

# Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları

Bugünden Yarına, Hayata Uygulama

Editör:

**Prof. Dr. Serpil DEMİRAG**

Hipokrat  
Yayıncılık

© 2020 Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları:  
Bugünden Yarına, Hayata Uygulama

ISBN: 978-605-7874-66-5

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.

Editör

**Prof. Dr. Serpil DEMİRAG**

Yayıncı

**Hipokrat Kitabevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

**Hipokrat**  
Yayıncılık

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



# Önsöz



Kısa bir aradan sonra ikinci kitabımızla tekrar karşınızdayız. İlk kitabımızda, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları'na (GETAT) bir giriş yapmış, geçmişten günümüze ulaştığı noktaya dair bir fikir sahibi olmuştuk. İlk kitabımızda daha çok, ülkemizde Sağlık Bakanlığı'mızın listelediği uygulamalara yer vermiştik. Bu ikinci kitabımızda ise, ilk kitapta yer alan ve çok sık kullanılan bazı uygulamaların günlük hayatımızda nerelerde ve nasıl kullanıldığına değindik. Ek olarak; ilk kitapta yer almayan, ancak yine ülkemizde ve dünyada yaygın olarak kullanılan, günlük hayatımıza işlemiş, hatta belki GETAT olduğunun bile farkında olunmayan uygulamalar da yer aldı.

Obezite ve kozmetoloji gibi, GETAT'ın çok sık kullanıldığı iki alana geniş bir yer ayırdık. Bizi yönettiği düşünülen bağırsaklar olarak adlandırılmasını sıkça duyduğumuz bu günlerde Mikrobiyota'ya değinmemek olmazdı. Yine, fitoterapi, homeopati, besin takviyeleri, ayurveda, yoga gibi beslenmeye ve yaşam tarzlarına etki eden uygulamalar da, olmazsa olmazlarımızdandı. Biorezonans, biyo-enerji, reiki gibi popüler uygulamalar da ikinci kitabımızda bahsettiğimiz konulardan. Keza, aromaterapi, mezoterapi gibi yeni duyulan, ama hızla yaygınlaşan uygulamaları da anlatmamak olmazdı. İlk kitap, daha çok hekim arkadaşlarımıza hitap ederken bu kitabımızda, Bakanlığımızın yönetmelikte belirttiği, GETAT'ı uygulayabilecek sağlık çalışanlarının tümüne seslenmeye çalıştık. Yöntemlerin endikasyonları, uygulama alanları, kontrendikasyonları ve yan etkileri gibi oldukça önemli noktaları vurgulayarak konuları geniş bir çerçevede anlatmaya çalıştık.

Tabii ki, GETAT eğitimi ve etik ilkelerden bahsetmemek olmazdı. Ülkemizde ve dünyada GETAT uygulayabilmek için ne tür eğitimler almak gerektiğinden bahsederek sadece ülkemizde değil, başka ülkelerde de GETAT uygulayıcısı olmak isteyenlere yol göstermeyi amaçladık. GETAT uygularken uymamız gereken etik kuralları da anlatarak zarar vermeden bu tedavilerin uygulanması gerektiğine dikkat çekmek istedik.



Bu iki kitapla, ülkemizde ve dünyada, çok yaygın olarak uygulanan ve başvuru- rulan bu yöntemlerin bilinçli ve kanıta dayalı bir şekilde yapılması, bu konuda eğitim alınmadan, etik kurallara uyulmadan yapılmaması için elimizden gelen katkıyı vermeye çalıştık. Umarız, siz okurlarımız için faydalı olmuştur.

Bu kitapta emeği geçen herkese sonsuz teşekkürler.

Hep sağlıklı günlere uyanmak dileğiyle,

Yeni kitaplarda görüşmek üzere.....

**Prof. Dr. Serpil DEMİRAG**

Editör



# Katkıda Bulunanlar

## Editör-Yazar

### Serpil DEMİR AĞ, Prof. Dr.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

## Yazarlar

### Ali İhsan ÇABUK, Dr.

Adana Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Alis ÖZÇAKIR, Prof. Dr.

Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Ayşe Semra DEMİR AKCA, Doç. Dr.

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Burcu KAYHAN TETİK, Doç. Dr.

Malatya İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Berna HAFIZOĞLU, Dr.

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Dilek TOPRAK, Prof. Dr.

Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

### Dursun ÇADIRCI, Dr. Öğr. Üyesi

Şanlıurfa Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD



**Elif DENİZ ŞAFAK, Doç. Dr.**

Kayseri Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Emine Neşe YENİÇERİ, Doç. Dr.**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Ersin AKPINAR, Prof. Dr.**

Adana Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Fatma Gökşin CİHAN, Doç. Dr.**

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Merve ÖZCAN**

Gazeteci

**M. Mümtaz MAZICIOĞLU, Prof. Dr.**

Kayseri Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Nazan KARAOĞLU, Prof. Dr.**

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Sanem NEMMEZİ KARACA, Dr. Öğr. Üyesi**

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Şenay KOÇAKOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi**

Şanlıurfa Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Süheyl ASMA, Doç. Dr.**

Adana Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Yasemin ÇAYIR, Doç. Dr.**

Erzurum Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD  
Erzurum Atatürk Üniversitesi Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi

**Yeltekin DEMİREL, Prof. Dr.**

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD

**Zerrin GAMSIZKAN, Dr. Öğr. Üyesi**

Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği AD



# İçindekiler

vii

## Bölüm 1

### Aromaterapi

<b>Giriş</b> .....	<b>1</b>
<b>Uçucu Yağlar</b> .....	<b>3</b>
Uçucu Yağların Elde Edilmesi ve Kendine Has Özellikleri .....	3
Aromaterapi Uygulama Yolları.....	4
Aromaterapi Uygulamalarında Dikkat Edilmesi Gerekenler .....	5
<b>Bilimsel Araştırmalarla Uçucu Yağların Metabolik Etkileri</b> .....	<b>6</b>
Antimikrobiyal, Antiviral, Antifungal, Antiparaziter Etkiler.....	6
Antioksidan Etkiler.....	8
Antikanserojen Etkiler ve Kanser Tedavisine Destek Etkileri.....	9
<b>Uçucu Yağlar ve Klinik Çalışmalar</b> .....	<b>9</b>
Stres, Kaygı ve Uyku Bozuklukları Aromaterapi.....	9
Gebelik, Doğum Sonrası Bakım ve Aromaterapi .....	10
Aromaterapi ve Menapozal Semptomlar .....	11
Aromaterapi ve Eklem Hastalıkları .....	11
Bulantı, Kusma ve Mide Bağırsak Rahatsızlıklarında Aromaterapi Uygulamaları .....	12
<b>Sık Kullanılan Bazı Uçucu Yağlar</b> .....	<b>12</b>
Gül yağı.....	12
Lavanta Esansiyel Yağı.....	13
Bergamot Esansiyel Yağı.....	14
Portakal Esansiyel Yağı.....	14
Çay Ağacı Yağı.....	14
Limon Otu yağı.....	15
Kekik Yağı .....	15



## Bölüm 2 Ayurveda

<b>Giriş</b> .....	<b>21</b>
<b>Ayurveda'nın Temel Kavramları</b> .....	<b>22</b>
Meditasyon .....	24
Beslenme Önerileri .....	24
<b>Sağlıkta Bitkiler ve Baharatların Rolü</b> .....	<b>26</b>
Baharatlar .....	26
Otlar .....	27
<b>Rasayanalar</b> .....	<b>27</b>
<b>Sağlığı İyileştirmek için Yaşam Tarzı Önerileri</b> .....	<b>38</b>
Panchakarma: Arınma Tedavisi.....	39
<b>Ayurvedanın Kullanıldığı Bazı Kronik Durumlar</b> .....	<b>41</b>
Baş ağrısı.....	41
Hipertansiyon.....	41
İnfertilite .....	42
Kronik Böbrek Hastalığı .....	42
Multipl Skleroz.....	42
<b>Sonuç</b> .....	<b>43</b>

## Bölüm 3 Besin Takviyelerinin Kullanımı

<b>Giriş</b> .....	<b>47</b>
<b>Besin Takviyelerinin Güvenli Kullanımı</b> .....	<b>48</b>
<b>Multivitamin, Mineral ve Sağlık</b> .....	<b>49</b>
Sağlığın Geliştirilmesi ve Kronik Hastalıklardan Korunma.....	49
Belirli Gruplarda Multivitamin ve Mineral Kullanımı .....	50
<b>Besin Takviyeleri</b> .....	<b>51</b>
Kilo Kaybı İçin Besin Takviyeleri.....	51
Egzersiz ve Atletik Performans için Besin Takviyeleri.....	56
Probiyotikler .....	62
Omega-3 Yağ Asitleri .....	70
A Vitamini.....	77
E Vitamini.....	80
B12 Vitamini.....	84
D Vitamini.....	89
K Vitamini.....	94
C Vitamini.....	96





## Bölüm 4

### Biorezonans Terapisi

<b>Giriş</b> .....	<b>105</b>
<b>Tanım - Tarihçe</b> .....	<b>105</b>
<b>Biorezonans Terapisi Temelleri</b> .....	<b>106</b>
<b>Biorezonans Terapisi Yöntemleri</b> .....	<b>108</b>
Endojen Biorezonans Terapisi .....	109
Eksojen Biorezonans Terapisi .....	109
<b>Biorezonans Terapisi Kullanım Alanları</b> .....	<b>111</b>
Alerji .....	113
Otoimmün Hastalıklar .....	114
Nörolojik hastalıklar .....	114
Ağrı .....	114
Obezite.....	114
GİS Hastalıkları .....	115
Kanser.....	115
Depresyon.....	115
Sigara Bıraktırma.....	115
Trigeminal Nevralji (TGN) .....	116
Migren .....	116
Vasküler Hastalıklar .....	116
Kas iskelet Sistemi .....	116
Enfeksiyonlar .....	116
<b>Yan Etkileri</b> .....	<b>117</b>
<b>Sonuç</b> .....	<b>117</b>

## Bölüm 5

### Fitoterapi; Güncel Kullanım Alanları ile Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler (TAT) ile ilişkisi

<b>Giriş</b> .....	<b>121</b>
<b>Fitoterapötik Ürünleri Kullananlara Öneriler</b> .....	<b>126</b>
<b>Fitoterapötik Olarak Kullanılan Sekonder Metabolitler</b> .....	<b>127</b>
Fenoller.....	127
Polifenol, Tanen ve Flavonoidler .....	127
Glikozidler .....	127
Terpenler.....	128
Triterpenler .....	128



Esansiyel Yağlar .....	128
Reçineler.....	128
Sabit Yağlar ve Alkamidler .....	128
Polisakkaritler.....	128
Alkaloidler.....	128
<b>Sonuç .....</b>	<b>129</b>

## Bölüm 6

### Homeopati ve Yaşam Tarzımız

<b>Giriş .....</b>	<b>131</b>
<b>Modern Yaşamın İnsan Üzerine Etkileri.....</b>	<b>132</b>
<b>Kilo Fazlalığı ve Homeopati .....</b>	<b>132</b>
Calcarea carbonica (Cal c.) .....	133
Natrum muriaticum (Nat m.).....	134
Lycopodium clavatum (Lyc.).....	135
<b>Sonuç .....</b>	<b>137</b>

## Bölüm 7

### Kozmetik Akupunktur

<b>Giriş .....</b>	<b>139</b>
<b>Kozmetik Akupunkturun Etki Mekanizması.....</b>	<b>140</b>
<b>Kozmetik Akupunkturda Yan Etki.....</b>	<b>141</b>
<b>Kozmetik Akupunktur Kimlere Uygulanabilir? .....</b>	<b>141</b>
<b>Akupunktur Meridyenlerinin Cilt Sağlığı Üzerine Etkileri.....</b>	<b>142</b>
<b>Cilt Tiplerine Göre Akupunktur Noktaları.....</b>	<b>143</b>
<b>Kozmetik Akupunkturda Tedavi Protokolü .....</b>	<b>143</b>
Gua Sha Tekniği .....	143
Yüz Germe Protokolü .....	144
Kırışıklık Tedavi Protokolü.....	144
Kanatma Tekniği .....	144
Lokal İğneleme .....	145
Saç Dökülmesinde Akupunktur Tedavisi.....	146
<b>Sonuç .....</b>	<b>146</b>



## Bölüm 8

### Kozmetolojide Kullanılan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri

<b>Giriş</b> .....	149
<b>Akupunktur</b> .....	149
<b>Fitoterapi</b> .....	150
<b>Hirudoterapi</b> .....	150
<b>Hidroterapi ve Kaplıca</b> .....	151
<b>Vitaminler</b> .....	151
<b>Prebiyotikler ve Probiyotikler</b> .....	152
<b>Karboksiterapi</b> .....	152
<b>Mezoterapi</b> .....	153
<b>Lazer</b> .....	153
<b>Trombositten Zengin Plazma (Platelet Rich Plasma-PRP)</b> .....	154
<b>Sonuç</b> .....	154

## Bölüm 9

### Sağlıklı Yaşam ve Mezoterapi

<b>Giriş</b> .....	157
<b>Mezoterapi Uygulama Yöntemleri ve Enjeksiyon Teknikleri</b> .....	158
İntraepidermal Enjeksiyon.....	160
Napaj.....	161
Nokta Enjeksiyon (Point By Point).....	161
Subkutan Enjeksiyon.....	161
Dermaroller.....	161
Dermapen.....	162
Mesogun.....	162
Mezoperfüzyon.....	163
Transdermal mezoterapi.....	164
<b>Mezoterapi İlaçları</b> .....	164
<b>Mezoterapi Kullanım Alanları</b> .....	165
Sellülit.....	166
Kilo kaybı ve vücut şekillendirme.....	167
Biorejuvenasyon (Cilt Gençleştirme).....	167
Alopesi.....	168
Ağrı.....	168
<b>Mezoterapinin Kontrendikasyonları</b> .....	169
<b>Mezoterapinin Komplikasyonları</b> .....	169
<b>Sonuç</b> .....	170

**Bölüm 10****Mikrobiyota**

<b>Giriş</b> .....	<b>173</b>
<b>Gastrointestinal Sistem Mikrobiyotası</b> .....	<b>175</b>
Normal İntestinal Kolonizasyonu Etkileyen Faktörler .....	176
Optimum İntestinal Mikrobiyota Kompozisyonu ve Analiz Yöntemleri .....	185
Biyokimyasal ve Patofizyolojik Açıdan Bağırsak Mikrobiyotasının Sağlık ve Hastalıklardaki Rolü.....	188
Mikrobiyal Disbiyozis.....	196
İntestinal Mikrobiyomu İyileştirme .....	199
<b>Sonuç</b> .....	<b>205</b>

**Bölüm 11****Obezitede Getat**

<b>Giriş</b> .....	<b>211</b>
<b>Akupunktur</b> .....	<b>212</b>
<b>Bitkisel Ürünler ve Ek Besin Maddeleri</b> .....	<b>213</b>
Deniz Üzüümü, Ephedra (Ephedra sinica) .....	214
Yeşil Çay (Camellia thea = C. sinensis).....	214
Krom .....	215
Kitosan.....	215
Guar Gum.....	215
Turunç, Bitter Orange (Citrus Aurantium) .....	216
Kafein.....	216
Sinir Otu, Sinirli Ot, Psyllium, Ispaghula (Plantago ovata).....	216
Hoodya, Hoodia (Hoodia gordonii).....	216
Meyan Kökü/ Licorice .....	217
Konjuge Linoleik Asit (KLA).....	217
Elma Sirkesi, Apple Cider Vinegar (Asetik Asit).....	217
Irvingia Gabonensis .....	218
Yeşil Kahve.....	218
<b>Sonuç</b> .....	<b>218</b>

**Bölüm 12****Reiki**

<b>Giriş</b> .....	<b>221</b>
<b>Biyoenerji</b> .....	<b>224</b>



<b>Biyoenerji Hangi Hastalıklarda Kullanılmaktadır .....</b>	<b>227</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>227</b>

### Bölüm 13

#### Yoga

<b>Giriş .....</b>	<b>229</b>
<b>Sınıflandırma .....</b>	<b>231</b>
Hatha Yoga .....	231
Asthanga Yoga .....	232
Vinyasa Yoga .....	232
Jivamukti Yoga .....	232
Yin Yoga .....	232
Kundalini Yoga .....	232
Yoga Terapi .....	233
Restoratif Yoga .....	233
İyengar Yoga .....	233
Bikram Yoga .....	233
<b>Uygulamada Yoga .....</b>	<b>234</b>
Yogada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar .....	235
Önemli Not: .....	235
Gerekli Malzeme ve Kıyafetler .....	236
Yoga Duruşları .....	236
Nefes Egzersizleri .....	237
Surya Namaskar A (Güneşe Selam Serisi)'dan bazı duruşlar .....	238
Yin Pozları .....	242
Yoga Terapi (Restoratif Yoga) Pozları .....	244
Yoga Terapi (Restoratif Yoga) ve Temel Yoga Pozları .....	244
<b>Sonuç .....</b>	<b>246</b>
Teşekkür .....	246

### Bölüm 14

#### Dünyada Getat Eğitimleri ve Uygulamaları

<b>Giriş .....</b>	<b>247</b>
<b>Dünyada GETAT Uygulayıcıları Olarak Kabul Edilenler .....</b>	<b>253</b>
<b>Kimler GETAT Uygulayabilir?.....</b>	<b>254</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>255</b>

**Bölüm 15****Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Uygulamaları ve Etik**

<b>GETAT Uygulamalarının Dünya'daki Durumu .....</b>	<b>257</b>
<b>GETAT ve Modern Tıp Arasındaki Farklar .....</b>	<b>258</b>
<b>GETAT Uygulamalarındaki Potansiyel Riskler.....</b>	<b>259</b>
<b>GETAT ve Etik.....</b>	<b>260</b>
<b>GETAT Uygulamalarında Etik Sorunlarayaaklaşım .....</b>	<b>263</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>265</b>

**Bölüm 16****Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve Medya Okuryazarlığı**

<b>Giriş.....</b>	<b>269</b>
<b>Her 10 Haneden Sekizi İnternet Kullanıyor!.....</b>	<b>270</b>
<b>"Mucizevi Tedaviler" .....</b>	<b>271</b>
<b>Sağlık alanında medya okuryazarlığı nasıl oluşturulur? .....</b>	<b>272</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>277</b>



# Kısaltmalar

XV

- Anoreksiya Nervosa (AN)
- Beden Kitle İndeksi (BKİ)
- C-tip lektin reseptörler (CLR)
- Farnesoid X reseptör (FXR)
- Fasting-induced adipocyte factor (Fiaf -ANGPTL4)
- G proteinine bağımlı reseptör (GPR, SYAR)
- Galakto-oligosakarit (GOS)
- Gastrointestinal sistem (GİS)
- Glukagon like peptid (GLP)
- İnterlökin (IL)
- Kısa zincirli yağ asitleri (KZYA)
- Lipopolisakkarit (LPS)
- Nucleotide-binding and oligomerisation domains (NOD) like reseptör (NLR)
- Pattern recognition receptor (PRR)
- Peptit YY (PYY)
- Sezaryen (C-section)
- Sitoplazmik myeloid differentiation primary-response protein 88 (MyD88)
- Toll like reseptörler (TLR)
- Trimetilamin (TMA)
- Tümör nekroz faktör  $\alpha$  (TNF $\alpha$ )

