Fotoğraf 14: Çakşır Otu

Kaynak: Demirtaş ve Demirtaş, 2021

ÇİĞDEM / Mahmur Çiçeği / İtboğan / Zehirli Çiğdem / Marco (Crocus);

İçeriği; Zehirli Olan Bazı Alkaloitler, Sabit Yağ, Tanen ve Şeker



Faydaları; Terletici ve kabızlığı giderici faydası bulunmaktadır. Ayrıca, idrar artırıcı özelliğe de sahiptir.

Fotoğraf 15: Çiğdem – Crocus

Kaynak: Pilevneli, 2023

ÇİLEK / Kocayemiş / Frenk Dutu (Fragaria Vesca);

İçeriği; Tanen, Uçan yağ, Flavonlar, Bakır, Şeker, Çinko, Fosfor, Magnan ve Albümin

Faydaları; Göze kuvvet verir, mesane yollarını temizler, kabızlık ve ağız kokusunu giderir, susuzluğu önler ve cilt bakımında faydalıdır, vücudu geliştirici, kan yapıcı ve tansiyon düşürücü etkileri vardır, romatizma ve yara tedavilerinde kullanılır, tansiyonu düşürür ve kanı temizler.

ÇOBAN ÇANTASI / Çoban Kesesi / Çoban Torbası / Çılgıldaklı Ot / Kuşkuş Otu (Capsella Bursa Pastoris);

İçeriği; Uçan yağ (Eter Sülfirik), Kalsiyum, Thramin, Saponin, Potasyum, Sodyum, Tanen, Limon Asidi, Cholin ve Azetylcholin



Faydaları; Burun kanaması, basur, beyaz akıntı ve böbrek iltihabı tedavilerinde kullanılır, yara iyileştirici, kan temizleyici, kabızlık giderici ve rahatlatıcı etkileri bulunmaktadır, böbrek kumlarını dökücü ve aybaşı düzenleyici faydaları da vardır.

Fotoğraf 17: Çoban Çantası - Capsella Bursa Pastoris

Kaynak: URL-5

EBEGÜMECİ / Kazan Karası (Malva Sylvestris);

İçeriği; Pektin, Glikozit, Müshilaj, Mavlin ve Tanen



Faydaları; Astım ve bronşit, böcek ısırması ve sokma, bademcik iltihabı ve anjin, asabilik ve sinir zafiyeti, yorgun ve şiş ayak, çiban ve diş ağrısı tedavilerinde faydalıdır, öksürük ve balgam sökücü, idrar söktürücü, iltihap kurutucu ve ateş düşürücü özellikleri bulunmaktadır.

Fotoğraf 18: Ebegümeçi - Malva Sylvestris

Kaynak: URL-13

ELMA (Pyrus Malus);

İçeriği; Posa, Organik Asitler, Şekerler ve Tanin

Faydaları; Kan yapıcı etkisi olmakla birlikte, beyin açıcı, cilt güzelleştirici, güzel uyku verici özellikleri de bulunmaktadır. Hamile gıdası ve zayıflama kürü olarak da kullanılmaktadır, zararlı toksinleri vücuttan atıcı, göz kuvvetlendirici, ateş düşürücü, kalp ve damar açıcı, bağırsak kurtlarını dökücü, böbrek çalıştırıcı, serinletici, susuzluğu giderici ve hazmı kolaylaştırıcı faydaları olup, sivilce ve egzama, uçuk ve ağız içi iltihapları, mide ülseri, zehirlenme, sarılık, bronşit, nezle ve anjin, halsizlik, kansızlık ve çıban tedavilerinde kullanılmaktadır.

EŞEK HIYARI / Acı Dülek / Acı Düngelik / Acı Kavun / Cırtlak Karga Düveleği / Şeytan Keleş (Ecballium Elaterium);

İçeriği; Elaterin, Cucurbitacine ve Yağ Asitleri



Faydaları; Çok zehirli bir bitki olup, temriye ve uçuk tedavilerinde kullanılmaktadır.

Fotoğraf 20: Eşek Hıyarı - Ecballium Elaterium

Kaynak: URL-6

FESLEĞEN / REYHAN / Rahan / Pesian (Ocimum Basilicum);

İçeriği; Cineol, Glikozit, Tanen, Sponin, Uçan Yağ ve Methylcavicol



Faydaları; Boğmaca, öksürük, nezle, bağırsak sancısı, mide bulantısı, kusma, gaz şişkinlikleri, asabilik, sinir zafiyetleri, uykusuzluk, yara ve ağız yaraları, ishal ve baş ağrısı tedavilerinde kullanılmaktadır. Hazmı kolaylaştırıcı ve anne sütünü artırıcı faydaları da bulunmaktadır. Ayrıca, saç bakımında da kullanılmaktadır.

Fotoğraf 21: Fesleğen - Ocimum Basilicum

Kaynak: URL-15

GELİNCİK / Aş Otu (Papaver Rhoeas);

İçeriği; Zank, Müshilaj, Rhoeadin, Şekerler ve Renkli Madde



Faydaları; Nefes darlığı ve boğmaca, baş ağrısı, karın ağrısı, burun kanaması, yanık, kan tükürme, bronşit, nezle, öksürük ve yara-bere tedavilerinde kullanılır, balgam söktürücü, hırıltı giderici ve öksürük azaltıcı etkileri bulunmaktadır.

Fotoğraf 22: Gelincik

Kaynak: URL-6

GIVIŞKAN (Silene Vulgaris);

İçeriği; Organik Asitler, Saponinler, Glikozid ve Flavon



Faydaları; İdrar söktürücü faydası bulunmaktadır.

Fotoğraf 23: Givişkan - Silene Vulgaris

Kaynak: URL-6

GÖKÇE / Çekem / Burç / Ökse otu (Viscum Album);

İçeriği; Viskotoksin, Vissin, Koline Muadil Madde, Norviskalbin, Viskalbin, Tiramin, İnozit, Urson, Yağlı Maddeler, C Vitamini, Pro-Vitamin A, Reçine ve Sepi Maddeler



Faydaları; Sinir sistemi hastalıklarında, baş ağrısı, nevroz, rahim kanamaları, devamlı ve ağrılı adet kanamaları, burun kanamaları, irade dışı titreme ve dalakta meydana gelen hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Kan basıncını düşürücü, kan dindirici etkileri ve emzikli annelerde süt yetersizliğine faydaları bulunmaktadır. Ayrıca, meyveleri baş dönmesi, boğmaca, şişlikler ve uların tedavisinde de kullanılır özelliğe sahiptir.

Fotoğraf 24: Ökse otu

Kaynak: URL-6

GÜL / Rose / Roseir (Rosa Gallica);

İçeriği; Mazı Asidi, Tanen, Uçan Yağ, Çeşitli Glikozitler ve Boya



Faydaları; Ter kokusu giderici, ishal kesici, kan temizleyici, dalak ve karaciğerdeki tıkanıklığı giderici özellikleri bulunmaktadır, Anjin ve boğaz iltihabı, baş ağrısı, kızamık ve ağız içi yara tedavisinde kullanılmaktadır, cilt bakımında da kullanılan bir bitki türüdür.

Fotoğraf 25: Rose Gallica

Kaynak: URL-6

GÜVEY FENERİ / Gelin Feneri / Gelin Çiçeği / Gelinotu / Aşk Elması / Kış Kirazı (Physalis Alkekengi);

İçeriği; Acılı Fizalin, Kriptotoksin, Zeaksantin, Alkaloid, Organik Asitler, C Vitamini, Pro-Vitamin A, Yağlı Maddeler, Şeker, Süt, Elma ve Şarap Asitleri



Faydaları; Sarılık ve karaciğer şişliği tedavilerinde kullanılır. İdrar ve ter söktürücü, böbrek taşı söktürücü ve karında toplanan suları boşaltıcı faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 26: Güvey Feneri

Kaynak: URL-6

HARDAL / Sinapis (Brassica Nigra);

İçeriği; Glikozid, Singirin, Myrosin Fermenti, Allyle, %30 Yağ, Potasyum, Magnezyum, Kalsiyum ve Müshilaj



Faydaları; Baş ağrısı, romatizma, boğaz iltihabı, ses kısıklığı, kabızlık, bronşit, öksürük, burun tıkanıklığı ve diş ağrısı tedavilerinde faydalıdır, gözün görme gücünü artırır ve vücuda direnç kazandırır, gaz çıkarıcı ve vücut rahatlatıcı etkileri de bulunmaktadır.

Fotoğraf 27: Hardal

Kaynak: URL-6

HİNDİBA / Güneşik

İçeriği; Taraksantni, Flavoksantin, Lutein, Arnidol, Faladiol, B1 Vitamini, C Vitamini, D Vitamini, ProVitamin A, Laktoserol, Asparagin, Kolin ve Acı Madde

Faydaları; Nikris, egzama, güneş yanıkları, akrep ve arı sokması tedavilerinde kullanılmaktadır. İdrar söktürücü, balgam söktürücü, böbrek kumlarını dökücü ve vücuda kuvvet verici faydaları da bulunmaktadır.

HİNT KENEVİRİ /Kendir / Esrar Otu (Cannabis Sativa);

İçeriği; %50 Yağlı Madde, Lesitin, Kolin, Globulen, Kolesterolin, Adestin, Reçine, Şekerler, Albüminli Maddeler, Trigonelin Alkaloidi, K Vitamini ve Helme

Faydaları; Zature, nefes darlığı, öksürük, kabızlık, idrar yolu enfeksiyonları, verem, sara, çıban, adale ezilmeleri, meme iltihabı ve boğaz ağrılarının tedavisinde kullanılmaktadır.

HÜSNÜYUSUF / Guguçiçeği / Kır Karanfile / Nazar Otu (Dianthus Barbatu);

İçeriği; Tanen ve Yağ



Faydaları; Mide üşütmesine faydalı olup, iktidarsızlık sorununun tedavisinde kullanılmaktadır.

Fotoğraf 30: Hüsnüyusuf

Kaynak: URL-15

KAYIŞKIRAN /Kayık Çiçeği / Eşek Otu / Yandak (Ononis Spinosa);

İçeriği; Glikozitler, Nişasta, Ononin, Orocol, Reçine, Saponin, Şeker ve Uçan Yağlar



Faydaları; Anjin, mesane yolları iltihabı ve egzama tedavisinde kullanılmakta olup, iyi bir antiseptiktir, idrar yolları söktürücü mesane kumlarının dökülmesinde faydalıdır.

Fotoğraf 31:Kayışkiran - Ononis Spinosa

Kaynak: URL-6

KEKLİK GÖZÜ / Avcı Otu (Adonis Aestivalis);

İçeriği; Glikozidler (Simarin, Adonitoksin, Flavon), Adonivernit, Adonidozid, Adoniverzonit, Saponinler, Fitosterin, Adonit, Reçine ve Kolin



Faydaları; Kalp, mide ve bağırsak şişmeleri, damar sertliği, sara, şişmanlık, tansiyon ve nevrastenik hastalıklarında tedavi edici özelliğe sahiptir. Kalbi kuvvetlendirir, nabız atışını hızlandırır ve sinirleri gevşetici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 32: Avcı Otu

Kaynak: URL-6

KENGER OTU/ Çakırdikeni / Çenge Otu (Gummi Gundeliae);

İçeriği; Papatyagiller familyasından 70-80 cm boyutlarında otsu, tüylü, dikenli ve sütlü çok yıllık bir bitki türüdür.

Faydaları; İştahı açar, dişleri temizler ve diş etlerini kuvvetlendirir.

KISA MAHMUT / Dalak Otu / Mayasıl Otu / Yer Meşesi (Teucrium Chamaedrys);

İçeriği; Sponin, Tanen, Acı Madde, Rezin, Uçan Yağ, Reçine ve Glikozidler



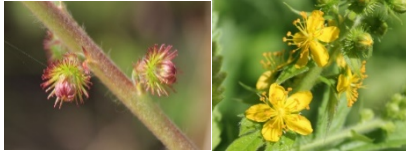
Faydaları; Mide ağrıları, egzama, kaşıntı ve öksürük tedavilerinde kullanılmaktadır. Adet söktürücü, idrar söktürücü, ateş düşürücü, iştah açıcı ve hazmı kolaylaştırıcı faydaları bulunmaktadır.

Fotoğraf 34: Teucrium Chamaedrys

Kaynak: URL-6

KOYUN OTU / Miskotu, Kasık Otu / Fıtık Otu / Kızıl Yaprak (Agrimonia Eupatoria);

İçeriği; Uçan Yağ, Acı Madde, %10 Tanen, Silisik Asit ve Sümüksü Madde



Faydaları; Geniz ve burun tıkanıklığı, anjin ve boğaz iltihabı, böbrek iltihabı, karaciğer rahatsızlıkları, fıtık, şeker, deri çatlakları, buruk ve ezik tedavilerinde kullanılmaktadır. Adet ve idrar söktürücü, dalak ve öd kesesi taşlarını dökücü faydaları bulunmaktadır

Fotoğraf 35: Agrimonia Eupatoria

Kaynak: URL-6

KÖK BOYA / Kızıl Boya (Rubia Tinctorum);

İçeriği; Oksi, Oksimetilantrahinonlar, Pseudopurpurin, Ksantopurpurin, Alizarin, Rubiadin, trioksiyantarın Asidi, Glikozitler, Limonen, Elma Asidi, Albüminli ve Pektinli Maddeler



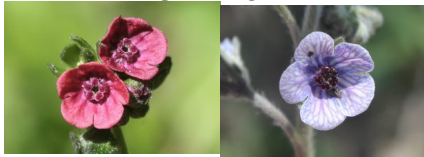
Faydaları; Kemik deformları, dalak ağrıları, kemik veremi/raşitizm, bağırsak ülseri, cerahatli yaralar, sarılık hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. İdrar söktürücü, rahim temizleyici, böbrek ve mesane taşlarının dökülmesinde de faydaları bulunmaktadır. Ayrıca, kök-sap ve meyveleri boyacılık sektöründe de tercih edilmektedir.

Fotoğraf 36: Rubia Tinctorum

Kaynak: URL-17

KÖPEK DİLİ / Köpek Dili Otu (Cynoglossum Officinale);

İçeriği; Siniglosin



Faydaları; İki türü vardır. Balgam söktürücü, sinirleri yatıştırıcı ve yara iyileştirici faydaları bulunmaktadır. Ayrıca, karaciğere iyi gelir.

Fotoğraf 37: Cynoglossum montanum -Cynoglossum creticum

Kaynak: URL-6

KÖPEK ÜZÜMÜ / Yaban Yasemini / Sofur (Solanum Dulcamara);

İçeriği; Solanin Glikoalkaloidi, Dulkamarin Glikozidi, Atropin Muadili, Dulkamaratin ve Dulkamaratin Asidi, Tatlı Madde Dulkarin, Tanenler ve Acı Madde



Faydaları; Pek çok rahatsızlığın giderilmesi ve önlenmesinde kullanılmaktadır. Kabızlık gibi sindirim problemlerinde, boğmaca, gıcık ve nefes darlığı gibi solunum problemlerinde, su toplama, romatizma, frengi, zatülcenb, nikris, liken, sirace, düzensiz adet, kulak ağrıları, mesane iltihabı, grip, sedef hastalığı, egzema, yara, çıban, kurdeşen gibi deri problemlerinde ve burkulma tedavilerinde kullanılmaktadır. İdrar söktürücü, terletici ve zayıflatıcı faydaları bulunmaktadır.

Fotoğraf 38: Yaban Yasemini - Solanum Dulcamara

Kaynak: URL-6

KURT PENÇESİ / Kurt Tırnağı / Yılan Kökü / Çıyancık / Çıyan Otu (Polygonum Bistorta);

İçeriği; Yağ, Flavonitler, Seluloz, Gliserin, Organik Asitler, Proteinler, Reçine, Şeker ve Nişasta



Faydaları; Kan tükürme ve kanlı basur tedavilerinde kullanılmaktadır. İdrar söktürücü, kan kesici, ishal kesici ve şeker düşürücü faydaları bulunmaktadır.

Fotoğraf 39: Kurt Pençesi

Kaynak: URL-18

KUŞKONMAZ / Çoban Çırağı / Yemlik (Asparagus Officinalis);

İçeriği; Asparagin, Asparagose, Coniferin, Arginin, Sapoin, Protein, %40 Şeker, Yağ, Asen, A, B, C Vitaminleri, Demir, Fosfat, Kalsiyum ve Caniferin



Faydaları; Göz rahatsızlığı, böbrek rahatsızlığı, solunum yolu rahatsızlıkları, kansızlık, karaciğer ve dalak rahatsızlıklarının tedavisi sürecinde kullanılmaktadır. Şeker düşürücü ve kuvvet verici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 40: Kuşkonmaz

Kaynak: URL-19

KUZU KULAĞI / Labada (Rumex Acetosa);

İçeriği; Oksal Asidi, Potasyum Bioksalat, Flavon Glikozidi, Kversetin-Gallaktozid, Silistiyum Asidi, Kalsiyum, C Vitamini, Magnan ve Diğer Tuzlar



Faydaları; İdrar söktürücü, mide şişkinliği giderici, anne sütü artırıcı, mesane tıkanıklığı giderici, iştah açıcı, ishal kesici, susuzluğu giderici ve hararet söndürücü faydaları bulunmaktadır.

Fotoğraf 41: Kuzukulağı

Kaynak: URL-6

LAHANA / Kelem (Brassica Oleracea);

İçeriği; Albümin, Müshilaj, Reçine, Şeker, Lastikli Madde ve Anti Ulkus

Faydaları; Mide ülseri, çıban, akne/sivilce, bronşit, kabızlık, sarılık, nefes tıkanıklığı, burun tıkanıklığı ve müzmin öksürük tedavilerinde kullanılmaktadır. Göz kuvvetlendirici, idrar söktürücü, süt artırıcı, vücuda kuvvet verici, solucan düşürücü, yara iyileştirici ve böbrek taşı düşürücü özellikte etkinliği bulunmaktadır. Kansere karşı koruyuculuğunun yanı sıra yanık kremi olarak da faydalanılmaktadır.

MADIMAK / Çoban Ekmeği (Polygonum Cognatum);

İçeriği; Nişasta, Glikoz, Tanen ve Uçan Yağlar



Faydaları; Basur, şeker ve doğum sonrası yaraların tedavisi sürecinde kullanılmaktadır. İdrar artırıcı ve adet düzenleyici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 43: Madımak

Kaynak: URL-20

MENEKŞE / Benefşe (Viola Tricolor);

İçeriği; Sepi ve Açık Maddeler, Acılı Vinsin, Vinkozid Glikozidi, Minorin Alkoloidi, Rezerpinin Vinsin ve Pubesin



Fotoğraf 43: Menekşe

Kaynak: URL-6

MÜRVER / Patlangıç (Sambucus Nigra);

İçeriği; Uçan Yağ, Yağ, Reçine, Tanen, Müshilaj, Şeker, Rutin ve Sambunigrin



Fotoğraf 44: Mürver

Kaynak: URL-6

NANE (Mentha Piperita);

İçeriği; Uçan Yağ, Kafur, Tanen ve Menthol



Fotoğraf 45: Nane

Kaynak: URL-1

OĞUL / MELİSA OTU (Melissa Officinalis);

İçeriği; %0,15 – 0,5 Uçucu Yağlar, %40 Citronella, %32 Citrol, Monoterpen, Sesquiterpen, Tanen, Genariol, Acı Maddeler ve Flavonoidler



Fotoğraf 46: Melisa Otu

Kaynak: URL-15

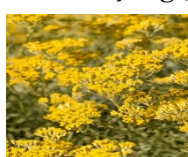
ÖKSÜRÜK OTU / Deve Tabanı / Farfara (Tussilago Farfara);

İçeriği; Müsilaj, Glikozit, Tanen, İnülin, Şekerler, Uçucu Yağlar ve Fitosterol



Faydaları; Astım, nefes darlığı, soğuk algınlığı, kronik ve akut bronşit, nezle ve çeşitli ağrı tedavilerinde kullanılmaktadır. Öksürük, balgam ve diğer sonulum yolu hastalıklarında faydalıdır. Ayrıca, sinirleri yatıştırıcı etkisi de bulunmaktadır.

Fotoğraf 47: Öksürük Otu



Kaynak: URL-6

Faydaları; Rahim iltihabı, böbrek iltihabı ve ishal tedavilerinde kullanılmaktadır. İdrar söktürücü, safra söktürücü ve böbrek kumlarını dökücü faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 48: Ölmez Çiçek

Kaynak: URL-1

PAPATYA / Mayıs Papatyası / Adi Papatya / Küçük Papatya (Matricaria Chamomilla); İçeriği; Uçucu Yağ, Acı Madde, Tanen, Reçine ve Glikozitler



Faydaları; Menopoz, soğuk algınlığı, boğaz ağrıları, bademcik ve diş eti iltihapları, bel ve baş ağrıları tedavilerinde kullanılmaktadır. Ateş düşürücü, ağrı giderici, spazm çözücü, bağırsak gazlarını giderici, mikrop giderici, sinir yatıştırıcı, iştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, kabızlığı giderici faydaları bulunmaktadır. Ayrıca, vücuda rahatlık verir ve saçları sarartma

özelliğine de sahiptir.

Fotoğraf 49: Papatya

Kaynak: URL-6

PATATES (Solanum Tuberosum);

İçeriği; PP Vitaminleri ve Nişasta,

Faydaları; Şeker hastalığı, mide rahatsızlığı, yanık, karaciğer yetersizliği, safra taşları, safra ve bağırsak solucanları tedavisinde kullanılmaktadır.

SALEP / Çayır Otu / Çam Çiçeği (Orchis Dactylorhiza);

İçeriği; Nişasta, Glikoz, Fruktoz, Uçan Yağ, Müshilaj ve Azotlu Maddeler



Faydaları; Yara, iltihap, çıban, bağırsak solucanları, ishal, nezle ve bronşit tedavisinde kullanılmaktadır. Balgam söktürücü, zihin yorgunluğu giderici, kalbi kuvvetlendirici ve vücuda kuvvet verici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 51: Orchis Dactylorhiza

Kaynak: URL-6

SIĞIR DİLİ / Arı Çiçeği (Anchusa Azurea);

İçeriği; Nitrat Tuzları, Alkoloitler, Tanen, Kolin, Sepi Maddeleri, Helme, alotin ve Glikoalkoloit



Faydaları; İltihap, öksürük ve kusma tedavilerinde kullanılmaktadır. Balgam söktürücü, kan dindirici, yaraları iyileştirici, ferahlatıcı ve kalbe kuvvet verici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 52: Sığır Dili

Kaynak: URL-6

SIĞIR KUYRUĞU (Verbaskum Phlomoides);



İçeriği; Ksantofil, Saponin, Sümüksü Maddeler, Şeker ve Uçan Yağ
Faydaları; Astım, öksürük, bronşit, nezle, apse, çıban, yara, uykusuzluk ve yanık tedavilerinde kullanılmaktadır. İltihap kurutucu ve balgam söktürücü faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 53: Sığır Kuyruğu

Kaynak: Baser, 2015

SİNİRLİ OT / Sinir Otu / Sinirli Yaprak Otu / Zeybek / Bağa Yaprağı (Plantago Major);

İçeriği; Acı Maddeler, Demir, Fosforik Asit, Aucubin, Kreç, Krolofil, Kükürt, Labenzin, Sponin, Sümüksü Madde, Şeker, Tanen, A ve C Vitaminleri



Faydaları; Astım, nefes darlığı, basur, siyatik, ağız yaraları, diş eti hastalıkları, nasır, göz iltihabı, yara ve mide gastriti tedavilerinde kullanılmaktadır. Balgam söktürücü ve hazmı kolaylaştırıcı faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 54: Sinir Otu

Kaynak: URL-6

SOLUCAN OTU (Tanacetum Vulgare);

İçeriği; A-Tuyon, B-Tuyon, Kmfor, Tuyol, Berneol, Pinen Taneseton Ketonu, Eterik Yağ, Alkaloidler, Sepi Maddeler, Flavongidler, Acı Madde, Tanesitin ve Organik Asitler

Faydaları; Bağırsak parazitlerinin düşürülmesini sağlar.



Fotoğraf 55: Solucan Otu

Kaynak: URL-6

SÜTLEĞEN (Euphorbia Helioscopia);

İçeriği; Saponin, Nişasta ve Kauçuk Yağ



Faydaları; Sıtma, sarılık ve kabızlık tedavisinde kullanılmaktadır. Kuvvetli bir müshil özelliğine sahiptir.

Fotoğraf 56: Sütleğen

Kaynak: URL-6

ÜZÜM (Fructus Vitis Vinifera);

İçeriği; %82 Su, %0,02 Likonitik Asit, Kükürt, Demir ve Fosfor



Faydaları; Basur, romatizma, baş ağrısı, bağırsak solucanları ve yara tedavilerinde kullanılmaktadır. Yorgunluk giderici, gözü kuvvetlendirici, sinirleri yatıştırıcı, karaciğeri güçlendirici, hazmı kolaylaştırıcı, ishal kesici, kanı temizleyici, tansiyon düşürücü, nekahat dönemini kısaltıcı, içki bıraktırıcı, böbrek taşlarını dökücü, safra düzenleyici, kan kesici, çıban olgunlaştırıcı,

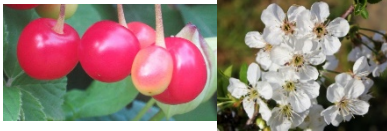
vücut kuvvetlendirici, ağrı kesici ve mide kuvvetlendirici faydaları da bulunmaktadır. Ayrıca şişmanlatma etkisi de vardır.

Fotoğraf 57: Taze Üzüm

Kaynak: URL-6

VİŞNE / Ekşi Kiraz (Prunus Cerasus);

İçeriği; Glikozidler ve Meyve Asitleri



Faydaları; İshal ve öksürük tedavilerinde kullanılmaktadır. Susuzluk giderici, göz kuvvetlendirici, idrar söktürücü, yara tedavi edici ve vücuda kuvvet verici faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 58: Vışne

Kaynak: URL-6

YARPUZ / Filiskin (Mentha Pulegium);

İçeriği; Menthol, Azulen, Pulegon, Diosmin, Glukozid ve Ekşi Saponin



Faydaları; Baş ağrısı tedavisinde kullanılmaktadır. Kalp rahatlatıcı, mesane ve idrar yollarını temizleyici, vücuda enerji ve kuvvet verici, idrar söktürücü, kan temizleyici, adet getirici ve safra söktürücü faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 59: Yarpuz

Kaynak: URL-6

YER SOMUNU / Buhur-u Meryem / Tavşan Kulağı / Domuz Ağırşığı / Buhur Otu Topalak / Siklamen (Cyclamen Persicum);

İçeriği; Nişasta, Zamk, Şeker ve Organik Maddeler



Faydaları; Kabızlık, çıban, yarım baş ağrısı ve sarılık hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Zehirlenmeyi önleyici faydası da bulunmaktadır.

Fotoğraf 60: Buhur-u Meryem- Cyclamen Persicum

Kaynak: URL-11

YOĞURT OTU / Çoban Süzeği (*Galium Aparine*);

İçeriği; Glykosit, Saponin, Limon Asidi ve Alizarinthus



Faydaları; Egzama, çıban, sivilce, sarılık ve yanık tedavilerinde kullanılmaktadır. İştah açıcı, idrar söktürücü, ve mesane kumlarını dökücü faydaları da bulunmaktadır.

Fotoğraf 61: Yoğurt Otu

Kaynak: URL-5

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanlar asırlar boyu doğada var olan birçok bitkiyi deneme yanılma yoluyla keşfetmiş, kendisine faydalı olanları şifa kaynağı ve yiyeceklerinde aromatik bir lezzet verici olarak kullanmışlardır. Aynı zamanda bu bitkileri kendi dilince farklı isimler altında nesilden nesile aktararak günümüze kadar taşımışlardır. Bugün de her coğrafyanın kendisine özgün bitkisel formuyla atalardan aktarılan tıbbi ve aromatik bitkilerinden bir çok alanda faydalanılmaya devam edilmektedir. Bitkiler bilindiği kadarıyla yetişmelerine özgü mevsimlerde yöre halkı tarafından toplanmaktadır. Mevsiminde toplanan bu bitkiler kullanım amaçlarına göre hem besin maddesi olarak hem de yöre pazarında ürün olarak satılması sonucu kazanca dönüşebilmektedirler. Festivaller ve şenlikler gibi aktiviteler ile de bir yöresel ürüne dönüştürülerek turistik destinasyonlar tarafından yöresel çekim unsuru olarak kullanılabilir. Dolayısıyla geçmişten günümüze farklı medeniyetin izlerini taşıyan ve kendisine has tıbbi ve aromatik bitki çeşitliliğine sahip olan Niğde, yeni gelişen bu akıma cevap verebilecek bir destinasyon konumundadır.

Çalışma kapsamında ikincil verilerden yararlanılmış, öncelikle literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra katılımcı gözlem yöntemi uygulanarak arazi gezilmiş, gözlemler kayıt altına alınarak bulgular oluşturulmuştur. Ayrıca, İl Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü, İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konu ile ilgili çalışma yapan akademisyenler, aktarlar ve baharat satışı yapan işletmeler tek tek ziyaret edilmiş, bulgular üzerine istişareler gerçekleştirilmiştir. Turizm destinasyon pazarlama aracı olarak kullanılabilir yaklaşık 60 tıbbi ve aromatik bitkiye ulaşılarak faydaları ve kullanım alanları hakkında bilgiler alan yazına kazandırılmaya çalışılmıştır.

Niğde iline özgün tıbbi ve aromatik bitkilerin bir turistik ürün olarak kullanılabilirliği, yöresel ziyaret ve ziyaretçi potansiyelini artıracak önemli bir çekim unsuru ve destinasyona özgü bir farklılıktır. Bu farklılık diğer turizm arz ürünleri ile birlikte turizm piyasasına sunulabilirse, hem turistik ziyaretçi artışına katkı sağlayabilecek hem de turistlerin yöresel ziyaret etme niyetlerinde farklılaştırılmış bir ürün yaklaşımıyla ekonomik girdi ve istihdam sayılabilecektir. Ayrıca yöresel tanınırlık düzeyini yükseltebilecek, yörenin doğallığını kaybetmeden turizm faaliyetlerine katılımının sağlanması, sürdürülebilir turizm arzının bir aracı olarak da değerlendirilebilir. Bu mevcut potansiyelin değerlendirilebilmesi edilebilmesi açısından bir takım öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler;

- Çalışma sonucunda tespit edilen ancak, bir ürün olarak pazara satışı sunulmayan tıbbi ve aromatik bitkiler, öznel bir pazar çalışması ile (yöresel ürünler pazarı) yöre halkı tarafından satışa sunulabilir.
- Yöresel tıbbi ve aromatik bitkilerin tanınırlığı ve bilinirliği noktasında akademik çalışmalar, sempozyumlar, kongreler ve festivaller düzenlenebilir.
- Yöresel tıbbi ve aromatik bitkilerin bilinirlikleri, içerikleri, faydaları ve pazarlama bilirlikleri noktasında kurslar ve eğitim programları düzenlenebilir.
- Özellikle aromatik bitkilere yönelik yeni reçeteler geliştirilerek yöresel mutfak kültürüne katkı sağlanabilir.
- Bölgede yetişen tıbbi ve aromatik nitelikteki bitkilerin yetiştikleri kesimler sürdürülebilirlik çerçevesinde koruma altına alınmalıdır. Aynı zamanda bölge kırsal kesimlerinde yaşayan yöre halkı da bu bitkilerin yetiştirilmesi hususunda desteklenebilir.
- İlde yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin korunması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından müze çalışması gerçekleştirilebilir.

- İlde bulunan turizm acenteleri aracılığı ile yöresel tıbbi ve aromatik bitki turları (tanıma, toplama ve kullanma) düzenlenebilir.
- Niğde yöresel tıbbi ve aromatik bitkilerinin görsel, işitsel, yazılı ve sosyal medyada daha fazla yer edinebilmesi sağlanmalıdır. Bu bağlamda, tıbbi ve aromatik bitkiler konusunda uzman olan bireylerin (gurmelerin) bölgeye gelmeleri sağlanarak bu konularda yapılacak programlar teşvik edilebilir, belgeseller çekilebilir.
- Niğde yöresel tıbbi ve aromatik bitki çeşitliliğinin adına; Türkçe, İngilizce, Latince ve Fransızca isimlerin yer aldığı, içerik, fayda, yan etki ve özelliklerin ifade edildiği ve kullanım ölçeklerinin, kullanım şekillerinin detaylı açıklandığı Niğde Yöresel Tıbbi ve Aromatik Bitkiler kitabı oluşturulabilir.

Netice itibariyle bu çalışma, hem Niğde ilinde yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin belirlenmesi, içerikleri ve faydalarının tespit edilmesi hem de tıbbi ve aromatik bitkilerin turizm destinasyon pazarlama aracı olarak kullanılabilirliği yönünde yapılan sınırlı sayıdaki akademik çalışmalardan olma özelliği taşımaktadır. Dolayısıyla alandaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akay, S. N., (2019), “Gastronomi Turizminin Destinasyon Çekicilik UNSURLARI Olarak İncelenmesi: Şirince Köyü Örneği”, (Yüksek Lisans Tezi), Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Nevşehir
- Akgün, B., Alma, M. H., Ertaş, M., ve Fidan, M. S., (2004, Eylül), “Kahramanmaraş Yöresinde Kullanılan Geleneksel Bitki Türleri ve Kullanım Yerleri”, Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, Van, 305-310
- Armağan, M., Işık, M., İ. (2022) Karapınar (Konya) Tuzcul Alanlarındaki Kuraklığa Dayanıklı, Mera Islahında Kullanılabilecek Bitkiler, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ereğli Tarım Bilimleri Dergisi, 67-74.
- Bardakoğlu, Ö., ve Pala, T., (2009), “Destinasyon Pazarlamasında Örgütlenme”, 10. Ulusal Turizm Kongresi Bildiri Kitabı, Detay Yayıncılık, Ankara
- Baser, K. H. (2015, 01). Sığırkuyruğu (*Verbascum sp.*). [https://www.researchgate.net/: https://www.researchgate.net/publication/291971839_Sigirkuyruğu_Verbascum_sp#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/291971839_Sigirkuyruğu_Verbascum_sp#fullTextFileContent) adresinden alındı
- Badayman, M., Dinçel, E. ve Ünver-Alçay, A., (2018), “Çiriş Otu ve Türk Mutfağında Kullanımı”, Aydın Gastronomy, 2 (1), 51-55
- Berg, L. V., ve Braun, E., (1999), “Urban Competitiveness, Marketing and the Need for Organising Capacity”, Urban Studies, C:36, No: 6, s. 987-999
- Ceylan, F., ve Yücel, E. (2015), “Düzce ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabancı Bitkilerin Tüketim Biçimleri ve Besin Ögesi Değerleri”, Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi, 15, 1-17
- Ceylan, F., Akar Şahingöz, S., (2019), “Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği”, Journal of Tourism and Gastronomy Studies 7/3 (2019), 2204-2225
- Çelik Kader, B., (2020), “Destinasyon Pazarlamasında Yöresel Mutfağın Etkinliği: Üsküp Mutfağı”, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Turizm İşletmeciliği Yüksek Lisans Programı, İstanbul
- Çetinkaya, N., ve Yıldız, S., (2018), “Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma”, Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi Cilt: 2, Sayı: Ek.1, Bahar: 482-503, 2018 e-ISSN: 2602-3008
- Çılınçoğlu, H., Aliu, D., ve Aliu, A., (2018), Gastronomi ve Mutfak Sanatında Baharatlar ile Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanımı”, Ocak 2018SSRN Elektronik Dergisi, DOI: 10.2139 / ssn.3304469, 1-11
- Deffner, A., ve Liouris, C., (2005), “City Marketing: A Significant Planning Tool for Urban Development in a Globalised Economy”, 45th Congress of the European Regional Science Association. Amsterdam
- Demir, E., (2017), “Salıpazarı İlçesinde Sebze Olarak Tüketilen Yabancı Bitkilerin Toplanması ve Tanımlanması” (Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun
- Demirtaş, N., & Demirtaş, M. (2021). Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Ekoturizm Açısından Değerlendirilmesi: Çakşır (*Ferula meifolia*) Örneği. TUCADE - Turizm Çalışmaları Dergisi, 31-42.
- Dinçer, F. İ., Uğurlu, K., ve Çakmak, T. F., (2014), “Ekoturizm ve Gastronomi Turizminin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi: Çorum Örneği”, Eko-Gastronomi Dergisi, 1(1), 19-35
- Ekici, A., (2014), “Eskişehir’in Bir Destinasyon Olarak Pazarlanmasında Hamamların Rolü”, (Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Turizm İşletmeciliği Bilim Dalı, Eskişehir
- Eroğlu, S., (2018), “Turizmde Destinasyon Markalaşması: Niğde Üzerine Bir Uygulama”, (Yüksek Lisans Tezi), Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Nevşehir
- Gökçe, F., Sunar, H., ve Türkoğlu, A., (2017), “Doğal Çevrenin Korunmasında Bitki Müzelerinin Etkisi: Hatay Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Müzesi Örneği”, International Congress on Cultural Heritage and Tourism (ICCHT - 2017), 1129-1137
- Gönenç Güler, E., (2010), “Destinasyon Pazarlamasında Edirne Markalama Süreci” Detay Yayıncılık, Ankara
- Guil-Guerrero, J. L., Martinez, J. J. G., Isasa, ve M. E. T., (1998), “Mineral Nutrient Composition of Edible Wild Plants”, Journal of Food Composition and Analysis, 11, 322-328
- Gürbüz, B., İpek, A., ve Ayvaz, N., (2011), “Türkiye Florasındaki Origanum Türlerinin Yayılış Alanları ve Ticareti”, Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi 4(2): 55-58
- Güzel, R., ve Özpınar, A., (2006), “Kur’an’da Adı Geçen Besinler”, Çelik Yayın Evi, İstanbul
- Hvass, K. A., (2014), “To Fund or not to Fund: A Critical Look at Funding Destination Marketing Campaigns”, Journal of Destination Marketing and Management, C: 3, No: 3, s. 173-179

- İlban, M. O., (2007), “Destinasyon Pazarlamasında Marka İmajı ve Seyahat Acentalarında Bir Araştırma”, (Doktora Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir
- Karabak, S., (2017), “Economic and Socio-Cultural Importance of Edible Wild Species”, *Anadolu* 27 (2), 26 – 38
- Kadioğlu, S., Kadioğlu, B., ve Kaya, C., (2010), “Erzurum Yöresinde Geleneksel Olarak Tüketilen Bazı Yabani Bitkiler ve Kullanım Şekilleri”, *The 1st International Symposium On “Traditional Foods From Adriatic To Caucasus”*, 1517 April 2010, Tekirdag/Turkey, 720-722
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., ve Çakıcı, C., (2015), “Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/3 (2015) 27-42
- Kavacık, M., Kurar, İ. (2022) *Innovation Management Practices and Benefit of Innovation Management in The Accomodation Industry*, Necmettin Erbakan Üniversitesi FiveZero dergisi, Cilt:2, Sayı: 2, 60-81.
- Kendir, G., ve Güvenç, A., (2010), “Etnobotanik ve Türkiye’de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış”, *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 49-80
- Kılıç, S., (2007), “Destinasyon Pazarlamasında Marka Stratejileri ve Kütahya Örneği”, (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya
- Kocaman, E., M., Çobantürk, M., ve Akman, T., (2019), “Kendiliğinden Yetişen Otların Tüketiminde Yaşanılan Yerin Etkisi”, *IV. International Gastronomy Tourism Studies Congress*, 19-21.September 2019, Nevşehir, 2362-41
- Kozak, N., (2008), “Turizm Pazarlaması”, Detay Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara
- Kök, A., Kurnaz, A., Akyurt Kurnaz, H., ve Karahan, S., (2020), “Ege Otlarının Yöresel Mutfaqlarda Kullanımı”, *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, Year (Yıl): 2020 Volume (Cilt): 3 Issue (Sayı): 2 Pages (Sayfa): 152/168
- Limburg, B. V., (1998), “City Marketing: A Multi-Attribute Approach”, *Tourism Management*, C: 19, No: 5, s. 475-477
- Maranki, A., ve Maranki, E., (2008), “Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler”, Mozaik Yayınları, İstanbul
- Özdemir, G., (2008), “Destinasyon Pazarlaması”, Detay Yayıncılık, Ankara
- Özdemir, G., (2014), “Destinasyon Yönetimi ve Pazarlaması”, Detay Yayıncılık, Ankara
- Özer, M., (2001), “Alternatif Tıp ve Şifa Sofrası”, Bürde Yayınları, İstanbul
- Özer, M., (2017), “Tabiat Eczanesi Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi”, Hayat Yayın Grubu, İstanbul
- Özer, Ö., (2012), “Destinasyon Tercihinde Pazarlama Karması Bileşenlerinin Rolü: Dalyan Örneği”, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, C: 4, No: 1, s. 163-182
- Özyiğit, İ. İ. (2021) “Tarım Topraklarında Ağır Metaller; Kökenleri, Yayılışları ve Etkileri”, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Tarım Bilimleri Dergisi*, Cilt:1, Sayı:1, 46-72.
- Pamuk, A., (1999), “Resimli Şifalı Bitkiler ile Tedavi Atlası”, Pamuk Yayıncılık, İstanbul
- Pilevneli, M. (2023, 05 12). ÖZ BE ÖZ BİZDEN, KARDELEN (GALANTHUS) VE ÇİĞDEM (CROCUS) – VİZYON DEKORASYON. Bahçevan: <http://bahcevan.com/ozbeoz-bizden-vizyon-dekorasyon> adresinden alındı
- Saraç, M. E., (2005), “Doğanın Şifalı Eli”, Doğan Kitap, İstanbul
- Saraçoğlu, İ. A., (2008), “Tıbbi Bitkiler Rehberi”, Gün Ofset, İstanbul
- Shin,T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. and Uchiyama, H., (2018) “Traditional Knowledge of Wild Edible Plantwith Special Emphasis on Medicinal Uses İnsouthern Shan State”, Myanmar, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14, 48
- Sürücüoğlu, M.S., ve Özçelik, A.Ö., (2005), “Eski Türk Besinleri ve Yemekleri”, İçinde: K. Toygar ve N. Berkok Toygar (Ed.), *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları*, Yayın No: 34. Ankara: Birlik Matbaacılık, ss. 7-54
- Şengül, S., ve Türkay, O., (2016), “Yöresel Mutfak Unsurlarının Turizm Destinasyonu Seçiminde Rolü (Mudurnu Örneği)”, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 29, 63-86
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., Çakmak, S. D., (2020), “Yenilebilir Otlar ve Mutfakta Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği”, *Tourism and Recreation, To & Re* 2020, 2 (1) 8-12
- Urhan, Y., Ege ,M-E., Öztürk, B. ve Elgin-Cebe, G., (2016), “Türkiye Gıda Bitkileri Veritabanı”, *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 40(2), 43-57
- URL-1. (2023, 04 05). Tıbbi Adaçayı - *Salvia Officinalis*. Karaca Tıbbi Bitkiler: <https://www.karacatibbitkiler.com.tr/adacayi-7> adresinden alındı
- URL-2. (2018, 10 25). Alıç – *Crataegus monogyna*. bitki market: <https://www.bitki.market/alic/alic-crataegus-monogyna/> adresinden alındı

- URL-3. (2022, 10 10). ANASON (Pimpinella anisum). Tarbigem: <https://www.tarbigem.com.tr/urunler/tibbi-ve-aromatik-baharat-bitkiler/anason-pimpinella-anisum> adresinden alındı
- URL-4. (2022, 08 30). Tilki Kuyruğu Otu, At Kuyruğu Otu Nedir? Bitkisel Bilgiler: <https://bitkiselbilgiler.com/tilki-kuyruğu-otu/> adresinden alındı
- URL-5. (2023, 02 23). Agropyron Repens Nedir? <https://www.sorhocam.com/:https://www.sorhocam.com/tag.asp?sid=7841&agropyron-repens-nedir.html> adresinden alındı
- URL-6. (2022, 12 30). Conium Maculatum (Baldıran). Kocaeli Bitkileri: <https://kocaelibitkileri.com/conium-maculatum/> adresinden alındı
- URL-7. (2022, 12 28). Lamium album. yabanicicekler.com: <http://yabanicicekler.com/flower/lamium-album-155> adresinden alındı
- URL-8. (2022, 12 20). Beşparmak Otu nedir? Faydaları nelerdir? Sağlık Aktüel: <https://www.saglikaktuel.com/bitki-ansiklopedisi-besparmak-otu-nedir-faydaları-nelerdir-1486.htm> adresinden alındı
- URL-9. (2023, 01 25). Çöpleme. Gardena: <https://www.gardena.com/tr/bahce-hayati/bahce-dergisi/copleme/> adresinden alındı
- URL-10. (2015, 01 23). Böğürtlenin Faydaları. Şifalı Bitkiler- Alternatif Tıp: <https://bitkilerin-faydaları.blogspot.com/2015/01/bogurtlenin-faydaları.html> adresinden alındı
- URL-11. (2017, 01 12). CİVANPERÇEMİ ÇİÇEĞİ (Achillea). cittaslow botanik park: <https://kadirbekci53.blogspot.com/2017/01/civanpercemi-cicegi-achillea.html> adresinden alındı
- URL-12. (2023, 03 12). Fragaria vesca Wild strawberry. Royal Botanic Gardens Kew Gardens: <https://www.kew.org/plants/wild-strawberry> adresinden alındı
- URL-13. (2018, 4 28). Ebegümeçi. Sofra: <https://www.sofra.com.tr/sozluk/baharat/ebegumeci> adresinden alındı
- URL-14. (2023, 03 15). Apple Aroma. Aroma: <http://en.aroma.com.tr/products/detail/Apple-Aroma/18> adresinden alındı
- URL-15. (2023, 4 15). Fesleğen ve Reyhan (Ocimum basilicum). Adan Zye Bitkiler Dünyası: <https://azbitki.com/ocimum-basilicum> adresinden alındı
- URL-16. (2018, 12 24). Kenger (Gundelia Tournefortii). drnatureco: <https://www.drnatureco.com/kenger-gundelia-tournefortii/> adresinden alındı
- URL-17. (2023, 05 12). Kökboya Bitkisi Rubia Tinctorum. Ali Botanik A. Ş.: <https://www.alibotanik.com/urun/kokboya-bitkisi-rubia-tinctorum> adresinden alındı
- URL-18. (2023, 01 30). Polygonum bistorta - Kurt Pençesi. Alternatif Terapi : <https://www.alternatifterapi.com/icerik/kurt-pencesi> adresinden alındı
- URL-19. (2023, 03 11). Kuşkonmaz Nedir ve Faydaları Nelerdir? Ella Farma: <https://ellafarma.com.tr/kuskonmaz-nedir-ve-faydaları-nelerdir/> adresinden alındı
- URL-20. (2013, 06 02). Madımak Otu. Çiçek Bloğu: <https://cicekbloğu.wordpress.com/2013/06/02/madimak-otu/> adresinden alındı
- Ülker, E., (2010), “Destinasyon Pazarlamasında Destinasyon Seçimi Karar Verme Süreci Üzerine Bir Çalışma: Bozcaada Örneği”, (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne
- Ünlü, B., ve Yüzbaşıoğlu, N., (2006), “Doğanın Mucizesi Şifalı Bitkiler”, Boyut Yayın Grubu, İstanbul
- Warnaby, G., (1998), “Marketing UK Cities as Shopping Destinations: Problems and Prospects”, Journal of Retailing and Consumer Services, C: 5, No: 1, s. 55-58
- Yergaliyeva, A., (2011), “Destinasyon Markalaşma Sürecinde Yerel Mutfağın Yeri (Uralsk Bölgesi’ndeki Restoranlar Üzerine Bir Araştırma)”, (Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Balıkesir
- Yeşiltaş, M., (2013), “Destinasyon Yönetimi”, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, 1. Baskı, Eskişehir
- Yıldırım, R., (2014), “Tabiat Eczanesinden Şifalı Bitkiler”, Yediveren Yayınları, İstanbul
- Yiğit, S., ve Doğdubay, M., (2017), “Destinasyon Pazarlama Sürecinde Presidia Ürünlerin Etkisi”, Journal of Recreation and Tourism Research, 4 (1), 39-48
- Yiğit, S., ve Bucak, T., (2017), “Yöresel Ürünlerin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi: Mardin Bulguru İçin Bir Model Önerisi”, Mardin Artuklu Üniversitesi, 18. Ulusal Turizm Kongresi “Kültür Turizmi”, 18-22 Ekim 2017, Syf: 679-688, Detay Yayıncılık
- Zağralı, E., (2014), “Destinasyon Çekicilik Unsuru Olarak Mutfak Turizmi (İzmir Yarımadası Örneği)”, (Yüksel Lisans Tezi), İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, İzmir