



HALK HEKİMLİĞİNDE HOLİSTİK/BÜTÜNCÜL YAKLAŞIM: ÜZERLİK OTU (PEGANUM HARMALA) ÖRNEĞİ

HOLISTIC/INTEGRATED APPROACH IN FOLK MEDICINE: THE EXAMPLE
OF PEGANUM HARMALA (ÜZERLİK)

Melike KAPLAN 

Doç. Dr., Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi,
Halkbilim Bölümü, kaplanmelike@hotmail.com

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 1 Mart 2020
Kabul edildiği tarih: 16 Haziran 2020
Yayınlanma tarihi: 22 Haziran 2020

Article Info

Date submitted: 1 March 2020
Date accepted: 16 June 2020
Date published: 22 June 2020

Anahtar sözcükler

Üzerlik Otu (Peganum Harmala);
Holistik Yaklaşım; Halk Kültürü;
Nazarlık; Tütsü; Halk Hekimliği;
Sağaltım

Keywords

Harmal Plant (Peganum Harmala);
Holistic Approach; Folk Culture;
Amulet; Incense; Folk Medicine;
Healing

DOI: 10.33171/dtcfjournal.2020.60.1.20

Öz

Üzerlik otu (peganum harmala) tarihin çeşitli dönemlerinde özellikle hastalık tedavilerinde ve geleneksel olarak nazardan korunmak için kullanılan bir bitkidir. Bu yazıda, çeşitli kültürlerden ve özellikle Anadolu'dan örnekler verilerek, üzerlik bitkisinin (otunun) halk hekimliğinde kullanımı başta olmak üzere, halk kültüründeki farklı kullanım alanlarının değerlendirilmesi yapılmaktadır. Holistik yaklaşım, tedavi pratiklerini öncelikle ruh ve beden bütünlüğünde inceler. Halk hekimliği alanı, bu alandaki uygulamaları şifalı bitkiler ve dinsel-büyüsel pratikler olmak üzere iki alanda sınıflandırır. Ancak, üzerlik otu hem şifalı bitkiler içinde hem de inanca dayalı uygulamalar kapsamında özel bir örnektir. Bu nedenle bu yazıda üzerlik otunun halk hekimliğindeki kullanımı holistik yaklaşım çerçevesinde değerlendirilmektedir. Hastalık sağaltma ve nazardan korunma dışında farklı kültürlerde üzerlik otunun zararlı böceklerden korunma, süs eşyası olarak kullanılma, tütsü olarak yakılma gibi amaçlarla kullanıldığı da gözlenmektedir. Halk hekimliği ve etnobotanik araştırmaları üzerlik bitkisinin sağlık alanındaki kullanımına ilişkin önemli bilgiler vermektedir. Bu çalışmada Ankara'ya bağlı ilçelerin köyleri/mahalleleri başta olmak üzere yaptığımız saha araştırmaları verilerinden yola çıkarak ilişkili bilim dallarının araştırmaları ile Anadolu'da günümüzdeki kullanımları ve yaygınlığı konusundaki veriler sunulmaktadır.

Abstract

Peganum harmala (üzerlik) is a plant used in various periods of history, especially in disease healing and traditionally used to protect from the evil eye (nazar). In this article, the use of the plant (herb) in folk medicine is primarily evaluated by giving examples from various cultures, especially examples from Anatolia and different areas of its use in folk culture. Holistic approach examines the treatment practices primarily with respect to the spirit and body integrity. The field of folk medicine classifies practices in this field in two areas as medicinal plants and religious-magical (magico-religious) practices. However, the herb (harmal) is a special example both in medicinal (healing) plants and in faith-based practices. For this reason, the use of the herb in folk medicine is evaluated within the framework of a holistic approach in this article. Apart from disease healing and evil eye protection, it is also observed that the herbs are used for such purposes as protection from harmful insects, their use as ornaments, and incineration as incense. Folk medicine and ethnobotanical researches provide important information about the use of the plant in healthcare. In this study, based on the data we collected during our field research, especially data collected from Ankara, the researches of related disciplines on current usage and prevalence in Anatolia are presented.

Giriş

Modern tıp, yani “resmi tıp”, bitkisel, hayvansal ya da mineral kökenli maddelerden elde edilen hammaddeleri kayıt altına almış ve onları kodlayarak sınıflandırmıştır. Ancak modern tıbbın ve teknolojisinin gelişmediği dönemlerde, özellikle modern tıbbın başlangıcı olarak tarihlenen 19. yüzyıl öncesinde, insanlar hastalık tedavilerinde doğayı gözleme ve deneme-yanılma yoluyla pek çok bitki kökenli sağaltım pratiği keşfetmiştir. Tarih boyunca çeşitli kültürler hastalık tedavilerinde ağırlıklı olarak bitkisel kökenli ilaçları denemiş ve kullanmışlardır.

Tıbbın Öyküsü adlı kitabında Cumhur Ertekin, eski uygarlıklarda kullanılan bitkisel sağaltım örnekleriyle konunun yaygınlığını, kültürel çeşitliliğini ve derinliğini gözler önüne sermektedir. Ertekin (36), örneğin Eski Mısır'da papirüslerde yazılı olan kuşaktan kuşağa aktarılan çok sayıda bitkisel kökenli ilaçtan söz eder. Mısır'da ilaç yapımında kullanılan bitkiler arasında anason, sakız, incir, sarımsak, reçine, pırasa, kişniş, tarçın, afyon ve safran sayılabilir. Eski Roma'da yaşamış ve tıbbi bitkilerle ilgili ünlü ansiklopedik eserini yazmış olan Pedanius Dioscorides, *De Materia Medica* (Tıbbi Materyaller) adlı kitabında pek çok bitkisel ilacın yanında üzerlik bitkisinin de tedavide kullanımından söz etmektedir. Bu ansiklopedik kitap 600 bitkisel, hayvansal ve mineral madde hakkında bilgiler vermekte; tıp, eczacılık ve botanik başta olmak üzere ilişkili alanlarda çalışan araştırmacılar için temel kaynak niteliği taşımaktadır. Pek çok dile çevrilmiş olan ve Türkçe'ye 2019 yılında çevrilen kitabın ilk bölümünde Dioscorides, aromatik bitkiler, yağlar, merhemler, ağaçlar (ağaçlardan elde edilen usareler/sıvılar), reçineler, meyveler; ikinci bölümde tahıllar, baklagiller, ebegümecigiller, turpgiller ve diğer bahçe otları, hayvansal droglar; üçüncü bölümde, tıbbi veya gıda amaçlı kullanılan kökler, meyve suları, otlar ve tohumlar; dördüncü bölümde ise narkotik ve zehirli bitkilere yer vermiştir. Son bölümde üzüm, şarap ve minerallerle ilgili bilgiler anlatılmaktadır. Dioscorides'in 1. yüzyılda yaşadığı düşünüldüğünde, üzerlik otunun halk hekimliğinde kullanımının ne kadar eski dönemlere kadar gidebildiğini de görmekteyiz.

Botanik bilimi açısından tanımlandığında, *Peganum harmala* L. (*Zygophyllaceae*) çok yıllık tüysüz dik bir bitkidir. Orta Anadolu'da çok yaygın olan 30-50 cm. boyunda, otsu bir step bitkisidir. Üzerlik otu (*peganum harmala*) yabani kimyongiller (*zygophyllaceae*) familyasına dâhildir ve çiçekleri beyaz renktedir. Taç yaprakları 4-5 tane olabilmekte, boyu 60-70 cm.ye kadar çıkabilmektedir. Meyveleri kapsül içindedir. Yaprakları almaşık (sapın iki yanında karşılıklı değil de aralıklı olarak bir sağda bir solda bitmiş yapraklar) ve yapışkandır. Bazı türlerinde yapraklar benekli olabilir. Genellikle kumlu, taşlık ve kurak yerlerde yetişir. Halk arasında yaygın bir inanca göre üzerlik otu, şehit kanı dökülmüş topraklarda yetişmektedir. Üzerlik otu, fosfatlı toprakları çok sevdiği için fosfatlı toprağın bol olduğu mezarlıklarda yetişir. Üzerlik; yabani sedef otu, harmal, harmel, nazar otu, *peganum harmala*, African rue, *peganum* gibi isimlerle de bilinen çok yıllık otsu bir bitkidir. Parçalı yapraklı, sarımsı beyaz çiçekli ve acımsı keskin kokulu bir bitkidir. Keskin kokuyu veren yağ bezleri yaprakların dallarla birleştiği yerde bulunur. Haziran ayında çiçek açan üzerlik daha sonra tohuma durur. Nohut

büyükliğündeki meyveleri sonbahara doğru olgunlaşarak yeşilden sarıya dönüşür. Tohumları 3-3,5 mm. uzunlukta, hafifçe kanatlı, piramit biçiminde, üzeri pürtüklü ve kırmızımsı esmer renkli, kokusuz ve hafif acıdır (Akalin 248).



Yeşil üzerlik tohumları ve çiçekleri¹



Yeşil üzerlik tohumları ve çiçekleri²



Yeşil üzerlik tohumları ve çiçekleri³

Üzerlik kelimesinin Türkçe etimolojik kökeni üzerinde duran Akalin (249), üzerlik otunun, nazara karşı insan üzerinde taşınması; tütsünün nazar değdiğine inanılan kişilerin üzerine tutulması ve küçük çocukların tütsünün üzerinden geçirilmesi nedeniyle üzeri+lik şeklinde orta hece ünlüsünün düşmesiyle kelimenin türediğini belirtmektedir (Üçer 3). Sözcüğün eski metinlerde ve Anadolu'daki kullanımında “yüzerlik” olarak da kullanıldığı gözlenmektedir. Ankara çevresindeki alan araştırmamızda Nazarotu, Ülerzik, İlerzik, Yüzerlik, Uzlanık, Adrosman (Nogayca) olarak adlandırıldığı tespit edilmiştir (Akın/Şereflikoçhisar, Tatarhöyük/Bala, Hancılı/Kalecik, Abazlı/Bala, Kirazoğlu/Haymana köyleri).

¹ https://www.wikiwand.com/en/Peganum_harmala

² <https://www.uicnmed.org/nabp/database/HTM/high%20blood.htm>

³ Prof. Dr. Ayşe Mine Gençler Özkan'ın arşivinden elde edilmiştir.

Üzerlik otu (peganum harmala) farklı inanç sistemlerinde, Şamanizm’de, tek tanrılı ve çok tanrılı dinlerde, Hıristiyanlık ve İslam dünyasında, Ortadoğu toplumlarında, örneğin Suriye ve Cezayir’de, Anadolu’da yaşamış toplumlarda hastalık tedavisi dışında yaygın ve geleneksel olarak nazardan korunmak için kullanılmış olan bir bitkidir. Bu nedenle üzerlik Anadolu’da halk arasında “nazar otu” adıyla da bilinir.

Yöntem bölümünde detaylandırdığımız araştırma ve görüşmelerden edinilen veriler ve sonuçlara göre üzerlik bitkisinin kullanıldığı köylerde, halk hekimliği başta olmak üzere, üzerliğin geleneksel olarak her türlü kullanımı bu yazı kapsamında değerlendirmeye alınmıştır. Şifalı bitkiler, halk tıbbi tedavilerinde bedensel faydasının yanı sıra ruhsal faydası için de kullanılmaktadır. Bu nedenle halk hekimliğinde tedavi amacıyla kullanılan bir bitki, ot ya da şifalı karışımın farklı kullanım alanları ve amaçları da bulunmaktadır. Holistik yaklaşım olarak ifade edilen, bitkinin sadece hastalık tedavisinde bedene yönelik değil; ruha yönelik de sağaltım amacıdır. Üzerliğin halk kültüründeki diğer kullanım amaçları tedavi amacıyla kullanımından bağımsız değildir. İnanca yönelik düşünce ve uygulamalar da bunun başında gelmektedir.

Yöntem

Konuyla ilişkili bilim dallarının çalışmaları, genellikle derlenen bilgilerin tek bir disiplin çerçevesindeki yöntem ve yaklaşımlara bağlı kalarak değerlendirilmesini içermektedir. Üzerlik ile ilgili araştırmaların hastalık tedavisindeki kullanımlarının, ya tıbbi bitkiler ya da gündelik geleneksel kullanımları bağlamında değerlendirildiği yazıların genel olarak belirli disiplinler çerçevesinde ve tek bir bakış açısından yazıldığı gözlenmektedir. Bitkinin tedavide kullanıldığı hastalık, tıbbi tedavideki etken maddeleri, nazarlık, süs ya da takı amaçlı halk kültüründeki geleneksel kullanımları, tütsü olarak kullanımı gibi başlıklar altında ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Oysa bitki kökenli tedaviler kültürden bağımsız değildirler; her bir diğer kullanım amacının tedaviyle ilişkili bağı vardır. Bu bütüncül yaklaşım ve disiplinlerarası bakış açısı bitki kökenli tedavi araştırmalarında genellikle göz ardı edilmiştir. Bitkinin toplanma zamanından, kullanılan formuna (tohum, çiçek, yaprak vb.), tüketilme biçiminden miktarına kadar her türlü bilgi geleneksel olarak kuşaktan kuşağa aktarılmış bilgi birikimlerinin ve deneyimlerin sonucudur; kaçınılmaz olarak da kültürel ve bütüncüldür. Ele aldığımız üzerlik bitkisi bu bağlamda değerlendirilebilecek özel örneklerden biridir. Buna ek olarak, halk

hekimliğindeki şifalı bitkiler ve din-büyü kökenli (kutsal) tedaviler sınıflamasında, her iki grupta da kullanılmaktadır.

Halk hekimliğinde teşhis ve tedavi süreci, modern tıbbın yaklaşımındaki gibi bir seyir izlemez. Tıp tarihi, din ve büyü kökenli teşhis ve tedavi örnekleriyle doludur. Örneğin, alandaki ilk örneklerden biri olan kitabında antropolog ve tıp doktoru William Rivers (18-19)'ın vurguladığı gibi, toplumlar hastalığın nereden/neden geldiğini düşünüyor ve nasıl algılıyorlarsa tedaviyi de öyle yaparlar. Bu nedenle bu yazıda özellikle nazara karşı benimsenen pratikler ve nazar inancı halk hekimliği alanı içinde, ilişkili inanç sisteminin, yani yerel kozmolojinin bir parçası olarak düşünülmüş; üzerlik otunun halk hekimliğindeki kullanımı da sağlık ve inanç çerçevesinde geniş bir perspektifte değerlendirilmiştir.

Anadolu'da insana, hayvana ya da nesneye (eşyaya) nazar degeceği korkusu ile yapılan uygulamalar aynı zamanda ve çoğunlukla nazardan kaynaklanan hastalık inancıyla ilişkilidir. Çünkü nazar değmesin diye yakılan üzerlik tütsüsü, nazarlık olarak mekâna asılan ya da insana takılan üzerlik otundan yapılmış takı, aynı zamanda kişinin hastalıklardan korunması amacını da içerir. Bu nedenle makalede üzerlik otunun nazara karşı kullanımı başta olmak üzere, halk kültüründeki diğer kullanım alanları da halk hekimliği kapsamında ele alınarak; alan çalışmalarından elde edilen verilerle değerlendirmeye alınmıştır.

Bu yazıda, araştırmaya temel olan veriler 2017-2018 yıllarında Ankara ili ilçelerine bağlı köy ve mahallelerde yapılmış olan alan araştırmalarından⁴ elde edilen bilgi ve gözlemlerden oluşmaktadır.⁵ Makale⁶ kapsamında ilçe ve köylerden toplanan tüm veriler incelenmiş ve bu bağlamda Akyurt, Kalecik, Beypazarı, Gündül, Ayaş, Sincan, Polatlı, Bala, Gölbaşı, Nallıhan, Şereflikoçhisar, Haymana'ya bağlı toplam 29 köy/mahallede ve Evren'de -12 ilçe, 1 ilçe merkezinde- üzerlik kullanımı

⁴ "Ankara İlinde Biyolojik Çeşitliliğe Dayalı Geleneksel Bilginin Belirlenmesi Projesi" (2017-2018) TC. Tarım ve Orman Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar (DKMP) Genel Müdürlüğü ve Kalkınma Bakanlığı Projesi, Araştırmacı ve Danışman. (Yürütücü: Prof. Dr. Ayşe Mine Gençler Özkan. Araştırmacılar: Öğr. Gör. Selçuk Tuğrul Körüklü, Arş. Gör. Dr. Zekiye Ceren Arıtuluk).

⁵ Proje kapsamındaki saha çalışmaları, Tarım ve Orman Bakanlığı, IX. Bölge Müdürlüğü, Ankara Şube Müdürlüğü ve proje ekibi tarafından -konuya yönelik belirli bazı gerekçeler ile- seçilen, Ankara ilinin 15 ilçesine (Akyurt, Ayaş, Bala, Beypazarı, Çubuk, Evren, Gölbaşı, Gündül, Haymana, Kalecik, Kızılcahamam, Nallıhan, Polatlı, Sincan, Şereflikoçhisar) bağlı 80 mahalle/köy ile 1 ilçe merkezinde (Evren) gerçekleştirilmiştir. Ankara ilinde biyoçeşitliliğe dayalı geleneksel bilginin derlenmesi amacıyla, adı geçen ilçelerde toplam 317 kişiden proje kapsamında değerlendirilebileceğimiz bilgiler alınmıştır.

⁶ Ankara köylerinde beraber keyifle çalıştığımız ekibimizin değerli üyelerine, sorularımıza yanıt veren görüşme yaptığımız tüm dostlarımıza; çalışmanın makale sürecindeki katkı ve önerileri için Prof. Dr. M. Muhtar Kutlu'ya teşekkür ediyorum.

tespit edilmiştir.⁷ Üzerlik kullanan 24 kadın 20 erkek toplam 44 kaynak kişiden alınan veriler bu yazıda kullanılmıştır.

Alandan toplanan veri ve gözlemler, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yapılmış diğer araştırmaları kapsayan ilgili literatürdeki sonuçlarla yukarıda sunduğumuz yaklaşımlar çerçevesinde karşılaştırılmıştır.

Şifalı Bitkiler ve Halk Hekimliğinde Holistik/Bütüncül Yaklaşım

İnsanın toprağa hükmederek bitkileri yetiştirmeyi öğrenmesi, kültürlenme sürecinin en önemli adımlarındandır. Eski Mezopotamya'dan Antik Yunan'a, Uzakdoğu'dan Anadolu uygarlıklarına kadar çeşitli toplumların mitolojilerinde insanlara tohumları armağan eden ve onları ekip biçmeyi öğrettiğine inanılan ekin ve toprak tanrıları vardır. Bu tanrılar aynı zamanda bereket tanrıları olarak nitelendirilir. Bunun yanı sıra mevsimlerin oluşumu da bu tanrılara bağlanır. Mezopotamya'da ekinlerin tanrısı *Tammuz (Dumuzi)*'dir. Mitolojiye göre o küserse ve işini yapmazsa toprak kurur; ekin vermez. Hititlerde ekinlerle ilişkili *Telepinu*, Yunan mitolojisinde Tanrıça *Demeter*, Roma'da *Ceres* toprak ve bereket tanrıları olarak adlandırılır. Mısır'da toprağı besleyen *İsis* 'tir. Azteklerde ise *Quetzalcatl* insanların karnını doyuracak besinleri göndermiştir. Çin'in toprak hâkimi ise *Şen-Nung* olarak bilinmektedir. Mitolojide tarım ve bereket tanrıları haricinde yine bitkilerle ilişkili çeşitli varlıklar yer almaktadır. İnsanlar bitkileri kontrol altına almayı başardıktan sonra yepyeni bir süreç başlamış ve yaşamsal değeri üstün olan bitkiler daha da değerli kabul edilmişlerdir. (Gezgin 12; Ertekin 70). Tıbbın doktorlardan daha eski olduğunu belirten Don Yoder (25-27) halk hekimliğini, halk arasında görülen hastalıklara karşı uygulanan iyileştirme metotlarının tümü ile hastalıklar üzerine olan geleneksel görüşlerin bütünü olarak tanımlar. Yazar, halk tıbbının “doğal halk tıbbı” (çoğunlukla şifalı bitkilerle sağaltım) ve “dinsel-büyüsel uygulamalar” (inanca dayalı uygulamalar) olmak üzere iki çeşidi olduğunu vurgulamaktadır. Doğal halk tıbbı, doğadaki bitkilerin ve çeşitli maddelerin tedavi amaçlı kullanılmasını; dinsel-büyüsel uygulamalar da din ve büyü'nün dâhil olduğu iyileştirme yöntemlerini içermektedir. Halk tıbbında şifa, genel olarak hastanın yalnız bedenini değil ruhunu da iyileştirmeye dayanmaktadır. Sağlığı bir bütün olarak düşünerek, “bedenin iyileşmesini öncelikle ruhun iyileşmesine bağlayan”

⁷ Üzerlik kullanıldığı tespit edilen köyler: Ahmetadil, Hancılı, Karacaören, Yoğunpelit, Salihler, Tekkeköy, Mülk, Hacımusa, Avdanlı, Karahamzalı, Hacıtuğrul, Sarioba, Tatarhöyü k, Şehriban, Tolköy, Abazlı, Karaali, Doğandere, Ericek, Davutoğlan, Beydili, Çalören, Üzengilik, Cıngıl, Cebirli, Altınbaşak, Çatalpınar, Akin, Kirazoğlu, Evren (İlçe Merkez).

anlayış, aynı zamanda teşhisten tedaviye uzanan sürecin bütününe yansımaktadır. Halk tıbbının kökenlerini oluşturan bu bakış açısı, “ruh-beden sağlığı” bütünlüğünde kendisini ifade etmekte ve bedensel deneyime dair fenomenolojik bir duruşa da kapı aralamaktadır (Aksoy Sugiyama 69). Modern tıptaki bilimsel gelişmelere rağmen halk tıbbı alanına giren pratiklerin günümüzde varlığını korumasındaki önemli etkenlerden biri, köklerdeki bu anlayış farklılığıdır. Günümüzde daha bütüncül (holistik) bir bakış açısına sahip “geleneksel” ve yeniden üretilen biçimleriyle “tamamlayıcı” (complementary) olarak ifade edilen iyileştirme yöntemlerinin yaklaşım farkı bu şekilde ifade edilebilir (Kaplan 152). Bu nedenlerle halk hekimliği alanında dinsel inançlar ve tecrübeye bağlı bilgi ve uygulamalar önemli rol oynamaktadır. Üzerlik bitkisi, tohumları ve çeşitli bölümlerinin şifa amaçlı kullanılmasıyla doğal halk tıbbı; nazarlık olarak asılması ve tütsü amaçlı yakılması ile din-büyü kökenli sağaltım pratiği kapsamındadır. Aynı zamanda ikisi de ruh ve beden bütünlüğü çerçevesinde birbiriyle ilişkilidir. Benzer şekilde halk arasında temizlik/bakım, süs eşyası, zararlı böceklerden korunma gibi farklı görünen kullanımlarında da üzerliğin şifa verici, nazara karşı ve kutsal sayılan özelliklerinin de düşünülerek kullanıldığını belirtmemiz gerekir.

Çeşitli toplumların gündelik hayatlarında, farklı biçimlerde ve amaçlarla günümüzde de kullanılmaya devam eden nazar, tılsım, kurşun dökme gibi çeşitli inanç ve eylemler, kavramsal olarak “büyü” kavramının içinde “dinsel-büyüsel pratikler” olarak değerlendirilir; ancak bunlar geleneksel “büyü pratiği”nin içinde yer almazlar. Hastalık tedavisinde kullanılan çeşitli büyüsel işlemlerin kökeninde yatan inanışa göre, kimi öğelerin ve varlıkların ötekilerden değişik bir durumda bulunmaları onların doğaüstü bir “güç” ile yüklü bulunmalarından kaynaklanmaktadır. Bu güç gözle görülme bile vardır ve gizlidir. Harekete geçirilirse büyüsel bir etkiyle kendini gösterir. Belli nesnelere, hayvanlarda ve insanlarda, özellikle büyücülerde, şamanlarda, sanatçılarda, kabile şeflerinde ve ünlü avcılarda var olduğuna inanılan bu güce sahip olmak ya da onun zararından korunmak için birtakım kurallara da uymak gerekmektedir. Dinamist dünya görüşü sonucu, çeşitli objelerin pozitif ve negatif bir “güç” ile yüklü olduğuna inanma, insanı zararlı ve tehlikeli olanlarından kaçınmaya yöneltmiştir. Yine aynı görüş, yararlı objelerin de sağlık, mutluluk ve başarı için kullanılabileceği fikrini doğurmuştur (Örnek 135, 148).

Bitki ve insan ilişkileri insanlık tarihi kadar eskidir. Bu ilişkiyi her boyutuyla inceleyen bilim alanları sayesinde bitkilerin daha önceden bilinmeyen özellikleri de dâhil, birçok farklı kullanımıyla ilgili yeni bilgiler gün ışığına çıkmaktadır. “Etnobotanik” olarak niteleyebileceğimiz çalışma alanı bunlardan biridir. Etnobotanik gibi yabancı bir sözcük yerine “halk botaniği” teriminin daha kolay anlaşılması nedeniyle alanyazında pek çok kez iki terimin birbirinin yerine kullanıldığı gözlenmektedir. Etnobotanik terimi ilk kez 1895 yılında, bir biyoloji profesörü olan John W. Harshberger tarafından kullanılmaya başlanmış olup, “bitkilerin yerel halk tarafından kullanımı” olarak tanımlanmıştır. Ayrıca etnobotanik teriminin ilk geçtiği yer olan, Harshberger’in *The Purposes of Ethnobotany* adlı eseri bu konuda bilinen ilk yayındır. Bu terimin bilim dünyasına girmesiyle “*etnobotanik çalışmalarda yeni bir çığır açılmıştır ve bu konu, halk da dâhil olmak üzere artık çok geniş bir kesimin ilgisini çekmiştir*” (Ertuğ 319, 321; Kendir ve Güvenç 51). Geleneksel bilgilerin sadece tıbbî uygulamaları ile ilgilenen “etno-tıp” ya da halk tıbbî alanı ve etnobotanik disiplini oldukça yakın çalışma alanlarıdır. Halkbilim ve Antropoloji disiplinlerinin alt çalışma alanı olarak nitelenebilecek halk tıbbî alanı, teşhis ve tedavi süreçlerinde tüm geleneksel iyileştirme alanlarını incelerken; etnobotanik, sadece bitki ve insan ilişkisine odaklanır. İkisinin keşişme alanı bitkilerle yapılan geleneksel tedavi pratikleridir. Her iki alan da halkın özellikle yerel bitkisel tedavi süreçleri ve kültürünün belirlenmesine katkı sağlamaktadır.



Üzerlikten yapılmış geleneksel duvar süsü/nazarlık örneği⁸

⁸ <https://tr.pinterest.com/pin/482870391290754848/>

Üzerlik (Nazar) Otunun Halk Hekimliğinde ve Halk Kültüründe Kullanımı

Alan araştırmamızda, üzerliğin halk kültüründeki genel kullanım amacı içinde halk hekimliği ikinci sırayı almaktadır. 7 köy ve 1 ilçe merkezinde sağlık amaçlı kullanıldığı tespit edilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda, halk hekimliğinde toplam 4 farklı kullanım alanından söz edebiliriz:

1. Şeker hastalığı tedavisinde
2. Basur tedavisinde
3. Yara iyileştirici olarak
4. Saç dökülmesi tedavisi ve saç bakımında.

Üzerliğin en yaygın kullanım amacı nazarlıktır. Toplam 44 kaynak kişinin 25'inin "üzerliği ne amaçla kullanırsınız?" sorusuna verdiği ilk yanıt "nazara karşı" olmuştur. Çalışmamızda üzerlik bitkisinin tohumu, çanak yaprakları ve kuru formunun kullanıldığı tespit edilmiştir. Köylerin iklim durumuna göre değişkenlik göstermekle birlikte çoğunlukla üzerlik Temmuz ya da Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Üzerlik otu, halk hekimliği ve nazar dışında; en çok süs eşyası, tütsü, süpürge yapımı ve temizlik malzemesi (sabun/şampuan) yapımında kullanılmaktadır. İki yerde (Nallıhan/Doğandere köyünde ve Evren ilçe merkezinde) halk baytarlığında kullanıldığı tespit edilmiştir. Üzerliği hayvan hastalıklarında tedavi amacıyla kullandıklarını ifade etmişlerdir. Görüşme yapılan kişiler içinde, nazar için kullanmasalar da bu otun bu amaçla kullanıldığı bilgisine sahip oldukları tespit edilmiştir. Şanlıurfa ilinde yapmış olduğu saha çalışmalarından çarpıcı görüşme notları aktaran Vargün (1087), üzerlik kullanımıyla ilgili derlediği şu cümlelerle halk hekimliğinin holistik çerçevesi için önemli kanıtlar sunmaktadır: *"Peygamberin buhurudur 41 derde devadır, nazardan ağlayan, huysuzlaşan, hastalanan çocuklara akşam yakılır, dumanı üflenir, çocuk iyileşir. Sihir değil ama sihir gibi bir şeydir. Dumanı üflenirken; önce Fatıha, İhlas, Felak ve Nas sureleri okur, sonra "Ya Şafi, Ya Kafî, Ya Allah. Şifa senden, kefalet sanadır ve sana sığınmışız."*

Nazar, kötü etkiler yaratan güç ve bakış anlamında genellikle kıskançlık nedeniyle "kötü niyetli bakış, göz" anlamında kullanılan oldukça yaygın bir inançtır. Bu inanın kökeni yukarıda da değindiğimiz gibi dinamizm inancında karşılığını bulan nesnelere olumlu ya da olumsuz güçle yüklü oldukları düşüncesine dayanır.

Bu güçle ilişkilendirerek insanlar çeşitli kültürlerde üzerlerinde ya da eşyalarında çeşitli nesnelere taşımışlardır. Buna ek olarak Müslümanlık ve Hıristiyanlığın yayıldığı bölgelerde en yaygın olanlar el ve göz biçiminde olan; Fadime Ana'nın eli Meryem Ana'nın eli ya da Abbas'ın eli olarak bilinenlerdir. Genellikle göz biçiminde olanlarla, yuvarlak mavi boncuk biçimli olanlara Türkçede nazarlık adı verilmektedir. İçinde genel olarak Kur'an ayetleri veya özel amaçlı büyü-kutsal sözler yazılı muskalar da amulet kategorisinde değerlendirilmektedir. Üzerlik de bütün bu bağlamlar içinde nazarlık olarak amulet kavramı içinde yer almaktadır. (Emiroğlu, "Amulet" 42, 624). Üzerlik yakma ya da üzerlik otundan nazarlık yaparak kötülüklerin kovulacağına inanılmaktadır.

Üzerlikten yapılan nazarlıklar Anadolu'nun çeşitli yerlerinde özellikle evlere asılmaktadır. Korku duyulan yaratıkların zararlı etkilerinden korunmak için de kadınlar, üzerlik bitkisini özellikle kapı eşiğinin üzerine asmaktadırlar (Vargün 1086). Arkeologlar, "herhangi bir açık arazide üzerlik otu mevcut ise, yerin altında mutlaka arkeolojik buluntu vardır" varsayımı ile kazıya başlarlar. Anadolu'da üzerlik tohumları Friglerin başkenti Gordion'un (Yassıhöyük, Polatlı) geç Bronz ve Helenistik dönemlerinde ve Güneydoğu Anadolu'da Gritille yerleşmelerinde ele geçmiştir. Üzerlik, aynı zamanda nazara karşı yapılan tütsüde de kullanılmaktadır. Bunun amacı dumanının bol olması ve tohumlarının yanarken çatlayıp ses çıkarmalarıdır. Çıkan bu seslerle nazarı değdiğine inanılan kişinin nazarının bozulacağına inanılmaktadır (Şahin 7). Üzerlik otu tohumlarının ipe dizilmesiyle hazırlanan dekoratif nazarlıklar, mekânların nazardan korunması için yararlanılan geleneksel ürünlerdir (Gezgin 182).

Nazardan korunma -ve sağaltım- için kullanılan uygulamalardan birisi de tütsülerdir. Bu amaç dışında tütsü, özellikle Şamanist ayin ve törenlerde, sağaltım işlemlerinde ateşle temizlemek, bedeni kötü ruhlardan arındırmak ve bunlara eşlik eden pek çok pratik şeklinde karşılığını bulmaktadır. Günümüzde daha farklı biçimlerde de olsa uygulama alanını sürdürmektedir. Nazara karşı üzerlikle tütsü yaparken söylenen "*elemterefiş kem gözlere şiş, üzerlik çatlasın nazar eden patlasın*" duasının da gösterdiği gibi nazar ve büyü iç içedir (Emiroğlu, "Nazar" 624). Tıbbın kökleri bize dinsel inanç ve pratikler ile büyü'nün sağaltım uygulamalarından ayrı düşünülmemeyeceğini göstermektedir (Rivers). Bunun yanında, tedavi pratiklerinin din ve büyü ilişkisi günümüzde yapılan pek çok saha araştırması sonuçlarında da yoğun olarak gözlenmektedir (Dole).

“Anadolu Büyüleri” başlığı altında sınıflandırdığı uygulamalarda Erginer (56), nazar, tılsımlı takılar, nazarlıklar ve muskalar gibi gizil gücü olduğuna inanılan metallere ve yarı kıymetli taşlar, giysiler, her türlü fal ve kehanette bulunma ile halk hekimliği alanındaki insan, hayvan ya da bitki hastalıklarını “teşhis ve tedavi amaçlı” pratiklerin büyük bir bölümünün “büyü” alanına girdiğini vurgulamaktadır. Bu alan içinde değerlendirdiğimiz “büyü pratiği”, insanlara iyilik ya da kötülük etmek için ve çoğu kez dua, kutsal su, kutsallaştırılmış obje gibi dinsel malzemeden yararlanır. Dinsel-büyüsel pratikler alanına giren halk hekimliği uygulamalarının başlıca örnekleri büyü, nazar, kurşun dökme ve ocaklık gibi uygulamalar olarak sıralanabilir. Bu bağlamda değerlendirebileceğimiz, ateşin üzerine konulan üzerlik otlarından çıkan dumanın kötülükleri kovacağına inanılmaktadır.

Eski uygarlıklar arasında Hititlerde, Antik Yunan ve Roma’da ilaç yapımında kullanıldığı, çeşitli kültürlerde zehirlenmelere ve yılan sokmasına karşı panzehir yapımında üzerlikten yararlandığı bilinmektedir. Yunanlılar ve Romalılar üzerlik otunu ishale karşı mide kuvvetlendirici olarak kullanmışlardır. Bunun yanı sıra, hemen bütün toplumlarda yaygın olarak görülen ve kökeni Neolitik çağlara kadar uzanan “nazar inancı”na karşı üzerlik otunun kullanıldığı gözlenmektedir (Şimşek ve diğerleri 37; Şahin 7; Üçer 3). Kayıran (190,197), Dioscorides’in *De Materia Medica* adlı eserinde tıbbi kullanımları olan bitkilerin kullanım amaçlarını günümüzdeki kullanımlarıyla karşılaştırmaktadır. Yazar, üzerliğin öksürük, akciğer iltihabı, kalça ve eklem ağrıları, diüretik, adet düzenleyici, kolik, göz problemleri, böbrek iltihabı ve cilt hastalıklarını tedavi amacıyla kullanıldığını belirtmektedir. Dioscorides’in üzerlik kullanımıyla ilgili bu notlarına karşılık kendi yaptığı araştırmasında Kayıran (197), günümüzde Doğu Akdeniz Bölgesi’nde üzerlik otunun tansiyon düşürücü, hafıza güçlendirici, soğuk algınlığının tedavisi, çıiban ve bronşit-astım tedavisinde kullanıldığını belirtmektedir.

Farsça “isfend” olarak bilinen üzerliğin siyah tohumları göz yaralarına buhur olarak uygulanır ve bu ot halk arasında göz ilacı olarak kullanılır. Küçük bir çocuğu ilk kez görenler çocuğa nazar değmemesi için elbiselerinden bir iplik çıkararak bunu isfend dumanında islerler (Gezgin 182). İsfend siyah renkli tohumları göz yaralarına buhur gibi sürülen ve Türkçede üzerlik tohumu olarak bilinip nazar değmesin diye kullanılan bitkidir (Yıldırım 424). Kelkit (Gümüşhane) yöresinde, nazar otu olarak adlandırılıp, tohumundan macun yapıldığından söz edilmektedir. Çiğ olarak yendiğinde astım-bronşitte, basur, adet söktürücü, baş ağrısı, nefes darlığına iyi geldiği ve iltihap kuruttuğu belirtilir. Bahar alerjisi için buharı çekildiği;

çiğnenerek yenirse hemoroide faydalı olduğu bildirilmektedir, ancak yan etkisi olarak gastrit ve ülser problemi olanların midesini yaktığı da belirtilmektedir (Korkmaz ve Karakurt 80).

Mersin-Mut bölgesinde üzerlik-yüzerlik olarak adlandırılarak meyve ve tohumu kullanılmakta, meyvesi unutkanlığı gidermesi için yenmekte, yine meyvesi suda kaynatıldıktan sonra elde edilen sıvı sakinleştirici olarak içilmektedir. Aynı zamanda tohumları şekeri belli bir oranda tutması için yutulmaktadır. Tohumları, ev halkını nazardan koruması için tuzla beraber yanmış odun kuru üzerine atılıp tüm odalarda tütsü gibi gezdirilmekte ve tohumlarından süs yapıp aynı amaçla odaların duvarına asılmaktadır. Ayrıca yılanın korunmak için duvara asılmaktadır. Halk arasında “Yılan bir gecede yüz eve gelir yüzerlikli eve gelmez” denilmektedir (Metin 242).

İç Anadolu Bölgesi’nde yapılan etnobotanik çalışmalar incelendiğinde, örneğin Ankara, Kayseri, Niğde, Konya ve Karaman illerinde yapılan bir çalışmada (Sezik ve diğerleri) geleneksel tıp uygulamalarında kullanılan doğal malzemeler ve bunların kullanıldığı halk ilaçları hakkındaki bilgiler derlenmiştir. Saha çalışmaları sonucunda derlenen 290 halk ilacının hazırlanmasında 40 familyaya ait 103 bitki ve 4 hayvan türünün kullanıldığı belirlenmiştir. Sözü edilen çalışmada Ankara iline bağlı Bağlum, Çubuk ve Kazan ilçelerindeki toplam 28 köyden 20 bitki türü kullanılarak hazırlanan 125 geleneksel halk ilacı kayıt altına alınmıştır.

Üzerlik tohumlarının terkinde; harmalin, harmin, harmol, harmalol, peganin adlı glikozitler ve kırmızı boya maddesi bulunduğu ve tohumlarından (Cezayir’de “Türkiye kırmızısı” ismi verilen ve kumaş boyamakta çok değerli olan) kırmızı renkli bir boyar madde elde edildiği vurgulanmaktadır. ⁹ Genellikle elde edilen kırmızı boya, Batı Asya’da halı ve yün boyamak için kullanılır. Tohumları su ile ayıklanır; sarı renk boya elde edilir. Alkol ile ayıklandığında kırmızı boya elde edilir. Kökler ve tohumlar da mürekkep ve dövme yapmak için kullanılmaktadır (Baytop; Kartal, Altun ve Kurucu).

Üzerlik Anadolu’da olduğu gibi Suriye Türkmenlerinde ve Azerbaycan Türklerinde “*hem her derde hem de yaman göze deva*”dır. Özbek Türklerinde “*bala*” (çocuk) doğarken annenin başucuna konulan nan (ekmek), tuz, bıçak, ısırık (üzerlik), sarımsaktan ekmek anneye ısırtılır, üzerlik koklatılır” (Kalafat 45, 92).

⁹ Kök boyadan elde edilen kırmızı boyanın, dünyaca tanınmış “Türk kırmızısı” adıyla bilindiği ve Bursa’da çok gelişmiş olan Türk kırmızısı boyacılığını Türkler’in 1519 yılında Edirne’ye, buradan da Teselya’ya götürdükleri vurgulanmaktadır (İmer 333).

Sonuç ve Değerlendirme

Hastalık tedavilerinde doğaüstüyle kurulan ilişki çoğu zaman ilk bakışta kendini belli etmese de nitel araştırmalar ve ilişkili bilim dallarının çalışmaları ile ortaya çıkan sonuçlar ilişkinin boyutunu ortaya sermektedir. Halkın geleneksel bilgisi, çok sınırlı ancak deneyime dayalı sağlam bir bilgidir. Üzerlik otunun tedavide ve günlük hayatta kullanım alanları, halk bilgisinin bütüncül bakış açısıyla ve alan araştırmalarıyla derlenmesinin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Üzerlik, insanlık tarihinin başlangıcından günümüze; Sümer, Babil, Mısır, Akad gibi Anadolu kültürlerinin en yenisinden en eskisine kadar hepsinde görülen ve nazar inancı çerçevesinde de kullanılan kutsal bitkilerden biridir. Nazardan korunma da her toplumda vardır. Antik çağlardan beri üzerlik bilinmekte ve nazardan korunmak için üzerlik temelinde çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Nazar değmesine karşı yapılan uygulamalarda amaçlardan biri, insanın sağlığını korumaktır. Bu nedenle halk hekimliği pratiklerinin holistik yaklaşım çerçevesinde bütüncül olarak değerlendirilmesi gerektiği bu çalışmada bir kez daha ortaya çıkmıştır. Üzerliğin metin içinde vurguladığımız üzere, literatürde (Pathan ve diğerleri; Kırıcı, Demirci Kayıran ve Tokuz; Akalın; Şahin; Emeksiz; Vargün) özetle, halk inançları (nazara karşı) ve halk hekimliği, beslenme (içecek olarak), kök boya ve mürekkep boyası yapımı, dövme yapımı, temizlik / vücut bakımı (şampuan), süs eşyası ve takı olarak kullanıldığı gözlenmektedir.

Yaptığımız alan araştırmalarımızın sonuçlarına göre, Ankara ili ilçelerine bağlı köy/mahallelerde üzerlik otu, halk hekimliği ve nazar dışında; en çok süs eşyası, tütsü, süpürge yapımı ve temizlik malzemesi (sabun/şampuan) yapımında kullanılmaktadır. İki yerde, Nallıhan/Doğandere köyü ve Evren ilçe merkezinde halk baytarlığında kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu yazının iddiası, halk hekimliği pratiklerinin holistik yaklaşımla kültür merkezli ve disiplinlerarası değerlendirilmesi gerektiğidir. Sahadan elde ettiğimiz veri ve gözlemlerimiz bu iddiamızı destekler niteliktedir. Üzerlik bitkisinin sağaltım amaçlı kullanımı, nazara karşı kullanımıyla bir bütündür. Üzerlikle yapılan tütsü ve temizlik, nazar inancına karşı da koruma amaçlıdır. Buna ek olarak, geleneksel süs eşyası olarak kullanımı da evi/mekânı nazardan, kazadan korumak; aynı zamanda evde yaşayanların sağlığını da korumak amacını içerir.

Günümüzde bitkilerin kullanım alanlarına yönelik en yoğun ilgiyi insanların bitkileri hastalık tedavisinde kullanmaları çekmektedir. Çünkü insan, değişik toplumlarda ve kültürlerde farklılıklar göstermesine karşın, çoğunluğu bitkisel olan doğal kaynaklardan şifa aramaktadır. Halk ilaçlarıyla tedavi geçmişte olduğu gibi günümüzde de geçerliliğini sürdürmektedir. Şifalı bitki olarak kullanımı yanında en çok nazara karşı kullanılan üzerlik bu bitkilerden biridir.

Holistik yaklaşım değerlendirmelerinde farklı disiplinlerde çalışan araştırmacıların bir arada çalışmalarına olanak sağlayan ortak araştırma projelerinin alana katkısı olacağı açıktır. Özellikle halkbilim, antropoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri, eczacılık ve etnobotanik alanlarında çalışanların bu konularda ortak araştırmalar yürütmesi önemlidir. Bu pratikler araştırılırken, ilişkili bilim alanlarının çalışmalarının mutlaka disiplinlerarası bir bakış açısıyla ve kültür merkezli analiz edilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akalın, Şükrü Haluk. "Üzerlik." *II. Uluslararası Karacaoğlan ve Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi, 1993. 247-260.
- Aksoy Sugiyama, Ceren. "Antropolojide Beden Sorunsalına Bedenleşme Teorisinin Katkısı." *Antropoloji Dergisi* 24 (2010): 69-93
- Baytop, Turhan. *Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi "Geçmişte ve Bugün"*. İstanbul: Nobel Yayınevi, 1999.
- Dioscorides, Pedanius. *Materia Medica*. Çev. Esin Kâhya. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevi, 2019.
- Dole, Christopher. *Seküler Yaşam ve Şifacılık-Modern Türkiye'de Kayıp ve Adanmışlık*. Çev. Barış Cezar. İstanbul: Metis Yayıncılık. 2015.
- Emeksiz, Abdulkadir. "Türk Halk Kültüründe Üzerlik." *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi* 28 (1998): 229-242.
- Emiroğlu, Kudret. "Amulet." *Antropoloji Sözlüğü*. Haz. Kudret Emiroğlu ve Suavi Aydın. Ankara: Bilim ve Sanat, 2009.
- . "Nazar." *Antropoloji Sözlüğü*. Haz. Kudret Emiroğlu ve Suavi Aydın. Ankara: Bilim ve Sanat, 2009.
- Erginer, Gürbüz. "Anadolu'da Batıl İnanmalar ve Büyü." *Elemterefiş-Anadolu'da Büyü ve İnanışlar*. İstanbul: Yapı Kredi, 2003.

- Ertekin, Cumhuri. *Tıbbın Öyküsü*. İstanbul: Türkiye İş Bankası, 2019.
- Ertuğ, Füsün. "Etnobotanik." *Resimli Türkiye Florası - I*. İstanbul: Türkiye İş Bankası, 2014. 319-344.
- Gezgin, Deniz. *Bitki Mitosları*. İstanbul: Sel Yayıncılık, 2007.
- İmer, Zahide. "Türklerin Dokuma Sanatında Boyacılık." *Erdem* 10. 29 (1999): 331-354.
- Kalafat, Yaşar. *Türk Dünyası Karşılaştırmalı Türkmen Halk İnançları: Afganistan, Özbekistan, Türkmenistan, Nahçıvan- Azerbaycan, Kafkasya, İran, Irak, Anadolu, Makedonya*. Ankara: Avrasya Stratejik Araştırmalar Merkezi, 2000.
- Kaplan, Melike. "Halk Tıbbının Kökenleri: Teşhisten Tedaviye Din ve Büyü İlişkisi." *Milli Folklor Dergisi* 23. 91 (2011): 150-156.
- Kartal, Murat, M. Levent Altun ve S. Kurucu. "Peganum Harmala L. (Üzerlik) Tohumlarında Harmol, Harmalol, Harmin ve Harmalin Alkalitlerinin YBSK Yönetimi ile Analizi." *14. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Bildirileri, 29-31 Mayıs 2002*. Ed. K. Hüsnü Can Başer ve Neşe Kırimer. Eskişehir, 2002. 228-233.
- Kayıran, Serpil Demirci. "Dioscorides'in De Materia Medica Adlı Eserindeki Tıbbi Bitkilerin Doğu Akdeniz Bölgesi'ndeki Güncel Kullanımlarının Araştırılması." *Lokman Hekim Dergisi* 9. 2 (2019): 189-202.
- Kendir, Gülsen ve Ayşegül Güvenç. "Etnobotanik ve Türkiye'de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış." *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi* 30. 1 (2010): 49-80.
- Kırıcı, Saliha, Serpil Demirci Kayıran ve Gonca Tokuz. "Doğu Akdeniz Bölgesinde Üzerlik (Peganum Harmala L.) Bitkisinin Tütsü Olarak Kullanımı." *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 8.1 (2018): 1-12.
- Korkmaz, Mustafa ve Emriye Karakurt. "Kelkit (Gümüşhane) Aktarlarında Satılan Tıbbi Bitkiler." *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 18. 3 (2014): 60-80.
- Metin, Ayşe. *Mut ve Çevresinde Yetişen Bitkilerin (Mersin) Etnobotanik Özellikleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Biyoloji Anabilim Dalı, 2009.

- Pathan Aslam R. ve diğeri. "Peganum harmala: A Phyto-pharmacological Review." *Inventi Rapid: Planta Activa* 4 (2012): 1-2. Web. 23 Ocak 2020.
- Örnek, Sedat Veyis, *100 Soruda İlkellerde Din Büyü, Sanat, Efsane*. İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1995.
- Rivers, William H. R. *Tıp, Büyü ve Din*. Çev. İ. Enis Köksaldı. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2004 (1924).
- Sezik Ekrem ve diğeri. "Traditional Medicine in Turkey X. Folk Medicine in Central Anatolia." *Journal of Ethnopharmacology* 75.2-3 (2001): 95-115.
- Şahin, Kübra. *Üzerlik Bitkisinin Türk Halk Kültürü ve Sanatı Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Atatürk Üniversitesi, 2012.
- Şimşek, Işıl ve diğeri. "Anadolu'da Halk Arasında Bitkilerin Kullanılış Amaçları Üzerinde Etnobotanik Bir Çalışma." *14. Bitkisel İlac Hammaddeleri Toplantısı Bildirileri, 29-31 Mayıs 2002*. Ed. K. Hüsnü Can Başer ve Neşe Kırmir. Eskisehir, 2020: 29-31.
- Üçer, Müjgan. "Üzerlik." *Sivas Folkloru* 1. 6 (1973): 3-6.
- Vargün, Berivan. "Üzerlik Bitkisi Çevresinde Gelişen İnançlar ve Uygulamalar (Bozova, Eyyübiye ve Harran Örnekleri)" *Journal of Human Sciences* 14.2 (2017): 1082-1092. Web. 23 Ocak 2020.
- Yıldırım, Nimet. *Fars Mitolojisi Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2008.
- Yoder, Don. "Halk Tıbbı." Çev. Sibel Yoğurtçuoğlu ve Ayfer Gülüm. *Folkloru Doğru* 43 (1975): 23-31.