

COVID-19: KÜRESEL SALGIN SÜRECİNDE GELENEKSEL VE TAMAMLAYICI TEDAVİ UYGULAMALARI*

Covid-19: Traditional and Complementary Healing Practices in the Pandemic Process

Doç. Dr. Melike KAPLAN**

ÖZ

Tıp tarihi, hastalıklar karşısında halk tarafından uygulanan şifalı bitki kullanımları, din ve büyü kökenli teşhis ve tedavi örnekleriyle doludur. Halk hekimliği olarak adlandırılan bu çalışma alanı, kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü sağlık bilgisini incelemektedir. Günümüzde geleneksel ve tamamlayıcı tedaviler olarak nitelendirilen bu uygulamalar, koronavirüs (Covid-19 - yeni koronavirüs) küresel salgını sürecinde halk arasında oldukça fazla ilgi gösterilen hem akademik hem de popüler bir merak alanı olarak kendine yer buldu. Modern tıbbın henüz çare bulamadığı, ilaç ve aşı çalışmalarının devam ettiği süreçte tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de insanların virüsten korunmak için “alternatif” yol/yöntemler aradığı ve başvurduğu bir dönem yaşanmaktadır. Bu süreçte her kesimden insanın “geleneksel” olarak deneyimlediği, öncelikle ailesinden ya da yakın çevresinden öğrendiği tamamlayıcı pratiklere başvurduğu gözlenmektedir. Toplumlara hastalığın nereden/neden geldiğini düşünüyor ve nasıl algılıyorlarsa tedaviyi de öyle yapmaktadırlar. Küresel salgın olması nedeniyle dünya ölçeğinde yapılan bilimsel araştırmalar ve akademik yazıların, internet ve basında çıkan haberlerin de salgının neden-sonuç ilişkilerinin kurgusunu ve ülkemizdeki bireysel/toplumsal algıyı etkilediği bilinmektedir. Buradan hareketle, Covid-19 salgınında halk arasında uygulanan geleneksel tedavi yöntemlerini araştırırken öncelikle “toplumsal teşhise” yani toplumun salgın hastalığın nedenine yüklediği anlama odaklanmak gerekmektedir. Öte yandan her toplumun kendine özgü kültürel birikimi, din, inanç, tarih vb. temelinde biçimlenen kuşaktan kuşağa aktarılan geleneksel sağlık/hastalık bilgisi vardır. Yerel-kültürel sağaltım sistemlerini oluşturan bu birikim, virüse karşı alınan tedbirleri de etkilemektedir. Bu bağlamda korunma yöntemleri içinde -modern tıbbın önerileri arasında da öne çıkan- temizlik ve hijyen konusundan, tedbir amacıyla yapılan geleneksel tedaviye yönelik tüm pratikler, şifalı bitki kullanımları, din-büyü temelinde gerçekleştirilen uygulamalar bu sınırlı araştırma kapsamında ele alınmaktadır. Bu yazıda, Çin’in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde tespit edilen ve ilk vakanın görülmesinden kısa bir süre sonra tüm dünyaya yayılan, Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel salgın ilan edilen Covid-19 (yeni koronavirüs) hastalığına yakalanmamak için ülkemizde halk arasında alınan tedbirler kapsamındaki öncelikle hatırlanan geleneksel tedavi uygulamalarının neler olduğu araştırılmıştır. Küresel salgın döneminde yapılan bir çalışma olması nedeniyle, teknolojik/dijital olanaklarla elde edilebilecek bir araştırma modeli tercih edilmiştir. Makaleye temel olan veriler nitel araştırma tekniklerinden “sorun-merkezli görüşme” modeliyle elde edilmiştir. 2020 yılının Nisan-Temmuz ayları arasında yaş ve cinsiyet farklılığı gözetenilerek seçilen 37 kişiyle yarı-yapılandırılmış görüşme formları ve açık uçlu sorularla telefon, e-posta ve çevrimiçi yöntemlerle karşılıklı görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler virüsten korunmak için yapılan geleneksel uygulamalar ile sınırlandırılmıştır. Salgın sürecinde konuya ilişkin yayımlanmış bilimsel makaleler incelenmiş; eş zamanlı olarak basına yansıyan ilgili haberlerin içeriklerindeki bilgiler değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında kaynak kişilerden edinilen bilgiler ve gözlem sonuçları neden-sonuç ilişkisi çerçevesinde alandaki kuramsal yaklaşımlarla birlikte analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Covid-19, yeni koronavirüs, geleneksel tıp, tamamlayıcı tedavi, salgın hastalık.

ABSTRACT

History of medicine is full of medicinal plant uses, applied against diseases, and diagnosis and treatment based on religion and magic. This field of study, called folk medicine, examines the oral health information transmitted from generation to generation. These practices, which are considered as traditional and complementary therapies today, have once again found themselves as an academic and popular curiosity among the public, perhaps more than ever, in the process of coronavirus (Covid-19 - new coronavirus) epidemic. In the period in which modern medicine has not yet found a cure and drug and vaccination studies are continuing,

* Geliş tarihi: 20 Temmuz 2020 - Kabul tarihi: 7 Eylül 2020

Kaplan, Melike. “Covid-19: Küresel Salgın Sürecinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları” *Millî Folklor* 127 (Güz 2020): 35-45

** Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Halkbilim Bölümü, Ankara/Türkiye, kaplanmelike@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6560-2999.

there is a period in our country, as in the whole world, in which people seek and use “alternative” ways / methods to protect against the virus. In this process, it is observed that people from all walks experience “traditionally” and firstly use complementary practices that they learn from their family or close circle. Communities think about where / why the disease comes from and do the treatment as they perceive it. Due to the global pandemic, scientific researches and academic writings on the world scale, news on the internet and in the press are known to affect the fiction of the cause-effect relationships and the individual / social perception in our country. From this point of view, while investigating traditional treatment methods applied in public in the Covid-19 outbreak, it is firstly necessary to focus on “social diagnosis”, the meaning that society places on the cause of the pandemic disease. On the other hand, there is traditional health / disease knowledge of each society that is unique and formed on the basis of cultural background, religion, belief, history etc. This accumulation, which creates local-cultural treatment systems, also affects the measures taken against the virus. In this context, all the practices of traditional treatment for preventive treatment, the use of medicinal plants, practices on the basis of religion-magic are discussed within the scope of this research. In this article, traditional treatment applications have been investigated within the scope of measures taken in our country in order not to catch Covid-19 (new coronavirus) disease, which was detected in Wuhan city of Hubei province of China and spread to the world shortly after the first case, and declared as a global epidemic by the World Health Organization. As it is a study conducted in the period of global epidemic, a research model that can be obtained with technological / digital possibilities has been preferred. The basic data of the article was obtained from the “problem-centered interview” model, which is one of the qualitative research techniques. Between April and July of 2020, 37 people selected for age and gender differences were interviewed via telephone, e-mail and online methods with semi-structured interview forms and open-ended questions. Interviews are limited to traditional practices for virus protection. During the epidemic, published scientific articles on the subject were examined. The information in the contents of the related news, which were simultaneously reflected in the press, was evaluated. Within the scope of the research, the information obtained from the sources and the observation results were analyzed together with the theoretical approaches in the field within the frame of cause-effect relationship.

Key Words

Covid-19, new coronavirus, traditional medicine, complementary healing, epidemic disease.

Giriş: Hastalığın ve Salgının “Doğa”sı Üzerine Düşünmek

Salgın hastalıklar, insanlık tarihinin çeşitli dönemlerinde farklı insan toplulukları arasında sıklıkla görülmüş ve toplumları etkileyerek tarihte izler bırakmıştır. Tarih boyunca hastalık tedavilerinde doğaüstüyle kurulan ilişki çoğu zaman ilk bakışta kendini belli etmese de, nitel/kültürel araştırmalarla ortaya çıkan sonuçlar ilişkinin farklı boyutlarını ortaya sermektedir.

Modern tıbbın gelişimiyle birlikte, halk hekimliği olarak ifade edilen yöntem ve tedaviler arasında tarihsel süreçte bir ikilem/çatışma alanının ortaya çıktığı gözlenmektedir. Oysa, tıp tarihini bir bütün olarak değerlendirmek gerekir (Ertekin, 2019). 19. yüzyılın ikinci yarısı olarak tarihlendirilen modern/resmî tıp, geleneksel tedavi uygulamalarının bir uzantısı olarak düşünülmelidir. Başka bir ifadeyle, modern tıbbın köklerinde halk tıbbının izleri vardır. Bu süreci anlamaya/anlamlandırmaya çalışırken, tıp tarihindeki kırılma noktaları ve salgın hastalıklara yüklenen toplumsal nedenler ve sonuçlar üzerinde düşünmek gerekir. Halk hekimliği çalışmalarında teşhis ve tedavi sürecine yaklaşım, modern tıbbın yöntem ve yaklaşımından farklıdır. Halk hekimliği çalışmaları konuyu kültür merkezli yaklaşımlarla analiz etmektedir. Alandaki temel antropolojik saha çalışmaları, yerli toplulukların tedavi sistemlerini incelemiş ve teşhisten tedaviye giden bu uzun tarihsel ve kültürel yolun rotasını belirlemek için çabalamıştır (bkz. Rivers, 1924; E. Pritchard, 1937). Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımı ve sağlık/hastalık sistemlerine bakış açısı izlendiğinde, bu çalışmaya da temel olan yaklaşımlardan günümüzde salgın sürecinde sağlıkta “bütüncül/holistik” yaklaşımın ve “biyopsikososyal” modelin önem kazandığı gözlenmektedir.

Salgın hastalık süreçlerinde toplumlar, her biri kendi dönemleri ve kültürleri içinde değerlendirilmek üzere farklı nedenleri olsa da genellikle kendi düşünce ve inanç dünyaları içinde doğaüstü alanla ilişkili ve dinsel/kutsal nedenlere bağlı olarak hastalıkların geldiğini düşünürler (bkz. Rivers, 1924; Ertekin, 2019). Bu nedendir ki, toplumlar hastalığın nereden ve neden geldiğine inanyorsa, tedavi için seçilecek yol/yöntem de aynı inanç sistemi içinde kültürel olarak belirlenir; hatta modern tıbbın önerileri bu nedenle kabul ya da reddedilir. Genel olarak tarihsel süreçte hastalık nedenleri olarak gösterilen bedensel, ruhsal ve çevresel kirlilik; beslenme modelleri, çeşitli inanç sistemlerindeki Tanrı ya da doğaüstü güçlerin gazabı, insan eliyle yönlendirilen büyüsel uygulamalar gibi nedenler Covid-19 salgını dönemindeki toplumsal teşhis-tedavi, inanç ve uygulamaları da etkilemiştir. Temizlik-sağlık/kirlilik-hastalık yerleşik inancında olduğu gibi, her bir nedenin tarihsel-toplumsal uzantıları vardır. Tarih boyunca mitolojik karakterlerle karşımıza çıkan sağlık tanrılarının temizlik ve hijyen vurgusu, bu örnekler arasında sayılabilir. Antik Yunan ve Roma dönemine ait sağlık tanrıları Asklepios (şifa tanrısı) ve Hygieia (hijyen tanrısı) bunlara örnektir (Tahberer, 2016). Konuyla ilgili geçmişten günümüze gelen süreci anlamlandırmamıza yardım edecek pek çok örnek verilebilir. Biz bu bağlamda birkaç örnek vererek, ülkemizdeki uygulamaların neler olduğunu değerlendireceğiz.

Pek çok kültürde bedensel ve ruhsal kirlilik hastalığa sebep olan faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır; örneğin Hititlerde hastalıkların nedenleri olarak gösterilen iki konunun öne çıktığı görülmektedir: 1. Tanrı gazabı (işlenen günah ya da suçlar nedeniyle) 2. Bedensel ve ruhsal kirlilik. Bu kirlilik “Tanrıların hiddetlenmesine ve ceza olarak hastalık vermelerine” yol açmaktadır. Hitit inancına göre, “kirlilik hem insanlar hem de tanrılar tarafından istenmeyen bir durum olup, ondan her türlü kötülük gelebilir” (Murat, 2003: 92,93). Pek çok toplum “temizlik” ile kutsallığı ilişkilendirerek; genel olarak “kirlilik” kutsallığı kaybetme olarak yorumlanmaktadır. Dolayısıyla halk hekimliğinin kökenlerinde bulunan dinsel-büyüsel pratiklerle sağaltım, virüs döneminde de din/inanç temelli neden-sonuç ilişkisi içinde düşünülmelidir. Salgın hastalık süreçlerinden geçen toplumlar, farklı tedbirler alarak korunmaya çalışmışlardır. Tıp tarihindeki salgın dönemlerinde, bulaşıcı hastalıkların bulunduğu kentleri boşaltmak (izolasyon) ve kirli suları yerleşim alanı dışına çıkarmak gibi uygulamalar olmuştur. Birçok inanç sisteminde insanlar kirliliğin hangi yolla gelirse gelsin kötü olduğuna ve temizliğin Tanrı’ya yaklaşmak için önkoşul olduğuna inanmışlardır (Ertekin, 2019:42). Virüs sürecinde yaşananlar da benzer şekilde bu salgının kirlilikten/pislikten geldiğine ilişkin yerleşik toplumsal inancı pekiştirmiştir. Gerek modern tıbbın tedbir/korunma amaçlı önerileri, gerekse halk arasındaki yaygın inanışlar birleştiğinde ülkemizde ilk olarak hastalığa konulan toplumsal teşhis “temizlik” ile eşleştirildi: “*virüs pislikten olur*” (K,37).

Temiz – kirli ikilemine ek olarak, günümüze gelene kadar teknolojik olanakların artması, uzun eğitim süreçleri, laboratuvar ortamlarında yüksek çalışma standartları, sağlık alanındaki yeni disiplinler/yaklaşımlar ve uzmanlaşma süreci hem tıbbın modern/resmî kodlama sisteminin gelişmesine hem de hastalık tedavilerinde kullanılan ilaçların çeşitlenerek artmasına yol açmıştır. Geleneksel tedavi uygulamaları - her ne kadar kimi çevreler tarafından bütüncül bir reddiye ile “eski” ve “bilim dışı” olarak nitelense de- günümüzde geldiğimiz noktada tüm dünyada salgın sürecinde en çok aranan ve tedbir amacıyla başvurulan alan hâline gelmiştir. Bir yandan modern tıbbın ilaç ve aşı geliştirme çalışmaları/çabaları devam ederken; diğer yandan halk arasında kuşaktan kuşağa aktarı-

lan deneyim odaklı kadim bilgilerin azımsanmayacak kadar çok kullanıldığı gözlenmektedir. Bu süreçte her zamankinden daha fazla “geleneksel” tedavi ve sağlığı korumaya ilişkin bilgi ve uygulamalar araştırılmakta, virüse karşı yapılacaklar içinde bu bilgi ve pratikler önem kazanmaktadır.

Bu yazıya temel olan iddia, modern/bilimsel tıbbın henüz tam anlamıyla tedavisini bulamadığı Covid-19¹ salgını sürecinde, her kesimden insanın tamamlayıcı uygulamalar ve tedbirler kapsamında geleneksel tedavi pratiklerine, özellikle şifalı bitkisel uygulamalara başvurduğudur. Buna ek olarak, konunun tarihsel, kuramsal ve kavramsal boyutu bize geleneksel uygulamaların bu virüse yol açtığı düşünülen/inanılan nedenlerden bağımsız olmadığını düşündürmektedir. Yukarıda sözünü ettiğimiz ve referans gösterdiğimiz çalışma örneklerinde olduğu gibi, hastalıkların -toplum tarafından belirlenen- neden-sonuç ilişkisi, durumu bu çerçevede değerlendirmemize yol açmaktadır. Bu nedenle bu sınırlı çalışmada, küresel salgın (pandemi) olarak ilan edilen bu dönemde halk arasında en çok kullanılan uygulamaların, şifalı bitkilerin ve geleneksel yöntemlerin neden-sonuç ilişkisi içinde araştırılması, halk hekimliği alanı açısından genel bir değerlendirmesinin yapılması hedeflenmiştir.²

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, küresel salgın döneminde geleneksel tedavi uygulamalarının tespiti ve genel bir değerlendirmesine yönelik nitel bir araştırmadır. Elbette çalışmanın en önemli sınırlılığı süreç devam ederken belli sayıda kişiyle teknolojik olanaklarla görüşmeler yapılmasıdır. Bu sınırlı araştırmanın genelleştirilemeyeceği vurgusuyla, süreç devam ederken tarihe not düşmek amacıyla yapıldığı belirtilmelidir. Küresel salgın dönemi içinde, fiziksel/sosyal izolasyon sürecinde ve sokağa çıkma yasaklarının olduğu bir dönemde yapılmış olması nedeniyle, dijital/teknolojik olanaklar kullanılarak ağırlıklı olarak karşılıklı soru-cevap ve sohbet ortamına dayalı sorun-merkezli görüşmelere dayanmaktadır. Nitel araştırma tekniklerinden “yüksek oranda yapılandırılmış” sorun-merkezli görüşmede, görüşme konusu araştırmacı tarafından önceden analiz edilmiştir ve görüşme boyunca hangi evrelerin izleneceği ve nelerden söz edileceği önceden belirlenmiştir (Mayring, 2000: 54-57). Makaleye temel olan veriler iki aşamalı olarak elde edilmiştir. İlk olarak bu süreçte konuya ilişkin yayımlanmış bilimsel makaleler incelenmiş; eş zamanlı olarak basına yansıyan ilgili haberlerin içeriklerindeki bilgiler değerlendirilmiştir. Böylece, araştırmaya temel olan sorun/iddia betimlenmiş ve çalışmanın yol/yöntemi belirlenerek diğer aşama kurgulanmıştır. Buradan hareketle ikinci olarak, 2020 yılının Nisan-Temmuz ayları arasında yaşları 23 ile 72 arasında değişen 24 kadın 13 erkek toplam 37 kişiyle yarı-yapılandırılmış görüşme formları kullanılarak, açık uçlu sorularla telefon, e-posta ve çevrimiçi yöntemlerle karşılıklı görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde, önceden belirlenmiş sınırlar içinde şu temel soruya yanıt aramaya odaklanılmıştır:

- Virüsten korunmak amacıyla uygulanan geleneksel tedavi pratikleri nelerdir? (Şifalı bitkiler, dinsel-büyüsel uygulamalar ve diğerleri.)

Görüşmelerden alınan yanıtlara göre, virüsten korunmak için yapılan geleneksel uygulamalar ile virüse yol açtığı düşünülen nedenler arasında bir bağ kurulduğu için; bu durum metin içinde neden-sonuç ilişkisi çerçevesinde analiz edilmiştir. Kaynak kişilerin cinsiyetleri ve yaşları, metin içinde ilgili yerlerde kendi cümlelerinin sonunda belirtilmiştir. Araştırma sırasında ilgili soruya pek çok benzer ya da ortak cevaplar alınmış; metin içinde gerektiği kadarı seçilerek benzer örnekler üzerinden gruplanarak değerlendirmeler yapılmıştır. Salgın sürecindeki geleneksel uygulamalarla ilgili edindiğimiz bu bilgiler ve

gözlem sonuçları bu çalışmada esas alınmıştır. Görüşme, gözlem ve yazılı kaynak araştırmalarından sonra elde edilen tüm veriler ilgili kuramsal yaklaşımlarla birlikte değerlendirilmiştir.

Geleneksel Pratiklerle “Virüsten Korunma”: Tedbir ve Takdir

Salgın hastalığın yayılmaya başlamasıyla birlikte gerek yazılı ve görsel basında, gerekse internetteki haber siteleri ve sosyal medyada virüse karşı modern tıp doktorlarının özellikle “bağışıklık sistemini güçlendirme” önerileri zamanla çeşitli şifalı bitkiler, karışımlar, vitaminler ve beslenme önerileriyle paralel bir seyir izledi. Yazılı ve görsel basında salgına karşı tedbir amacıyla insanların uyguladığı küresel ve yerel ölçekteki şifalı bitki uygulamalarıyla ilgili haberler her an gündeme gelmeye devam etmektedir. Bu süreçte çeşitli şifalı bitkilerin virüsten korunmada önemli rol oynadığı; bağışıklık sisteminin güçlenmesinin virüsle savaşmada oldukça etkili olduğuna dair televizyon haberleri, uzman doktorların önerilerinden oluşan çok sayıda haber programı yapılmıştır.³ Bunun yanı sıra, özellikle sağlık, tıp bilimleri ve sosyal bilimlerin pek çok alanında konuyla ilgili yapılan araştırma sonuçları da yayımlanmaya başlamıştır. Örneğin Kalaycı vd. (2020:33) tarafından yapılan bilimsel araştırma sonuçlarına göre; genel olarak immün (bağışıklık) sisteme etki eden mekanizmalarla geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarından bitkilerle tedavinin (fitoterapinin) ve akupunktur uygulamalarının modern batı tıbbi ile birlikte değerlendirilmesiyle Çin’de sürecin başarılı bir şekilde atlatıldığı vurgulanmaktadır: “Covid-19 hastalığı için korunmada, tedavi sürecini yönetmede ve iyileşmede geleneksel Çin tıbbının (özellikle akupunktur ve fitoterapi) etkin rol oynadığı sonucuna varılmıştır” (Kalaycı M.Z, vd., 2020:33). Benzer içerikli bir başka çalışmada koronavirus tedavisinde “konvansiyonel (bilimsel/kanıta dayalı) tedavinin yanında fitoterapinin integratif (bütüleştirici/tamamlayıcı) bir tedavi yöntemi olarak kullanılmasının faydalı olacağı” öngörülmektedir (Uçar vd., 2020).

Görüşmelerde virüsten korunmak için yapılan uygulamalarla virüse neden olan etmenlerin sıklıkla birbiriyle ilişkilendirildiği gözlenmektedir. Tedbir amacıyla yapılan uygulamalar anlatılırken, mutlaka virüsün nedenine ilişkin duygu ve düşüncelerin de aktarılma istendiği/aktarıldığı görülmüştür:

Çin, vahşi hayvan yemeyi bıraksın; insanlar da ayağını denk alsın... Ben doğal besleniyorum; bunun yanında kafur⁴ iyidir, solunum için özellikle. Kafuru nefes açıcı olarak kullanıyoruz biz, buharını soluyarak. Dengeli beslenme ve psikolojik rahatlık bir de, kafan rahat olacak yani...(K, 39).

İnsanların doğayı bilinçsiz şekilde tahrip etmesinin salgına yol açtığını düşünüyorum, iklim krizi şu an tüm dünyadaki krizlerden daha tehlikeli ve önlenemez durumda. Temel neden bu zaten, birçok salgın hastalık bu denli ölümlere sebep oldu; ancak teknoloji ve bilim bu kadar gelişmişken bu haldeyiz, velhasıl insan faktörü dünyanın en büyük tehlikesi...(K, 27).

Harari’nin “Sapiens”ini⁵ bitirmek üzereyim tam da, insanlığa karşı sinirliyim...(K, 35).

Virüse karşı ne yapıyorum, temizlik... Virüs, pislikten olur (K,37).

Birbirinden bağımsız gibi görünse de görüşmeler sırasındaki anlatımlarda bu nedenlerin de birbiriyle ilişkilendirildiği gözlenmiştir. Örneğin, kirlilik/temizlik konusunun geniş bir perspektiften değerlendirildiği gözlenmiştir:

“Doğanın katliamı”, çevrenin kirlenmesi, hayvanların yenmesi... Bunun sonucunda böyle olacağı belliydi, ne bekliyorduk ki?” (E,23)

Özellikle virüsün nedeni olarak gösterilen yarasa etinin yenmesi bu noktada görüşmecilerin büyük bölümü tarafından pislik/kirlilik ve “din/inanç” ile ilişkilendirilerek ya-
nıtlanmıştır.

Ne yiyeceğini bileceksin, öyle “pis” şeyler yersen başımıza bu gelir... Biz Müslümanız, ne yiyeceğimizi biliriz... (E,72).

Görüşmelerden alınan yanıtlar aynı zamanda doğa ile ilişki çerçevesinde neden-sonuç ilişkisini düşündürmektedir. Geleneksel pratikler içinde bu dönemde en çok doğal beslenme, evde yapılan yiyecekler, doğanın sunduğu haliyle “organik” sebze ve meyvelerin tercih edildiği vurgulanmıştır. Sohbet ve karşılıklı görüşmeler sırasında, beslenmeye dayalı uygulanan bu pratiklerin aslında “doğal, idealinde olması gereken beslenme biçimi... (E,43)” olduğu; insanın zamanla doğanın dengesini bozduğunu ve bunun insanın kendi eliyle yarattığı bir süreç olduğunu düşündükleri sonucuna varılmaktadır. “Besininiz ilacınız, ilacınız besininiz olsun” öğretisiyle Hippocrates’ten İbn-i Sina’ya kadar tıp tarihindeki pek çok düşünürün önerdiği gibi beslenme-sağlık arasındaki ilişkinin halk arasında bu süreçte oldukça önemsendiği gözlenmektedir. Besin seçiminin hastalığa neden olmasında; virüsten korunmada tercih edilen doğal besinler ve şifalı bitkilerin kullanımına kadar görüşmelerin tümünde “beslenme” vurgusuna şahit olmaktadır.

Kuru dut, siyah üzüm, incir, ceviz yerim ben... Pozitif düşünce bir de, o olmazsa yediklerin bir işe yaramaz; şifa vermez... (E, 58).

Mevsiminde sebze ve meyve yemek çok önemli. Biz bu süreçte kesinlikle dışarıdan yemedik, her şeyi kendimiz evde yaptık, apartmanımızın alt katında fırın var, oradan bile almadık ekmeğimizi bile... Yoğurdu zaten yıllardır evde yapıyoruz. (K,46).

Sirkeli su demişlerdi, televizyonda izledim. Annem de yapardı, sirkeli su içiyorum, bitki çayları. Bir de soğan-sarımsak eksik olmaz bizde... (K,29).

Virüse karşı yapılan uygulamalar, virüsün nedenlerinden bağımsız düşünülmemektedir. Buna ek olarak verilen yanıtlar bir kez daha göstermektedir ki “şifa bir bütündür”. *Virüse karşı ne yapıyorum, temizlik... Virüs, pislikten olur (K,37); bütün hastalıklar pislikten gelir (E,72)* diyen görüşmecilerin cevabı, bizi kadim bir tartışmaya götürmektedir. Bu durumun elbette, süreçte “ellerin yıkanması, kişisel hijyen ve mesafe” kuralları çerçevesindeki önerilerle de ilişkisi vardır. Salgının başladığı günlerden itibaren, modern tıbbın özellikle temizlik ve hijyen konusundaki vurgu ve önerileri virüsün nedenlerine ilişkin halk arasındaki “temizlik-sağlık” ve “kirlilik-hastalık” kodlamasını/ikilemini yeniden gündeme getirdi. Karadeniz bölgesinde yapılmış alan çalışmasına dayalı *Bizim Burada Mikrop Olmaz* (Wing Önder, 2011) adlı araştırmada, “Biz temiz insanlarız, bizim burada mikrop/kirlilik yani hastalık olmaz” vurgusundaki gibi, toplumsal algının bir yansıması olarak temizlik-sağlık ilişkisi yeniden ortaya çıkmıştır.

Öncelikle bireysel-bedensel temizlik ile başlayan süreç, evlerde kalma ve sosyal izolasyon konusundaki öneri ve çağrılar, sonrasında sokağa çıkma yasakları ile insanların ev/kişisel alanlarını ve çalışma mekânlarını temiz tutma isteği ile birleşti. Bu sürecin ilerleyen zamanları, sağlığın holistik yaklaşımında olduğu gibi, hastalıktan korunma ve tedbir amacıyla ruh-beden bütünlüğündeki tedavi ve “arınma” ihtiyacı ile devam etti. Uzun süre evde kalma, dışarı çıkmama/çıkamama hissi, toplumsal varlık olan insan için “kültürel” ve “psikolojik” olarak da etkilerinin olduğu bir duruma dönüştü. Yaşanan gelişmeler ve gelinen nokta sağlık-kültür yaklaşımlarında “bedenin iyileşmesini öncelikle ruhun iyileşmesine bağlayan anlayış” olarak tanımlayabileceğimiz “bütüncül/holistik sağlık” perspektifini de pekiştirmiş oldu.

Bu araştırmadaki temel kuramsal yaklaşımlardan biri biyopsikososyal model olarak kavramsallaştırılan modelin, “hastalık durumunda bireyin, onun bedeninin ve içinde yaşadığı çevrenin, toplam sistemin temel bileşenleri olarak ele alınması” (Kasapoğlu, 2008: 9) vurgusudur. Buradan hareketle, sağlık-kültür incelemelerinin salgın süreciyle birlikte “bütüncül yeni modellere” ihtiyaç duyulan bir alan olduğu gerçeği görüşme sonuçlarından da çıkan bir gerçektir:

Ben her gün yoga yapıyorum, en az 1 saat. Eğer yapmazsam bu süreci sağlıklı -yani her anlamda söylüyorum bunu - atlatamazdım... (K,40).

Evin bahçesine iniyorum arada korka korka, yürüyorum, iki tur atıyorum, yoksa çıldıracağım... (K, 58).

Psikolojik destek almaya başladım, evde oturmaktan her şeyi kafama takar oldum. Sürekli ağlama krizleri yaşadım başlarda, bir de uykusuzluk. İlaç aldım yan etkilerinden kurtulamadım. Çocuklarım uzaktalar... Asla uyuyamadım sabahlara kadar, dengem bozuldu... (K, 59).

Gizli gizli çıktım dışarı, yürümezsem ayaklarım kilitleniyor... Bilmiyorum ne zaman bitecek? Bitecek mi, biz görecektir miyiz o günleri? Dur bakalım, dünyanın sonu geliyor olabilir... (E,70).

Konuyla ilgili akademik çalışmalar, virüsün doğanın dengesinin bozulmasıyla ortaya çıktığına dair yaygın görüşleri vurgulamaktadır. Salgın döneminde de virüsün yarasa eti yenmesiyle oluştuğu düşünülen ve önce hayvandan sonra da ilk kez insandan insana bulaşan bu virüsün ortaya çıkmasına neden olduğu bildirilmektedir: “Virüsün yayılma şekli, SARS-CoV-2'nin kişiden kişiye bulaşabileceğini ve SARS-CoV'den daha bulaşıcı olabileceğini göstermektedir” (Koçyiğit A. 2020: 5-11). Öte yandan tarihsel olarak doğaüstü ile insan arasında kurulan ilişki aynı zamanda çeşitli tedavi pratiklerinin de kökenini oluşturmuştur. Özellikle insan-bitki ilişkisi ve bitkilerden elde edilen şifa veren karışımlar, halkın hem kolayca ulaştığı hem de deneyimlediği için rahatlıkla kullandığı ilk çareler olmuştur. Bu pratikler halk tarafından oluşturulan ve kuşaktan kuşağa aktarılan, bu nedenle de geleneksel hale gelmiş çeşitli bitkilerden oluşan tedavi yöntemlerini kapsamaktadır:

Zencefil ve zerdeçal... Bizim için olmazsa olmaz, zaten öyle dedi doktorlar, sıtma hastalığının tedavisinde kullanılan ilaçlar bu bitkilerden yapılmış... Kahvede de var dediler aynı madde, k ile başlıyordu, hatırlayamadım şimdi adını, ama ben kahve içmem, inanmadım bu bilgiye, içmedim de... (K,35).

Görüşmecinin hatırlayamadığı “kinin” maddesi, sıtma tedavisinde kullanıldığı bilgisiyle, virüs döneminde sıklıkla çeşitli gazete ve televizyon haberlerine konu oldu.⁶ Görüşülen kişilerin büyük bölümü şifalı bitkileri mutlaka kullandığını, bu süreçte çıkan haberler nedeniyle de özellikle zencefil ve zerdeçal başta olmak üzere limonu da çok tükettiklerini ifade etmişlerdir:

Limon, limon kabuğu... Bir de C vitamini, portakal yemeye çalışıyoruz. Limonlu çay içiyoruz her gün, yeşil çay da içiyoruz tabii... (K,65).

Biz mutlaka zencefil ve limon tüketiyoruz, annemle babam dışarıdan yemeği yasakladı... Zaten çok yemedik aslında ama şimdi hiç yani. Ben ceviz tüketirim, çörek otu, soğan, sarımsak... Limon da var (E, 25).

Benim ilacım karamürver, ekstrelerini aldım eczaneden. Diyebilirim ki ben bunu kullanınca yıllardır grip bile olmadım... Mucize gibi. Bir de bol C vitamini, tablet alıyorum. Evdekilere de veriyorum (K,46).

Görüşmelerde sıklıkla, sohbet sırasında karamsar ve umutsuz birkaç cümle kuruldu; durumun belirsizliğinin insanı “bunaltan bir süreç” olduğu vurgulanmıştır. Bu cümlelerin bağlandığı yer zaman zaman din/inanç sistemine yapılan göndermeler olmuştur:

Biz de işte herkes gibi evde yapıyoruz yemeklerimizi, dışarı hiç çıkmıyoruz... Allah'a emanet artık, tedbirimizi alıyor muyuz, alıyoruz heralde ne bileyim. Tedbiri al, takdir Allah'ındır (K,48).

Vicdansız, kötü insanlar oldukça dünya düzelmez. Kuran-ı Kerim'de de yazıyor; Allah bazı kavimleri yok etmek için hastalık, deprem, hayvan istilası gibi afetlerle dener... (K,57).

Kıyamet gibi bi şey oldu... (K,63).

Görüşme yapılan kişilerden yalnızca iki tanesinin şifalı bitki ve dinsel uygulamalar dışında, farklı pratikler yaptığı tespit edilmiştir:

Sağ koluma, yara bandının içine virüsten beni koruyacağına inandığım özel numaralar yazıp kapattım... Rakamlar bizi korur... Ben rakamlarla ilgili eğitim aldım (K, 50).

Ben hep dua ettim... Bir de sirkeyle evi sildim, nazardan korur... (K,41).

Sonuç ve Değerlendirme: “Her hastalık için bir bitki”

Bu araştırmanın, görüşme ve gözlem sonuçları geleneksel ve tamamlayıcı tedavilerle ilgili birkaç temel alana odaklanmamıza neden olmuştur. Öncelikle, karşılıklı görüşmeler sırasında virüsten korunmaya ilişkin yapılan uygulamalar anlatılırken, konuşmanın bir yerinde görüşmecilerin virüsün neden/nereden kaynaklandığına dair bir “düşünce belirtme” isteği gözlenmiştir. Bu durum, aslında virüsün kaynağına dair insanların zihinlerinde henüz bir netlik olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Hastalığın neden/nereden geldiğine dair netleşmiş bir inanç/düşünce olmasa da; yazılı-görsel basın haberleri ve akademik çalışmaların yönlendirmesiyle oluştuğu gözlemlenen birkaç başlıkta toparlayabileceğimiz düşünceler tespit edilmiştir: Kirlilik (çevre, beden, ruh), insanın doğayı tahrip etmesi, beslenme kaynakları (vahşi hayvanların etinin yenmesi), dinsel, siyasi ve ekonomik nedenler.

Bu durumun ikincil değerlendirmesi, yani virüsün nereden geldiğini tam olarak bilememe hâli, virüse karşı yapılacak olan uygulamaların da belirsizliğine işaret etmektedir. Bu sonuç, çalışmanın giriş bölümünde detaylandırdığımız sağlık-kültür çalışmalarındaki teşhis-tedavi süreci ve neden-sonuç ilişkisine referans etmektedir. Her ne kadar şifalı bitki kullanımlarına yönelik çıkan basın haberleri ve doktor önerileri olsa da, görüşülen kişilerin bu uygulamaların çoğunu zaten bildiği ama bazılarını salgın sürecinde daha fazla uyguladığını vurgulamalıyız.

Öte yandan, araştırmanın odaklandığı geleneksel ve tamamlayıcı uygulamaları halk hekimliği alanının sınıflandırması ve çalışmanın temel sorusu çerçevesinde iki ana başlık hâlinde değerlendirebiliriz:

1. Şifalı bitkilerle tedaviler
2. Dinsel-büyüsel pratikler

Salgın sürecinde en fazla kullanılan geleneksel ve tamamlayıcı uygulamalar şifalı bitki tedavileridir. Bu bitkilerden de zencefil, zerdeçal, limon, soğan, sarımsak, elma ya da üzüm sirkesinin yaygın olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu şifalı bitkilerin içinde öne çıkan iki bitkinin araştırmamızın sonuçlarındaki kullanımlarını etnobotanik verilerle kısaca değerlendireceğiz. Araştırma kapsamında yapılan görüşmelere göre, 37 kişinin 35'inin virüsten korunma amacıyla bu süreçte zencefil ve zerdeçalın taze ve kuru formunu

çay ve baharat olarak kullandığı tespit edilmiştir. Virüs sürecinde bu bitkilerin yemeklerde ve çorbalarda kullanıldığı vurgulanmıştır.

Zencefil (*Zingiber officinale* Roscoe, Zingiberaceae) Güney Asya'da doğal olarak (kendiliğinden) yetişen çok yıllık bir bitkidir. Günümüzde Çin, Hindistan, Nijerya, Avustralya, Jamaika ve Haiti'de kültürü yapılmaktadır. Bu ülkelerden Çin ve Hindistan dünya üretiminin büyük bir kısmını sağlamaktadır. Bitkinin iki farklı tipi piyasada bulunmaktadır. Bunlardan biri; beyaz zencefilin kabuğu soyulmuş rizomları (genellikle toprak altında bulunan ve yukarı doğru filizler, aşağıya doğru kökler veren kalın, yatay gövde; köksap) olup en çok Jamaika'da üretilmekte; diğer tipi ise siyah zencefilin kabuklu rizomları olup Çin'de üretilmektedir. Zencefil, tarih boyunca tıbbi-aromatik bitkiler içinde ve geleneksel tedavide farklı hastalıklar için kullanılmıştır. Geleneksel Çin ve Hint tıp sistemlerinde kullanılan bitkinin Eski Yunan, Roma ve Arap tıp literatüründe de adı geçmektedir. İbn-i Sina "*Kanun Fit-tib*" (Tıbbın Kanunu) adlı eserinin ikinci cildinde, kuru zencefilin hastalıklara karşı kullanımından söz etmektedir. İbn-i Sina'ya göre zencefil yağı, hayvanın mikroplardan korunmasına yardım etmektedir. Zencefilin halk arasında hazmettirici, gaz söktürücü, laksatif (hafif müshil), hafıza güçlendirici özelliklerinden söz edilmekte, görme bozukluklarında ve zehirli böcek sokmalarında kullanıldığı bilinmektedir (Başer, 2013).

Zerdeçal (*Zerdeçal* (*Curcuma longa* L.), zencefil ailesine mensup sarı çiçekleri ve büyük yaprakları olan, çok yıllık ve yumrulu otsu bir bitkidir. Ayrıca zerdeçal, zerdeçöp, safran kökü, sarıboya, zerdeçav, hint safranı ve turmerik olarak da adlandırılmaktadır. Yaygın olarak Çin ve Hindistan'da yetiştirilmektedir. Özellikle nezle, öksürük, sinüzit, romatizma ve deri hastalıklarında kullanıldığı için Hindistan tıbbında zerdeçalın önemli bir yeri vardır. Zerdeçal tonik ve kan temizleyicisi olarak da kullanılmaktadır. Deriyi yumuşatıcı özelliği olduğu için, deri hastalıklarını tedavi etmede kullanılan krem ve banyo sabunlarının üretiminde, kesik ve yaraların iyileştirilmesinde halk arasında evlerde ilaç olarak kullanılmaktadır. Mikrop öldürücü (antimikrobiyal) bir madde olarak kullanımı da bilinmektedir. Zerdeçal bitkisinden "kurkumin" maddesi elde edilmektedir.⁷ (Çötelî&Karataş, 2017).

Virüsten korunmak amacıyla dinsel-büyüsel uygulamalar başlığı altında bizim tespit edebildiğimiz "dua etmek" dışında din/inanca yönelik gönderme yapılmamıştır. Nazara karşı ev temizliğinde de sirkenin kullanılması, dinsel/büyüsel pratikler içinde değerlendirilebilir. Görüşülen bir kişinin yazdığı rakamlarla virüsten korunacağına inanması dışında, bu başlık altında değerlendirebileceğimiz farklı bir uygulamaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın, salgın hastalık döneminde yapılmış ve nitel bir araştırma olarak planlanmış olması nedeniyle; kişi sayısı, yüz yüze görüşme ve katımlı gözlem gibi kimi sınırlılıkları bulunmaktadır. Umuyoruz ki salgın hastalık süreci bittikten sonra, bu araştırmanın yöntem, yaklaşım ve sonuçları değerlendirilerek konuyla ilgili daha geniş kapsamlı ve farklı sorulara da cevap olabilecek yeni akademik çalışmalar yapılır. Konuyla ilgili olarak çok sayıda kültürel çalışmaya ve nitel veri analizlerinin yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Sağlık-kültür incelemelerinin salgın süreciyle birlikte "bütüncül yeni modeller" ihtiyaç duyulan bir alan olduğu araştırmanın sonuçlarından biridir. Bu bağlamda özellikle halk botanigi (etnobotanik) ve halk hekimligi alanlarının, ancak sağlık ve sosyal bilimlerin farklı disiplinlerindeki ortak akademik çalışmalarla gelişebileceği gözlenmektedir.

Salgın hastalıklar tarihinde olduğu gibi, günümüzde de Covid-19 küresel salgını insanların/toplumların hayatlarını etkisi altına almıştır. İnsanlar, çeşitli şekillerde salgından korunmuş, önlem almaya çalışmışlardır. Bu araştırmanın temel iddiası, salgın sürecinde insanların geleneksel ve tamamlayıcı tedavilerle tedbirler aldığıdır. Araştırmanın sonuçlarından biri de bu süreçte en çok şifalı bitkilerin kullanıldığıdır.

Tarihin ve tanıklık ettiğimiz bu zamanın bize öğrettiklerinden yola çıkarak yazıyı şu cümlelerle tamamlayabiliriz: Salgın hastalıklar hep olacak; insanlar da hastalığa karşı, geleneksel ya da tamamlayıcı olarak ifade edilen, bildikleri, deneyimledikleri “tedbirleri” almaya, geleneksel pratikleri uygulamaya hep devam edeceklerdir. Hastalığın neden/neden geldiği “tam olarak” bilinemese bile...

NOTLAR

1. 2019 yılı sonlarında Çin’de ortaya çıkan Şiddetli Akut Solunum Sendromu Koronavirüs-2 (SARSCoV-2; daha önce 2019 yeni koronavirüs veya 2019-nCoV) hastalığı olarak isimlendirilen COVID-19 büyük bir küresel salgına neden olmuş çok önemli bir halk sağlığı sorunudur. Virüsün, SARS-CoV ve SARS ile ilgili yarası CoV’lar ile aynı türlerde beta-Koronavirüs ailesinin bir üyesi olduğu tespit edilmiştir (bkz.: Koçyiğit A. 2020: 5-11).
2. Bu araştırma kapsamında belirtilen geleneksel tedavi pratiklerine ilişkin tüm bilgi, uygulama ve ifadeler halk arasındaki kullanıma yönelik bilgilendirme ve değerlendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz.
3. Bkz.: <https://www.youtube.com/watch?v=e2fOZ9bDK8g>; <https://www.youtube.com/watch?v=hcShubKV354>; [https://www.youtube.com/watch?v=mjQa9_KQCA8](https://www.youtube.com/watch?v=mjQa9_KQCA8;);
4. Kafur bitkisi, Latince adı “Cinnamomum camphora” olan, defnegiller familyasından bir ağaç türüdür. Şifalı bitkiler tarihinde sıklıkla adı geçen ve kullanılan tıbbi - aromatik bir bitkidir (Bkz.: https://tr.wikipedia.org/wiki/K%C3%A2fur_a%C4%9Fac%C4%B1).
5. Yuval Noah Harari’nin 2011’de yayımladığı “Sapiens: Hayvanlardan Tanrılara İnsan Türünün Kısa Bir Tarihi” adlı kitap. Türkçe baskısı, 2015 yılında Kolektif Kitap tarafından yayımlanmıştır.
6. Bkz.: <https://www.cnntrk.com/saglik/uzmanlardan-koronavirus-sonrasi-kininli-iceceklerle-karsi-uyari>
7. Kurkuminin modern tıp literatüründe lösemi-lenfoma, gastrointestinal sistemi kanserleri, genitöüriner sistem kanserleri, meme kanseri, over kanseri, başboyun kanseri, akciğer kanseri, melanom, nörolojik kanserleri önleyici özelliklerinin olduğu bildirilmiştir. Ayrıca Zerdeçal’ın antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklerinden dolayı Alzheimer hastalığı, katarakt oluşumu, multipl skleroz, karaciğer hasarı, enfarktüs ve felç gibi daha birçok hastalığın önlenmesinde önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir (Çötelî&Karataş, 2017).Destançılık geleneğinde, müziğin yaratım ve öğretim aşamalarında işlevsel olarak kullanımı hakkındaki bu tespitlerin detayı için bk. Lord 1960; Ekici 2002: 12.

KAYNAKÇA

- Belma Konuklugil, Gülbin Özçelikay: Zencefil’ in (zingiber officinale) tarih boyunca önemi ve günümüzdeki kullanımı https://www.researchgate.net/publication/314416689_Zencefil_in_zingiber_officinale_tarih_boyunca_onemi_ve_gunumuzdeki_kullanimi (Erişim tarihi: 5 Mayıs 2020).
- E. E. Evans-Pritchard, Witchcraft, Oracles and Magic Among the Azande. Oxford: Clarendon Press. 1937 (1963).
- Ebru Çötelî , Fikret Karataş (2017): Zerdeçal (Curcuma longa L.) Bitkisindeki Antioksidan Vitaminler ve Glutasyon Miktarları ile Total Antioksidan Kapasitesinin Belirlenmesi (<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/437554>) (Erişim tarihi:27 Haziran 2020).
- Ertekin, Cumhuriyet. *Tıbbın Öyküsü*. İstanbul: Türkiye İş Bankası, 2019.
- Fitoterapi Derneği Başkanı Canfeza Sezgin: Bağışıklık sistemiyle ilgili haber örneği: <https://www.youtube.com/watch?v=e2fOZ9bDK8g> (Erişim tarihi: 17 Mart 2020)
- K. Hüsnü Can Başer (2013): Zencefil (Zingiber officinale Roscoe) https://www.researchgate.net/publication/291971937_Zencefil_Zingiber_officinale_Roscoe (Erişim tarihi: 12 Haziran 2020).
- Kafur bitkisi: https://tr.wikipedia.org/wiki/K%C3%A2fur_a%C4%9Fac%C4%B1 (Erişim tarihi: 27 Mayıs 2020).
- Kalaycı M.Z., Bayar B., Çiftçi M.M., Karaağaç H., Kasımay A., Sanlı Z.D., Tayfun K., Uçar D., Müslümanoğlu A.Y., Cabioğlu M.T., Derince Zorlu D. “COVID-19 Enfeksiyonunda Akupunktur Tedavisi” (Yılmaz N. editör.) *Yeni Koronavirüsün Tedavisinde ve Önlenmesinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp* (COVID-19). 1. Baskı. Ankara: *Türkiye Klinikleri*; 2020. ss.33-41.

- Kanal D Ana Haber: Koronaya Karşı Böyle Güçlenin”https://www.youtube.com/watch?v=mjQa9_KQCA8; (Erişim tarihi: 26 Şubat 2020)
- Kasapoğlu, Aytül (editör). Madalyonun İki Yüzü: Hastalık ve Sağlık. Ankara: Phoenix Yayınları. 2008.
- Kinin maddesi hakkında haber: <https://www.cnnturk.com/saglik/uzmanlardan-koronavirus-sonrasi-kininli-iceceklere-karsi-uyari>.(Erişim tarihi: 26 Mart 2020).
- Koçyiğit A. SARS-CoV-2 tedavi potansiyeline sahip bitkisel uçucu yağlar ve etken maddeleri. Yılmaz N, editör. Yeni Koronavirüsün Tedavisinde ve Önlenmesinde Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (COVID-19). 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.5-11.
- Mayring, Philip. Nitel Sosyal Araştırmaya Giriş, Nitel Düşünce İçin Bir Rehber. (Çev. A. Gümüş, M. S. Durgun). Adana: Baki Kitabevi, 2000.
- Murat, Leyla, “Ammihatna Ritüelinde Hastalıklar ve Tedavi Yöntemleri”, Archivum Anatolicum, Cilt VI, Sayı 2, Ankara, 2003. 89-109.
- Prof. Dr. İbrahim Adnan Saraçoğlu: Koronavirüse karşı bağışıklık sisteminin güçlenmesiyle ilgili haber örneği: <https://www.youtube.com/watch?v=hcShubKV354> (Erişim tarihi: 18 Mart 2020)
- Rivers, William H. R. *Tıp, Büyü ve Din*. Çev. İ. Enis Köksaldı. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2004 (1924).
- Tahberer, Bekircan 2016. “Asklepios ve Antik Sikkelerde Sağlık Tanrısı İnancı”. https://www.academia.edu/27404172/Asklepios_ve_Antik_Sikkelerde_Saglik_Tanrısı_Inancı. https://www.academia.edu/27404172/Asklepios_ve_Antik_Sikkelerde_Saglik_Tanrısı_Inancı (Erişim tarihi: 1 Temmuz 2020).
- Wing Önder, Slyvia. Bizim Burada Mikrop Olmaz. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. 2011.