AĞRI TEDAVİSİNDE
Bitkisel Yaklaşımlar

AĞRIYI ANLAMAK • HAFİFLETMEK • DENGELEMEK

Yazarlar
Prof. Dr. Nilay Şahin • Prof. Dr. Fatih Satıl
Prof. Dr. Selami Selvi

Hipokrat
Yayıncılık

© 2026 AĞRI TEDAVİSİNDE BİTKİSEL YAKLAŞIMLAR

ISBN: 978-625-6169-68-5

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Yazarlar

Prof. Dr. Nilay Şahin

Prof. Dr. Fatih Satıl

Prof. Dr. Selami Selvi

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com

Önsöz

Ağrı, insanlık tarihi boyunca en büyük sağlık sorunlarından biri olmuş ve insanlar, bu rahatsız edici hissi dindirmek için doğadaki bir kısım şifa kaynaklarındaki çeşitli çözümlere başvurmuştur. Bitkisel tedaviler, modern tıbbın gelişmesinden çok önce farklı kültürlerde ağrıyı hafifletmek amacıyla kullanılan en yaygın yöntemlerden biri olmuştur. Bu kitap, ağrı tedavisinde kullanılan tıbbi bitkileri bilimsel bir bakış açısıyla ele alarak hem geleneksel hem de günümüz tıbbındaki yerlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bitkisel tedavilerin tarihi, kadim uygarlıklara kadar uzanır. Eski Mısır, Çin, Hint ve Anadolu medeniyetleri, ağrıyı gidermek için çeşitli bitkilerden faydalanmıştır. Anadolu'da halk hekimliği geleneği, yüzyıllar boyunca nesilden nesile aktarılan bilgilerle şekillenmiş ve birçok bitkinin ağrı kesici özellikleri keşfedilmiştir. Günümüzde ise bilimsel çalışmalar, bu bitkilerin etkinliğini ve güvenilirliğini araştırarak, modern tıbba katkıda bulunmaya devam etmektedir.

Bu kitapta, geleneksel tıp bilgileri ile modern bilimin verileri harmanlanarak, ağrı tedavisinde kullanılan seçilmiş 21 bitkinin genel ve morfolojik özellikleri, tarih boyunca nasıl kullanıldığı, Türkiye'de ve dünyada yayılışı, yetiştirme yöntemleri, tıbbi özellikleri, kullanım şekilleri ve dozları ile olası yan etkileri ele alınmaktadır. Geleneksel halk tıbbında yüzyıllardır kullanılan birçok bitkinin, modern bilim tarafından da etkinliği kanıtlanmış olup bazıları günümüz farmakolojisinde ilaç hammaddesi olarak değerlendirilmektedir. Ancak bitkisel tedavilerin bilinçsiz kullanımı bazı riskleri de beraberinde getirebilir. Bu nedenle, her bitkinin dikkat edilmesi gereken noktaları ve bilimsel dayanakları detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Bu kitabın hazırlanmasında, bitki bilimci, tıp uzmanı ve tıbbi aromatik bitkiler konusunda uzmanlaşmış bilim insanları bir araya gelerek kapsamlı bir çalışma yürütmüştür. Bu disiplinler arası yaklaşım, bitkilerin sadece bilimsel ve farmakolojik yönlerini değil aynı zamanda tarihsel ve kültürel bağlamlarını da göz önünde bulundurarak bütüncül bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir. Kitap boyunca her bitkinin geleneksel kullanımı ile bilimsel olarak kanıtlanmış etkileri karşılaştırmalı olarak ele alınmış, tıbbi kullanım önerileri bu doğrultuda sunulmuştur.

Modern tıp, bitkisel bileşenlerin farmakolojik etkilerini anlamaya yönelik çalışmalarını sürdürmektedir. Birçok ağrı kesici ilacın kökeni bitkisel bileşenlere dayanır ve fitoterapi, tamamlayıcı tıp yaklaşımları içinde giderek daha fazla kabul görmektedir. Bununla birlikte, unutulmamalıdır ki bitkisel tedaviler de tıpkı sentetik ilaçlar gibi dikkatli ve bilinçli bir şekilde kullanılmalıdır.

Bu kitap, hem sağlık profesyonelleri hem de bitkisel tedavilere ilgi duyan okuyucular için kapsamlı bir başvuru kaynağı olarak hazırlanmıştır. Tıbbi bitkilerin; doğru, güvenli ve etkili kullanımını teşvik ederek, doğanın sunduğu şifalı kaynaklardan bilinçli ve bilimsel temellere dayalı bir şekilde faydalanılmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Bitkiler vasıtasıyla bizlere sunulan bu doğal şifa kaynağını keşfetmek üzere sizleri bilgilendirici ve ilham verici bir yolculuğa davet ediyoruz. Ağrısız, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için tıbbi bitkilerin dünyasını birlikte keşfedelim…

Prof. Dr. Nilay Şahin
Prof. Dr. Fatih Satıl
Prof. Dr. Selami Selvi

Prof. Dr. Nilay Şahin

Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamlamıştır. Tıpta Uzmanlık eğitimini İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi (Çapa)'nde Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon alanında almıştır.

Akademik çalışmalarında ağırlıklı olarak romatizmal hastalıklar, kas-iskelet sistemi ağrıları, osteoartrit, osteoporoz, inflamasyon, bitkisel tedaviler, egzersizin bağışıklık sistemi üzerine etkileri ve rejeneratif tedaviler üzerine odaklanan Prof. Dr. Nilay Şahin, aynı zamanda mezoterapi, ozon tedavisi, enjeksiyon uygulamaları ve bütüncül ağrı yönetimi konularında klinik ve akademik çalışmalar yürütmektedir.

Prof. Dr. Nilay Şahin'in ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanmış çok sayıda makalesi, kitap bölümü ve bilimsel bildirileri bulunmaktadır. Akademik çalışmalarının yanı sıra, hekimlere ve halka yönelik bilgilendirici yazılar, seminerler ve eğitim programları düzenlemekte; sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik içerikler üretmektedir.

Hâlen Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmakta olup, klinik, akademik ve eğitsel faaliyetlerini aktif olarak sürdürmektedir.

Prof. Dr. Fatih Satıl

Uludağ Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi'nden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktora çalışmalarını Balıkesir Üniversitesi'nde Biyoloji (Botanik) alanında tamamladı. Bilimsel çalışmalarında ağırlıklı olarak Bitki Morfolojisi ve Anatomisi, Bitki Ekolojisi ve Biyolojikçeşitlilik konularına odaklanan Prof. Dr. Fatih SATIL, ayrıca uzun yıllardır bitkilerin tıbbi kullanımı ve geleneksel bilgi birikimini Etnobotanik bir bakış açısıyla ele alan çalışmalar yürütmektedir. Prof. Dr. Fatih SATIL'ın ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanmış 100'ün üzerinde makalesi ile yurt içi ve yurt dışında yayımlanmış kitap ve kitap bölümleri bulunmaktadır. Prof. Dr. Fatih SATIL'ın akademik çalışmalarının yanı sıra, gazete ve dergilerde popüler köşe yazıları yazmaktadır.

Hâlen Balıkesir Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Biyoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Selami Selvi

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Biyoloji Bölümünden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktora çalışmalarını Balıkesir Üniversitesi'nde Botanik alanında tamamladı. Bilimsel çalışmalarında ağırlıklı olarak Bitki Morfolojisi ve Anatomisi, Bitki Sistematiği ve Bitki Biyokimyası konularına odaklanan Prof. Dr. Selami SELVİ, ayrıca uzun yıllardır bitkilerin tıbbi kullanımı ve geleneksel bilgi birikimini etnobotanik bir bakış açısıyla ele alan çalışmalar yürütmektedir. Prof. Dr. Selami SELVİ'nin ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanmış 100'ün üzerinde makalesi ile yurt içi ve yurt dışında yayımlanmış kitapları bulunmaktadır. Hâlen Balıkesir Üniversitesi Altınoluk Meslek Yüksekokulu Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Programında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

İçindekiler

Önsöz.....*iii*
Yazarlar Hakkında.....*v*

Tıbbi Bitkilerin Kullanım Şekilleri 1
Tıbbi Bitki Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar.....11
Acı Turunç (Bitter Orange).....13
Adaçayı (Sage) 31
Akgünlük (Indian Frankincense) 47
Alman Papatyası (German Chamomile) 59
Bahçe Kekiği (Thyme) 73
Bahçe Nanesi (Peppermint) 83
Bergamot (Bergamot Orange).....93
Biberiye (Rosemary)..... 105
Çay Ağacı (Tea Tree)..... 115
Defne (Bay Laurel) 125
Karabiber (Black Pepper) 139
Karanfil Ağacı (Clove Tree)..... 151
Katran Ardıcı (Prickly Juniper)..... 163
Keklik Üzümü (Wintergreen) 175
Lavanta (English Lavender)..... 185
Limonotu (Lemongrass)..... 201
Mercanköşk (Sweet Marjoram)..... 217
Okaliptus (Eucalyptus)..... 229
Reyhan (Sweet Basil) 239
Rezene (Fennel)..... 255
Zencefil (Ginger) 271