



**KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ**  
*Uluslararası Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*  
*The Journal of International Turkish Language & Literature Research*

Sayı/Issue 12 (Eylül/September 2023), s. 393-403.  
Geliş Tarihi-Received: 26.06.2023  
Kabul Tarihi-Accepted: 10.08.2023  
Araştırma Makalesi-Research Article  
ISSN: 2687-5675  
DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1320350

## Türk Halk Hekimliğinde Anne Sütü

### *Breast Milk in Turkish Folk Medicine*

İlker AVCIOĞLU\*

#### Öz

Günümüzde anne sütünün faydaları modern tıp çalışmaları ile kanıtlanmıştır. Son yıllardaki araştırmalar, anne sütünün suni ortamlarda üretilebileceği ve sadece bebeklerin beslenmesi için değil aynı zamanda tedavi amaçlı kullanılabileceğini de göstermektedir. Türk inanç ve düşünce sisteminde anne sütü, temizliğin ve berraklığın simgesi olarak kabul edilir. Tarihi kaynaklar çok eski dönemlerde, Türklerin anne sütünün faydalarından haberdar olduğunu ve halk hekimliği uygulamalarında anne sütünden yararlandıklarını gösterir. Bu çalışmada, Türk halk hekimliğinde anne sütünün kullanıldığı geleneksel tedavilere yer verilmiştir. Türk halk hekimliğinde anne sütünün tedavi amacıyla kullanılmasının mitolojik kökenleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Türk halk hekimliğinde anne sütü kullanılarak yapılan tedaviler, yetişkin ve çocuk hastalıkları olmak üzere iki grupta tasnif edilmiştir. Yetişkinlerde arpacık, baş ağrısı, çatlak, göz ağrısı, göz iltihabı, göz kanlanması, göz kaşıntısı, karın ağrısı, kulak ağrısı, kulunç, uçuk ve yara tedavisinde; çocuklarda ise bağışıklık, burun tıkanıklığı, gaz çıkarma, göz ağrısı, göz çapaklanması, hıçkırık, kabakulak, kabuklanma, karın ağrısı, kırk basması, kızılca, kulak ağrısı, leke, mantar, öksürük, sarılık, ağlayan çocuk, sivilce, tüylenme, yara ve yüksek ateş tedavisinde anne sütünün kullanıldığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Türk halk bilimi, Türk mitolojisi, Türk halk hekimliği, anne sütü, geleneksel ve tamamlayıcı tedavi.

#### Abstract

Today, the benefits of breast milk have been proven by modern medical studies. Recent studies show that breast milk can be produced in artificial environments and can be used not only for feeding babies but also for therapeutic purposes. In the Turkish belief and thought system, breast milk is considered the symbol of cleanliness and clarity. Historical sources show that Turks were aware of the benefits of breast milk in ancient times and that they benefited from breast milk in folk medicine practices. In this study, traditional treatments using breast milk in Turkish folk medicine are included. The mythological origins of the use of breast milk for treatment in Turkish folk medicine have been tried to be determined. Treatment of stye, headache, fissure, eye pain, eye examination, eye bleeding, eye itching, stomachache, earache, shingles, herpes and wounds in adults; in children, towel, nose throat, gas, eye pain, eye burring, hiccups, mumps, crusting, stomachache, flushing, scarlet fever, earache, stain, fungus, cough, jaundice, crying child, acne, hairiness, wound and high treatment fever, it has been determined that breast milk is used.

**Keywords:** Turkish folklore, Turkish mythology, Turkish folk medicine, breast milk, traditional and complementary treatment.

\* Öğr. Gör. Dr., Giresun Üniversitesi, Şebinkarahisar Meslek Yüksekokulu, Giresun/Türkiye, e-posta: ilker.avcioglu@giresun.edu.tr, ORCID: 0000-0003-3028-8730.

## Giriş

Halk hekimliği; halkın hastalıkları tanılama ve sağaltma amacı ile başvurduğu geleneksel görüşlerin bütünüdür (Boratav, 1973, s. 122; Yoder, 2015, s. 398). Gözlem ve deneme yanılma yoluyla elde edilen geleneksel hekimlik bilgilerinin kökeni, insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanoğlunun hastalıklarla mücadele etmek için uyguladığı yöntem ve teknikler toplumsal hafızada canlılığını koruyarak günümüze kadar ulaşmıştır. Günümüzde halk hekimliği (folk medicine) uygulamaları için alternatif tıp, tamamlayıcı tıp, geleneksel tedavi vb. gibi adlandırmalar kullanılır.

Halk hekimliğini modern tıptan ayıran en temel özellik, halk hekimliğinde *dinsel ve büyüsel* (religious and magical) uygulamaların varlığıdır (Boratav, 1973, s. 123-127; Rivers, 2004, s. 11; Pritchard, 1976, s. 176-201; Yoder, 2015, s. 398; Kaplan, 2010, s. 37-42). Günümüzde halk arasında birçok hastalığın tedavisi için dinsel ve büyüsel pratiklere başvurulduğu bilinmektedir. Geleneksel tedavi ruh ve beden bütünlüğünü esas alan bütüncül tedavilerdir. Halk arasında kabul gören inanışlar, ruhsal tedavileri başka bir ifadeyle telkin tedavilerini ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle geleneksel tedavilerde dinsel ve büyüsel yöntemler ön plandadır. Bu bağlamda insanoğlunun hastalıkları inanışlarına göre tasavvur ettiğini ve bu inanışlar doğrultusunda tedavi yöntemleri geliştirdiğini söylemek yerinde olacaktır. Türk halk hekimliği sistemi başlangıçta dinsel ve büyüsel temellerinden beslenirken zamanla bu yöntemlerin yanı sıra bitkisel, hayvansal ve madensel ilaçlar da tedavilerde kullanılmaya başlanmıştır.

Birçok toplumda geleneksel tedavi yöntemlerinde karşımıza çıkan büyü ve din ilişkisinin Türk kültüründe bilinen ilk uygulayıcıları şamanlardır. Şamanların yağmur yağdırmak, fala bakmak, mevsim ritüellerini düzenlemek, büyü yapmak, ölen insanların ruhlarını öteki dünyaya götürmek vb. gibi birçok görevi olsa da bir şamanın asıl görevi dinsel ve büyüsel uygulamalar yaparak hastalıkları tedavi etmektir (Bayat, 2018, s. 23; Örnek, 2014, s. 50-57). Bu noktada şu soru üzerinde düşünmek gerekir: *Türk halk hekimliğinde, dinsel ve büyüsel uygulamalara başvurulmasının sebebi nedir?* Bu soruyu hastalık tasavvuru ile açıklamak yerinde olacaktır. Modern tıbbın henüz ortaya çıkmadığı dönemlerde ruhun bedeni terk etmesi, hastalıkların temel sebebi olarak görülmüştür. Ruhun bedenden kısa süreliğine ayrılması ya da kötü ruhlar tarafından kaçırılması sonucu insan hasta olur. Hasta olan bir kişinin iyileşmesi için ruhun bedene geri döndürülmesi gerekir. Şaman/kam adı verilen ve özel yetenekleri olan tedavi ediciler, gizemli güçlerini kullanarak ruhlarla iletişime geçer ve hasta olan kişinin ruhunu bulmak için uzun bir yolculuğa çıkar. Şaman, yapmış olduğu ritüelin sonucunda kaybolan ruhu geri getirebilirse hasta iyileşir. Şamanik şifa, beden ve ruh bütünlüğüne dayanır. Bir insanın hasta olmasının en önemli nedeni beden-ruh bütünlüğünün bozulmasıdır. Bu nedenle ilkel toplumların hekimlik uygulamalarının büyük çoğunluğunu, hasta olan kişinin kaybolan veya kaçırılan ruhunun geri getirilmesine yönelik dinsel ve büyüsel uygulamalar oluşturur.

Sedat Veyis Örnek, hastalıkların kötü ruhlardan kaynaklandığını ifade ederek Türk toplumunda şamanların bir doktor olarak görülmesinin nedeni şu şekilde açıklamaktadır:

“Şaman, zararlı cinlerin etkisiyle belli bir süre için terk eden ruhu bularak onu yeniden hastanın bedenine koymaya uğraşır ya da hastalığa sebep olan cini hastadan uzaklaştırmaya çabalar; bu işleri yapmak için trans durumuna geçer ve böylece doğaüstü varlıklarla ilişkiler kurar.” (2014, s. 56).

Günümüzde, bazı Türk topluluklarında (Yakut, Çuvaş vb.) şamanik tedavi yöntemleri canlılığını korusa da tarihsel süreç içerisinde tedavi edici şamanlar yerlerini ocaklılara/kocakarlara bırakmıştır.

Türk halk hekimliğinde kullanılan ilaçlar genellikle “kocakarı ilaçları” olarak adlandırılır (Öncül, 2013, s. 2032; Kaplan, 2010, s. 53-73; Şar, 2008, 1170; Avcioğlu ve Fidan, 2020, s. 211; Türkmen, 2011, s. 22-24; Çıblak, 2005, s. 200-210). Türk halk hekimliğinde kullanılan ilaçlara neden kocakarı ilaçları adı verilir? Bu soruya cevap vermek için ilkel toplumların kadın algısına değinmek yerinde olacaktır. İkel toplumların evreni algılama ve yaratıcıyı bulma çabalarında kadın, önemli bir yere sahiptir. Kadının doğumun efendisi olması, dünyaya yeni bir can getirmesi, çocuklarını emzirmesi ve büyütmesi kadının kutsanmasını sağlamıştır. Kadınların her ay yaşadığı özel durumlar karanlık güçlerle de ilişki ve temas halinde olduğu inancını doğurmuştur. Bu nedenle birçok kavim, kadınları en eski sağaltma metotlarını bilen kişiler olarak görmüştür (Bayat, 2018, s. 20; Türkmen, 2011, s. 21-27). Türk halk hekimliğinde kadın şamanlar, en zor hastalıkları tedavi edebilme yeteneğine sahip kişiler olarak değerlendirilir. Özellikle Sibiry şamanlarının konu olduğu anlatılarda en güçlü şamanların kadın olduğu görülür (Bayat, 2018, s. 50).

Türk mitolojisinde anne, genel olarak *Umay Ana* ile sembolize edilir. Hekimlik bağlamında annenin koruyucu ve şifacı özelliklerini Umay Ana anlatılarında görmek mümkündür (Çoruhlu, 2010, s. 39-44) Beydili'ye göre, Yakutlarda çocukların koruyucu ruhu olarak bilinen, çocuğa can veren ve yeni doğum yapmış kadının yardımına gelen Umay Ana, çocuğun ve annenin en önemli koruyucusudur. Etnik kültürün kendi içinde *iye* olarak görünen bu varlık için mitolojik sembolizm ve taşıdığı işlevlere uygun olarak *Ana-Ene*, *Evlıya*, *Melek* vb. gibi adlandırmalar da yapılır (2015, s. 581-582). Türk mitolojisinde ilah olarak bilinen Ülgen, genellikle erkek olarak tasavvur edilir. Ancak Türk ve Moğol mitolojisinin semantik-tipolojik araştırmaları, Ülgen'in birçok mitolojik varlık gibi kadın başlangıçtan erkek tipine geçtiğini gösterir. Şaman metinlerinde Ülgen, *Yer Ana* olarak tasvir edilir (Bayat, 2017, s. 321-322). Yaratıcı Ülgen'in kadın olması kodu, Türk mitolojisinde kadının kutsal olarak kabul edildiğinin önemli göstergelerindedir.

Sibiry Türk halklarının inanışına göre yeni doğan bebeklerin beşiklerinin başında ok asılır. Umay Ana, bu okları çocuklara zarar vermek isteyen kötü ruhların üzerine yağdırır ve çocuğu kötü ruhlardan korur (Beydili, 2015, s. 442-443). Bugün Anadolu'nun birçok yerinde yeni doğan bebeğin, özellikle kırkı çıkana kadar, beşiğinin üzerine metal nesnelere asılması bu inanışın devamı niteliğindedir. Birçok toplumda olduğu gibi Türk kültüründe de kadın; bitkilerden ilaç yapan, bilge ve şifacı olarak kabul edilmiştir. Kadına atfedilen bu kutsiyet, anne sütünün şifalı olabileceği fikrini ortaya çıkarmıştır.

Günümüzde, modern tıp çalışmaları ile anne sütünün faydaları bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Anne sütünün içeriğinde çocuğun gelişimi için gerekli olan protein, yağ, laktoz, kalsiyum, magnezyum, fosfor, kükürt, demir ve vitaminler (A, C, D, B6, B12) gibi zengin gıdalar bulunmaktadır. Modern tıp araştırmaları, anne sütünün bebek sağlığının korunması için son derece önemli olduğunu göstermektedir (Samur, 2002, s. 39-42; Balcı, 2011, s. 137). 2014 yılında Rusya Bilimler Akademisi uzmanları tarafından yapılan bir çalışmada, anne sütü bileşenlerinin meme kanseri hücrelerinin büyümesini geciktirdiği tespit edilmiştir (Koval vd., 2014, s. 1-10). Anne sütünün bileşenleri suni ortamda üretilerek ilaç yapımı için kullanılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda halk arasında canlılığını koruyan anne sütü ile yapılan tedavilerin tespit edilmesi, modern tıp çalışmalarına katkı sağlayabilir. Bu çalışmada, Türk halk hekimliğinde anne sütü kullanılarak tedavi edilen hastalıklara ve bu hastalıkların geleneksel tedavi yöntemlerine yer verilmiştir.

## Türk Halk Hekimliğinde Anne Sütü

Süt, Türk kültüründe kutsal kabul edilen içeceklerdendir. Ruhların sütü çok sevdiği inancı, sütün dinsel ve büyüsel ritüellerde saçı olarak kullanılmasını sağlamıştır. Şamanlar tarafından yapılan bu ayinlerde inek, kısrak, at ve keçi sütü kullanılır. Bunlarla birlikte anne sütü de kutsal olarak kabul edilir (Dilek, 2021, s. 744). Türk mitolojisinde, "Süt Gölü" ile ilgili anlatılar oldukça yaygındır:

"Sayan-Altay Türklerinin mitolojik inanışlarına göre, yedi katlı gökyüzünün üçüncü katında bulunan ve bütün hayatın kaynağı sayılan bir göldür. Bu, Sayan ve Şorların inanışlarındaki 'Süttügöl' veya Teleütlerdeki 'Süt Ak Göl' ile aynıdır. Burası Umay Ana'nın olduğu yer sanılır. Bu süt mayalı sihirli gölün yeri, yüksek bir dağın başında düşünülüyordu. Onun da en zirvesinde Dünya Ağacı ve dünyanın tam ortasını sembolize eden "Bay Terek" bulunur. Bu göl, göklere yükselmeden önce şamanların temizlenmeleri için kullanılırdı. Yakut şamanlarının mitolojik inanışına göre, 'Ayusıt' adındaki ruh, bu süt gölünden bir damla süt getirip çocuğun ağzına dökerdi. Bu damla çocuğun ruhu ve canı olup, ona hayat verirdi." (Beydili, 2015, s. 508).

Süt Gölü, cenin ruhların ve Umay'ın bulunduğu kutsal yerdir. Umay, bu gölün beyaz sütünden doğmuştur. Epik kahramanları kirlerinden temizleyen bu göl, Sümer Dağı'nın kutsal zirvesinde bulunur (Dilek, 2021, s. 745-746). Anlatılardan anlaşılacağı üzere kâinatın kaynağı kutsal Süt Gölü olarak kabul edilir. Dişil bir ruh olan Umay Ana'nın kutsal Süt Göl'den doğduğu inancı kadına özel bir statü kazandırmıştır. Halk arasında anne sütünün temizliğin sembolü olarak kabul edilmesinin mitolojik kökeni Süt Gölü anlatılarına kadar uzanır. Çok sık kullanılan *anne sütü gibi helal* ve *anne sütü gibi ak* deyimleri, anne sütünün temizliğini gösteren örneklerdir.

Modern tıp çalışmalarında anne sütünün faydaları XX. yüzyılda tespit edilebilmiştir. Ali Berat Alptekin, Türklerin çok eskiden beri anne sütünün faydalarını bildiğini ve bu durumun şaşırtıcı ve dikkat çekici olduğunu ifade eder (2010, s. 7).

Türk halk hekimliğinde anne sütüyle yapılan sağaltma yöntemleri Türk halk anlatılarında karşımıza çıkar. Dede Korkut Hikâyelerinden, Dirse Han Oğlu Boğaç Han Hikâyesi'nde babası tarafından öldürülmek istenen Boğaç Han'ın yarası Hızır tarafından sığanır. Hızır, yaranın anne sütü ve dağ çiçeği ile tedavi edilmesi gerektiğini Boğaç'a bildirdikten sonra kaybolur. Boğaç'ın annesi oğlunu yaralı halde bulur. Boğaç'ın yarasına anne sütü ve dağ çiçeği karışımı sürülerek tedavi edilir. Boğaç Han, kırk gün sonra iyileşir (Ergin, 2014, s. 88-90). Kirmanşah Hikâyesi'nde, Kirman Şah aldığı kılıç yarasını süt ile tedavi etmiştir. Kirman Şah, kılıç yarasını tabiplerden önce tedavi etmek için Mahperi'den süt bulmasını ister. Süt, dağ çiçekleriyle merhem yapılarak yaraya sürülür (Alptekin, 2018, s. 882). Dirse Han Oğlu Boğaç Han Hikâyesi'nde Boğaç Han'ın ve Kirmanşah Hikâyesi'nde Kirman Şah'ın yaralarının tedavi edilmiş şekli benzerlik göstermektedir. Kazak halk masalı Jartı Töstik'de; " ... ejderhayı yenen kahraman yiğit, ejderhanın ısırtığından zehirlenir ve kötüleşir. Yiğidi annesinin sütüyle tedavi ederek iyileştirirler." (Ashırkhanova, 2019, s. 57). Masalda zehirlenen kahramanın anne sütü ile tedavi edilmesi, anne sütünün zehirlenmelere karşı bir panzehir olarak kullanıldığını gösterir.

Anadolu'da anne sütü için ağız, ağız, uvuz, anuh vb. gibi adlandırmalar kullanılır (Özgen, 2007, s. 106; Ünalın, 2021, s. 320; Avcıoğlu, 2017, s. 147). Anne sütü, geçmişte olduğu gibi günümüzde de pek çok kişinin doktora gitmeden evvel bazı hastalıkların tedavisinde başvurduğu sağaltıcı unsurlardan biridir. Ancak bu tedavilerde kullanılacak olan anne sütünün hangi kadından temin edileceği konusunda görüş birliğinin olmadığı görülmektedir. Hastalıkların tedavisi için kullanılan anne sütünün erkek çocuğu olan

annelerden (Baştürk Soydemir, 2019, s. 39), kız çocuğu olan annelerden (Avcioğlu, 2017, s. 32; Altındağ, 2021, s. 171; Kaplan, 2010, s. 63; Aladağ, 2021, s. 26; Dost, 2018, s. 34; Eyuboğlu, 2017, s. 108) ve lohusa kadınlardan (Bozyiğit, 2011, s. 60; Bayat, 1992, s. 47) temin edildiği anlaşılmaktadır. Türk halk hekimliğinde anne sütü kullanılarak yapılan tedaviler, yetişkin hastalıkları ve çocuk hastalıkları olmak üzere iki grupta tasnif edilmiştir.

### Yetişkin Hastalıklarında Anne Sütünün Kullanımı

Erzurum, Gaziantep, Bingöl, Bitlis ve Şanlıurfa'nın Siverek ilçesi halk hekimliğinde, arpacık olan göze anne sütü damlatılır (Diş, 2018, s. 69; Bozyiğit, 2011, s. 35; Eprem, 2019, s. 99; Yetkin, 2022, s. 86; Köprüdüz, 2019, s. 57). Yalova halk hekimliğinde, arpacık tedavisi için lohusa kadının sütü göze damlatılır (Bayat, 1992, s. 47). Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde baş ağrısı tedavisi için anne sütü kullanılır. Anne sütüne kömür veya is eklenerek karıştırılır. İğne ucu ile alınan karışımla kadınların alın, çene ve el bölgelerine dövme yapılır (Köprüdüz, 2019, s. 65). Bu dövmenin baş ağrısını engellediği yönündeki inanışlar yörede oldukça yaygındır. Gaziantep'te, vücutta oluşan çatlak bölgelerin tedavisi için çatlak bölgelere anne sütü sürülür (Bozyiğit, 2011, s. 44). Gaziantep halk hekimliğindeki bu uygulama çatlak bölgeleri yumuşatmaya yönelik bir uygulama olarak görünmektedir. Hatay, Osmaniye, Gaziantep, Adıyaman, Adana, Aydın, Rize, Yozgat, Elâzığ (Baskil), Siirt, Niğde ve Mersin'de ağrı olan gözün tedavisi için göze anne sütü damlatılır (Atahan, 2019, s. 112; Karataş, 2016, s. 263-264; Bozyiğit, 2011, s. 6; Çifçi, 2019, s. 196; Özgen, 2007, s. 118; Ülger, 2012, s. 81; Zorluer, 2018, s. 116; Sinoğlu, 2017, s. 156; Sariaydın, 2021, s. 47; Altındağ, 2021, s. 170; Çolak, 2015, s. 51; Çıblak, 2005, s. 210). Anadolu halk hekimliğinde karşımıza çıkan göz ağrısı tedavisi için kullanılan bu uygulamaya diğer Türk topluluklarında da rastlamak mümkündür. Örneğin, Kerkük Türkmenleri halk hekimliğinde göz ağrısı tedavisi için göze anne sütü damlatılır (Shukur, 2021, s. 62). Mersin (Erdemli), Çorum, Yozgat, Osmaniye ve Siirt halk inanışlarında, iltihap olan gözün tedavisi için göze anne sütü damlatılır (Çetinel, 2019, s. 105; Tozlu, 2017, s. 66; Zorluer, 2018, s. 116; Karataş, 2016, s. 264; Altındağ, 2021, s. 170). Rize'de göz iltihabı sonucu oluşan çapaklanmaların giderilmesi için göze anne sütü damlatılır (Sinoğlu, 2017, s. 157). Kazak halk hekimliğinde, göz iltihabı "közđın irini" olarak adlandırılır. İltihaplı göze anne sütü damlatılır (Ashurkhanova, 2019, s. 126). Gaziantep, Hatay, Kastamonu (İnebolu), Şanlıurfa (Siverek), Iğdır ve Artvin'de göz kızarıklığı veya göz kanlanmaları tedavisi için göze 1-2 damla anne sütü damlatılır (Bozyiğit, 2011, s. 60; Köprüdüz, 2019, s. 57; Saygı, 2018, s. 66; Zorluer, 2018, s. 117; Aladağ, 2021, s. 61; Aktaş Küçükay, 2019, s. 61). Gaziantep'te göz kaşıntısı olan hastanın gözüne lohusa kadının sütü damlatılır (Bozyiğit, 2011, s. 60). Türk halk hekimliği sisteminde anne sütünün göz hastalıklarının tedavisi için yaygın olarak kullanıldığı anlaşılmaktadır. Konya halk hekimliğinde karın ağrısı tedavisi için anne sütü ile haşhaş karışımı kullanılır (Çevik, 2008, s. 82). Adıyaman, Niğde, Mersin (Erdemli), Bingöl, Şanlıurfa (Siverek), Yozgat, Hatay, Ağrı, Aydın, Elâzığ, Trabzon, Osmaniye, Iğdır, Antalya (Alanya), Isparta ve Çorum halk hekimliği uygulamalarında, yetişkinlerde olan kulak ağrılarının tedavisi için anne sütü kullanılır. Ağrı olan kulağa anne sütü damlatılır (Çetinel, 2019, s. 81; Çolak, 2015, s. 65; Çifçi, 2019, s. 170; Eprem, 2019, s. 82; Köprüdüz, 2019, s. 41; Zorluer, 2018, s. 123; Ünal, 2019, s. 47; Ülger, 2012, s. 75; Dost, 2018, s. 34; Karataş, 2010, s. 200; Sariaydın, 2021, s. 45; Aladağ, 2021, s. 26; Ünal, 2021, s. 254; Arslan, 2022, s. 52; Tozlu, 2017, s. 69). Giresun, Siirt, Şanlıurfa (Siverek), Niğde ve Bingöl halk inanışlarında, kulak ağrısı tedavisi için anne sütüne tuz eklenerek kulağa damlatılır (Avcioğlu, 2017, s. 32; Altındağ, 2021, s. 210-211; Köprüdüz, 2019, s. 40; Çolak, 2015, s. 65; Eprem, 2019, s. 83). Ankara'da 3 damla anne sütüne 1-2 damla zeytinyağı eklenerek ağrı olan kulağa damlatılır

(Temizsoylu, 2012, s. 106). Bazen yeni doğum yapan kadının yüzünde doğum lekeleri oluşur. Oluşan bu lekelerin tedavisi için annenin yüzüne ilk sütü sürülür (Ünal, 2021, s. 321). Rize’de kulunç tedavisi için sırt bölgesi anne sütü ile ovalanır (Sinoğlu, 2017, s. 190). Adıyaman’da anne sütüne kül eklenerek karıştırılır. Oluşan karışım uçuk olan bölgeye sürülür (Çifçi, 2019, s. 145). Rize halk hekimliğinde, vücutta oluşan kesik ve yaraların tedavisi için yaraya anne sütü sürülür (Sinoğlu, 2017, s. 195). Şanlıurfa’da anne sütüne barut, sabun ve vazelin karıştırılarak egzama yaralarına sürülür (Dağ, 2019, s. 75). Iğdır’da ağız yaralarına anne sütü sürülür (Aladağ, 2021, s. 26).

Yetişkin hastalıklarında anne sütünün göz ağrısı, kulak ağrısı ve yara tedavilerinde yaygın olarak kullanıldığı görülür. Söz konusu bu hastalıklar iltihap ile ilişkilidir. Halkın anne sütünü, ağrıya ve iltihaba neden olan mikropları yok etmek amacıyla bir antibiyotik işlevinde kullandığı anlaşılmaktadır.

### Çocuk Hastalıklarında Anne Sütünün Kullanımı

Yeni doğan bebeğin hastalıklara karşı bağışıklığını güçlendirmek için anne sütüyle yapılan geleneksel uygulamalar mevcuttur. Bingöl, Adana ve Şanlıurfa’da anne sütünün çocuğu bütün hastalıklardan koruyacağı inancı yaygındır (Epren, 2019, s. 113; Özgen, 2007, s. 106; Dağ, 2019, s. 113). Adana, Hatay ve Şanlıurfa halk hekimliği uygulamalarında, yeni doğan bebeğin gözlerinin daha sağlıklı olması için bebeğin gözüne anne sütü damlatılır (Özgen, 2007, s. 118; Ünal, 2019, s. 49; Dağ, 2019, s. 115). Adana halk inanışlarında, yeni doğan bebeğin gözünde ve kulağında ağrı olmaması için anne sütüne tuz eklenerek bebeğin gözüne ve kulağına damlatılır (Özgen, 2007, s. 103). Yukarıda ifade edilen anne sütüyle yapılan uygulamaların yeni doğan çocuğun bağışıklığının güçlendirilmesine yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Rize ve Ankara’da bebeklerin burun tıkanıklığını tedavi etmek için bebeğin burnuna anne sütü damlatılır (Sinoğlu, 2017, s. 152; Kaplan, 2010, s. 63). Burun tıkanıklığı tedavisi ile ilgili bir başka uygulamada muskat kullanılır. Adana’da anne sütüne muskat eklenerek çocuğa yedirilir. Bu uygulama anne sütüne 1 çay kaşığı kimyon eklenerek de uygulanabilir (Özgen, 2007, s. 103-106). Şanlıurfa’nın Siverek ilçesi halk hekimliği uygulamalarında, bebek gazını gidermek için özel bir karışım mevcuttur. Köprüz’e göre, 1 kaşık kurutulmuş hıyar çemberi otu tozuna anne sütü eklenerek bebeğe içirilmesi bebek gazının giderilmesine yardımcı olur (2019, s. 66). Konya’da bebek gazını gidermek için üzerlik otu ve ayva dene çiçekleri kullanılır. Anne sütüne 2-3 damla haşlanmış üzerlik otu suyu eklenerek çocuğa içirilir (Çevik, 2008, s. 82). Konya halk hekimliğinde bebek gazı tedavisi için uygulanan bir diğer yöntem şu şekildedir: “Ayva dene çiçekleri, dövülüp toz haline getirilerek bebeklerde gaz giderici, rahatlatıcı olarak kullanılır. Kahve kaşığının ucuyla alınan toz anne sütü ile eritilerek bebeğe içirilir.” (Çevik, 2008, s. 43).

Adıyaman halk hekimliği uygulamalarında, kurutulmuş yavşan otu tozu ve anne sütü karıştırıldıktan sonra 1-2 damla çocuğun ağzına sürülür. Karışım acı olduğundan çocuğun anne sütünden tiksinsmesine neden olabilir. Bu nedenle ölçüye dikkat edilmelidir (Çifçi, 2019, s. 146). Adıyaman, Bingöl, Siirt, Antalya (Alanya) ve Şanlıurfa halk hekimliğinde, göz ağrısı olan çocuğun gözüne anne sütü damlatılır (Çifçi, 2019, s. 196; Epren, 2019, s. 113; Altındağ, 2021, s. 170; Ünal, 2021, s. 321; Dağ, 2019, s. 113). Adana, Giresun, Aksaray, Siirt, Şanlıurfa, Antalya (Alanya) ve Ankara’da göz çapaklanması tedavisi için anne sütü kullanılır. Gözü çapaklanan çocuğun gözüne anne sütü damlatılır (Özgen, 2007, s. 103; Avcıoğlu, 2017, s. 32; Akpınar, 2020, s. 121; Altındağ, 2021, s. 170; Dağ, 2019, s. 113; Ünal, 2021, s. 321; Kaplan, 2010, s. 66). Göz çapaklanması tedavisi için anne sütüyle yapılan karışımlar da mevcuttur. Örneğin, Rize halk hekimliğinde gözünde çapaklanma olan çocuğun gözüne anne sütü ve limon suyu karışımı damlatılır (Sinoğlu, 2021, s. 112). Artvin halk hekimliğinde hıçkırığı olan çocuğa anne sütü verildiğinde

hıçkırığın kesileceğine inanılır (Aktaş Küçükay, 2019, s. 97). Erzurum, Bitlis ve Bingöl'de kabakulak olan bölgeye anne sütü sürülür (Diş, 2018, s. 100; Yetkin, 2022, s. 86; Eprem, 2019, s. 100). Gaziantep halk hekimliğinde, çocukların cildindeki kabuklanmaların giderilmesi için kabuklanan bölgelere anne sütü sürülür (Bozyiğit, 2011, s. 43). Konya halk hekimliğinde, karın ağrısı tedavisi için anne sütü ile yapılan uygulamalar mevcuttur:

“Haşhaş kapsülü, rafine edilmemiş zeytinyağına batırıldıktan sonra ateşte çevrilerek hafifçe kızartılır. Kızartılmış kapsül, havanda ezilerek un haline getirilir. Kahve kaşığının ucuyla alınan toz, bir tatlı kaşığı anne sütüne karıştırılarak çocuğa içirilirse, çocuğun karın ağrısını keser ve uyumasını sağlar. Çocuklardaki gaza bağlı karın ağrılarını gidermek için arı çiçeği (civanperçemi) üzerine anne sütü sağılarak yumuşatılır. Kaşıktaki posa atılıp karışım bebeğe içirilir; üzerine hemen anne sütü verilir.” (Çevik, 2008, s. 83-84).

Mersin'in Erdemli ilçesinde loğusa olan iki kadın karşılaşırsa, kırk basmasını engellemek amacıyla, anneler çocuklarını değiştirerek emzirirler (Çetinel, 2019, s. 167). Kırk basması; kırkı henüz çıkmamış iki bebeğin birbiriyle karşılaşması sırasında birinin diğerine baskın gelmesi durumudur. Kırk basması olan çocuğun gelişiminin yavaşlayacağı, konuşma veya yürüme güclüğü yaşayabileceği yönündeki inanış Anadolu'da oldukça yaygındır. Mersin'in Erdemli ilçesinde, loğusa olan iki kadının karşılaştıkları sırada annelerin çocuklarını değiştirerek emzirmesi kırk basmasına neden olan kötü ruhu şaşırtmaya yönelik bir uygulamadır. Afyonkarahisar'ın Dinar ilçesi halk hekimliğinde, kızılca tedavisi için anne sütü kullanılır. Kızılca/kızık, yeni doğan çocukların vücudunda oluşan kızarıklıklara denir. Hastalığın tedavisi için solucan suyu anne sütüyle karıştırılarak çocuğa içirilir (Baştürk Soydemir, 2019, s. 80). Solucan suyu ve anne sütünün karıştırılarak çocuğa içirilmesi dikkat çeken bir uygulamadır. Anadolu halk hekimliği uygulamalarında, solucan suyu daha ziyade gıda zehirlenmelerinde kullanılan hayvan kökenli emlerdendir. Ancak Dinar yöresi halk hekimliği uygulamalarında bebeklerin cilt sağlığı için de kullanıldığı anlaşılmaktadır. Afyonkarahisar (Dinar), Şanlıurfa, Ordu (Ulubey), Adıyaman, Antalya (Alanya) ve Konya'da kulak ağrısı olan çocuğun kulağına anne sütü damlatılır (Baştürk Soydemir, 2019, s. 39; Dağ, 2019, s. 113; Eren, 2018, s. 658; Çifçi, s. 169; Ünal, 2021, s. 321; Çevik, 2008, s. 93). Adıyaman ve Ankara'da anne sütüne bir tutam tuz eklendikten sonra kulağa damlatılması şeklinde uygulamalar da mevcuttur (Kaplan, 2010, s. 63; Çifçi, 2019, s. 169). Adana'da yeni doğmuş bebeklerin yüzlerinde *sütlük* adı verilen kırmızı lekeler olur. Bu lekelerin tedavisi için bebeğin yüzüne anne sütü sürülür (Özgen, 2007, s. 103). Rize'de çocuğun ağızında oluşan mantarlara anne sütü sürülür (Sinoğlu, 2017, s. 114). Konya'da öksürük tedavisi için haşhaş kapsülleri kullanılır: Haşhaş kapsülü zeytinyağına batırıldıktan sonra ateşte kızartılır. Kızarmış kapsüller ezilerek toz haline getirilir. Oluşan tozdan bir tutam alınarak anne sütüyle karıştırılıp öksürüğü olan çocuğa içirilir. Bu uygulama yapıldıktan sonra çocuğun öksürüğünün kesileceği yönünde inanış oldukça yaygındır (Çevik, 2008, s. 52). Iğdır halk hekimliğinde pişik olan bölgeye toprak ve anne sütü karışımı sürülür (Aladağ, 2021, s. 108). Adıyaman yöresinde, çocuklarda sarılık hastalığı tedavisinde yengeçlerden yararlanılır. Yengeçlerin içerisindeki sarı su ile anne sütü karıştırılarak çocuğa içirilir (Çifçi, 2019, s. 253). Yengeç ile yapılan bu uygulama, Anadolu halk hekimliğinde yaygın olmayan ilginç bir tedavi yöntemidir. Bingöl'de, sarılık olan bebeğe bol miktarda anne sütü içirilirse çocuğun sarılığının kesileceği yönünde inanış yaygındır (Epre, 2019, s. 72). Erzurum'un Horasan ilçesinde, çok ağlayan çocuğun tedavisi için anne sütüyle yapılan karışımlar mevcuttur: Dövülmüş yer cevizi, toz zencefil veya arpa suyu anne sütüyle karıştırılıp çocuğa içirilir (Diş, 2018, s. 119-120). Hatay'ın Dört Yol ilçesinde bebeklerde çıkan sivilcelere anne sütü sürülür (Ünal, 2019, s. 39). Adana ve Bingöl'de bebeğin yüzündeki tüylerin dökülmesi için anne sütü kullanılır. Yüzü tüylü olan bebeklerin

yüzüne anne sütü sürülür (Özgen, 2007, s. 103; Eprem, 2019, s. 114). Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde, göbek bağının düşmesi sonucu oluşan yaranın iyileşmesi için yara olan bölgeye anne sütü sürülür. Rendelenmiş sabun ve anne sütü karışımı diken batması yaralanmaları için kullanılır (Köprüdüz, 2019, s. 63-65). Siirt halk inanışlarında, yüksek ateşi olan çocukların ateşini düşürmek için çocuğun vücuduna anne sütü sürülür: "Havale geçiren bebeği iyileştirmek için anne sütüne sureler okunduktan sonra bu süt bebeğin vücuduna sürülür." (Altındağ, 2021, s. 269). Yörede, yüksek ateşi olan çocukların ateşini düşürmek amacıyla anne sütüne sureler okunduktan sonra çocuğun vücuduna sürülmesi irrasyonel bir uygulamadır. Kırgız Türkleri (Oş Bölgesi) halk hekimliğinde, yeni doğmuş bebeklerde ve çocuklarda oluşan yaralar anne sütü sürülerek tedavi edilir (Kiyat, 2022, s. 129).

Çocuk hastalıklarında anne sütü kullanılarak yapılan tedavilerin yetişkin hastalıklarına göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır.

### Sonuç

Kadının doğurganlık özelliği birçok toplumda olduğu gibi Türk topluluklarında da kadının kutsal olarak kabul edilmesini sağlamıştır. İlk şamanın kadın olması, anne ve çocuğun koruyucusu olan Umay Ana'nın güçlü bir dişil ruh olması ve amansız hastalıkları tedavi edebilme yeteneğine sahip şamanların kadın olması örnekleri Türk toplumunda kadına kutsiyet atfedildiğini gösterir. Bu bağlamda anne sütü ile hastalıkların tedavi edilmesi yöntemlerinin kaynağını mitolojik düşünce sistemine dayandırmak yerinde olacaktır. Bugün halk hekimliği uygulamalarında kullanılan ilaçların "kocakarı ilacı" olarak adlandırılması, kadının kutsal olarak görülme kodunun günümüze yansımadır. Kadına atfedilen bu kutsiyet, anne sütünün şifalı olabileceği fikrini ortaya çıkarmış ve anne sütü geleneksel hekimlik uygulamalarında kullanılmaya başlanmıştır.

Türk halk hekimliğinde anne sütü, göz hastalıklarının (arpacık, göz ağrısı, göz kanlanması, göz iltihabı, göz çapaklanması ve göz kaşıntısı), deri hastalıklarının (çatlak, leke, uçuk, kabuklanma, kızılca, mantar, pişik, sivilce, tüylenme ve yara) ve kulak, burun ve boğaz hastalıklarının (kulak ağrısı, sarılık, burun tıkanıklığı, hıçkırık ve kabakulak) tedavisi için yaygın olarak kullanılır. Birçok hastalığın tedavisinde anne sütü doğrudan uygulanırken; bazı hastalıklarda tuz, kül, zeytinyağı, sabun, vazelin, barut, muskat, kimyon, limon suyu, zencefil, hıyar çemberi otu, haşhaş üzerlik otu, papatya, ayva dene çiçekleri, civanperçemi, yavşan otu, arpa, yer ceviz, solucan ve yengeç (içindeki sarı su) anne sütü ile karışım yapılarak uygulandığı görülür.

Türk halk hekimliğinde, hastalıklar için kullanılacak sütün hangi kadından temin edileceği konusunda görüş birliğinin olmadığı görülmektedir. Bölgeden bölgeye farklılık gösteren anne sütü tercihlerinde kimi yerlerde kız çocuğu kimi yerlerde erkek çocuğu olan annelerinin sütü kullanılırken lohusa kadınların sütünden de faydalandığı görülmektedir. Aslında tedavi amacıyla kullanılacak anne sütünün en etkili olanı, lohusa dönemi tamamlanmamış kadınlardan elde edilen sütün olduğuna dair inanışlar oldukça yaygındır.

Anne sütü ile yapılan tedavilerin genel olarak rasyonel tedaviler olduğu anlaşılmaktadır. Ancak anne sütüyle yapılan uygulamalarda, az da olsa, irrasyonel uygulamalara da başvurulduğu görülür.

Tedavi amacıyla kullanılan anne sütünün hem yetişkinlerde hem de çocuklarda benzer hastalıklar için kullanıldığı görülür. Bu noktada anne-çocuk ilişkisinin daha güçlü olduğunu düşünecek olursak anne sütünün ilk olarak çocuk hastalıklarının tedavisi için kullanıldığı muhtemeldir. Çocuk hastalıklarındaki başarılı sonuçlardan sonra



yetişkinlerin de benzer hastalıkların tedavisi için anne sütüne başvurduğu söylemek yanlış olmayacaktır.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, anne sütünün kanser başta olmak üzere tamamlayıcı tedavilerde kullanılabileceğini göstermektedir. Bu noktada Türk halk hekimliği uygulamalarının derlenmesi yeni tedavilerin keşfi bağlamında modern tıp çalışmalarına katkı sağlayabilir.

### Kaynakça

- Akpınar, B. (2020). *Sağlık-Kültür İlişkisi Ekseninde Ocak Kültürü ve Halk Hekimliği: Eskil-Aksaray Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi.
- Aktaş Küçükay, T. (2019). *Artvin Merkez Köylerinde Halk Hekimliği Uygulamaları (Derleme, İnceleme, Tasnif)*. Yüksek Lisans Tezi. Artvin: Artvin Çoruh Üniversitesi.
- Aladağ, A. (2021). *Iğdır Yöresi Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Iğdır: Iğdır Üniversitesi.
- Alptekin, A.B. (2010). Türk Halk Hikâyelerinde Halk Hekimliği. *Milli Folklor*, 86, 5-19.
- Alptekin, M. (2018). Meddah Behçet Mahir'in Halk Anlatılarında Halk Hekimliği ve Baytarlığı. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 17(3), 879-893.
- Altındağ, N. (2021). *Siirt'in Kurtalan İlçesinde Halk Hekimliği Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Arslan, A. (2022). *Isparta ve Çevresinde Halk Hekimliği Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi.
- Ashurkhanova, K. (2019). *Kazakistan'da Halk Hekimliği*. Doktora Tezi. Niğde: Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi.
- Atahan, O. (2019). *Hatay Yöresi Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Hatay: Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi.
- Avcioğlu, İ. (2017). *Şebinkarahisar Halk Hekimliği Uygulamaları*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Avcioğlu, İ. ve A. Fidan (2020). Doğu Karadeniz Bölgesi Halk Hekimliğinde Isırgan Otu. *Doğu Karadeniz'de Toplum ve Kültür I* (ed. Musa Yavuz Alptekin). Trabzon: Serander Yayınları.
- Balcı, E. (2011). Anne Sütünün Çocuk Büyüme ve Gelişmesi Üzerine Etkisi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 15(3), 135-138.
- Baştürk Soydemir, H. (2019). *Dinar ve Çevresinde Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Bayat, A. H. (1992). Anadolu Tıbbi Folklorunda Göz Hastalıkları. IV. *Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri*, 43-58.
- Bayat, F. (2017). *Ana Hatlarıyla Türk Şamanlığı*. Ankara: Ötüken Neşriyat.
- Bayat, F. (2018). *Türk Kültüründe Kadın Şaman*. Ankara: Ötüken Neşriyat.
- Beydili, C. (2015). *Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük*. Ankara: Yurt Kitap-Yayın.
- Boratav, P. N. (1973). *100 Soruda Türk Folkloru (İnançlar, Törelere ve Törenler, Oyunlar)*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Bozyiğit, N. (2011). *Gaziantep'te Halk Hekimliği (Merkez)*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.

- Çetinel, E. (2019). *Erdemli'de Halk Hekimliği Uygulamaları ve İnanışları*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Çevik, B. (2008). *Konya'da Halk Hekimliği Uygulamalarının Dünü ve Bugünü*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.
- Çıblak, N. (2005). Çukurova'da Halk Hekimliği ve İlgili Uygulamalarda Eski Türk İnançlarının İzleri. *Türk Kültürü Dergisi*, 18 (507-508), 199-214.
- Çifçi, T. (2019). *Adıyaman ve Çevresinde Halk İnançları ve Halk Hekimliği*. Doktora Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi.
- Çolak, F. (2015). *Yazılı ve Sözlü Belgeler Işığında Niğde Halk Hekimliği*. Konya: Kömen Yayınları.
- Çoruhlu, Y. (2010). *Türk Mitolojisinin Ana Hatları*. Kabalcı Yayınevi.
- Dağ, M. (2019). *Şanlıurfa (Merkez) İli Halk Hekimliği Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Dilek İ. (2021). *Türk Mitoloji Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Diş, Y. (2018). *Erzurum İli Horasan İlçesinde Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Dost, E. (2018). *Trabzon ve Giresun Yöresi Çepnilerinde Eski Türk İnanışlarının İzleri*. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Epren, M. (2019). *Bingöl Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Elâzığ: Fırat Üniversitesi.
- Eren, M. (2018). Ordu İli Ulubey İlçesi Geleneksel Tedavi Yöntemleri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 637-649.
- Ergin, M. (2014). *Dede Korkut Kitabı-I*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Eyuboğlu, İ. Z. (2007). *Anadolu İlaçları*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Kaplan, M. (2010). *Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın*. Ankara: Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları.
- Karataş A. (2016). *Değişim Sürecinde Osmaniye Halk Hekimliği*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Kiyat, A. (2022). *Oş Bölgesi Kırgız Türklerinde Halk Hekimliği*. Doktora Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Koval, O. A.- vd. (2014). Lactaptin Induces P53-Independent Cell Death Associated With Features Of Apoptosis And Autophagy And Delays Growth Of Breast Cancer Cells In Mouse Xenografts. *Plos One*, 9(4), 1-12.
- Köprüdüz, İ. (2019). *Siverek Halk Hekimliği Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Öncül, K. (2013). Kars Örnekleminde Halk Hekimliğinin Arkaik Unsurları. *Turkish Studies*, 8(1), 2031-2035.
- Örnek, S. V. (2014). *100 Soruda İlkelerde Din, Büyü, Sanat, Efsane*. Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Özgen Z. N. (2007). *Adana (Merkez) Halk Hekimliği Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Pritchard, E. E. (1976). *Witchcraft, Oracles, And Magic Among The Azande*. Oxford: Oxford University Press.

- Rivers, W. H. R. (2004). *Tıp, Büyü ve Din*. (çev. İbrahim Enis Köksaldı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Samur, G. (2002). Anne Sütünün Çoklu Doymamış Yağ Asitleri Bileşimi ile Omega 6/Omega 3 Yağ Asitleri Oranı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(1), 39-42.
- Sarıaydın, N. (2021). *Elâzığ İli Baskil İlçesi Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Saygı, E. (2018). *İnebolu Halk Kültüründe Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.
- Shukur, M. İ. (2021). *Kerkük Türkmenleri Arasında Yaşayan Geleneksel Halk Hekimliği Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.
- Sinoğlu, S. (2017). *Rize İlinde Geleneksel Halk Hekimliği Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- Şar, S. (2008). Anadolu'da Rastlanan Halk Hekimliği Uygulamalarına Genel Bir Bakış. 38. ICANAS Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 10.15, 1163-1178.
- Temizsoylu, A. (2012). *Ankara'da Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Tozlu, S. (2017). *Çorum İli Halk İnançları ve Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Artvin: Artvin Çoruh Üniversitesi.
- Türkmen, H. Ö. (2011). Tarihsel Olarak Kadın Şifacılık ve Tıbbın Değerleri. *Mersin Üniv. Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 1.2, 21-27.
- Ülger, Z. (2012). *Aydın (Merkez) ve Çevresinde Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi.
- Ünal, Ö. (2019). *Hatay'ın Dörtüyl İlçesinde Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Ünalın, Ö. (2021). *Alanya'da Halk Hekimliği*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Yetkin, F. (2022). *Bitlis'te Halk Hekimliği*. Yüksek Lisans Tezi. Muş: Muş Alparslan Üniversitesi.
- Yoder, D. (2015). Halk Tıbbı ve Modern Tıp. *Halkbiliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar 3* (haz. Mehmet Öcal Oğuz vd.). Ankara: Geleneksel Yayınları.
- Zorluer, S. (2018). *Çayıralan (Yozgat) Yöresinde Halk Hekimliği ve Halk İnançları*. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.