

## DÜNYA'DAKİ GELENKSEL TEDAVİ SİSTEMLERİNDEN ÖRNEKLER: GENEL BİR BAKIŞ

### Examples of the Traditional Treatment Systems from the World: A General Overview

Miray Arslan<sup>1</sup>, Bilge Sözen Şahne<sup>2</sup>, Sevgi Şar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Arş. Gör., Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalı  
<sup>2</sup>Yrd. Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalı  
<sup>3</sup>Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalı

#### ÖZ

Tarih sahnesinde insanoğlunun var olmasıyla birlikte pek çok hastalık da var olmaya başlamıştır. Bu hastalıklara doğadan ve geçmişten gelen deneyimlerden faydalanarak çare aranması çabaları ise geleneksel tedavi yöntemlerini doğurmuştur. Halk hekimliği olarak da bilinen bu geleneksel tedavi yöntemleri toplumların kültürel yapıları, dini inanışları, felsefeleri ve tecrübelerinden şekillenmekte ve günümüz modern tıbbından farklılıklar göstermektedir.

Geleneksel tedavi sistemleri, kendilerine özgü felsefeleri ve buna bağlı tedavi yöntemleri bulundurmalarından dolayı alternatif ve tamamlayıcı tedavilerden ayrılmakta ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından hastalıkları teşhis ve tedavi veya sağlığı korumaya yönelik bitki, hayvan ve mineral temelli sağlık uygulamaları, yaklaşımları, bilgi ve inançları, ruhsal terapiler, el kullanılarak yapılan teknikler ve egzersizler bütünü olarak tanımlanmaktadır.

Dünya genelinde pek çok farklı geleneksel tedavi sistemi bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında, geleneksel tedavi sistemleri genel hatları ile ele alınacak ve Çin, Japonya, Malezya, Afrika gibi dünyanın çeşitli ülkelerinden örnekler yer verilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Halk Hekimliği, Geleneksel Tedavi Sistemleri, Sağlık

#### ABSTRACT

Many diseases are becoming with the existence of human in history scene. The efforts of finding treatment for these diseases from nature and past experiences have led to the traditional treatment methods. The traditional treatment methods, also known as folk medicine, are shaped by the structure of the societies, religious beliefs, experiences and philosophy and are shown differences from the today modern medicine.

Traditional treatment systems are separated from the alternative and complementary therapies, because of their own philosophy and related treatments. It is defined as plant, animal and mineral based health practices, approaches, knowledge and beliefs, spiritual therapies, manual techniques and set of exercises for diagnosis and treatment of diseases or health protection by the World Health Organization and there are many different conventional treatment systems throughout the world.

In this study, the traditional treatment systems will be discussed in general terms, and examples will be given in various countries such as Africa, China, Japan, and Malaysia..

**Keywords:** Folk Medicine, Traditional Treatment Systems, Health

#### GİRİŞ

Tarih sahnesinde insanoğlunun var olmasıyla birlikte pek çok hastalık da var olmaya başlamıştır. Bu hastalıklara doğadan ve geçmişten gelen deneyimlerden faydalanarak çare aranması çabaları ise geleneksel tedavi yöntemlerini doğurmuştur. Halk hekimliği olarak da bilinen bu geleneksel tedavi yöntemleri, toplumların kültürel yapıları, dini inanışları, felsefeleri ve tecrübelerinden şekillenmekte ve günümüz modern tıbbından farklılıklar göstermektedir.<sup>1,2</sup> Geleneksel tıp bilgileri ve uygulamaları zamanla değişiklikler gösterse de hatta bazıları işlevini yitirerek zaman içinde kaybolursa da tarihsel olarak bakıldığında, halka ait tedavi yöntemlerinin, çeşitli biçimlerde ve yeniden üretilerek bir şekilde var olduğu ve insanların da bu geleneksel sağlık bilgilerini uygulamaktan hiçbir zaman vazgeçmedikleri görülmektedir.<sup>2,3</sup>

*Lokman Hekim Dergisi, 2016;6(3):100-105*

*Geliş Tarihi-Received: 25.11.2015; Kabul Tarihi-Accepted: 04.03.2016*

*İletişim-Correspondence Author: Miray Arslan, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşletmeciliği Anabilim Dalı-Ankara University Faculty of Pharmacy, Department of Pharmacy Management, 06100, Tandoğan/Ankara -Türkiye. msevuktekin@ankara.edu.tr*

Geleneksel tıp kavramını küresel boyutta tanımlamak çok zordur. Geleneksel tıp bilgisi nesilden nesile sözlü olarak aktarılabilirdiği gibi bazı ailelerin uzmanlık alanı olarak da görülebilmektedir. Bazen bu tedavi sistemlerinin kullanımı yöresel boyutta kaldığından geleneksel tıp denildiğinde sıklıkla bir ülkeye ait, yerel tedavi sistemleri akla gelmektedir ve bu nedenle bazı antropologlar tarafından ev tedavisi olarak da adlandırılmaktadır.<sup>1,4</sup>

Geleneksel tedavi sistemleri, kendilerine özgü felsefeleri ve buna bağlı tedavi yöntemleri bulundurmalarından dolayı alternatif ve tamamlayıcı tedavilerden ayrılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), "Geleneksel Tıp" ile "Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp" arasındaki ayrımı belirtmek için TM (Traditional Medicine) ve CAM (Complementary and Alternative Medicine) kısaltmalarını kullanmaktadır. DSÖ tarafından geleneksel tedavi sistemleri, hastalıkları teşhis ve tedavi veya sağlığı korumaya yönelik bitki, hayvan ve mineral temelli sağlık uygulamaları, yaklaşımları, bilgi ve inançları, ruhsal terapiler, el kullanılarak yapılan teknikler ve egzersizler bütünü olarak tanımlanmaktadır.<sup>5</sup>

Dünya genelinde pek çok farklı geleneksel tedavi sistemi bulunmaktadır.<sup>1</sup> Bu çalışma kapsamında, geleneksel tedavi sistemleri genel hatları ile ele alınarak Dünya genelinde yaygın olarak bilinen geleneksel Çin, Tibet, Kore, Japon, Hint, Unani ve Afrika tıbbından örneklerle yer verilmiştir.

### GELENEKSEL ÇİN TIBBI

Temelleri 8. yüzyılın öncesine dayanan Çin Tıbbı (özellikle de akupunktur), günümüzde dünyanın her bölgesinde uygulanan en yaygın geleneksel tedavi sistemidir.<sup>1,6</sup> Çin hükümetine ait istatistiklere bakıldığında, 520.600 yataklı 440.700 sağlık kurumunda geleneksel tedavi servislerinin yer aldığı ve genel sağlık kurumlarının da % 90'ında geleneksel tedavi bölümü bulunduğu belirtilmektedir.<sup>7</sup> Bu bilgiler, geleneksel Çin Tıbbı'nın günümüzde de önemini hala koruduğunu ve oldukça sık kullanıldığını göstermektedir (Şekil 1).

Çin Tıbbı, hasta ve hastanın semptomlarını bütüncül (holistik) bir yaklaşımla ele almakta olup Yin ve Yang'ın dengede olma durumunu, sağlıklı olma hali olarak tanımlamaktadır. Yin, hareketleri, beş temel madde olan metal, tahta, su, ateş ve toprak arasındaki etkileşimi etkileyen, yer, soğuk ve kadınlığı temsil etmekte, Yang ise gökyüzü, sıcak ve erkekliği temsil etmektedir. Çin Tıbbı'nda, bitkisel ilaçlar ve baharatlar, elle yapılan terapiler, akupunktur ve taichi gibi egzersizler, nefes alma teknikleri ve diyet gibi birçok uygulama yer almaktadır.<sup>1,8,9</sup> Bu tedavi sistemi temel olarak, insan vücudunun bütünlüğü ve doğal çevre ile ilişkisi üzerinde durmaktadır.<sup>10</sup>



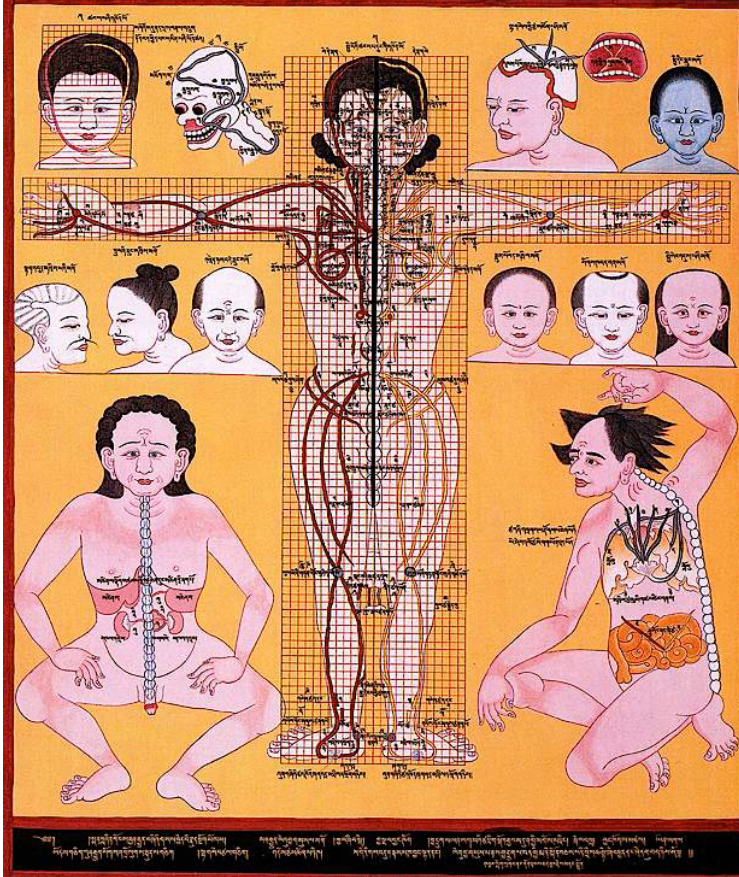
Şekil 1. Geleneksel Çin Tıbbı'nda Akupunktur Noktaları

Geleneksel Çin Tıbbı'nın önemli bir bölümünü ise solunum yolu hastalıklarından romatizmal hastalıklara kadar birçok hastalığı tedavi ettiği düşünülen Akupunktur oluşturmaktadır. Çin Tıbbı'nın temel anayasası olarak kabul edilen Huang Di Nei Jing adlı eserde Çin tıbbına ait en temel teorik ve uygulamaya yönelik bilgiler yer almaktadır.<sup>11</sup> Ayrıca, Çin Sağlık Bakanlığı tarafından, Akupunktur ve Geleneksel Çin Tıbbı'nın Dünya bilim ve kültürü içinde yerini alması ve bu tedaviyle ilgilenenlere daha iyi bir hizmet vermek amacıyla DSÖ'nün desteği ile Pekin, Şanghai ve Nanjing'de Uluslararası Geleneksel Çin Tıbbı Eğitim ve Araştırma Enstitüsü kurulmuştur.<sup>12</sup>

### GELENEKSEL TİBET TIBBI

Geleneksel Çin Tıbbı'nın parlak bir incisi olarak kabul edilen **Tibet Tıbbı** yaklaşık 2500 yıldır uygulanan geleneksel bir sistemdir. Genel uygulama merkezi olan *The Tibetan Medical and Astrological Institute* Kuzey Hindistan'da Dharamsala'da bulunmakta ve tüm Tibetli hekimler eğitimlerini burada aldığı gibi kullanılan tedavi edici ürünler de bu merkezde üretilmektedir.<sup>13,14</sup> Uygulayıcının doğru tanıyı koyması ve doğru ilacı uygulaması durumunda Tibet Tıbbı'nın özellikle romatizma, anksiyete ve santral sinir sistemine ilişkin hastalıklar olmak üzere her türlü hastalığa yarar sağladığı düşünülmektedir.<sup>14</sup>

Tibet Tıbbı'nda bitkisel ürünler, ağaçlar, kayalar, reçine, toprak ve değerli madenler gibi çok çeşitlilikte maddeler kullanılmaktadır. Tibet Tıbbı'nın ana konusu ise Nyipasum içindeki dengeyi korumaktır. Nyipasum, genel bir enerji akımı olarak kabul edilen rLung, bedenın sıcak doğasını temsil eden mKhris-pa ve bedenın soğuk doğasını temsil eden Bad-ka'ı barındıran bir kavramdır.<sup>13,14</sup> Nyipasum dengesini uzun dönemli olarak üç ana zehir olan tutku, nefret ve hilenin (yalanın); kısa dönemli olarak ise zaman ve mevsimlerin, spritüel durumun (pşisik durum), düzensiz ve yanlış beslenmenin ve uygunsuz davranışların bozduğu kabul edilmektedir.<sup>14</sup> Tibet Tıbbı, insan vücudunda üç faktör, yedi temel madde ve üç dışkının mevcut olduğunu belirtmektedir (Şekil 2).



Şekil 2. Geleneksel Tibet Tıbbı'nda Çakra ve Kanallar.

Üç faktör, Long, Chiba ve Peigen; yedi temel madde, gıda, kan, kas, yağ, kemik, kemik iliği ve ruh; üç çeşit dışkı ise idrar, gaita ve terdir. Normal fizyolojik şartlarda, söz konusu üç büyük faktörün birbirini destekleyecek şekilde aralarındaki eşgüdümü ve dengeyi koruyacağı ifade edilmektedir.<sup>15</sup> Tedavide bozulan dengenın tekrar sağlanabilmesi amacıyla diyet, davranış önerileri, ilaç ve cerrahi işlem olmak üzere dört ana yöntemden yararlanılmaktadır.<sup>14</sup>

#### GELENEKSEL KORE TIBBI

Kore Tıbbı, Kore milliyetine özgün kültür temelinde, Han Tıbbı teorisine göre kendi milliyetinin tedavi pratiğinden tecrübeler toplayarak oluşan geleneksel bir tıp sistemidir.<sup>14</sup> Temelleri Çin Tıbbı'na dayanan Kore Tıbbı'nda tedavide bitkisel ilaçlar, akupunktur, moksa tedavisi (yakı), hacamat (yaş ve kuru), aromaterapi ve meditasyondan yararlanılmakta ve Sasang Tipolojisi önemli yer tutmaktadır.<sup>17,18</sup>

Sasang tipolojisine göre insanlar, bitkiler ve ilaçlara duyarlılıkları



Şekil 3. Moksa Terapisi.

akısından farklılıklarına, iç organların dengesine, fiziksel özelliklerine ve psikolojik özelliklerine göre dört gruba ayrılmaktadır. Hastalıkların tanı ve tedavisi ise bu gruplandırmaya göre yapılmaktadır.<sup>17</sup> Kore Tıbbı'nda dikkat çeken tedavilerden biri olan Chunael terapisi metabolizmayı güçlendiren ve vücudun mikroplara karşı direncini arttıran bir tedavidir. Bu tedavi yöntemi, vücudun belli bölgelerine dokunma ve masaj yapma şeklinde uygulanmaktadır. Diğer bir tedavi yöntemi ise akupunkturdan daha kolay olduğu düşünülen hacamat'tır. Bu tedavi yöntemi akupunktura benzer olarak vücuttaki aynı noktalara uygulanmaktadır.<sup>18</sup> Bir başka yöntem olan *moksada* (yakı) ise hastalıklar ısı uyarımı ile tedavi edilmektedir (Şekil 3).

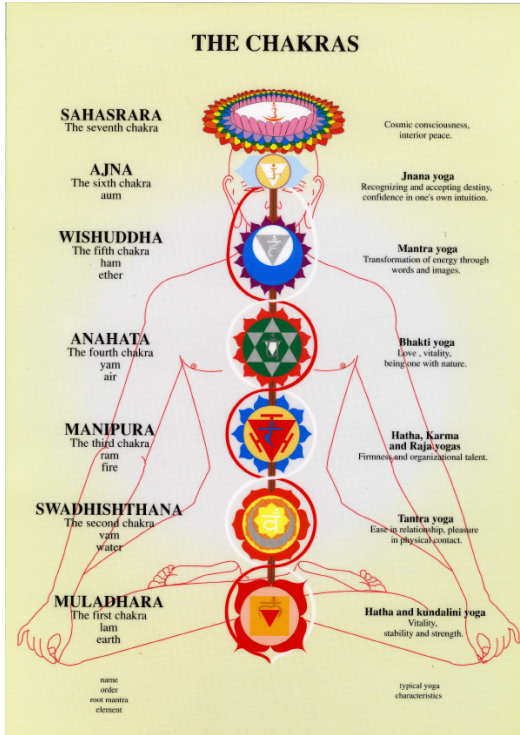
#### GELENEKSEL JAPON TIBBI

Moksa, temel olarak vücut sıcaklığını arttıran bir tedavi olduğu için soğuk doğaya sahip tüm hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır.<sup>18</sup> Genel olarak Çin Tıbbı'nın etkisini taşıyan Japon Tıbbı kaynaklarını mitoloji ve yerel dinlerden olan Shintoizm'den almaktadır. Tanrıların yolu anlamına gelen Shintoizm'de doğadaki her şeyin bir ruhu olduğuna inanılmaktadır.<sup>19</sup> Shiatsu ve Reiki gibi popüler yöntemler Japon Tıbbı'nın temelini oluşturmaktadır.



Parmak basıncı anlamına gelen *Shiatsu*, bel, boyun, sırt ağrıları ve fitikleri, adale kasılmaları, gevşemeleri ve her türlü iç organ hastalıklarının (kansere dışında) sağaltılmasında çok etkin bir masaj yöntemidir. Herhangi bir yan etkisi bulunmayan *Shiatsu*'da temel amaç bedenin bağışıklık sistemini güçlendirmektir.<sup>19</sup>

Evrensel yaşam enerjisi olarak da bilinen *Reiki* ise, kişinin kendi şifa yeteneklerini uyararak, vücudun zihin ve ruhu ile ilgilenen bütüncül bir yaklaşımdır (*Şekil 4*).<sup>20</sup> *Reiki*, bir meditasyon ustası olan *Mikao Usui* tarafından keşfedilmiş ve öğrencisi *Hayashi* ile *Hayashi*'den dersler almış olan *Takata* tarafından tüm dünyaya yayılmıştır.<sup>21</sup> Yaşam enerjisi yüksek olan kişilerin direncinin de yüksek olacağı inancı doğrultusunda *Reiki* ile vücuttaki tüm çakra ve enerji kanalları düzenlenerek yaşam enerjisi artırılmakta, fiziksel ve ruhsal olarak bütünlüğe ulaşılmaktadır.<sup>21,22</sup>



#### GELENEKSEL HİNT TIBBİ

*Geleneksel Hint Tıbbı* yaşam bilimi anlamına gelen *Ayurveda* ile özdeşleşmiştir. Hindistan'ın alt kıtasında ortaya çıkan *Ayurveda*'nın günümüzde daha çok Hindistan, Nepal ve Sri Lanka'da uygulandığı, Çin ve Tibet Tıp sistemleri üzerinde de etkileri olduğu bilinmektedir.<sup>1,23</sup> Enerji merkezleri anlamına gelen *çakra* ve *doshalardaki* dengesizliğin giderilmeye çalışıldığı bu tedavi yönteminde bitkisel formüller, yoga, meditasyon, doğal, organik, bitkisel ve katkısız beslenme, diyet ve aromatik masaj oldukça önemli bir yer tutmaktadır.<sup>23,24</sup> Tüm bu etkenlerin yanında hayat tarzı ve olumlu bakış açısının da tedavide rol oynadığı belirtilmektedir.<sup>23,24</sup> Kökeni 5000 yıl önceki Hint metinlerindeki *Veda*'lara dayanan *Yoga* vücudun bölümleri ile sistemlerini, beden ile zihni, insan ile doğayı, birey ile toplumu uyumlu hale getirmeyi amaçlamaktadır (*Şekil 5*). Sözcük anlamı *bütünlüşmek* olan yoganın farklı alt dalları vardır.<sup>24</sup> Bunlardan *Mudra*, *el yogası* anlamına gelmekte ve bu uygulamada parmak hareketleri ile vücutta bedenin yaşam güçlerinin canlandırıldığı, enerji akışının sağlandığı ve istemsiz süreçler üzerinde hâkimiyet kazanıldığı düşünülmektedir.<sup>25,26</sup>

Şekil 4. Reiki Çakraları.



Şekil 5. Yoga



Şekil 6. Unani Tıbbı'nın Gelişimine Katkı Sunan Bilim Adamları

#### UNANİ TIBBİ

Unani Tıp ya da Yunani Tıp olarak isimlendirilen bu tedavi sistemi Greko-Arap Tıbbı olarak bilinmekte ve Orta Doğu ve Güney Asya'da sıklıkla kullanılmaktadır.

Hipokrat ve Galen'in öğretilerinin Arap ve Fars hekimlerince uyarlanmasıyla oluşan bu tedavi sisteminin temeli Balgam, Kan, Sarı Safra ve Kara Safra olarak bilinen dört hümora dayanmaktadır (*Şekil 6*).<sup>27,28</sup>

Sağlığın, hava, yiyecek ve içecekler, uyku ve uyanıklık, boşaltım ve birikme, fiziksel aktivite ve duygusal aktivitelere bağlı olduğu Unani Tıbbı'nda, üç temel tedavi uygulanmaktadır.

Bu tedavileri şu şekilde sıralamak mümkündür:<sup>28</sup>

- Rejimsel tedavi (Ilajbil tadbeer): egzersiz, iklim değişikliği, masaj, kupa çekme, diyet tedavisi vb.
- Farmakoterapi (Ilajbil dava)
- Cerrahi (Ilajbil Yad)

### GELENEKSEL AFRIKA TIBBI

Geleneksel Afrika Tıbbı denildiğinde daha çok bölgeye özgü bitkilerden elde edilen ilaçların geleneksel sağaltıcılar tarafından hazırlandığı bir sistem akla gelmektedir. Bölgedeki halk ilaçları, pek çok sağlık sorununa çözüm bulmaya yönelik olmasına rağmen özel olarak HIV/AIDS tedavisine yönelik hazırlandıkları bilinmektedir. Geleneksel Afrika Tıbbı'nda kâhinler, ebeler ve şifalı otlar satan kişiler önemli yer tutmaktadır ve bu sistemde hastalığın hasta ile sosyal çevresi arasındaki dengesizlikten kaynaklandığına inanılmaktadır (Şekil 7).<sup>29</sup>



Şekil 7. Geleneksel Afrika Tıbbı

Geleneksel Afrika Tıbbı'nın üç temel özelliğinin, hastalık nedenlerinin doğaüstü güçler olduğu inancı, kehanetlerin tanı yöntemi olarak kullanılması ve hastalıkların tedavisinde bitkisel ve hayvansal kaynaklı preparatların bir ritüel şeklinde kullanımı olduğu belirtilmektedir.<sup>30</sup> Güney Afrika'da uygulanan geleneksel tıp uygulamalarından en dikkat çeken Muti'dir. Muti, Zulu dilinde ağaç anlamına gelen -thi kökünden türetilmiştir. Pek çok hastalığın tedavi edilebileceğine inanılan bu tedavi sisteminde kullanılan

pek çok doğal ürün ağaçlardan elde edilmekte ayrıca tedavide hayvansal ve mineral karışımlar da kullanılmaktadır.<sup>31</sup>

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bir kültür birikimi olarak değerlendirilebilecek geleneksel tıbbın, günümüzde varlığını korumasında önemli etkenlerden biri, modern tıp ve geleneksel tıp tartışmalarının temelinde yatan yaklaşım farklılığıdır. Geleneksel tıp ve yeniden üretilen biçimleriyle tamamlayıcı ya da popüler/alternatif olarak ifade edilen iyileştirme yöntemleri daha bütüncül (holistik) bir bakış açısına sahiptir.<sup>2,3</sup> Bu tedavi sistemleri, hastalığın kökenlerini incelerken tüm fiziksel belirtilerin yanı sıra hastaların hayat tarzlarını ve duygusal faktörleri de ele aldığından dolayı pek çok kişi tarafından birçok ülkede günümüzde de hala tercih edilmektedirler.

Bu tedavi sistemleri bazı bilim insanları tarafından kanıta dayalı görülme de günümüzde pek çok kişinin bu yöntemleri tercih ettiği bilinmektedir. Bu nedenle geleneksel tedavi sistemlerinin daha etkin ve güvenilir bir şekilde kullanımını sağlamak açısından sağlık mensuplarının bu alanda yeterli ve gerekli bilgiye sahip olmaları ve modern tıbbın yanında geleneksel tedaviye de gereken önemi vererek uygulamaları oldukça önem taşımaktadır.

### KAYNAKLAR

1. Legal Status of Traditional Medicine and Complementary/Alternative Medicine: A Worldwide Review. The World Health Organization, Geneva 2001.
2. Kaplan M. Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları, Ankara 2010: 257.
3. Sayyar Ş. Geleneksel Tedavi Yöntemleri. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Sivas 2014.
4. Şar S. Anadolu'da Rastlanan Halk Hekimliği Uygulamalarına Genel Bir Bakış. 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi 10-15 Eylül 2008 Bildiri Özetleri: 1163-1178.
5. WHO Traditional Medicine Strategy 2002–2005. World Health Organization, Geneva.
6. Welcome to CMIR (Chinese Medical Institute & Register). Erişim: (<http://www.cmir.org.uk/>). Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2015.
7. China Statistical Yearbook 2011: Chinese Medicine (1987–2010). Government of China, National Bureau of Statistics of China, China 2011.
8. Heinrich M, Barnes J, Gibbons S, Williamson EM. Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy, Traditional Systems of Herbal Medicine. Elsevier, London 2004.
9. Traditional Chinese Medicine: An Introduction. National Center for Complementary and Alternative Medicine 2013. Erişim: ([https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Backgrounder\\_Traditional\\_Chinese\\_Medicine\\_10-25-2013.pdf](https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Backgrounder_Traditional_Chinese_Medicine_10-25-2013.pdf)).
10. Wang Y, Xu A. Zheng: A systems biology approach to diagnosis and treatments. Science 2014; 346 (6216): 13-15.
11. Huang Di nei Jing Su Wen: An Annotated Translation of Huang Di's Inner Classic Basic Questions Unschuld PU, Tessenow H, Jinsheng. Z. 2011.

12. Algın AK.. Uzman Bir Hekim Uygularsa Hiçbir Yan Etkisi Olmayan Bir Tedavi: Akupunktur. Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi 2014; (10): 5-8.
13. Geleneksel Tibet Tıbbı. (Atasagun Vital). Erişim: (<http://www.atasagunvital.com/page/34/geleneksel-tibet-tibbi.html>). Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2015.
14. Stevens J. Tibet Tıbbı. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2009; (52): 232-236.
15. Tibet Tıbbı. (China ABC 2015). Erişim: (<http://turkish.cri.cn/chinaabc/chapter13/chapter130602.htm>).
16. Kore Tıbbı. (China ABC 2015). Erişim: (<http://turkish.cri.cn/chinaabc/chapter13/chapter130605.htm>).
17. Kim JY, Duc D. Sasang Constitutional Medicine as a Holistic Tailored Medicine. eCAM 2009; 6 (1): 11-19.
18. Jung-eun L, Min-seon K, Da-young C. Korean Oriental Medicine. Korea Magazine 2012; 3-11.
19. Japon Tıbbı. (alocheckup). Erişim: (<http://www.alocheckup.com/alternatif-tip/japon-tibbi>). Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2015.
20. Reiki 1 Manuel-Certified Usui Reiki Practitioner. (Free Reiki Course 2011). Erişim: (<http://freereikicourse.com/doc/Reiki-1-Manual.pdf>). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.
21. Pamela M, Gala T. Reiki-review of a biofield therapy history, theory, practice, and research. Alternative Therapies in Health and Medicine 2003; 9 (2): 62-72.
22. Usui Reiki. (Reiki Gelişim 2015). Erişim: <http://reikigelisim.com/usui-reiki/reiki-nasil-calisir/>). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.
23. Küçükuyusal, F.. Geleneksel Hint Tıbbı: Ayurveda. Yoga Dergisi 2014. Erişim: (<http://www.yogadergisi.com/makale.aspx?name=Geleneksel%20Hint%20T%C4%B1bb%C4%B1%20Ayurveda&type=133> ). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.
24. Ayurvedic Medicine: An Introduction. National Institutes of Health and National Center for Complementary and Alternative Medicine (2013).
25. Geleneksel Hint Tıbbı. (Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp 2013). Erişim: (<https://alternatifvetamamlayicitip.wordpress.com/category/geleneksel-hint-tibbi/>). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.
26. Davis RE. Yedi Derste Bilinçli Yaşam. Doğal Yollarla İyileşme Yöntemleri ve Bilinçli Yaşam Derneği, Ankara 2010.
27. Unani. (Central Council of Indian Medicine 2014). Erişim: <http://ccimindia.org/unani.html>). Erişim Tarihi: 30 Mayıs 2015.
28. Ahmad S. Unani Medicine: Introduction and Present Status in India. The Internet Journal of Alternative Medicine 2008; 6 (1): 8-12.
29. Helwing D. Traditional African Medicine. (Encyclopedia.com 2005). Erişim: (<http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3435100785.html>). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.
30. Okpako DT. Traditional African medicine: Theory and pharmacology explored. TIPS 1999; 20: 482-485.
31. Traditional African Healing. (African Holocaust 2012). Erişim: ([http://www.africanholocaust.net/news\\_ah/traditionalhealing.html](http://www.africanholocaust.net/news_ah/traditionalhealing.html)). Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2015.