



**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ŞİFALI BİTKİLER ve ŞİFA BAHÇELERİ TASARIMI
ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR**

**Ziraat Mühendisi Esra ŞAKAR
Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı
Peyzaj Mimarlığı Programı**

**Danışman
Prof.Dr. Yahya AYAŞLIGİL**

Temmuz, 2011

İSTANBUL



**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ŞİFALI BİTKİLER ve ŞİFA BAHÇELERİ TASARIMI
ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR**

**Ziraat Mühendisi Esra ŞAKAR
Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı
Peyzaj Mimarlığı Programı**

**Danışman
Prof.Dr. Yahya AYAŞLIGİL**

Temmuz, 2011

İSTANBUL

Bu alışma 04/07/2011 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Peyzaj Mimarlığı programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Prof. Dr. Yahya AYAŞLIGİL (Danışman)
İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi

Prof. Dr. Hakan ALTINÇEKİÇ
İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi

Prof. Dr. C. Ünal ALPTEKİN
İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi

Yar. Doç. Dr. İ. Müge ÖZGÜÇ ERDÖNMEZ
İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi

Yar. Doç. Dr. Aysel ULUS
İstanbul Üniversitesi
Orman Fakültesi

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenimim sırasında ve tez çalışmalarım boyunca gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı, çok değerli hocam Prof.Dr.Yahya AYAŞLIGİL'e çok teşekkür ederim.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'nde çalışan, fotoğraf çekimleri ve bitki analizleri konusunda yardımını esirgemeyen arkadaşım, Ziraat Mühendisi Merve ZENGİN TINMAZ'a çok teşekkür ederim.

Tez çalışmalarım sırasında, gerek fotoğraf çekimleri, gerekse kaynak temini esnasında daima yanımda olan ve desteğini esirgemeyen arkadaşım, Peyzaj Mimarı Nilhan ÇOŞKUN'a çok teşekkür ederim.

İngilizce özet hazırlamamda yardımcı olan Çağdaş ACAR'a çok teşekkür ederim.

Bu çalışmamı; verdiğim kararları sorgulamadan daima destekleyen, her zaman yanımda olan ve bana güç veren aileme ithaf ediyorum.

Haziran, 2011

Esra ŞAKAR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI.....	3
2. GENEL KISIMLAR.....	5
2.1. ŞİFALI BİTKİ KULLANIMININ TARİHSEL GELİŞİMİ.....	5
2.2. ŞİFA BAHÇELERİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	11
2.3. ŞİFALI BİTKİLER ile İLGİLİ KAVRAMLAR ve TANIMLAR.....	12
2.3.1. Şifalı Bitkiler ve Herbalizm.....	12
2.3.2. Homeopati ve Homeopatik Doğal Kürler	13
2.3.3. Bach Çiçekleri ile Tedavi Yöntemi	16
2.3.4. Şifalı Bitkilerin Tedavide Kullanım Şekilleri	18
2.3.5. Şifalı Bitkileri Kurutma ve Depolama	19
2.4. ŞİFALI BİTKİLERİN KULLANIM ALANLARI	20
2.4.1. Şifalı Bitkilerin Yemeklerde Kullanımı	20
2.4.2. Şifalı Bitkilerle Çay Elde Edilmesi	21
2.4.3. Şifalı Bitkilerin Tıbbi Kullanımı.....	22
2.4.4. Aromaterapik Yağlar	24
2.5. ŞİFA BAHÇELERİNİN TASARIM İLKELERİ.....	25
2.5.1. Şifa Bahçelerinin Önemi.....	25

2.5.2. Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuklar İçin Şifa Bahçesi Tasarımı.....	27
2.5.3. Yaşlılar, Alzheimer Hastaları, Engelliler ve Diğer Demans (Bunama) Hastaları İçin Şifa Bahçesi Tasarımı.....	29
2.5.4. Hastaneler İçin Şifa Bahçesi Tasarımı.....	32
2.5.5. Şifa-İyileştirme Bahçesi Örnekleri	36
2.6. ŞİFA BAHÇESİ TASARIMINA ETKİ EDEN DUYUSAL ETMENLER..	45
2.6.1. Renk.....	45
2.6.1.1. Kırmızı.....	45
2.6.1.2. Yeşil.....	47
2.6.1.3. Sarı.....	49
2.6.1.4. Turuncu.....	51
2.6.1.5. Mavi.....	52
2.6.1.7. Mor.....	54
2.6.2. Ses	56
2.6.2.1. Rüzgar ve Su.....	56
2.6.2.2. Böceklerin Sesi.....	56
2.6.2.3. Akan Suyun Sesi.....	57
2.6.3. Koku	57
2.6.4. Tekstür	59
2.6.5. Form	59
3. MALZEME VE YÖNTEM	61
3.1. MALZEME.....	61
3.1.1. Araştırma Bölgesinin Tanıtımı	61
3.1.2. Coğrafi Konum.....	61
3.1.3. Yeryüzü Şekilleri.....	64
3.1.4. Toprak.....	65
3.1.5. İklim	67
3.1.6. Bitki Örtüsü	69
3.2. YÖNTEM.....	71
3.2.1. Literatür Çalışması	71
3.2.2. Alan Çalışması.....	73
3.2.3. Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi.....	73

4. BULGULAR	74
4.1. İSTANBUL İLİ İÇİN UYGUN ŞİFALI BİTKİLER.....	74
4.2. ŞİFA BAHÇESİ PROJE ÖRNEĞİ	109
4.2.1. Örnek Projenin Planlanması	109
4.2.2. Projede Kullanılan Şifalı Bitki Türlerinin Özellikleri.....	113
4.2.2.1. Ağaçlar.....	113
4.2.2.2. Çalılar.....	115
4.2.2.3. Sarılıcı ve Tırmanıcı Bitkiler.....	121
4.2.2.4. Otsu Bitkiler.....	126
4.2.2.5. Soğanlı - Yumrulu Bitkiler.....	144
4.2.3. Şifalı Bitkiler Bahçesinde Genel Bakım	145
4.2.3.1. İlkbahar.....	146
4.2.3.2. Yaz.....	147
4.2.3.3. Sonbahar.....	147
4.2.3.4. Kış.....	148
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	149
KAYNAKLAR	152
EKLER	157
EK-1. BİTKİSEL ÇAYLARLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER	157
ÖZGEÇMİŞ	159

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1	: Astım tedavisinin anlatıldığı Ebers Papirüsleri’nden bir örnek.....	6
Şekil 2.2	: Yunanlı hekim ve botanist Pedanois Dioscorides Anazarbeus	7
Şekil 2.3	: Evora Manastırı - Portekiz	9
Şekil 2.4	: Leonhard Fucks'un " <i>Historia Stirpium</i> " kitabından bir örnek.....	10
Şekil 2.5	: Çocuk ve Ergen Gelişim Enstitüsü.....	36
Şekil 2.6	: Good Samaritan Hospital.....	37
Şekil 2.7	: Buckland Monachorum.....	38
Şekil 2.8	: Sultan II. Beyazıt Külliyesi Darüşşifası.....	39
Şekil 2.9	: Sultan II. Beyazıt Külliyesi.....	39
Şekil 2.10	: Harrison Memorial Hastanesi Çatı-Teras Bahçesi.....	40
Şekil 2.11	: The Leichter Çocuk Hastanesi, Aile Şifa Bahçesi.....	40
Şekil 2.12	: Rusk Rehabilitasyon Tıp Enstitüsü.....	41
Şekil 2.13	: Rusk Rehabilitasyon Tıp Enstitüsü.....	41
Şekil 2.14	: Legacy Emanuel Hastanesi’nde yer alan Yanık Tedavi Merkezi’ nin bahçesi.....	42
Şekil 2.15	: Scripps Memorial Hastanesi’nde bulunan The Serenity Garden.....	43
Şekil 2.16	: Mount Zion/ Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco Tıp Merkezi.....	43
Şekil 2.17	: Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi.....	44
Şekil 2.18	: Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi.....	44
Şekil 2.19	: Hidcote Manor Garden	47
Şekil 2.20	: Chateau de Courances.....	49
Şekil 2.21	: Sarı rengin hakim olduğu bir bahçe örneği.....	50
Şekil 2.22	: Villa Garzoni.....	52
Şekil 2.23	: Doğal bir bahçe tasarımında, mavi rengin gösterimi.....	54
Şekil 2.24	: Mor rengin hakim olduğu bir bahçe tasarımı.....	55
Şekil 3.1	: Pendik’in İstanbul’daki konumu.....	62
Şekil 3.2	: Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi’nin konumu.....	62
Şekil 3.3	: Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi’nin konumu.....	63
Şekil 3.4	: Atatürk Arboretumu’nun konumu.....	64
Şekil 3.5	: Pendik ilçesi ve köyleri yerleşim planı.....	65
Şekil 3.6	: İstanbul ili toprak sınıflarına göre arazi kullanım durumu.....	66
Şekil 3.7	: Walter Yöntemine Göre Bahçeköy İklim Diyagramı	68
Şekil 3.8	: Walter Yöntemine Göre Yeşilköy Meydan İklim Diyagramı	68
Şekil 3.9	: Walter Yöntemine Göre Göztepe İklim Diyagramı	68
Şekil 4.1	: Şifa Bahçesi Örnek Projesi.....	112
Şekil 4.2	: <i>Fagus sylvatica</i> L.....	114
Şekil 4.3	: <i>Aloe ferox</i> Miller.....	115
Şekil 4.4	: <i>Buxus sempervirens</i> L.....	116
Şekil 4.5	: <i>Punica granatum</i> L.....	118
Şekil 4.6	: <i>Rosmarinus officinalis</i> L.....	119
Şekil 4.7	: <i>Syringa vulgaris</i> L.....	120

Şekil 4.8	: <i>Syringa vulgaris</i> L.....	120
Şekil 4.9	: <i>Viburnum opulus</i> L.....	121
Şekil 4.10	: <i>Hedera helix</i> L.....	122
Şekil 4.11	: <i>Jasminum fruticans</i> L.....	123
Şekil 4.12	: <i>Passiflora incarnata</i> L.....	124
Şekil 4.13	: <i>Passiflora incarnata</i> L.....	124
Şekil 4.14	: <i>Solanum dulcamara</i> L.....	125
Şekil 4.15	: <i>Vitis vinifera</i> L.....	125
Şekil 4.16	: <i>Ajuga reptans</i> L.....	127
Şekil 4.17	: <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.....	128
Şekil 4.18	: <i>Bellis perennis</i> L.....	130
Şekil 4.19	: <i>Borago officinalis</i> L.....	130
Şekil 4.20	: <i>Calendula officinalis</i> L.....	131
Şekil 4.21	: <i>Dianthus barbatus</i> L.....	132
Şekil 4.22	: <i>Equisetum arvense</i> L.....	133
Şekil 4.23	: <i>Fragaria vesca</i> L.....	134
Şekil 4.24	: <i>Lavandula officinalis</i> L.....	135
Şekil 4.25	: <i>Matricaria chamomilla</i> L.....	136
Şekil 4.26	: <i>Santolinachamaecyparissus</i> L.....	140
Şekil 4.27	: <i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg.....	141
Şekil 4.28	: <i>Viola odorata</i> L.....	143
Şekil 4.29	: <i>Viola tricolor</i> L.....	143
Şekil 4.30	: <i>Allium schoenoprasum</i> L.....	144

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1	:Homeopatide kullanılan iyileştirici ilaçlar	15
Tablo 2.2	:Bach çiçekleri ve tedavide kullanılışı	16
Tablo 2.3	: Sözlük anlamıyla iyileştirme metodları	18
Tablo 2.4	: Bazı ufak hastalıklar için iyileştirici bitkiler	22
Tablo 2.5	: Koku bitkilerinin sınıflandırılması	58
Tablo 3.1	: İstanbul ili ilçelerine göre mesire yerleri ve alansal dağılımları	70
Tablo 4.1	: İstanbul’da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri	76

ÖZET

ŞİFALI BİTKİLER ve ŞİFA BAHÇELERİ TASARIMI ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR

Şifalı bitkiler; insanlık tarihinin başlangıcından bu yana çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Günümüzde geleneksel olarak kullanılan bu bitkilerin yararları ve etken maddeleri bilimsel olarak araştırılmakta ve daha bilinçli bir şekilde kullanılmaktadır.

Şifalı bitkiler otsu, çalı ve ağaçlardan oluşan değişik formlu bitki gruplarını kapsamaktadır. Doğal olarak yetişen ve peyzaj mimarlığı çalışmalarında da kullanılan pek çok otsu bitki, çalı ve ağaç; çeşitli vegetatif organlarına (yaprak, tohum, meyve, çiçek, kabuk, kök, rizom, yumru vb.) değişik yöntemler (sıkıştırma, kaynatma, demleme, yağ, merhem, tentür, şurup, yara lapası vb.) uygulanmak suretiyle, bazı hastalıklara şifa bulmak amacıyla kullanılmaktadır.

Bahçe içerisinde vakit geçirmenin psikolojik ve fizyolojik olarak insanlara olumlu yönde katkısı, günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Bahçe düzenlemelerinde, ülkemizde doğal olarak yetişen bitki türlerinin yanı sıra, çeşitli önlemler alınmak suretiyle pek çok egzotik bitki türü kullanılmaktadır. İstanbul ilinde de iklim, toprak ve yetişme ortamı özellikleri itibarıyla pek çok bitki türü yetişmektedir. Bu bitkiler renk, koku ve şekil bakımından farklılık göstermekte, gıda, tekstil, tıbbi uygulamalar, eczacılık sektöründe ve peyzaj mimarlığı çalışmalarında kullanılmaktadır. Çalışma sırasında İstanbul ilinde doğal olarak yetişen ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek olan 264 şifalı bitki tespit edilmiştir. Arazide yapılan inceleme ve gözlemler sonucu tespit edilen bitkiler, şifa özellikleri ile birlikte tablo şeklinde verilmiştir. Bu bitkilerden 45 adeti ağaç, 42 adeti çalı, 13 adeti sarılıcı ve tırmanıcı bitki, 151 adeti otsu bitki ve 13 adeti soğanlı ve yumrulu bitkidir. Bunlardan bazıları yüksek düzeyde toksik etkiye sahiptir. Bazı bitkiler ise dokunulduğunda ciltte tahrişler meydana gelmektedir. Bazıları da allerjen özelliğe sahiptir.

Tez çalışmasında literatür çalışmaları ile şifalı bitkiler ve şifa bahçeleri hakkında detaylı bilgi ve veriler elde edilmiştir. Konu ile ilgili kavram ve tanımlar açıklanmış ve şifa bahçesi tesis edilirken dikkat edilmesi gereken hususlar belirtilmiştir. İstanbul ilinde yetiştirilebilecek şifalı bitkiler, örnek bir şifa bahçesi tasarımında kullanılmıştır. Bu örnek bahçe; şifa bahçelerinin önemine dikkat çekmek, ayrıca peyzaj mimarlığı çalışmalarında yaygın olarak kullanılan ve şifa özelliği bulunan pek çok bitki türünü tanıtmak amacıyla hazırlanmıştır. Aynı zamanda şifa bahçelerinin en önemli fonksiyonlarından biri olan bedensel ve ruhsal sağlığı temsil eden şifa kavramı vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler:Şifa, Şifalı Bitkiler, Şifa Bahçeleri.

SUMMARY

STUDIES on HEALING PLANTS and HEALING GARDEN DESIGN

Healing plants have been used in the treatment of various diseases since the beginning of mankind's history. While these plants are still used as traditional medicine today, their actual use and active ingredients are scientifically analyzed and people consume them increasingly consciously.

Healing plants include different forms of plant groups, such as herbaceous plants, shrubs, and trees. Many herbaceous plants, shrubs, and trees that grow naturally and also used in gardening and landscaping are actually used to cure certain diseases by applying different methods (crimping, decoction, brewing, oil, ointment, tincture, syrup, poultice) to their vegetative organs (leaves, seeds, fruit, flower, crust, root, rhizome, tuber, etc.).

Spending time in gardens has been proved to have positive effects on psychology and physiology by recent scientific research. Taking certain measures, people use various exotic plants in gardening arrangement, as well as the plants that grow naturally in Turkey. Thanks to the characteristics of climate, soil, and the environmental conditions, there are lots of plant species in İstanbul. These plants vary in color, scent, and form; they are used in food, textile, medical application, and pharmacy sector and studies on landscape architecture. During this research, 264 healing plant have been detected that either grow naturally in İstanbul or can be cultivated taking certain measures. Based on field survey and observations, these detected healing plants are listed in a table. Among all, 45 of them are trees, 42 of them are shrubs, 13 of them are creeping plants, 151 of them are herbaceous plants, and 13 of them are bulbous plants and tuber crops. Some of these have high rates of toxic effect. Some others lead to irritation on the skin in case of physical contact. Still some others have allergen characteristics.

Through works in the literature, a good deal of information on healing plants and healing gardens has been collected. Concepts and definitions on the subject have been explained; important points of founding a healing garden have been specified. Healing plants that can grow in the city of İstanbul have been used in the design of a sample healing garden. This sample garden has been designed to attract some attention to the importance of healing gardens and introduce many plant species that are commonly used in landscape architecture and also have healing characteristics. The concept of healing, which is one of the most important functions of healing gardens and representation of somatic and mental wellbeing is also emphasized.

Key Words: Heal, Healing Plants, Healing Gardens.

1. GİRİŞ

Bahçe; çiçek, süs bitkileri, meyve, sebze ve şifalı otların yetiştirildiği, bunun yanı sıra, doğanın güzelliğinin, yeşilliğinin, dinlendiriciliğinin insan eli ile denetim altına alındığı, mevsimsel değişimlere ve bitkilerin gelişimine bağlı olarak değişik görsel etkiler yaratan toprak parçası olarak ifade edilmektedir (Demiröz, 2003).

Bahçe kültürü; tarihsel süreç içerisinde değerlendirildiğinde; toplumların sosyal, ekonomik, kültürel ve dini yaşayışlarına göre şekillenmiş, yaşanan coğrafyanın topografik ve ekolojik şartlarına uygun olarak, değişik bitki toplulukları ve yapısal materyallerin kullanımıyla çeşitli bahçe stilleri ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, her toplumun kendine özgü bir bahçe stili, bahçe sanatı içerisinde yer bulmuştur.

Bitkiler ise insanlık tarihinin başlangıcından bu güne kadar çok çeşitli amaçlarla kullanılmıştır. Beslenme ihtiyacının giderilmesinden sonra en önemli kullanım şekli ise tedavi amaçlı kullanımıdır. Yüzyıllardır insanlar, sağlıklı kalabilmek için doğaya ihtiyaç duymuş ve yine kaybettikleri sağlıklarını geri kazanmak için doğal yöntemlere başvurmuşlardır.

Günümüzde, nüfus yoğunluğunun yarattığı talep açığını kapatmak amacıyla teknolojik ve bilimsel çalışmaların yanı sıra, sanayi alanında meydana gelen gelişmeler, besin ihtiyacını azaltmak, insan iş yükünü hafifletmek gibi amaçlara hizmet ederken, çevre kirliliği, doğal kaynakların yok edilmesi ve doğal ekosistemin zarar görmesine neden olmuştur. Daha çok besin maddesi üretmek amacıyla, hormon, herbisit, insektisit ve fungusit gibi kimyasal preparatlar kullanılarak elde edilen sebze ve meyveler, bunun yanı sıra, büyümeyi teşvik edici kimyasal içerikli hayvan yemleri, gerek bitkisel, gerekse hayvansal gıdaların doğal yapısını ve bunlarla beslenen insanların sağlığının bozulmasına neden olmuştur. Sonuç olarak gerek çevresel faktörler, gerekse kimyasal içerikli besin maddeleri, kanser başta olmak üzere pek çok hastalığa neden olmuştur.

Şifa bahçeleri ve şifalı bitkiler bu anlamda insanların hem psikolojik, hem de fiziksel hastalıklarında, modern tıbbı bir alternatif olarak önem kazanmaktadır. Alternatif tıp yöntemi olarak kabul edilen şifalı bitkiler ve şifa bahçeleri, modern tıbbın geçerliliği ve etkinliğini reddetmez, aksine modern tıp ile yapılan tedaviye destek olacak şekilde rol oynar. Aynı zamanda, sadece hasta bireylerin tedavisinde rol oynamaz, bunun yanı sıra sağlıklı bireylerin, olumlu çevresel faktörler etkisiyle çeşitli hastalıklara yakalanma riskini ortadan kaldırmayı hedefler.

Bitkilerin dört mevsim boyunca gösterdikleri değişiklikler (yaprak dökme, yeni yaprak oluşumu, çiçeklenme, meyve verme, kabuk ve yaprak renginde meydana gelen değişiklikler vb.) psikolojik olarak insanları olumlu yönde motive eder; yaşama sevinci ve huzur duygusunu tetikler. Fizyolojik olarak ise aromaterapik yağlar, bitki çayları ve değişik tedavi metotları ile (kompres, kaynatma, demleme, yağ, merhem, yara lapası, şurup ve tentür gibi) bazı hastalıkların tedavisinde bitkilerin şifa verici özelliklerinden yararlanılır.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Dış mekan düzenlemelerinde kullanılan bitki materyallerinin önemli bir bölümü, görsel özellikleri yanında içerdikleri bazı kimyasal bileşikler nedeniyle, şifalı bitki olma özelliği de taşımaktadır. Geleneksel bahçe düzenlemelerinde genellikle mutfak bitkileri için ayrılmış kısımlarda yetiştirilen şifalı bitkiler, son yıllarda alternatif tıp sahasındaki gelişmelere paralel olarak toplumun büyük ilgisini çekmektedirler. Toplumda çevre bilincinin yerleşmesinde büyük öneme sahip şifalı bitkilerin tanıtılmasını sağlamak ve özellikle çevre eğitimi yaygınlaştırmak amacıyla oluşturulan bahçelerde, şifalı bitkiler önemli bir yer tutmaktadır.

“Şifalı bitkiler ve şifa bahçesi tasarımı üzerine araştırmalar” isimli bu çalışmada, yurtiçinde ve yurtdışında bu konuda yapılmış olan çalışmalarla ilgili literatür kaynaklarından yararlanılarak, İstanbul şartlarında doğal ortamda ve bahçelerde, halen yetişen ve yetişebilecek olan şifalı bitkilerin tespit edilmesi ve şifa bahçelerinin tasarımında ve tesisinde dikkat edilmesi gereken prensiplerin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

Doğada kendiliğinden yetişen şifalı bitkilerin büyük bir bölümü, şifa verici özelliğinin keşfedilmesinden sonra kültüre alınmış, görsel etkiye sahip olanlar ise; peyzaj düzenlemelerinde kullanılmaya başlanmıştır. Bu çalışma kapsamında; “şifalı bitkiler ve şifa bahçeleri” ile ilgili kaynaklar araştırılıp değerlendirildikten sonra, İstanbul’da yetişen ve yetişebilecek şifalı bitkiler tespit edilmiştir.

Çalışma beş ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; çalışmanın amacı ve kapsamı belirtilmiştir.

İkinci bölümde; literatür araştırmalarına dayanarak, tez konusu ile ilgili tanımlar ve kavramlar ortaya konulmuştur. Şifalı bitki kullanımının tarihçesi, şifa bahçelerinin geçmişten günümüze gelişimi, şifalı bitkilerin kullanım şekilleri ve konu ile ilgili teknik terimler bu bölümde açıklanmıştır.

Üçüncü bölümde “Malzeme” alt başlığında; araştırma bölgesi olarak seçilen İstanbul ilinin tanıtımı yapılmış, coğrafi ve iklimik özellikleri hakkında bilgiler verilmiştir. “Yöntem” alt başlığında ise; araştırmada izlenen yöntem ortaya konulmuştur.

Çalışmanın dördüncü bölümünü bulgular oluşturmaktadır. Bu bölümde; öncelikle İstanbul’da yetişen ve yetişebilecek şifalı bitkiler tespit edilmiş, şifalı bitkilerin yetiştirme ortamı ve kültürel istekleri hakkında, literatür kaynaklarından ve gözlemlerden yararlanılarak elde edilen bilgi ve veriler belirtilmiştir.

Elde edilen veriler değerlendirildikten sonra, İstanbul şartlarında tesis edilebilecek bir şifa bahçesinde, bitkilendirme tasarımında dikkat edilmesi gereken prensiplere uygun olarak, kullanılabilecek bitkilerin seçimi, kompozisyonu, dikimi ve bakımının nasıl olması gerektiği irdelenmiştir. Bu kapsamda, gerek bitki seçimi, gerekse uygulama tekniği konusunda detaylı bir örnek proje, öneri şeklinde sunulmuştur.

Tez çalışmasının son bölümünü oluşturan beşinci bölüm; çalışma bulgularının değerlendirilmesi ile varılan sonuçların, mevcut literatür bilgisi ile birlikte yorumlandığı ve tartışıldığı bölümdür. Bu bölümde çalışmanın geliştirilmesi için ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler bulunmaktadır.

Literatür araştırmasıyla ilgili çalışma içerisinde bahsi geçen kaynaklara, kaynakça bölümünde yer verilmiştir.

2.GENEL KISIMLAR

Şifalı bitkiler ve şifa bahçeleri ile ilgili literatür taramalarından elde edilen veriler doğrultusunda; şifalı bitkiler ve şifa bahçelerinin tarihçesi, şifalı bitki kullanımı ile ilgili teknik bilgiler, şifalı bitkilerin kullanım şekilleri, konu ile ilgili tanım ve kavramlar aşağıda belirtilmektedir.

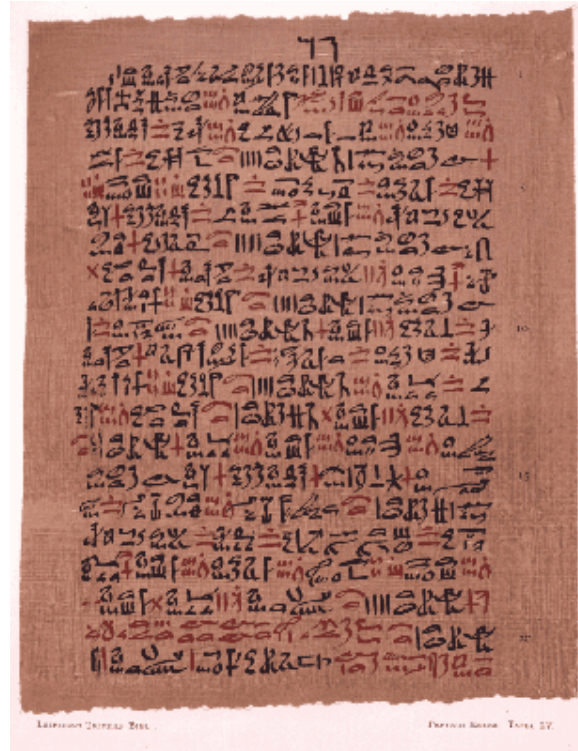
2.1. ŞİFALI BİTKİ KULLANIMININ TARİHSEL GELİŞİMİ

İnsanlar İlk Çağ'dan itibaren deneme yanılma yoluyla hangi bitkilerin yenilebileceğini, hangilerinin zehirli veya şifa verici (tıbbi) olduğunu öğrenmişlerdir (Minter, 1995). Arkeolojik kazılar sonucunda; Hakkari'nin güneyinde yer alan Şanidar Mağarası'nda ortaya çıkartılan Neanderthal mezarlar içinde bitki örneklerinin bulunması ile bitkilerin tedavi amaçlı kullanımının Yontmataş (Paleolitik) Devrine (yaklaşık M.Ö. 50.000 yılları) dayandığı ispatlanmıştır (Baytop, 1999).

M.Ö. 4000-1500 yıllarında, Mezopotamya'da hastalıkların ve bu hastalıklara bağlı ağrı, sızı ve ölümlerin Tanrılar tarafından insanlara bir ceza olarak verildiğine inanılır, tedavi amacıyla cin, şeytan ve kötü ruhları defetmek için dualar edilirdi. Bu doğaüstü yaklaşım uzun bir süre devam ettirilmiş olmasına rağmen, M.Ö. 2000 yılından itibaren yerini hem bitkisel kaynaklı hekimlik, hem de büyü ve muska gibi yöntemlerle, ağrıların yatıştırılmasını hedef alan bir tedavi sistemine bırakmıştır. Bu sistemde uygulanacak tedavi yöntemi, semptomların dikkate alınması suretiyle belirlenmiştir (Minter, 1995).

Doğaüstü inanışlara sahip olan Mısırlılar da, hastalıkların doğal nedenlerle meydana geldiğine kanaat getirdikten sonra, tedavi amacıyla kullanılan bitkilerin yetiştiriciliğine başlamışlardır. İlk kez, Hint yağı ve Sinameki, laksatif etki (müshil) sağlamak amacıyla kullanılmış, ayrıca doktorlar tarafından (örneğin, 3. Haneden İmhotep gibi) dini ayinler ile birlikte, ilaçlar reçete ile uygulanmıştır (Minter, 1995).

Ebers Papirüsleri (Şekil 2.1), Mısırlıların bu dönemde yazmış oldukları bitkisel ve hayvansal içerikli ilaçların reçeteleri olup, burada hastalığın çeşidi, gerekli olan ilaç miktarı ve hazırlanışı açık bir şekilde belirtilmiştir (Minter, 1995). Ebers Papirüsleri'nde yer alan reçetelerde bir çok bitkisel drogdan bahsedilmesine karşın, en çok ismi geçen bitkisel droglar: Acı marul, Ada soğanı, Ardıç meyvesi, Banotu, Çiğdem, Hardal, Hintyağı, İncir, Centiyane, Keten tohumu, Kişniş, Mürver, Nar kabuğu, Pelinotu, Safran, Sakız, Sarısabır, Soğan, Tarçın, Terementi ve Üzümdür (Baytop, 1999).



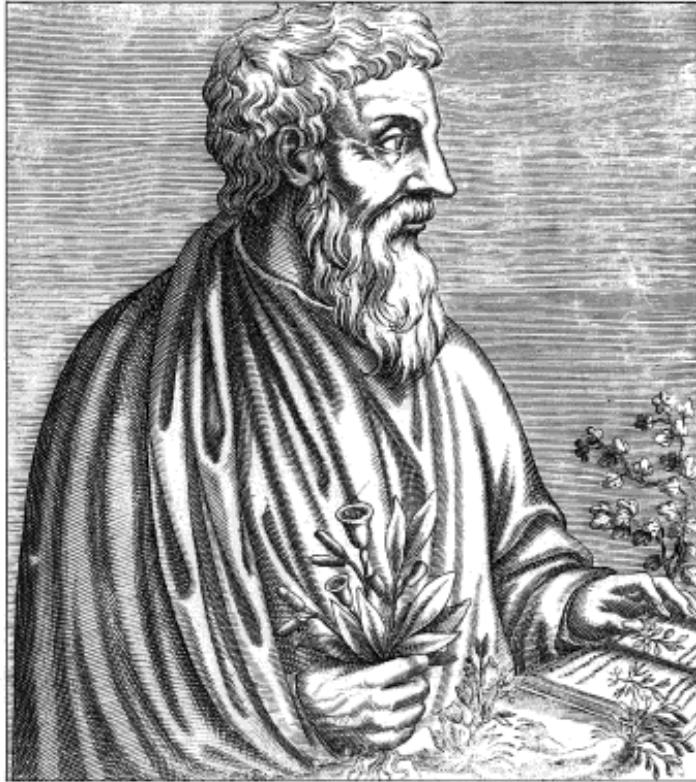
Şekil 2.1: Astım tedavisinin anlatıldığı Ebers Papirüsleri'nden bir örnek (wikipedia.org, 2010).

Mısır tıbbı, Yunan tıbbının gelişiminde önemli bir rol oynamış, bu devrin ünlü hekimlerinden Hippokrates'in (M.Ö. 460-377) eserleri, Eski ve Orta Çağ'ın en yüksek tıp bilgisi olarak kabul edilmiş ve günümüz tıbbına da büyük bir etki yapmıştır. Hippokrates'in tedavi sistemine göre perhiz (diyet) büyük bir öneme sahiptir, bununla birlikte eserleri vasıtasıyla 200 kadar tıbbi bitkiyi tanıtmıştır (Karamanoğlu, 1977). Hippokrates'in; Soğanı (*Allium* spp.) idrar söktürücü, Maydanozu (*Petroselinum* spp.) taş düşürücü, Rezeneyi (*Foeniculum* spp.) göz yanmasına karşı, Biberiyeyi (*Rosmarinus* spp.) dalak ve karaciğer hastalıklarında tedavi amaçlı kullandığı görülmektedir (Soner ve diğ. 2002).

Ayrıca, boğaz hastalıklarında Kekik (*Thymus* spp.), Nane (*Mentha* spp.), Kereviz (*Apium graveolens* L.) gibi bitkilerden hazırlanan gargaraları kullanmıştır (Baytop, 1999).

Yunan filozoflarından Makedonyalı Aristo (Aristoteles M.Ö. 384-322), bitki dünyası hakkında pek çok bilimsel çalışma yapmıştır. Saf Botanik üzerine yazılmış en eski eser, Aristo'nun öğrencisi Theophrastus (M.Ö. 372-285) tarafından yazılmıştır. Ünlü Yunanlı filozofun, bu alanda yazmış olduğu en önemli eser: 5 ciltlik "*Historia Plantarum*" (Bitkiler Tarihi) dur. Theophrastus, 500 kadar bitkiyi incelemiş ve bu bitkileri çiçek yapılarına ve hayat formlarına göre:

- 1 . Ağaç
- 2 . Ağaççık
- 3 . Yarım ağaççık
- 4 . Otlar, yıllık, iki yıllık, çok yıllık olarak gruplara ayırmıştır (Karamanoğlu, 1977).



Şekil 2.2: Yunanlı hekim ve botanist Pedanios Dioscorides Anazarbeus (MS. 40-90) (Minter, 1995).

Romalılar döneminde devrin önemli hekim ve botanisti Pedanios Dioscorides Anazarbeus'dur. Dioscorides, Roma imparatorluğu zamanında yaşamış bir askeri hekimidir (Şekil 2.2). "*Materia Medica*" adlı 5 ciltlik eserini M.S. 77-78 yıllarında yazmıştır.

Dioscorides'in *Materia Medica* adlı eserinde ele aldığı konular şunlardır;

1. cilt: Yağlar, merhemler, aromatikler, ağaçlar.
2. cilt: Süt ve mamulleri, tahıl ve baharat bitkileri.
3. cilt: Şifalı bitki kökleri, özsular.
4. cilt: İlaç elde edilen otlar.
5. cilt: Şaraplar, mineral maddeler.

Dioscorides bu eserinde, Akdeniz ülkelerinde yetişen 600 kadar bitkiyi tanıtmış, özellikle otlar üzerinde durmuştur. Çünkü o devirde tıp; "ot ilmi" anlamına gelmektedir. Dioscorides ile aynı zamanda yaşamış ünlü Roma devlet adamı, Cajus Plinius Secundus'un (M.S. 23) sayısız eserlerinden ancak 36 ciltlik "*Naturalis Historia*" (Tabiat Tarihi) günümüze ulaşmıştır. Eserin en önemli yönü, o zamanki halk tıbbının düşünce ve inanışları konusunda geniş bilgi vermesidir (Karamanoğlu, 1977).

Orta Çağ'ın önemli hekimlerinden bir diğeri, Yunanlı Claudius Galenos'dur (M.S. 131). Galenos'un sayısız eserleri, Orta Çağ'ın tıp düşüncesine hakim olmuştur (Karamanoğlu, 1977). Galenos kullandığı ilaç karışımlarını kendisi hazırladığı için, aynı zamanda eczacı olarak da kabul edilmektedir. 500 kadar bitkisel, hayvansal ve mineral maddeden oluşan drogun (bitkisel, hayvansal veya madensel ilkel madde) tarifi ve etkileri hakkında bilgi vermiştir (Baytop, 1999).

Alplerin kuzeyinde, Hristiyanlığın yerleşmesi ile özellikle papazlar vasıtasıyla, tıbbi bitkileri yayma gayretleri görülmüştür. Papazlar, Akdeniz ülkelerinden pek çok tıbbi ve baharat bitkisini Orta Avrupa'ya getirerek manastır bahçelerinde yetiştirmeye başlamışlardır (Karamanoğlu, 1977). Şekil 2.3'te Portekiz'de yer alan Evora Manastırı görülmektedir.



Şekil 2.3: Evora Manastırı-Portekiz (Stigsdotter, 2009).

Devrin önemli eserlerinden bir diğeri, ilk Alman bayan hekim olan Hildegard von Bingen (1098-1179) tarafından yazılan; "*Physika*" dır. Bu eser; Latince yazılmış olup, bine yakın hayvan ve bitki adını kapsamakta, ayrıca; hastalıklar ve bu hastalıklara karşı kullanılan şifalı otlar ile ilgili çeşitli bilgilereyer vermektedir (Karamanoğlu, 1977).

Araplar eski tıbbı pek çok yeni ilaç eklemiş ve bunları İran ve Hindistan'dan alarak, Avrupalılara tanıtmışlardır. Örneğin, Manna (Kudret helvası), Sinameki yaprağı, Zencefil, Küçük Hindistan cevizi, Kafur v.b. Arapların etkisi ile kullanılmaya başlanmıştır. Bunun dışında; Avrupa'ya şekeri tanıtmışlar, şurup ve konserve halinde ilaç hazırlamak için kullanmışlardır (Karamanoğlu, 1977).

İslam uygarlığı döneminde şifalı bitkiler ile ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiği takdirde; Dinaveri'nin (820-895) altı ciltlik botanik ansiklopedisi "Kitab an-nabat" isimli eseri, Ebu Reyhan Biruni'nin (973-1051) "Kitab al-Saydada fi al-Tıp" isimli eseri, İbn-i Sina'nın (980-1037) "Şifa" ve "Kanun fit tıp" isimli eseri, İbn-i el Baytar'ın (1197-1248) "Kitab al-Cami al-Müfredat al-Adviye vel-Agdiye"(Baytarname) isimli eserive Davud al-Antaki'nin (1541-1599) "Tezkere-i Davud" isimli eseri karşımıza çıkar (Baytop, 1999).

Evliya Çelebi, 10 ciltlik “Seyahatname” isimli eserinde Anadolu’da kullanılan birçok bitkisel drog hakkında bilgi vermektedir (Baytop, 1999).

Tabiata bağlı resimlerle dolu, ilk tıbbi bitki kitabı, Otta Brunfels’in(1464-1534), (1530-1532) yıllarında çıkan eseridir. Brunfels, o zamana kadar bilinen dünya bitkilerinin resimlerini çizerek, sınıflandırmasını yapmıştır. Bitkilerin tıbbi değerleri ve kullanım şekilleri üzerinde duran Brunfels, çalışmalarında; Dioscorides, Galenos ve Plinius’un eserlerinden faydalanmıştır. Bu alanda ikinci önemli eser (Şekil 2.4) Leonhard Fucks'un "*Historia Stirpium*" (1542) isimli kitabıdır (Karamanoğlu, 1977).



Şekil 2.4: Leonhard Fucks'un "*Historia Stirpium*" kitabından bir örnek (Hansen, 2004).

16. yüzyılın önemli bilim adamlarından Theophrastus Paracelsus(1493-1541) bir taraftan deney ve tabiat incelemelerini tedavinin esası sayarken, diğer taraftan da “Signatur” bilgisini yeniden canlandırmıştır. "*Signatura Plantarum*" çok eski zamanların halk inanışlarında yer alan bitkilerin, tedavi amaçlı kullanımları için açık işaretlere sahip oldukları düşüncesine dayanmaktadır. Bu hipoteze göre; kırmızı çiçekli bitkilerin kan, sarı çiçekli bitkilerin safra, mavi çiçekli bitkilerinde göz hastalıkları tedavisi için kullanılabileceğine inanılmaktadır. Girintili çıkıntılı tohumundan dolayı ceviz; beyin hastalıklarında, dikenli bitkilerin; ağrılarda faydalı olduklarına, taş veya kaya yarıklarında yetişen bitkilerin köklerinin (bu taş ve kayaları parçaladığı düşünülerek); böbrek safra kesesi vb. organlarda biriken taşlar için kullanılabileceğine inanılıyordu. Giovanni Da Porta 1588’de "*Phytognomica*" adlı kitabında bütün bu bilgileri ayrıntılı olarak yazmıştır (Karamanoğlu, 1977).

18. yüzyılda devrin botanistleri, bitkileri doğal bir sistem altında gruplandırmak, sınıflandırmak için çalışmışlardır. Bunların arasında en ünlüsü; İsveçli büyük botanist, Carolus Linnaeus (Carl von Linne 1707-1778)' dur. Linne 1735'de "*Systema Natura*" adı altında yayınladığı kitabında bitkileri; erkek organ sayısına göre 24 sınıfa ve dişi organ sayısına göre de 67 takıma ayırmıştır. Bitkileri teşhis etme açısından kolaylık sağlayan bu sistem, kısa bir süre içerisinde popüler hale gelmiştir. (Karamanoğlu, 1977).

19. ve 20. yüzyılda kimya ve biyokimya bilimlerindeki gelişmeler sayesinde; etkinlik, zararsızlık ve kalite prensipleri benimsenerek analitik, toksikolojik, farmakolojik ve klinik çalışmalar sonucu, laboratuvarlarda tıbbın gereksinimlerine yanıt veren pek çok ilaç geliştirilmiştir. Son yıllarda sentetik ilaçlarla meydana gelebilen ciddi yan etkilerin yol açtığı medikal ve ekonomik sorunlar, endüstrileşmiş ülkelerdeki çevre kirliliğinin güçlendirdiği ekolojik yaklaşımlar ve hareketler gibi nedenlerde bitkisel tedavi yeniden popüler hale gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün; insanların % 80'inin doğal tedaviye inandığını açıklaması, bu popüleritenin en iyi göstergesidir (Sarışen ve Çalışkan, 2005).

2.2. ŞİFA BAHÇELERİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

Şifa bahçesi hem çok eski, hem de çok çağdaş (modern) bir fikirdir. İlk insanlar evlerini inşa etmeye başladıktan sonra, neredeyse bütün lokal iyileştirme alanlarını bulmuşlardı (doğal bir iyileştirme kaynağı, kutsal bir bahçe, özel kaya veya mağara). Batı dünyasında ilk hastaneler, dua ve şifalı bitkilere odaklı bir iyileştirme sağlayan, çevrenin önemli bir parçası olmuş, kapalı bir bahçeden oluşan manastır topluluklarının oluşturduğu hastanelerdir (Marcus ve Barnes, 1999).

Bin yıldan daha uzun süredir Asya ve Batı kültürlerinde, bitkiler ve bahçenin hastalar için şifa verici bir özelliğe sahip olduğu bilinmektedir. Örneğin Avrupa'da Orta Çağ boyunca, manastırlarda özel olarak oluşturulan bahçeler vasıtasıyla, hastaların dikkatini başka yöne çekerek huzur verici, yatıştırıcı özelliğinden yararlanılmıştır. Avrupa ve Amerikan hastanelerinde 1800'lü yıllarda yaygın olarak, huzur verici özelliklere sahip bitkilerin kullanıldığı bahçe tasarımları görülmektedir (Ulrich, 2002).

Yeşil doğa, güneş ışığı ve temiz hava Orta Çağ manastır hastanelerinden tutun da 17. ve 18. yüzyıldaki büyük kent (belediye) hastaneleri, akıl hastaneleri ve 19 ile 20. yüzyıllardaki senatoryumlara kadar pek çok hastanede iyileşmenin kaynağı olarak görülüyordu. Buna karşın; doğa ile temasta bulunmanın önemi, 1950 ve 1990 yılları arasında en çok batı ülkeleri olmak üzere neredeyse tüm hastanelerde önemini kaybetmiştir (Marcus, 2005).

Kurumsal ofis binalarını anımsatan yüksek katlı hastanelerin yapılması, klima kullanımı, dış mekan terasları ve balkonların kaybolması, doğanın arabalara ve otoparklara yenik düşüşü, iç mekanların tamamıyla kurumsal verimlilik esasına göre tasarlanması, hastalar, ziyaretçiler ve personelin daha fazla stres altında kalmasına neden olmuştur (Marcus, 2005).

1990 yılından itibaren bu eğilimin tersine Amerika’da “Hasta Merkezli Tedavi” adı altında yeni bir akım yayılmaya başlamıştır. Hastaneler arasındaki rekabet, hasta ihtiyaçlarına dikkat edilmesine neden olmuştur. Tasarımlarda, yüksek katlı ofis binalarını anımsatan stilden uzaklaşma görülmüştür. Araştırmalar; doğanın, sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunun ispatlanmasını sağlamıştır (Marcus,2005).

2.3. ŞİFALI BİTKİLER ile İLGİLİ KAVRAMLAR ve TANIMLAR

2.3.1. Şifalı Bitkiler ve Herbalizm

Herbalizmin kökeni çok eski çağlara dayanır ve bedensel hastalıklara temel fayda sağlayan bitkilerin iyileştirici etkisinin fark edilmesiyle ortaya çıkmıştır. 17. yüzyıla kadar bitki bilimi ile ilgili elde edilen bilgiler, yazıya dökülmüştür. Bu kitaplar keşişler tarafından, onların atalarına kadar tamamen fantastik ya da kabaca şematik olarak hazırlanan bitki resimlerinin, bazen tahta baskı kalıbıyla resimlendirilerek, çoğu kez de basit bir şekilde kopyalanması suretiyle tamamlanmıştır. Bununla birlikte, Rönesans döneminde Otto Brunfels ve Leonard Fuchs’in en değerli yapıtları, dikkat çeken doğal bitkileri ve bazı otları gözlemleyerek çizdikleri bitki portreleridir. İngiltere’de John Gerard ve Nicholas Culpeper, bitkiler üzerine yaptıkları çalışmalar neticesinde büyük bir üne sahip olmuşlardır (Minter, 1995).

Genel olarak incelendiğinde, özellikle Orta Çağ'da eğitilmiş ve varlıklı insanların, hekimlerin tavsiye ettiği mineral içerikli ilaçlar ile tedaviyi tercih ettikleri görülmektedir. 18. yüzyılda herbalizm popülerliğini kaybetmiş olmasına rağmen, yoksul, kırsal kesimde ve aynı zamanda Amerika'nın sömürgesi olan Yeni Zelanda'da uygulanmaya devam etmiştir (Minter, 1995).

Modern bitki uzmanları (herbalistler) sadece yemek pişirmekle ilgili, mutfakta kullandığımız aromatik otları değil, bunun yanı sıra iyileştirici etkiye sahip çok sayıda bitki türünden faydalanmaktadırlar. Dünya nüfusunun % 85'i hala temel sağlık hizmetlerinde bitki uzmanlarına güvenir. Bütün otların tedavi edici özelliğe sahip olduğu kesin olarak söylenemez, bununla birlikte; tedavi edici tüm doğal bitkilerin zararsız olduğu da söylenemez. Unutulmamalıdır ki; pek çok öldürücü etkiye sahip zehir, bitki kökenlidir (Minter, 1995).

Herbalistler, genellikle hasta ile hastalığı ortaya çıkaran, erkeğin ya da kadının duygusal ya da psikolojik durumu ve holistik süreçte etkili olabilecek herhangi bir faktörü tespit etmek için tanılayıcı bir konuşma yaptıktan sonra, alkol içerikli bir tentür formunda tıbbi reçete vermektedirler. Bu bakımdan herbalistler konsültasyon prosedürüne göre homeopatlara benzerler (Minter, 1995).

2.3.2. Homeopati ve Homeopatik Doğal Kürler

M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış olan, Yunanlı doktor Hipokrat'ın bir prensibi olarak bilinen 'Homeopati' tedavi edici bir sitemdir, fakat Almanya'da 19. yüzyılın başına kadar gelişmemiştir. Homeopatinin baş savunucusu olan, Dr. Samuel Hahneman'ın Homeopati için icat ettiği yeni yöntemin adı; Yunanca 'Homoios' yani geleneksele karşı çıkan anlamına gelen, ya da hastalıklara karşı 'Alopatik' tıpta kullanılan ilaçlarla savaşmadır. Sistemin temeli, tıbbi belirtilere farklı bir yaklaşım tarzı getirmesine dayanır. Ortodoks tıbbi, hastalıkların ihtiyaçların bastırılmasından kaynaklandığını iddia eder. Homeopatlar ise aslında vücudun açığa vurduğu belirtilerin, kendisinin iyileşme çabasından kaynaklandığını iddia eder ve gereksinimlerden güç bulduğunu savunur (Minter, 1995).

Homeopatide, tedavi ederken kullanılan maddeler, hastalıkla aynı semptomları meydana getirir. Bu maddelerin büyük bir kısmı bitkilerden elde edilirken, geri kalan kısmı mineral tuzlardan, hayvanlardan ya da diğer biyolojik materyallerden elde edilir. Hahneman, sağlıklı bir insanda ateşlenme sağlayarak bir bitki ile sıtma hastalığının nasıl tedavi edildiğini bulmuştur (Minter, 1995).

Homeopati, bir ‘Holistik’ terapi şeklinde nitelendirilir. Çünkü bir kişide fiziksel olduğu kadar; ruhsal, akılsal ve duygusal tüm görünüşleri bir araya toplar. Bu her bir görünüş, hastalığın ilerlemesini etkileyebilir ve her biri, ihtiyacın belirlenmesine başlamadan önce uygun bir tedavi ile elenebilir (Minter, 1995).

Yeni hastalar daima onların semptomlarının incelenmesi gibi, korkularının, inançlarının, reaksiyonlarının ve görünümünün incelenmesini de tuhaf bulur. Oysa ki; sağlığın eski haline gelebilmesi, bedenin eski haline gelebilmesine bağlıdır. Bu yüzden amaç; hastalığı tedavi etmek değil, kişiyi tedavi etmektir. Homeopatlara göre; tedavi sürekli olmalıdır ya da bir kompleks şeklinde sürdürülmelidir. Çünkü; bir hastalık belirtisinin iyileştiğini düşünüp rahatlamadan önce, çok daha kötüleşebileceğine ve önceki belirtinin gözden kaybolmadan önce, yeniden ortaya çıkabileceğine inanırlar. Belirtiler iç organlarda fazla derin olmayan bölgelerde (yüzeysel bölgelerde) görülebilir, fakat diğer bölgelere de taşınabilir (Minter, 1995).

Belki de homeopatinin anlaşmazlığa neden olan tarafı, çok kuvvetli ilaçların aşırı seyreltme yapılarak, iyileştirici bir etkiye sahip olacağına ve aynı zamanda daha güvenli olacağına inanılmasıdır. Alopatic tıbbi esas alan doktorlar, genellikle maddedeki bir molekülün seyreltilmesi ile neredeyse maddenin tamamının orijinal kalabileceğini söylerler (Minter, 1995).

Tablo 2.1’de homeopatide kullanılan iyileştirici ilaçlar, bu ilaçların kullanıldığı hastalıkların yarattığı bedensel semptomlar ve duygusal hal belirtileri sunulmuş, çok değişik bedensel semptomların benzer duygusal etkilere yol açtığı görülmektedir.

Tablo 2.1: Homeopatide kullanılan iyileştirici ilaçlar (Minter,1995)

Bitkinin Adı	Bedensel Semptomlar	Duygusal Hal
<i>Aconitum napellus</i> L. (Kurtboğan)	Ani üşüme, kuru öksürük, boğaz ağrısı, ateşlenme ve susuzluk hissi, uykusuzluk, yol tutması.	Panik ataklar, huzursuzluk, korku, kuruntu, yas ya da büyük üzüntü hissi.
<i>Actaea spicata</i> L.	Baş ağrısı, sinir hastalığı, kas burkulması ve vücudun üst kısımlarında romatizmal sertlik.	Depresyon, düzensizlik.
<i>Arnica montana</i> L. (Arnika)	Yaralanmalar, burkulmalar, kas burkulması, romatizma, gut.	Ayakta duramama, dokunmaya hassaslık.
<i>Atropa belladonna</i> L. (Güzel Avrat Otu)	Sinir hastalığı, baş dönmesi, eklemlerin şişmesi, kulak ağrısı, baş ağrısı zonklama, kuru öksürük, yol tutması, akne, sistit, kolit, uyuyamama hastalığı.	Canlı, neşeli tavırlar.
<i>Bryonia alba</i> L. (Akasma)	Kolit, kuru öksürük, susuzluk, göğüs bölgesinden gelen soğuk algınlığı, plörezi (akciğer zarı iltihabı), eklem iltihabı, kuru dudaklar.	Asabilik.
<i>Cephaelis ipecacuanha</i> (Brot.) A. Rich.	Bulantı, kusma, bronşit, nefes darlığı.	-
<i>Drosera rotundifolia</i> L. (Güneş Gülü)	Larenjit, öksürük, kusma, baş dönmesi.	-
<i>Euphrasia officinalis</i> L. (Gözlük Otu)	Soğuk algınlığı, konjonktiv iltihabı, güçlü ışığa duyarlılık, bahar nezlesi, göz yorgunluğu.	-
<i>Gelsemium sempervirens</i> (L.) J. St.-Hill	Grip ve grip belirtileri, susuzluk hissi ve ateş, sayıklama, yutma güçlüğü.	Sinirsel aşırı heyecanlanma ve kişisel fobiler.
<i>Hamamelis virginiana</i> L.	Varis, burun kanamaları, basur kanamaları, kol ve bacaklarda ağrı ve yorgunluk, şişlikler ve kızarıklar.	-
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Binbirdelik Otu)	Ağrılı yaralar, düşme kaynaklı yaralar, yaralanmış el ve ayak parmakları, böcek ısırması.	-
<i>Lycopodium clavatum</i> L. (Kibrit Otu)	Açlık hissi, özellikle tatlı şeyler yeme isteği, sistit, sinirsel mide bulantısı, menstural problemler, erken kellik ve saçlarda beyazlama.	Alınganlık, başarısızlık korkusu, güvensizlik, çekingenlik.
<i>Pulsatilla pratensis</i> Mill.	Soğuk algınlığı, premenstrüel gerilim, premenstrüel dönemde ağrı ya da düzensizlik, akufen (kulak çınlaması), akne, sistit, bahar nezlesi, arpacık, ağız kuruluğu, eklem iltihabı	Şefkatli, hevesli, ağlamaklı bir ruh hali.

Tablo 2.1: Homeopatide kullanılan iyileştirici ilaçlar (Minter,1995)

Bitkinin Adı	Bedensel Semptomlar	Duygusal Hal
<i>Ruta graveolens</i> L. (Sedef Otu)	Kırık, burkulma, çıkık, romatizma, kireçlenme, göz yorgunluğu ve kurdeşen.	-
<i>Strychnos nux-vomica</i> L. (Karga Büken)	Kabızlık, premenstrüel gerilim, aşırı yemekten içmekten rahatsız olma, keyifsizlik, sinirsel sindirim güçlüğü.	Sabırsızlık, asabiyet ve huzursuzluk.
<i>Thuja occidentalis</i> L. (Batı Mazısı)	Siğiller, arpacık, sık sık ürinyasyon hali, baş ağrıları.	Aşırı huysuzluk ve önyargılı olma durumu.
<i>Toxicodendron radicans</i> (L.) Kuntze	İncinme ve burkulma, romatizma, siyatik,bel ağrısı, eklem iltihabı, zona, susuzluk, uçuklar.	Huzursuzluk.

2.3.3. Bach Çiçekleri ile Tedavi Yöntemi

İngiliz doktor Edward Bach, 1920 yılında Londra’da bir homeopati uygulaması geliştirmiştir. Onun geliştirdiği sistemin temeli, 37 adet yabancı bitkinin kaynatılması ya da demlenmesi suretiyle hazırlanan tentürlere dayanır. Bağışıklık sistemi çöken bireylerin tedavi edilmesinde izlenecek yolun tespiti için, bu bireylerin psikolojik durumları incelenmesi esasına dayalı bir tedavi yöntemidir (Minter,1995). Tablo 2.2’de tedavide kullanılan Bach çiçekleri, bu çiçeklerin yaygın adı ve tedavide kullanılış şekilleri ifade edilmektedir.

Tablo 2.2: Bach çiçekleri ve tedavide kullanılışı (Minter, 1995).

Bitki Adı	Tedavide Kullanılışı
<i>Aesculus x carnea</i> Hayne (Kırmızı Çiçekli At Kestanesi)	Yakınları için endişelenme, korkma.
<i>Aesculus hippocastanum</i> L. (At Kestanesi /Beyaz Çiçekli At Kestanesi)	Aşırı düşünme ve endişe durumu.
<i>Aesculus hippocastanum</i> L. (Tomurcuk) (At Kestanesi /Beyaz Çiçekli At Kestanesi)	Öğrenme yavaşlığı.
<i>Agrimonia eupatoria</i> L. (Kasık otu/ Koyun otu)	Endişeyi, neşeli bir yüz ifadesi ile gizleme durumu.
<i>Bromus ramosus</i> Huds.	Yön eksikliği (Enerjisini nereye aktaracağını bilememe).
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull (Süpürge Çalısı/ Funda)	Bencillik, yalnızlık korkusu.
<i>Carpinus betulus</i> L. (Adi Gürgen)	Günlük işleri (sorumlulukları) yapacak güce sahip olmama korkusu.
<i>Castanea sativa</i> Mill. (Anadolu Kestanesi)	Yorgunluktan kaynaklanan fiziksel acı.
<i>Centaureum umbellatum</i> Gilib.	Başkalarının talepleri için çok fazla çaba sarfetmek, aşırı fedakarlık.

Tablo 2.2: Bach çiçekleri ve tedavide kullanılışı (Minter, 1995).

Bitki Adı	Tedavide Kullanılışı
<i>Cerastigma willmottianum</i> Stapf	Kararsızlık.
<i>Cichorium intybus</i> L. (Yabani Hindiba)	Başkalarını aşırı sahiplenme duygusu.
<i>Clematis vitalba</i> L. (Akasma)	Sürekli hayal kurma.
<i>Fagus sylvatica</i> L. (Avrupa Kayını)	Hoşgörüsüzlük.
<i>Gentiana amarella</i> L.	Kendinden şüphe etmek.
<i>Helianthemum nummularium</i> (L.) Mill. (Altınotu)	İleri derece dehşet hissi.
<i>Hottonia palustris</i> L.	Suskunluk, öz güvenden kaynaklanan içe kapanıklık.
<i>Ilex aquifolium</i> L. (Çoban Püskülü)	Kıskançlık, kıskançlıktan kaynaklanan intikam alma arzusu.
<i>Impatiens glandulifera</i> Royle	Sabırsızlık, sinirlilik.
<i>Juglans regia</i> L. (Adi Ceviz)	Değişikliklere ayak uyduramamak, bu durumdan kaynaklanan endişe hali.
<i>Larix decidua</i> Mill. (Avrupa Melezi)	Özgüven eksikliği ve başarısızlık korkusu.
<i>Lonicera caprifolium</i> L. (Bahçe Hanımelisi/ Keçikulağı Hanımeli)	Geçmişteki mutlu günleri özlemek, geçmişe takılı kalmak.
<i>Malus pumila</i> Mill. (Bodur Elma)	Kirli hissetmek.
<i>Mimulus guttatus</i> DC. (Mimulus)	Fobiler.
<i>Olea europaea</i> L. (Zeytin)	Zihinsel yorgunluk.
<i>Ornithogalum umbellatum</i> L. (Akyıldız)	Şok, bunalım.
<i>Pinus sylvestris</i> L. (Sarı Çam)	Kendini suçlamak.
<i>Populus tremula</i> L. (Titrek Kavak)	Kaynağı bilinmeyen korkular.
<i>Prunus cerasifera</i> Ehrh. (Kiraz Eriği/ Süs Eriği)	Delirmekten veya bunamadan korkmak.
<i>Quercus robur</i> L. (Saplı meşe)	Mücadeleden vazgeçmemek, depresyon hali.
<i>Rosa canina</i> L. (Yaban Gülü/ Kuşburnu)	Umursamazlık.
<i>Salix alba</i> L. var. <i>vitellina</i> (L.) Wimm. & Grab. (Ak Söğüt)	Karamsarlık ve kızgınlık.
<i>Scleranthus annuus</i> L.	Kararsızlık, tavsiyeye ihtiyaç duyma.
<i>Sinapis arvensis</i> L. (Yabani Hardal)	Şiddetli ve açıklanamayan depresyon hali.
<i>Ulex europaeus</i> L. (Dikenli Katırtırnağı)	Umudunu yitirmek.
<i>Ulmus procera</i> Salisb. (İngiliz Karaağacı)	Ağır sorumluluklar altında ezilme hissi.
<i>Verbena officinalis</i> L. (Mine çiçeği)	Aşırı enerjik ve sabit fikirli.
<i>Vitis vinifera</i> L. (Asma)	Baskınlık, aşırı şiddet eğilimi.

2.3.4. Şifalı Bitkilerin Tedavide Kullanım Şekilleri

Bitkisel materyal, tedavi amaçlı başlıca üç şekilde;

- Dahilen
- Haricen
- Enjeksiyon yoluyla uygulanmaktadır.

Haricen kullanımda drog; deri üzerine sürülerek, solunum veya mukoza yoluyla hastaya verilmektedir. Dahilen kullanımda drog; sindirim sistemi yoluyla, ağız veya rektal yolla verilmektedir. Enjeksiyon yönteminde drog; uygun bir çözültide iyice çözüldükten sonra, damara, deri altına veya kas içine enjekte edilir. Bu nedenle bitkisel materyal, uygulanan yönteme göre (Tablo 2.3) önceden; merhem, hap, toz, dekoksion, infusyon, hulusa, tentür, tıbbi ve kokulu yağ, buhar, özsü gibi değişik şekillerde hazırlanmalıdır. (Yücel, 2008).

Tablo 2.3’de; uzun zamandan beri bazı hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanılan şifalı bitkilerin, sözlük anlamıyla iyileştirme metodları tanımlanmıştır.

Tablo 2.3: Sözlük anlamıyla iyileştirme metodları (Minter, 1995), (Yücel, 2008).

Yöntemin Adı	Uygulanış Şekli
Toz	Kullanılacak bitkisel materyal, niteliğine ve hazırlanacak drogun özelliğine göre; değirmen, mikser gibi aletler kullanılarak veya havanda dövülmek suretiyle ince toz haline getirilir.
Hap	Bitkisel materyal öğütülmek suretiyle ince toz haline getirilir. Toz içerisine, bal, nişasta, şeker, un gibi, sağlığa zararlı olmayan herhangi bir madde ilave edilir ve küçük parçalara bölünmek suretiyle hap elde edilir.
Sıkıştırma-Bastırma-Kompres	Sargı bezi ya da hidrofil pamuk, demlenen bitkisel karışıma daldırılır ve dıştan uygulanır. Genellikle kompres morarmayı-yaralanmayı azaltmak amacıyla soğuk uygulanır, ancak sıcak olarak da uygulanabilir.
Kaynatma-Dekoksion	Bazı bitkilerin iyileştirici özelliklerinden faydalanabilmek için kaynatılması gerekir. Kaynatma işlemi için bitkisel materyal bir kap içerisine konulur ve üzerine soğuk su ilave edilir. Daha sonra kısık ateş üzerinde kaynatılır. Karışım sıcakken süzülür.
Demleme-İnfusyon	Ağzı kapalı bir kap içerisinde, kaynamış su üzerine bitkilerin ilave edilmesi ve birkaç dakika bekletilmesi suretiyle elde edilir. Bu yöntem daha çok bitkisel çayların elde edilmesinde kullanılır.
Yağ	Demlenen bitkisel karışımın içerisine az miktarda sirke ve bitkisel yağ eklenmesi ile sıcak bir yerde, bir haftalık bir periyotta bekletilmesi ile elde edilir. Bu yağlar tedavi amaçlı masajlarda yaygın bir şekilde kullanılır.
Merhem	Merhem elde etmek için; erimiş vazelin içerisine, ezilmiş otlar eklenir ve yaklaşık yirmi dakika kaynatılır, dıştan deri yüzeyine sürülerek uygulanır.

Tablo 2.3: Sözlük anlamıyla iyileştirme metodları (Minter, 1995), (Yücel, 2008).

Yöntemin Adı	Uygulanış Şekli
Yara Lapası	Taze otlar kısa bir süre kaynatılır, elde edilen yumuşak ve sıcak karışım tülbentten geçirilir ve elde edilen lapa, yaraya dışarıdan uygulanır.
Şurup	Bir bitkiden şurup elde etmek için, içerisine şeker ilave edilerek kaynama sıcaklığından biraz daha düşük bir sıcaklıkta, şurup kıvamına gelene kadar demlenir.
Tentür-Alkolle Karıştırmak	Bir bitki özünü-ekstratını uzun süre muhafaza etmek için alkolle karıştırılarak bir süre bekletmek gerekir (yaklaşık 10 gün). Bekletildikten sonra sıvı kısım süzülerek kullanılır.

2.3.5 Şifalı Bitkileri Kurutma ve Depolama

Tedavide kullanılacak olan bitkisel materyaller, kış boyunca kullanılmak üzere; kurutularak, dondurularak ya da tuzlanarak saklanabilir.

Kurutma; Adaçayı (*Salvia* spp.), Mercanköşk (*Origanum majorana* L.), Akdeniz Defnesi (*Lauris nobilis* L.), Biberiye (*Rosmarinus officinalis* L.) ve Kekik (*Thymus* spp.) kurutularak saklanabilecek ideal bitkilerdir. Çiçekler henüz açmadan, tomurcuklanma safhasında yapraklar toplanmalıdır. Hasat; sabah çiyi buharlaştıktan (kuruduktan) sonra yapılmalıdır. Filizler değişik yollarla kurutulabilir. Havadar, direkt güneş alan bir yere serilerek, bir tepsinin içine serilerek ya da muslin ile kaplanmak suretiyle de kurutma yapılabilir. Bu işlem birkaç gün sürer. Bitkisel materyal kurutulduktan sonra, kağıt ile paketlenerek kolaylıkla muhafaza edilebilir. Ancak kuru ve güneş ışığını direkt olarak almayacak bir yerde saklanmalıdır. Bitkisel materyali baharat şeklinde ufalayıp, odunsu bitki saplarını ayırdıktan sonra kavanozda da saklamak mümkündür.

Dondurma; bitkisel materyali saklamanın diğer bir yolu da dondurmadır. Özellikle Maydanoz(*Petroselinum crispum*(Mill.) A.W.Hill), Rezene (*Foeniculum vulgare* Mill.)ve kurutmaya elverişli olmayan bazı otları saklamak için çok ideal bir yöntemdir. Tarhun (*Artemisiadracunculus* L.) filizleri de dondurmak suretiyle saklanabilir. Fesleğen (*Ocimum basilicum* L.); dondurma yöntemiyle saklanmak isteniyorsa, yapraklar tek tek kopartılır ve saklama kapları içine konularak dondurulur.

Tuzlama; yapraklar bir kap içerisine serildikten sonra, üzeri tuz ile kapatılır ve yağ ilave edilir. Fesleğen(*Ocimum basilicum* L.) bu şekilde yaklaşık 4 hafta muhafaza edilir (Minter,1995).

2.4. ŞİFALI BİTKİLERİN KULLANIM ALANLARI

Çeşitli amaçlarla kullanılan şifalı bitkiler;

- Yemeklerde,
- Çay olarak tüketilmek suretiyle,
- Şifalı bitki olarak, hastalıkların tedavisinde,
- Aromaterapik yağ şeklinde kullanılmaktadırlar.

2.4.1. Şifalı Bitkilerin Yemeklerde Kullanımı

Yemek pişirme sanatında şifalı bitkiler, gıdaların doğal lezzetini ortaya çıkarmak, vurgulamak ya da tamamlamak amacıyla kullanılır. Şifalı bitkilerin yemeklerde kullanımı bazen bölgesel ya da ulusal mutfakların olmazsa olmazıdır, bazen de yemeği kolaylıkla hazmetmek amacıyla kullanımı söz konusudur. Ayrıca çekici garnitürler şeklinde kullanılarak, yemeğe görsel bir zevk katmak mümkündür.

Yemek pişirmede kullanılan bazı şifalı bitkiler (Minter,1995), (Bremness, 1999);

Allium sativum L.(Sarımsak)

Allium schoenoprasum L. (Baş Sarımsak/ Frenk Soğanı)

Aloysia triphylla Britton(Limon Otu/ Yalancı Melisa)

Anethum graveolens L.(Dereotu)

Angelica archangelica L.(Melek Otu)

Anthriscus cerefolium Hoffm. (Frenk Maydonozu)

Artemisiadracunculus L. (Tarhun)

Borago officinalis L.(Hodan)

Carum carvi L.(Frenk Kimyonu)

Coriandrum sativum L.(Kişniş)

Crocus sativus L.(Safran)

Cuminum cyminum L.(Kimyon)

Foeniculum vulgare Mill.(Rezene)
Laurus nobilis L.(Akdeniz Defnesi)
Levisticum officinale W. D. J. Koch(Selam Otu)
Mentha suaveolens Ehrh. (Alacalı Nane)
Mentha x piperita L. (Bahçe Nanesi)
Mentha spicata L. (Kıvırcık Nane)
Monarda didyma L.(Altınoğul Otu)
Ocimum basilicum L.(Fesleğen)
Origanum onites L. (İzmir Kekiği)
Origanum vulgare L. (Güveyotu)
Petroselinum crispum(Mill.) A.W.Hill (Maydanoz)
Pimpinella anisum L.(Anason)
Portulaca oleracea L.(Semizotu)
Rosmarinus officinalis L.(Biberiye)
Rumex acetosella L.(Kuzu Kulağı)
Salvia officinalis L. (Tıbbi Adaçayı)
Satureja hortensis L. (Sater)
Thymus vulgaris L. (Akdeniz Kekiği)
Tropaeolum majus L.(Latin Çiçeği)

2.4.2. Şifalı Bitkilerle Çay Elde Edilmesi

Zevk alarak iyileşmek isteyenlerin tercih ettiği en yaygın yöntemlerden birisi, iyileştirici özelliğe sahip bitkileri ya da bitkisel çayları demleyerek içmektir. Bir fincan kaynamış su için, yaklaşık olarak üç çay kaşığı taze bitki yaprağı kullanılmak suretiyle bitkisel çay hazırlanabilir. Çayın çok daha lezzetli olması için yaprakları önceden ezilmelidir.

Kış mevsiminde kuru bitki yaprakları kullanılabilir. Fakat ışık geçirmez bir cam kaptaya da hava geçirmez bir kavanozda saklanmalıdır. Çayı demlemek için yaklaşık 5 dk. kaynar suda bekletip, süzgeçten geçirdikten sonra isteğe göre, içine bal katılarak içilebilir (Minter, 1995).

Çay olarak kullanılabilecek bazı şifalı bitkiler (Minter,1995);

Aloysia triphylla Britton(Limon Otu/ Yalancı Melisa)

Chamaemelum nobile (L.) All. (Papatya)

Equisetum arvense L.(At Kuyruğu-Kırkkilit Otu)

Galium odoratum Scop. (Yoğurt Otu)

Humulus lupulus L.(Şerbetçi Otu)

Melissa officinalis L.(Oğul Otu)

Mentha x piperita L.(Bahçe Nanesi)

Monarda didyma L.(Altınoğul Otu)

Rosa canina L.(Yaban Gülü/ Kuşburnu)

Salvia officinalis L. (Tıbbi Adaçayı)

Thymus vulgaris L. (Akdeniz Kekiği)

Tilia argentea Desf. ex DC.(Gümüşi İhlamur)

Valeriana officinalis L. (Tıbbi Kedi Otu)

Verbascum thapsus L. (Sığır Kuyruğu)

2.4.3. Şifalı Bitkilerin Tıbbi Kullanımı

Uzun zamandan beri bazı hastalıklara çare bulmak amacıyla, çeşitli şifalı bitkiler kullanılmaktadır. Tablo 2.4’de bu amaçla kullanılan bazı bitkilerin nasıl yetiştigi ve ne şekilde kullanılabileceği tanımlanmıştır. Bu bitkilerin kullanımınarağmen iyileşme gözlenmezse tıbbi desteğe başvurulmalıdır. Çünkü kişiye önemsiz olarak görünen bu hastalık, ciddi bir hastalığın belirtisi olabilir (Minter,1995).

Tablo 2.4: Bazı ufak hastalıklar için iyileştirici bitkiler (Minter,1995).

Bitki Adı	Tarımı	Uygulamalar-Tıbbi Kullanımı
<i>Achillea millefolium</i> L. (Civan Perçemi)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Soğuk nedeniyle el ve ayaklarda oluşan şişliklere merhem olarak uygulanır.
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. (Sarı Sabır)	Saksıda, cam kenarında yetiştirilebilir.	Hafif kas ağrıları için merhem olarak kullanılır.
<i>Arnica montana</i> L. (Arnika)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Morarmalarda merhem olarak kullanılır.
<i>Carum carvi</i> L. (Frenk Kimyonu)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Hazımsızlık için tohumları çiğnenir.
<i>Coriandrum sativum</i> L. (Kişniş)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Hazımsızlığa karşı demlenerek kullanılır.
<i>Euphrasia officinalis</i> L.	Tohumla üretim yapılır.	Bahar nezlesine karşı demlenerek kullanılır.

Tablo 2.4: Bazı ufak hastalıklar için iyileştirici bitkiler (Minter,1995).

Bitki Adı	Tarımı	Uygulamalar-Tıbbi Kullanımı
<i>Hamamelis virginiana</i> L.	Tohumla üretim yapılır. Ağaç formundadır.	Sinirsel gerginliği azaltmak amacıyla kabuğu ile soğuk kompres yapılır.
<i>Hypericum perforatum</i> L. (Binbirdelik Otu)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Ezilmelerde- çürüklerde yağ şeklinde masaj yapılarak kullanılır.
<i>Hyssopus officinalis</i> L. (Zufa Otu)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Hafif ateşe karşı demlenerek kullanılır.
<i>Melissa officinalis</i> L. (Oğulotu)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Baş ağrısına karşı demlenerek kullanılır.
<i>Mentha x piperita</i> L. (Bahçe Nanesi)	İlkbahar başlangıcında dikilir.	Hazımsızlığa karşı demlenerek kullanılır.
<i>Oenothera biennis</i> L. (Eşekotu)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Egzama için, bir yağ olarak dışarıdan uygulanır.
<i>Origanum majorana</i> L. (Mercanköşk)	İlkbahar sonunda dikilir.	Hafif kas ağrılarına karşı yağ şeklinde kullanılabilir.
<i>Origanum vulgare</i> L. (Güveyotu)	İlkbahar sonunda dikilir.	Hafif kas ağrılarına karşı yağ şeklinde kullanılabilir.
<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill (Maydanoz)	İlkbahar sonunda dikilir.	Böcek sokması halinde yaprakları ezilerek soğuk kompres şeklinde uygulanır.
<i>Pimpinella anisum</i> L. (Anason)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Hazımsızlığa karşı demlenerek kullanılır.
<i>Rosmarinus officinalis</i> L. (Biberiye)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Hafif kas ağrılarına karşı yağ şeklinde kullanılabilir.
<i>Sambucus nigra</i> L. (Siyah Mürver)	İlkbahar sonunda tohumu ekilir.	Hafif ateşe karşı demlenerek kullanılır.
<i>Symphytum officinale</i> L. (Tıbbi Karakafes Otu)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Morarmalarda yaprakları ezilerek soğuk kompres yapılır.
<i>Thymus vulgaris</i> L. (Akdeniz Kekiği)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Yaprakları boğaz ağrısını hafifletmek için tentür yapılır ve gargara şeklinde kullanılır.
<i>Tilia argentea</i> Desf. ex DC. (Gümüşi İhlamur)	İlkbaharda tohumu ekilir, kök sürgünü ile çelik yapılarak da üretilebilir.	Çiçekleri baş ağrısına karşı demlenerek kullanılır.
<i>Tropaeolum majus</i> L. (Latin Çiçeği)	İlkbahar sonunda ekilir.	Arpacığa karşı tohumları ezilerek lapa yapılır.
<i>Valeriana officinalis</i> L. (Tıbbi Kedi Otu)	İlkbahar başlangıcında tohumu ekilir.	Sinirsel gerginliği azaltmak amacıyla kökleri kaynatılır ve soğutulduktan sonra kullanılır.

2.4.4. Aromaterapik Yağlar

Aromaterapi, bitkilerden elde edilen temel uçucu yağların kullanımı şeklinde tanımlanan bir tedavi yöntemidir. Amaca göre (tedavi amaçlı veya lezzet katmak için) yağın içine kokuyu verecek olan bitki organı (çiçek, tohum, vb.) ilave edilerek bir süre bekletildikten sonra süzülür ve bu şekilde yağa koku özelliği kazandırılır. Aynı şekilde tedavi amaçlı kullanılacak olan yağ hazırlanırken, yağın içerisine konulan drog, bir süre bekletildikten sonra süzülür (Minter, 1995, Yücel, 2008).

Aromaterapik yağlar;tedavide haricen kullanılmakta,masaj, kompres, inhalasyon ve banyo şeklinde uygulanmaktadırlar.

Masaj esnasında bu yağlar direkt olarak uygulanmaz. Çünkü ciltte tahrişe neden olabilir. Bu nedenle seyreltme yapılmalıdır. Kompres; soğuk veya sıcak olarak uygulanır. Soğuk kompres; baş ağrısı ve burkulmalarda, sıcak kompres ise kas ve diş ağrılarında, ayrıca romatizma tedavisinde kullanılır.İnhalasyon; üst solunum yolu enfeksiyonları, soğuk algınlığı, nezle ve öksürük tedavisinde, ayrıca cilt bakımında uygulanan bir yöntemdir. Bir kap içerisinde kaynayan suya, 3-4 damla yağ damlatıldıktan sonra, başın üzeri havluyla kapatılıp, birkaç dakika derin nefes alınması suretiyle uygulanır. Banyo; uyku bozukluğu, sinirlilik, romatizmal hastalıklar, soğuk algınlığı ve bazı deri hastalıklarının tedavisinde uygulanır (Özata, 2009).

Aşağıda aromaterapik yağların elde edildiği bazı bitkiler listelenmiştir (Minter 1995).

Aloysia triphylla Britton (Limonotu/ Yalancı Melisa)

Artemisia dracunculus L.(Tarhun)

Cedrus atlantica (Endl.) G.Manetti ex Carriere (Atlas Sediri)

Chamaemelum nobile (L.) All. (Papatya)

*Citrus aurantium*L. (Turunç)

*Citrus bergamia*Risso & Poit. (Bergamot)

Citrus limon (L.) Burm.f. (Limon)

Cupressus sempervirens L.(Akdeniz Servisi)

Eucalyptus globulus Labill.- (Mavi Okaliptus)

Jasminum grandiflorum L. (İtalyan Yasemini)

Jasminum officinale L. (Beyaz Çiçekli Yasemin)
Juniperus communis L. (Adi Ardiç)
Lavandula angustifolia Mill. (Lavanta)
Melissa officinalis L. (Oğul Otu)
Mentha x piperita L. (Bahçe Nanesi)
Ocimum basilicum L. (Fesleğen)
Origanum majorana L. (Mercanköşk)
Pelargonium odoratissimum (L.) L'Her. ex Aiton (Itır)
Pinus sylvestris L. (Sarı Çam)
Piper nigrum L. (Karabiber)
Rosa centifolia L. (Van Gülü)
Rosmarinus officinalis L. (Biberiye)
Salvia sclarea L. (Misk Adaçayı)
Santalum album L. (Santal)
Thymus vulgaris L. (Akdeniz Kekiği)
Zingiber officinale Roscoe (Zencefil)

2.5. ŞİFA BAHÇELERİNİN TASARIM İLKELERİ

2.5.1. Şifa Bahçelerinin Önemi

Yaygın bir kullanıma sahip olan şifa-iyileştirme terimi; mutluluğu geliştirmek için başvurulmuş faydalı yöntemlerin tamamını temsil eder. Şifa bahçeleri ise insanların psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamak amacıyla tasarlanan alanlardır.

Şifa bahçeleri, stresin olumsuz etkilerini minimuma indirmeyi hedefler. Çünkü stres; sağlıklı bireylerde yeni hastalıklara neden olabilen, herhangi bir hastalığa sahip bireylerde ise mevcut sağlık durumunun çok daha kötü bir hale dönüşmesini sağlayabilecek etkiye sahiptir. Son yıllarda çevre kirliliği üzerine yapılan çalışmalar, dikkatleri kentsel çevre üzerine yoğunlaştırmış, bireylerin çalışma biçimi ve yaşam stiline özen göstermeleri gerektiği, çünkü kent yaşantısının yoğunluğunun stresi ve beraberinde pek çok sağlık problemini tetiklediği vurgulanmıştır.

Bireylerin kaybetme duygusu gibi deneyimlere ve değişikliklere hızlı bir şekilde uyum sağlaması gerekmektedir. Çünkü stres, bireyin hastalığa yatkınlığını artırır, kişiye savunmasız hale getirerek, vücudun enfeksiyona karşı direncini düşürür. Özellikle AIDS (Edinilmiş Bağışıklık Sendromu) ve kanser araştırmaları üzerine çalışan bağışıklık uzmanları (immünologlar) ve virologlar, bu iki hastalık arasındaki bağlantıyı araştırmışlardır (Minter, 1995). Psikonöroimmünoloji; beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağı inceleyen alan olarak tanımlanmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar; stres gibi psikolojik deneyimlerin, bağışıklık sisteminin işlevi üzerine ve bununla bağlantılı olarak, hastalık süreci üzerine bir etkisi olabileceği sonucunu vermektedir. (Bozo, 2007).

Panik ve depresyonun bedensel ve ruhsal etkilerini konu alan pek çok araştırma yapılmıştır. Konu ile ilgili araştırmalar kansere eğimli kişilikteorisine dikkat çekmektedir. Bu teoriye göre; duyguların bastırılması stres ve depresyona neden olur, dolayısıyla başa çıkma engellenir. Sonuç olarak; bu stres, depresyon ve çaresizlik duyguları bağışıklık sisteminin bastırılması ile birlikte kanser hücresi proliferasyonuna (çoğalmasına) karşı imünolojik direncin azalmasına neden olabilir (Sevinçok ve Akoğlu, 2001).

şıfa-iyileştirmeyi tanımlarken en çok dikkat edilmesi gereken husus, şıfanın-iyileştirmenin, tedavinin sinonimi olmadığının vurgulanmasıdır. Bir bahçe kırık bir bacağı ya da kanseri tedavi edemez. Fakat şunları yapabilir:

- Stresi azaltarak bir çok durumda, bedensel dengenin sağlanması yardım eder.
- Bir hastanın cesaretlenmesini sağlayarak, onun kendine özgü içsel iyileştirici kaynaklarını ortaya çıkarmasına yardım eder.
- Çaresiz bir tıbbi durumda, bir hastanın kendine gelmesine yardım eder.
- Hastaneden uzakta, hasta-ziyaretçi etkileşimi için rahat bir ortam sağlar.
- Hastane personeline stresli iş ortamından uzaklaşma için olanak sağlar.
- Yeniden sağlık kazandıran, rehabilitasyon sağlayan, terapatik bir bahçe gibi de tanımlanabilir (Marcus, 2005).

Şifa bahçesi tasarımında; sert zemin elemanları, gölge elemanları ve oturma birimleri tasarlanırken; psikolojik ve fiziksel fayda ön planda tutulmalıdır. Bitki seçiminde ise gerek görsel ve duyuşal özellikleri, gerekse bitkilerin şifa özellikleri göz önüne alınarak tasarım yapılmalıdır.

Tasarımda amaç kullanıcının isteklerine yanıt verebilmektir. Bu amaçla kullanıcı özellikleri dikkate alınmalıdır. Örneğin; zihinsel ve fiziksel engelli çocuklar için şifa bahçesi tasarlanırken, öncelikle çocuklara yönelik öğelere yer verilmelidir. Aileler, hastane personeli ve ziyaretçilerin de beklentileri karşılanmalıdır. İyileşme çabası içerisinde olan çocuğun, psikolojik olarak desteklenmesi ve diğer çocuklar gibi vakit geçirebilmesi için her türlü kolaylık sağlanmalıdır. Bitkilendirme yapılırken; allerjen ve zehirli özellik göstermeyen, dikensiz bitki seçimine özen gösterilmelidir. Bu özelliklere sahip bir bahçede şifalı bitkilerin kullanılmasıyla, bahçehem psikolojik olarak, hem de içerdiği bitkiler nedeniyle şifa bahçesi özelliğine sahip olur.

Sonuç olarak; yaşlılar, Alzheimer hastaları, engelliler ve hastaneler için şifa bahçesi tasarımında; stres faktörünü azaltmak, mevcut hastalığın ilerlemesini engellemek veya iyileşme sürecini hızlandırmak, yeni hastalıklara yakalanma riskini ortadan kaldırmak amacıyla tasarım yapılmalıdır. Bunun için bahçe tasarımında dikkat edilmesi gereken genel prensipler tespit edilip, bitki seçiminde de şifalı bitki kullanımı ile ruhsal ve bedensel sağlığa hizmet eden bir şifa bahçesi tasarımı gerçekleşmiş olur.

2.5.2. Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuklar İçin Şifa Bahçesi Tasarımı

Çocuk ve çocuk gelişimi üzerine yapılan araştırmalarda, oyun terapisi ve doğal alanların çocuğun psikolojik olarak sağlıklı gelişimi açısından birçok olumlu etkiye neden olduğu ispatlanmıştır. Zihinsel ve fiziksel engelli çocuklar için tasarlanan bir şifa bahçesi, çocukların oyun oynamaları için kontrollü bir alan yaratmanın yanı sıra, çocukların fiziksel semptomlarını dindiren, stresi azaltan ve dolayısıyla çocukların psikolojik olarak kendilerini daha sağlıklı hissettikleri doğal alanlar şeklinde tanımlanabilir.

Çocukların yetiştirilme sürecinde, çocuk problemlerinin çoğu, yetişkinlerin genellikle çocukların duygularını, iletişimlerini, anlama ve onlara cevap verme eksikliklerinden kaynaklanmaktadır (Öğretir, 2008).

Sigmund Freud; oyunu, çocuğun duygusal problemleri hakkında bilgi edinmemizi sağlayan bir olgu olarak görmüştür. Oyun sayesinde çocuk gerçek yaşamın olumsuzluklarından geçici de olsa uzaklaştığı için, kendisini daha güçlü hissedecektir (Öğretir, 2008). Buradan yola çıkarak gerek sağlıklı çocukların, gerekse zihinsel ve fiziksel engelli çocukların, uygun oyun terapisi göz önüne alınarak, doğal alanlarda sağlıklı bir gelişme süreci geçirebileceklerini söylemek mümkündür.

Engelli bir çocuğun ailesinde stres yaratan en önemli etkenler; çocuğun gelişim güçlükleri, sağlık sorunları ve anne-babaya bağımlılık düzeyidir. Anne babalar, çocuklarının gelecekte korku ve engellenme yaşayabileceğini düşünmekte ve diğer çocuklar gibi gelişim gösterebilecekleri, öğrenebilecekleri ve bağımsız bir yetişkin olarak yaşayabilecekleri hususunda endişe duymaktadırlar. (Özşenol ve ark, 2003). Bu kaygılara sahip ailelerin çocuklarıyla vakit geçirebilecekleri, uygun alanların tesisine öncelik verilmelidir.

Çocuklar için tasarlanan şifa bahçeleri; sadece hastane bahçelerinde değil, aynı zamanda ev, çocuk parkı, ana okulu gibi alanlarda da uygulanabilir.

Bulut ve Göktuğ (2006);fiziksel engelli çocuklar için şifa bahçeleri tasarlanırken dikkat edilmesi gereken hususları şu şekilde özetlemiştir;

- Zihinsel ve fiziksel engelli çocuklar için bahçe düzenlemesi yapılırken, fiziksel güvenilirlik ve terapatik faydalar için, fonksiyonellik ön planda olmalı, bahçe dizaynı devamlılık teşkil etmelidir. Hastaların güvenliği ve bahçenin devamlılığı için bahçe bakımı ve gerekli onarım işleri yapılmalıdır.
- Bu bahçelerde zehirli, allerjen ve dikenli bitkiler kullanılmamalı, arı ve böcekleri cezbeden bitkileri kullanmamaya özen gösterilmelidir.
- Çocukların güneşten yararlanmasını sağlamak için, geniş taçlı ağaç ve çalılar arka planda, küçük taçlı ağaç ve çalılar ise ön planda kullanılmalıdır.

- Mekanda dinlenme ya da oyalanma imkanı sağlayan, güneşten ve diğer iklimsel faktörlerden koruyucu özelliğe sahip, gölge elemanları ve oturma birimleri oluşturulmalıdır.
- Bahçenin yola bakan kısmında toz, gürültü, rüzgar gibi etkilere karşı uygun bitkiler kullanılarak önlem alınmalıdır.
- Çeşitli formlar, tekstürler, mevsimsel olarak dikkat çekici renkler gibi öğelere yer verilerek, bahçe tasarımı içinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Bitkiler; renkleri, formları, kokuları, meyveleri ve ışık oyunları bakımından ilginç olmalıdır.
- Su sayesinde çocuğun geriliminden kurtulması ve kendine güven duymasını sağlamak amacıyla, rekreasyon alanı içinde çocuğun su ile kısa süreli temasını sağlayacak süs havuzlarına yer verilmelidir.
- Hayvanlar, sadece onları besleme zorunluluğunu değil, sağlıklı ilişkileri ve kendine güveni de beraberinde getirir. Bu nedenle bahçe içerisinde evcil hayvan ünitelerine de yer verilebilir.

2.5.3.Yaşlılar, Alzheimer Hastaları, Engelliler ve Diğer Demans (Bunama) Hastaları İçin Şifa Bahçesi Tasarımı

Yaşlılık döneminde, bireyin sağlık problemleri nedeniyle hareketlerinin sınırlandığı, özellikle yardıma ihtiyaç duyduğu dönemlerde, bahçede çalışmanın, vakit geçirmenin gerek psikolojik, gerekse fiziksel açıdan pek çok fayda sağladığı görülmüştür.

Şifa bahçesi tasarımı ile herhangi bir hastalığa sahip bireyin hastalığının, aklen iyileştirilmesine yardımcı olmak hedeflenir. Bitkilerle uğraşmak, bitkilerin bize ihtiyacı olduğu temeline dayanır. Bitkilerin gösterdiğimiz ilgiye tepkisi, çok büyük bir zevk almamıza yol açar (Minter, 1995).

Bilinçli olarak tasarlanmış bir şifa-iyileştirme bahçesinin yaşlılar üzerindeki pozitif etkileri;

- Yaşlı veya genç, bütün bireyler üzerindeki en önemli etkisi; stresi azaltır.
- Yaşlı bireylere sosyalleşme imkanı vermenin yanı sıra, geniş alanda aktivite imkanı (çim biçme, tohum ekme, vb.) sağlar.
- Yeşil alanlarda yapılan fiziksel egzersizler, bireylerin sağlık durumlarını olumlu yönde etkiler ve çeşitli kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya yönelik pozitif katkı sağlar. Fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşama katkı sağlayarak, kalp hastalıkları ve diğer hastalık risklerini de azaltır (Bulut ve Göktuğ, 2006).

Yaşlılar ve engelliler için şifa bahçesi tasarlanırken (Minter, 1995), (Bulut ve Göktuğ, 2006), (Marcus, 2005) ;

- İlk olarak dikkat edilmesi gereken husus; tekerlekli sandalye veya koltuk değneği gibi yardımcı araçlarla, bahçe içerisinde hareketi kolaylaştırmak ve herhangi bir kaza anında, insanların en az zarar görmesini sağlayacak malzemelerin seçilmesidir.
- Yürüme yolları tasarlanırken, belirli kriterlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Sonu olan şeyler, yaşlı insanlara ölümü hatırlattığından dolayı, yollar bir döngü gibi devam edecek şekilde tasarlanmalıdır.
- Yürüme yolları kaplamasının keskin, köşeli, kaygan ve yansıyan malzemelerden seçilmemesi gerekmektedir.
- Yürüme yolları; minimum 1 m. genişlikte olmalı, %5'ten fazla eğime sahip olmamalıdır. Eğer eğim %5'i geçerse tırabzan, basamak ve rampa yapılmalıdır.
- Yollar kolayca anlaşılabilir ve kargaşaya yol açmayacak şekilde düzenlenmeli, hastaların gidecekleri yeri kolayca bulmalarına yardımcı olacak odak noktaları tasarlanmalı, hastaların nerede olduklarını saptayabilecekleri işaretler konulmalıdır.

- Güneş, yağmur suyu, vb. doğal nedenlerle tahrip olmuş tüm yüzeyler yenilenmeli, kaygan zeminler, kaymayan döşeme malzemeleriyle değiştirilmelidir. Ayrıca hareketli döşeme materyalleri, sağlam (rijit) döşeme ile daha emniyetli bir şekle dönüştürülmelidir.
- Kavrama ve idrak üzerine etkisinin çok fazla olduğu bilinen Alzheimer, diğer hastalıklara oranla uygun tasarıma daha fazla yanıt veren bir hastalıktır. Bitkiler ve özelliklerinden yararlanılarak, belleğin uzun süreli kullanımı sağlanabilir, çocukluk anılarının canlandırılmasına yardım edilebilir ya da bugün ve dün yaşanan olayların hatırlanması sağlanabilir.
- Yaşlı insanlar için yapılan tesislerde yaşayan kişiler engelli olabilir, ayrıca fiziksel ya da zihinsel açıdan tedavi ihtiyacı içinde olabilirler. Bu nedenle, bu bireyler için bahçe tasarımı, “ön bahçe” şeklinde yapılmalıdır. Kullanıcılar ön bahçede otururken, komşularının aktivitelerini seyretme, ziyaretçilerle daha çok iletişime geçme gibi etkenler nedeniyle sosyalleşme imkanı elde edebilirler.
- Alzheimer ve diğer zihinsel hastalıklara sahip, açık alanda dolaşma eğilimi içerisinde olan hastalar için, kapalı bir “arka bahçe” modeli uygulanmalıdır. Arka bahçe; hasta ve ziyaretçiler için yalnız kalma ve bağımsızlık hissi yaratması, evsel ve tanıdık bir ortam oluşturması nedeniyle uygun bir model olabilir.
- Alanda renk, form ve tekstürleriyle dikkat çeken bitkiler kullanılmalı, aynı zamanda sakin bir ortam yaratılmalıdır. Allerjen etkiye sahip bitkilerin alanda kullanılmamasına dikkat edilmelidir.
- Toksik etkiye sahip bitki materyalleri kullanılmamalıdır. Çünkü özellikle Alzheimer ve bunama hastalıklarının ilerleyen aşamalarında, hastalar buldukları her şeyi ağızlarına alma eğilimi gösterirler.
- Bitkiler ışığın kontrolünü sağlayabilecek ve yansımayı en aza indirecek şekilde seçilmelidir.

2.5.4. Hastaneler İçin Şifa Bahçesi Tasarımı

Hastanelerde şifa bahçesitasarımının yaratacağı muhtemel avantajlar:

- Hastalar, ziyaretçiler ve hastane çalışanlarında stresi azaltır.
- Moral bozukluğunda azalma sağlar (özellikle bahçede çalışmalara katılma durumu söz konusu ise).
- Ölümcül hastalıklar ve hastalar için yüksek hayat kalitesi sağlar (özellikle bahçede bitki yetiştirme gibi faaliyetlere katılıyorsa) (Marcus, 2005).

Roger Ulrich'in "Destekleyici Bahçe Tasarımı Teorisi", hastaneler için açık alan tasarımına başlamadan önce, incelenmesi gereken önemli bir dizi kurallar içerir. Kısaca özetlemek gerekirse; temel amaç, stresi büyük ölçüde azaltmayı hedefleyen bahçeler tasarlamaktır. Bu kurallar:

- 1-Fiziksel hareket ve egzersiz için fırsatlar yaratmak.
- 2- Seçim yapmak için fırsatlar sağlamak, kişinin mahremiyeti için alan yaratmak ve bir kontrol hissi yaşatmak.
- 3- İnsanları bir araya toplayarak, birlikte hareket etmelerini sağlamak, böylece sosyal destek almaları için onları teşvik etmek.
- 4- Doğa ve dikkati başka yöne çekmeye neden olan, diğer pozitif etmenlere erişim sağlamaktır (Marcus, 2005) .

Bu maddeler ile ilgili kısaca bilgi vermek gerekirse;

- 1-Fiziksel hareket ve egzersiz için fırsatlar yaratmak; egzersiz fiziksel ve psikolojik yönden birçok fayda sağlamakla birlikte, kardiy - vasküler sisteme olumlu etki eder, ayrıca depresyon riskini azaltmak gibi faydaları vardır.

Hastanelerde hortikültürel bir terapi programı oluşturulmalı ve buna uygun bir aktivite programı yaratılmalıdır. Böylelikle pasif/ bağımsız ziyaretçilerin de (yani hastane dışından ziyaretçilerin) bahçeden zevk alması sağlanabilir, özel aktivitelerle de ziyaretçi sayısı arttırılabilir (Hazen, 1995).

2-Seçim yapmak için fırsatlar sağlamak, kişinin mahremiyeti için alan yaratmak ve bir kontrol hissi yaşatmak; hastanede tedavi gören pek çok hasta kontrolün kendi elinde olmadığını hisseder. Genellikle hastalar sık sık doktor tarafından kontrol edilir ve hastanın ne yemesi ya da ne giymesi gerektiği kişinin kendi tercihinin bırakılmaz. Bahçe kullanımı için, bahçe kullanıcıları ile yapılan söyleşiler stresin azaltılması ve kontrolün yeniden onların eline verilmesi açısından büyük bir önem arz etmektedir. Dışarı çıkmak, bu baskıdan bir nevi kaçış anlamına gelmektedir.

Bahçe vasıtası ile stresi azaltmak için; kullanıcıların kontrol duygusuna sahip olmasını kolaylaştırmalı ve kullanıcıların isteklerini bilmeli, bu istekler doğrultusunda tercih ettikleri şekilde bahçeden istifade etmeleri sağlanmalıdır. Bahçe tasarımı; alanda tek başına ya da başkalarıyla birlikte vakit geçirmek, güneşte ya da gölgede oturmak, uzak ya da yakın görünüm, sabit ya da taşınabilir oturma birimleri, farklı yürüyüş rotaları gibi bağımsızlık duygusunu destekleyecek zarif bir seçenek sunmalıdır (Marcus, 2005).

3- İnsanları bir araya toplayarak birlikte hareket etmelerini sağlamak, böylece sosyal destek almaları için onları teşvik etmek; araştırmalar sosyal destek alan kişilerin, genellikle daha az stresli olduğunu ve sağlık açısından daha iyi durumda olduklarını gösterir. Sosyal destek; iyileşme sürecini kısaltır, aynı zamanda hastaların hayatta kalma oranını artırır (Marcus, 2005).

4- Doğa ve dikkati başka yöne çekmeye neden olan diğer pozitif etmenlere erişim sağlamak; bir şifa bahçesi, zihni sakinleştirme, stresi azaltma ve değişik hisler uyandırma gibi etkilere sahip olabilir. Ayrıca, kişinin kendisi için de şifa kaynaklarını sıraya koymasına yardımcı olabilir. Bir bahçenin maksimum terapatik fayda sağlaması için, bol miktarda bitkisel materyale sahip olması gerekmektedir.

Bazı belirgin mevsimsel değişiklikler ile yapraklar ya da çimlerin hafif bir rüzgar ile taşınması, renk, doku ve yaprak şeklinden kaynaklanan farklılıklar, özellikle güçsüz insanların veya uzun süre aynı yerde oturan insanların, bahçeye bakarak yavaş yavaş hareket etmesini sağlayabilir (Marcus, 2005).

Bir şifa bahçesi; gökyüzünü ve bulutların formal değişikliklerinin seyredilmesine olanak sağlamalıdır. Havuzlar; gökyüzünü ya da ağaçları yansıtmalı ve yaban hayatının oluşumu için cazibe merkezi olmalıdır. Hastalıklara rağmen hayatın devam ettiği, manzarayı seyreden insanlara hatırlatılmalıdır. Su elemanları görülebilir olmalı ve suyun hareketi ile meydana gelen ses duyulmalıdır. Ufuk görülebilmeli ve mümkün olduğunca doğal tasarımlara öncelik verilmelidir (Marcus 2005).

Bitkilerin insanlar üzerinde yarattığı diğer bir etki ise; bitkilerin (bilinçsiz bir şekilde) bazı metaforlara neden olabileceğidir. Ağaçlar; sağlamlık, dayanıklılık ve süreklilik, çok yıllıklar; yenilenme ve sebat, tek yıllıklar ise; büyüme, tomurcuklanma, çiçek açma, tohum verme, çürüme, ölüm ve dönüşüm gibi metaforların oluşmasına yol açabilir (Marcus, 2005).

Bahçenin tam potansiyeline ulaşarak kullanılması isteniyorsa, bu dört temel kurala ek olarak, Roger Ulrich'in dört ülkede (A.B.D., İngiltere, Kanada, Avustralya) yüzden fazla hastane bahçesinde yapmış olduğu gözlemlerine dayanarak elde ettiği bulguların da dikkate alınması gerekmektedir (Marcus, 2005). Bunlar:

1-Görünürlük; bina ana giriş kapısı bahçe içerisinde farklı noktalardan görülebilmelidir. Bu durum gerek bitkilendirme, gerekse yapısal tasarım nedeni ile sağlanamıyorsa, yönlendirici levhalar muhakkak alan içerisinde uygun yerlerde kullanılmalıdır.

2-Ulaşılabilirlik; genel olarak hastane bahçeleri normal bir rekreasyon alanı ya da ev bahçesi ile aynı sert zemin elemanları kullanılarak tesis edilmemelidir. Burada anlatılmak istenen; kullanılan zemin materyalleri, tekerlekli sandalye veya koltuk değneği ile alanda gezinirken, takılma gibi durumlara sebebiyet vermemelidir. Ayrıca yol genişlikleri normal standartlara göre biraz daha geniş tutulmalıdır.

Bunun dışında; tüm bahçe elemanları ve donanımları seçilirken aktivite ve tecrübe alanlarına ulaşım mümkün olduğunca kolay olmalıdır. Ziyaretçi veya bahçıvanın bitkilerle çalışmak, bitkileri görmek, dokunmak ya da koklaması için herhangi bir zorluk olmamalı, kişinin istediği şekilde, istediği yürüme hızında, gösterişli bir bahçe yetiştiriciliği yapması için gerekli tüm şartlar sağlanmalıdır (Hazen, 1995).

3- Aşinalık-samimiyet; stres durumunda insanlar tanıdık ve huzurlu bir çevre ihtiyacı hisseder. Hastane ortamında yoğun bir stres altında çalışan personel ve hastalar bahçeye çıktıkları zaman karşılaştıkları tanıdık ve samimi ortam, sakinleştirici bir etki yaratır (Marcus, 2005).

4- Sessizlik; hastane içinde tekerlekli sedye gibi çok ses çıkaran unsurlar, televizyondan kaynaklanan ve anonsların yaratmış olduğu gürültünün tam aksine, bir bahçenin tıbbi açıdan tedavi edici bir değere sahip olabilmesi için sessizliğe ihtiyacı vardır.

5- Konfor; hastanede tedavi gören hastalar kendilerini savunmasız hissederler. Yaşlı hastalar ya da engelliler, çıkış kapılarının yanında ya da parmaklıklara yakın yerlerde oturarak kendilerini güvende hissederler. Bazı insanlar ise; küçük bir balık akvaryumu gibi, etrafı çevrili bir alan içinde kendilerini daha da güvende hissederler. Alanın büyük oluşu, sınırlarının tahmin edilmemesi, insanları huzursuz edebilir.

Bahçede fiziksel konfor sağlayabilmek için; güneşte ya da gölgede oturmak gibi bir seçenek sunabilmelidir. Otururken yapılar ya da bitkiler vasıtasıyla rüzgardan koruma sağlanmalıdır.

Bir çok sağlık kurumunda sigara içmenin yasaklanması ile sigara içenler, açık alan ya da bahçe gereksinimi duymaktadır. Pasif içicilikten kaynaklanan sıkıntıyı önlemek için, sigara içen ve içmeyen insanlar için ayrı mekanlar tesis edilmelidir (Marcus, 2005).

6- Belirgin pozitif sanat; endişe ve rahatsızlık hissi içinde olan bazı insanların yakınındaki nesneler dikkate alınarak, stres altındaki insanların eğilimleri üzerine bir araştırma yapılmıştır. “Duygusal uyum kavramı”nı geliştiren Niedenthal ve arkadaşları (1994) bir kişiye bir dizi çevresel uyarıcı sunarak, izleyicinin duygusal durumuna göre bu parçalar içerisinde büyük olasılıkla ilgi odağı olabilecek olanları seçmesini istemiştir. Sonuç olarak, soyut sanatın enteresan bir etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Stres altında olmayan bir kişi tarafından büyüleyici olarak algılandığı, anksiyeteli (endişe, kaygı, sıkıntı gibi bir ruh haline sahip kişi) bir kişi tarafından ise korkutucu ya da tehdit olarak algılandığı gözlemlenmiştir. Bu yüzden bir hastanede stres belirtilerini artırdığı bilinen sanatsal öğelerin, belirgin pozitif mesaj vermesi gerekmektedir (Marcus, 2005).

2.5.5. Şifa-İyileştirme Bahçesi Örnekleri

Çağdaş şifa bahçesi tasarımcıları tarafından;

- Arketipik (özgün model, örnek teşkil eden) alanlar,
- Metaforlar,
- Tarihsel örnekler,
- Evsel-bölgesel özellikler,
- Açıklayıcı sanat
- Tıbbi tanı odaklı tasarımların vurgulandığı başarılı bahçe örnekleri tasarlanmıştır.

Child and Adolescent Development Institute (Çocuk ve Ergen Gelişim Enstitüsü), (Wellesley, Massachusetts, ABD.) (Şekil 2.5) Terapi Bahçesi'nin tasarımcısı, ağır travma yaşamış çocukların psikolojik tedavisinin sağlanması için, tepe, mağara, çalılık, köprü, akarsu, gibi “arketipik alan” tasarımını kullanmıştır (Marcus, 2005).



Şekil 2.5:Çocuk ve Ergen Gelişim Enstitüsü (Wellesley, Massachusetts, ABD.) (Hebert, 2003).

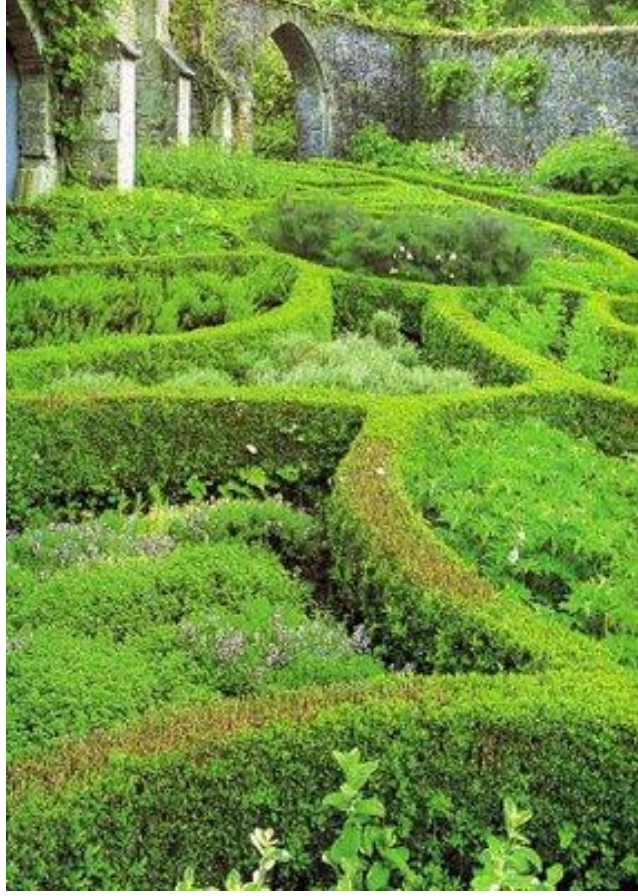
Good Samaritan Hastanesi (Phoenix, Arizona, ABD.)’deki bir bahçenin tasarımında (Şekil 2.6) önemli bir tema olarak, “yaşam döngüsü metaforu” kullanılmıştır. Başlangıçta doğumu sembolize eden bir su akışı, alçak bir çeşme ya da havuz, daha sonra hayatın devam ettiğini simgeleyen bahçedeki kayalar boyunca uzanan ve arasından akan su ile hayatın sonunu simgeleyen, su akışının sonlandığı, sessiz bir düşünme havuzu kullanılmıştır. Bahçe tasarımındaki metaforik anlamı, az sayıda bilinçli kullanıcı kavrayabilir.

Şifa bahçelerinde çok değişik su gösterileri uygulanarak, dokunma, işitme ve izleme gibi değişik şekillerde istifade edilmesi sağlanabilir. Ayrıca bol miktarda bitkisel materyal ya da çeşitli oturma seçenekleri sağlayan elemanlar kullanılarak, iyi bir terapatik tasarım uygulanabilir (Marcus, 2005).



Şekil 2.6: Good Samatarian Hospital (Phoenix, Arizona, ABD.), (Bradley, 2010).

Tarihsel bahçelere verilebilecek en iyi örnek manastır bahçeleridir. Bu bahçelerde hem bahçe manzarasının iyileştirici etkisinden, hem de kapalı bahçenin verdiği emniyet ve korunma içgüdüsünden yararlanılır. Ayrıca bahçe içerisinde yetiştirilen şifalı bitkiler çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılır. Şekil 2.7’de İngiltere, Yelverton’da bulunan ve bahçesinde çeşitli otsu ve çalı formu bitkinin yer aldığı bir manastır bahçesi görülmektedir.



Şekil 2.7:Buckland Monachorum(Yelverton, İngiltere)(goldenagegardens.blogspot.com, 2009)

Tarihsel bahçelere verilebilecek diğer bir örnek ise Osmanlı döneminde kültürel, sosyal ve dini özellikleri bünyesinde barındıran, çeşitli hastalıkların tedavi edildiği ve tıp alanında eğitimlerin verildiği darüşşifalardır. Şekil 2.8 ve Şekil 2.9’da Sultan II. Beyazıt tarafından Edirne’de yaptırılan, çeşitli fiziksel hastalıkların tedavisinin yanı sıra ruh hastalıklarının musiki, su sesi ve güzel kokularla tedavi edildiği Sultan II. Beyazıt Külliyesi ve içerisinde yer alan darüşşifa görülmektedir.



Şekil 2.8:Sultan II. Beyazıt Külliyesi Darüşşifası(Edirne, Türkiye) (saglikmuzesi.trakya.edu.tr, 2011).



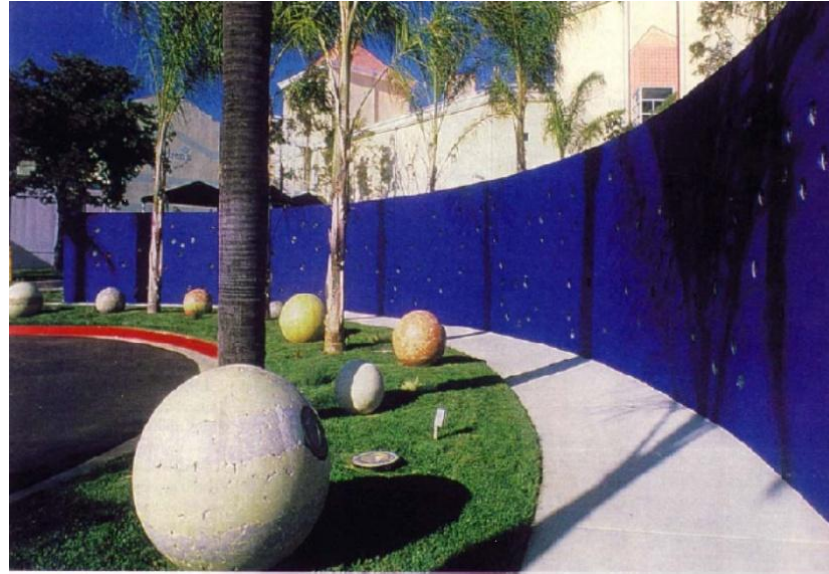
Şekil 2.9:Sultan II. Beyazıt Külliyesi(Edirne, Türkiye)(saglikmuzesi.trakya.edu.tr, 2011).

Bir tasarımcının, sıradan bir binayı bölgesel bağlamda tasarlaması ile şifa bahçesi tasarlaması arasında belirgin farklılıklar vardır. Şifa bahçeleri tasarlanırken; yakın çevresindeki peyzaj değerlerinden ilham alınmalı, çevreyle bağlantısı olmayan tasarımlar yapılmamalıdır. Yani tasarımdaki bitkisel ve plastik öğeler çevreden izler taşınmalıdır. “Evsel-bölgesel” özellikler taşıyan bahçeler, kullanıcıların kendilerini tanıdık bir ortamda, güvende hissetmelerini sağlar.

Bremerton, Washington, ABD’de bulunan Harrison Memorial Hastanesi (Şekil 2.10); çatı-teraz bahçesinde kullanılan kayalar ve seyrek bitkilendirme, yakınında bulunan Puget Sound’dan esinlenerek tasarlanmıştır. Aynı şekilde Kaliforniya’da bulunan The Leichtag Çocuk Hastanesi (Şekil 2.11) için tasarlanan bahçe, renk ve şekil özellikleri açısından Kaliforniya’da bulunan bir sahil bahçesinin izlerini taşımaktadır. (Marcus, 2005).



Şekil 2.10: Harrison Memorial Hastanesi Çatı-Teras Bahçesi(Bremerton, Washington, ABD.)(siteworkshop.net, 2009)



Şekil 2.11: The Leichtag Çocuk Hastanesi, Aile Şifa Bahçesi(San Diego, Kaliforniya, ABD.) (Hebert, 2003).

Tıbbi tanı odaklı tasarımlara örnek vermek gerekirse; New York’da bulunan Rusk Rehabilitasyon Tıp Enstitüsü’nde (Rusk Institute of Rehabilitative Medicine)(Şekil 2.12, Şekil 2.13) dolaşım problemi ve beyin sarsıntısı nedeniyle tedavi gören çocuklar için bir oyun bahçesi tasarlanmıştır. Değişik topografik özelliklere sahip bahçede, risk alınarak çocukların doğal dünya ile yeniden iletişime geçmelerini sağlamak amacıyla, çocuklar fiziksel aktivitelere teşvik edilirler. Eğer çocuklar; rehabilitasyon odalarında aktivitelere sevk edilseydi, dış dünya ile iletişim kurmaları çok daha zor olurdu, bu nedenle dışarıya çıkarılarak tehlikelere rağmen tekrar normal hayatlarına dönmeleri sağlanmıştır (Marcus, 2005).



Şekil 2.12:Rusk Rehabilitasyon Tıp Enstitüsü(New York, ABD.) (johanssondesign.com, 2010).



Şekil 2.13: Rusk Rehabilitasyon Tıp Enstitüsü (New York, ABD.) (johanssondesign.com, 2010).

Legacy Emanuel Hastanesi'nde yer alan Yanık Tedavi Merkezi'nin bahçesi, (Portland, Oregon, ABD.) hastalar ve aileleri için benzersiz bir tesistir (Şekil 2.14). Yollar sadece tekerlekli sandalye için değil aynı zamanda, sedye-yatak için de yeterince geniştir. Değişik düzenlemeler ile hastaların pratik yürüyüşler yapmalarına olanak sağlanmış, ayrıca farklı tekstürlere yer verilmiştir. Hastane yanık tedavisi gören hastalara hizmet verdiği için, gölge faktörü çok önemlidir. Çünkü yaralar güneş etkisiyle çok daha acı verici olabilir.



Şekil 2.14: Legacy Emanuel Hastanesi'nde yer alan Yanık Tedavi Merkezi'nin bahçesi (Portland, Oregon, ABD) (quatrefoilinc.net, 2010).

Scripps Memorial Hastanesinde bulunan The Serenity Garden (Huzur Bahçesi), (San Diego, California, ABD.) rehabilitasyon için farklı bir tarzda tasarlanmış bahçe örneğidir (Şekil 2.15). Burada hastalar; alkol ve uyuşturucu problemi nedeniyle tedavi görmektedirler. Hastalar 12 adımda alkol ve uyuşturucu rehabilitasyon programına katılmaktadırlar, bu model bahçe odaklıdır. Daire şeklinde bir alanın ortasında 12 adet alt alan tarafından oluşturulmuş bir adet labirent vardır. Her biri bitki örtüsü, bir su ögesi ya da heykel tasarımı ile üzerine ilham verici kelimelerin yazılı olduğu taşlardan oluşan yürüme yolları ile bağlantılıdır (Marcus,2005).



Şekil 2.15: Scripps Memorial Hastanesinde bulunan The Serenity Garden (San Diego, Kaliforniya, ABD.) (aesthetics.net, 2009).

Pek çok batı ülkesinde kanser hastalarının sayısındaki artış nedeniyle, kanser kliniklerinin bitişiğinde bahçe oluşturulması yaygınlaşmıştır. Bu hususta verilebilecek en iyi örneklerden birisi; Mount Zion/Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco Tıp Merkezidir (Şekil 2.16). Eski kasvetli beton avlusu, göğüs kanseri bir hasta tarafından (bir sanatçı olan), diğer hastaların ve bir bahçe tasarımcısının görüşleri dikkate alınarak bir şifa bahçesine dönüştürülmüştür.



Şekil 2.16: Mount Zion/Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco Tıp Merkezi (worldhealthdesign.com, 2009).

Ülkemizden şifa bahçelerine örnek olarak 1995 yılında kurulan, Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi (TEM Otoyolu, Anadolu Otoyol Kavşağı, İstanbul) (Şekil 2.17) gösterilebilir. Çok çeşitli bitki türlerinin sergilendiği bu bahçe içerisinde, Tıbbi ve İtri Bitkiler Koleksiyonuna da yer verilmiştir.



Şekil 2.17: Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi, İstanbul (Nisan, 2010).



Şekil 2.18: Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, İstanbul (ztbb.org, 2010).

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Zeytinburnu, İstanbul) (Şekil 2.18), 2005 yılında kurulan, şifalı-tıbbi bitki türleri üzerine araştırmaların yapıldığı ve çok çeşitli bitki türlerinin sergilendiği bir bahçedir. Bahçede 700 den fazla tıbbi bitki yer almakta, herbaryum, sera ve araştırma laboratuvarı bulunmaktadır.

2.6. ŞİFA BAHÇESİ TASARIMINA ETKİ EDEN DUYUSAL ETMENLER

Renk, ses, koku, tekstür ve form, 5 duyu organımız ile algılayabileceğimiz, psikolojik olarak bizi etkileyebilecek tasarım etmenleridir. Her bir etmenin dengeli bir şekilde bitkilendirme tasarımı ve yapısal tasarımda yer bulması, huzur duygusunu tetikler, stres faktörünün azalmasına yardımcı olur. Aşağıda, bu 5 etmenin tasarımda bütünlüğü sağlaması açısından, psikolojik açıdan etkileri ve kullanım önerileri belirtilmiştir.

2.6.1. Renk

Renk terapisi iyileştirici bir etkiye sahip, çok eski zamanlardan beri kullanılmakta olan bir yaklaşım tarzıdır. Diğer holistik tedavi (fiziksel, ruhsal, sosyal ve manevi değerlerin tümünün dikkate alındığı tedavi) yöntemleriyle birlikte, uyumu-ahengi sağlamayı amaçlar ve ruhsal kökenli hastalıklara sahip hastaların, tekrar sağlıklarına kavuşmasında uyarıcı olarak görev alır. Duygusal, ruhsal ya da fiziksel seviyelerdeki hastalıkların enerji dengesizliklerinden kaynaklandığı temeline inanılır.

Renklerle tedavinin ilk olarak Eski Mısırlılar tarafından uygulandığı bilinmektedir. Mısırlılar güneş ışığını, renkli değerli taşlar vasıtasıyla hastalara çevirerek iyileştirici etkilerini araştırmışlardır. Renk vasıtasıyla iyileştirme uygulamalarının aynı zamanda Yunanistan, Hindistan, Tibet ve Çin’de Kuzey Amerika Yerlileri ve Orta Amerika Mayanslar’ı tarafından benimsendiği bilinmektedir.

Batıda bu konu üzerine uzun süre araştırmalara ara verilmiş, fakat 18. yüzyılda tekrar renk ve ışığın orantısı üzerine bilim adamları ve sanatçıların çalışmaları ile hareket kazanmıştır. 19. ve 20. yüzyılda renk terapisi ile ilgili çalışmalar devam etmiş ve Filozof ve Eğitimci Rudolf Steiner (1861-1925) renk terapisi ile ilgili günümüzde geniş ölçüde kabul görmüş bir takım teoriler geliştirmiştir (Minter, 1995, Rawlings, 1998).

2.6.1.1. Kırmızı

Kırmızının bebekler/küçük çocuklar tarafından algılanan ilk renk olduğu söylenmektedir. İnsan vücudunda, nabızı hızlandırmak (bu durum, kanı anımsatmasından kaynaklanıyor olabilir) ve vücudun adrenalin üretmesi için uyarması gibi fiziksel etkiler yaratır.

Baskın bir renk oluşu, görsel olarak avantaj sağlar. Yoğun kullanımlarda gözleri ve zihni yorar. Doğada kırmızı uyarıcı bir renktir ve bizim bilinçaltımızda bu özelliği ile yer edinmiştir.

Diğer taraftan, güçlü bir ışık altında (Akdeniz bölgelerinde olduğu gibi) diğer zengin renklerle, arka planlarla harmanlandığı takdirde, kırmızı eğlenceli bir renk olabilir ve psikolojik olarak; ısınma gibilik bir etki meydana getirebilir.

Kırmızı, uygun kullanıldığı takdirde, yaz sonlarında güçlü bir ışık altında muhteşem bir etki yaratır. Yazın ilk çiçek açan türlerin renkleri dikkate alındığı takdirde, kırmızının nispeten nadir bir renk olduğu görülür. Bazı insanlar duygusal açıdan mavi-kırmızı karışımını, sarı-kırmızı karışımına göre daha soğuk bulur (Minter, 1995), (Rawlings, 1998).

Gloucestershire; Hidcote Manor’ da kırmızı kenarların mükemmel kullanımı görülebilir ve Tuscany’in en tanınmış bahçelerinden biri olan Villa Gamberaia’da kırmızı oldukça sık kullanılmış ve şaşırtıcı etkiler yaratmıştır (Şekil 2.19).

Aşağıda meyve, çiçek, yaprak ve gövde rengi gibi özellikler açısından kırmızı rengin görsel etkisinden yararlanılabilecek bitki türleri mevsimler itibariyle listelenmiştir(Minter, 1995), (Rawlings, 1998).

İlkbahar

Erysimum cheiri (L.) Crantz

Rhododendron barbatum G. Don

Ribes speciosum Pursh

Tulipa violacea Boiss. & Bushe

Yaz

Althaea rosea Cav.

Primula japonica A. Gray

Paeonia officinalis L.

Papaver orientale L.

Sonbahar

Berberis thunbergii DC.

Euonymus alatus (Thunb.) Siebold

Viburnum opulus L.

Vitis coignetiae Pulliat ex Planch.

Kış

Camellia japonica L.

Cornus alba L. var. *sibirica* Lodd. ex Loudon

Ilex aquifolium L.

Prunus serrulata Lindl.



Şekil 2.19: Hidcote Manor Garden (İngiltere)(Bartlett, 2009).

2.6.1.2. Yeşil

Yeşilin tüm varyasyonları huzur verici görünür, nötr bir renktir. Hem sıcak sarıyı, hem de soğuk maviyi içine alır. Görsel olarak ne üstün ne de çekiniktir. Bu nedenle gözü yormaz. Bahçe tasarımlarında, yeşilin aşırı derece göze çarpmayan ve huzur verici varyasyonlarını içine alan yeşil yapraklı bitki türleri kullanılır.

Yapraklı bir bitki, yetiştirme mevsimi boyunca sürekli olarak aynı görüntüye sahiptir. Çiçek etkisi mevsimsel, yani kısa süreli olabilir ve bazen bu etki çok yapay gözükabilir, bu nedenle uzun süre devam eden bir etki için, yeşil bir bahçe tavsiye edilir (Minter, 1995).

Aşağıda yeşil rengin görsel etkisinden yararlanılabilecek bitki türleri mevsimler itibarıyla listelenmiştir(Rawlings, 1998).

İlkbahar

Crambe cordifolia Stev.

Daphne laureola L.

Helleborus argutifolius Viv.

Ribes alpinum L.

Yaz

Alchemilla mollis (Buser) Rothm.

Angelica archangelica L.

Betula pendula Roth

Sorbus aria (L.) Crantz

Sonbahar

Arbutus unedo L.

Ballota pseudodictamnus (L.) Benth.

Buxus sempervirens L.

Dryopteris filix-mas (L.) Schott.

Kış

Hedera colchica (K. Koch)(K. Koch)

Garrya elliptica Dougl. ex Lindl.

Prunus laurocerasus L.

Osmanthus decorus (Boiss. & Balansa) Kasapl.

Şekil 2.20’de Chateau de Courances, Fransa’da yer alan yeşil rengin hakim olduğu bir bahçe örneği gösterilmektedir. Yeşil rengin değişik tonları, yapraklı ve ibreli bitki türleri ile bahçe tasarımı içerisinde etkileyici bir görünüm yaratmaktadır.



Şekil 2.20: Chateau de Courances (Fransa)(gardenvisit.com, 2009).

2.6.1.3. Sarı

Sarı dini sanatta negatif bir etkiye sahiptir, ihanet ve zulmün rengi olarak tanımlanır. Batı topluluğu ya da toplumlarının geçmişteki inançlarına göre; sarı çoğunlukla hasta sağlığı, kötü şans ve korkaklık ile ilişkilidir. Aslında soluk-donuk, kükürt sarısı bahçe bitkilerinde çok nadir görülürken, altın sarısı, özellikle ilkbahar ve yaz sonunda daha fazla görülmektedir. Canlı-koyu sarı, güneş ışığının rengidir ve neşe verir. Genel olarak sarı, çiçeklerde yaygın olarak görülen bir renktir ve sarı rengin yansıtıcı özelliğinden faydalanmak için, genellikle bahçe tasarımlarında gece kullanılmak üzere planlamada yer alır. Zayıf ışıktaki bile kolayca görülerek neşe verir. Sarı, etkisini zenginleştirmek için, iyi bir yeşil bitki grubuna gereksinim duyar (Minter, 1995, Rawlings, 1998).

Aşağıda meyve, çiçek, yaprak ve gövde rengi gibi özellikler açısından sarı rengin görsel etkisinden yararlanılabilecek bitki türleri mevsimler itibariyle listelenmiştir(Minter, 1995, Rawlings, 1998).

İlkbahar

Caltha palustris L.

Crocus chrysanthus Herb.

Euphorbia polychroma Kern.

Rhododendron luteum C.K.Schneid.

Yaz

Elaeagnus angustifolia L.

Lonicera japonica Thunb.

Oenothera biennis L.

Potentilla fruticosa L.

Sonbahar

Clematis tangutica (Maxim.) Korsh.

Cotoneaster salicifolius Franch.

Lilium auratum Lindl.

Pyracantha rogersiana Bean

Kış

Cornus stolonifera Michx.

Hedera colchica (K. Koch)(K. Koch)

Jasminum nudiflorum Lindl.

Salix alba L.var.vitellina (L.) Stokes

Şekil 2.21’de sarı rengin hakim olduğu bir bahçe örneği gösterilmektedir. Şekilde görülen sarı çiçekli bitki *Potentilla fruticosa* L. -Beş parmakotu olup, şifalı bir bitkidir.



Şekil 2.21: Sarı rengin hakim olduğu bir bahçe örneği (*Potentilla fruticosa* L. -Beş parmakotu) (hedging.co.uk, 2009).

2.6.1.4. Turuncu

Turuncu; Porsuk ağacı (*Taxus baccata* L.-Adi Porsuk) ile sık bir şekilde oluşturulan çit gibi, koyu yeşil bir arka fon ve bronz yapraklı veya mor bitkiler ile birlikte kullanıldığı zaman fevkalade zengin ve sıcak bir görüntü elde edilebilir.Şekil 2.22’de Tuscany’de bulunan Villa Garzoni’nin bahçesi gösterilmektedir.

Aşağıda meyve, çiçek, yaprak ve gövde rengi gibi özellikler açısından turuncu renginin görsel etkisinden yararlanılabilecek bitki türleri mevsimler itibariyle listelenmiştir (Rawlings, 1998).

İlkbahar

Aloe ferox Mill.
Aloe vera (L.) Burm. f.
Berberis darwinii Hook.
Papaver orientale L.

Yaz

Calendula officinalis L.
Eschscholzia californica Cham.
Lonicera sempervirens L.
Potentilla fruticosa L.

Sonbahar

Acer capillipes Maxim.
Hippophae rhamnoides L.
Rosa rugosa Thunb.
Viburnum opulus L.

Kış

Erica carnea L.
İlex aquifolium L.
Iris foetidissima L.
Prunus serrula Franch.



Şekil 2.22: Villa Garzoni(Collodi, Tuscany) (Monti, 2010).

2.6.1.5. Mavi

İyileştirme alanları için ideal bir renk olan mavi, sakinleşme ve gevşeme hissini teşvik eder. Düşünme-tefekkür için iyi bir renktir ve meditasyona çok yardımcı olur. Sabır, sakin düşünme gücü sağlar (Rawlings, 1998).

Mavi genellikle hayal ve düşlerin rengi olarak tanımlanır, çünkü gökyüzü ve denizi çağrıştırır. Sakinleştirici bir renktir, zihni dinlendirir ve sonsuzluk izlenimi verir. Bununla birlikte, eğer tamamlayıcı renklerle desteklenmezse, içe kapanıklık ve depresyona sebebiyet verebilir (Minter, 1995).

Mavi, bahçede sıkışıklık hissi veren alanı genişletmek için kullanılabilir, perspektifi uzatarak ve boyutsal derinlik verir. Böylece görsel olarak bakış açısını genişletmek mümkündür (Minter, 1995).

Bitkilerde mavi renk, nadir olarak görülür ve genellikle maviye çalan renkler, mor veya morumsu renkler görülmektedir. Pek çok bahçe materyali ile mavinin tonu elde edilebilir. Örneğin; koyu mavi-gri tonlarda granit setler, taş döşeme elemanları, nadir de olsa arduvaz materyallerin dengeli kullanımı, bu rengin bahçede kullanımına olanak sağlar (Rawlings, 1998).

Aşağıda meyve, çiçek, yaprak ve gövde rengi gibi özellikler açısından mavi rengin görsel etkisinden yararlanılabilecek bitki türleri mevsimler itibariyle listelenmiştir (Rawlings, 1998).

İlkbahar

Borago officinalis L.
Myosotis alpestris F.W. Schmidt.
Rosmarinus officinalis L.
Vinca minor L.

Yaz

Iris sibirica L.
Rosmarinus officinalis L.
Solanum crispum Ruiz & Pav.
Teucrium fruticans L.

Sonbahar

Clematis heracleifolia DC.
Hibiscus syriacus L.
Hydrangea macrophylla Ser.
Mahonia aquifolium Nutt.

Kış

Eucalyptus gunnii Hook. f.
Festuca glauca Lam.
Iris reticulata M. Bieb.
Ruta graveolens L.

Şekil 2.23’de doğal bir bahçe tasarımı ve mavi, beyaz, menekşe rengi bitkilendirme görülmektedir.



Şekil 2.23: Doğal bir bahçe tasarımında, mavi rengin gösterimi (Burrell, 2008).

2.6.1.6. Mor

Özgüven, ruhanilik, servet, ihtişam, nostalji ve asaletin rengi şeklinde tanımlanan mor renk, tarih boyunca zengin bir kullanıma sahip olmuştur. Bu renk, kişinin kendine saygı duyma hissini açığa çıkarır. Bu nedenle, özgüven eksikliği yaşayan bir kişi kendini sevmek, kendisine saygı duymak için bu rengi kullanmalıdır. Renk terapistleri bu rengi, bazı zihinsel bozuklukların tedavisinde, örneğin; Şizofreni, beyin sarsıntısı ve Alzheimer hastalığının ilk aşamalarında, tedavi amaçlı kullanmaktadırlar. Siyatik, cilt döküntüsü, yorgunluk ya da göz ağrısı, sinir sistemi şikayetleri gibi durumlarda da bu renk kullanılmaktadır. Uykuya neden olur, sinir sisteminin rahatlamasını sağlar, dinginlik hissi verir, kalp ritmini yavaşlatır.

Mor renk bahçede kullanılması zor bir renktir. Çünkü bahçede ton, tekstür ve form açısından kontrast sağlanmazsa, soluk bir görünüme sahip olabilir. Çok açık tonları, örneğin leylak rengi, dinlendirici bir etki yaratabilir, fakat yoğun kullanımdan kaçınılmalıdır (Minter, 1995), (Rawling, 1998).

İlkbahar

Corylus maxima Mill.

Syringa vulgaris L.

Vinca minor L.

Wisteria sinensis DC.

Yaz

Allium aflatunense B. Fedtsch.

Cistus creticus L.

Lavandula stoechas L.

Lycium europaeum L.

Sonbahar

Acanthus mollis L.

Buddleja davidii Franch.

Colchicum autumnale L.

Vitis vinifera L. (Asma)

Kış

Crocus chrysanthus Herb

Daphne mezereum L.

Erica carnea L.

Salvia officinalis L.

Şekil 2.24’de mor rengin hakim olduğu bir tasarım gösterilmektedir. Şekilde görülen bitkiler içinde, *Vinca minor* ‘Atropurpurea’ şifalı bir bitki olup, sarılıcı-tırmanıcı özelliğe sahiptir.



Şekil 2.24: Mor rengin hakim olduğu bir bahçe tasarımı (Hobhouse, 2001).

2.6.2. Ses

İstenmeyen gürültüler, stres ve huzursuzluk meydana getirir. Gürültü kirliliği günümüzde kent hayatında oldukça sıradan bir durumdur ve bahçeniz bu istenmeyen gürültülerden kurtulabileceğiniz bir sığınak görevini üstlenebilir.

Bahçedeki sesler; rüzgarın esintisiyle meydana gelen hafif bir uğultu, yaprakların hışırtısı, bitki saplarının hafif rüzgarda çıkarttıkları ses ya da suyun hareketi ile oluşabilir ve pek çok değişik ruh hali ve hissin ortaya çıkması ile insanları derinden etkiler. Sesler koku gibi bir etkiye sahiptir, çoğu kez çocukluk dönemindeki mutlu hatıraları akla getirir ve geçmişteki hatıraların zihninizde canlı kalmasına neden olur. Bunun yanı sıra, zorlayıcı günlük baskılar, belirsizlikler ve kararsızlıkların bir antidotu gibi özellikle depresyona karşı iyileştirici psikolojik bir etki meydana getirebilir (Minter, 1995).

2.6.2.1. Rüzgar ve Su

Canlandırıcı ve umut veren sesler, ağaçlar ve çalılar arasından süzülen rüzgarın meydana getirdiği hareket ile oluşabilir ve bu amaçla bahçeye pek çok türde bitki yerleştirmek mümkündür. Bambular ve otlar yumuşak bir hışırtı sesi verir ve suyun belli bir yükseklikten (dökülürken) akarken çıkardığı ses gibi arka planda hoş bir ses sağlar. *Eucalyptus globulus* Labill.(Mavi Okalıptus), *Ficus carica* L. (İncir), *Populus tremula* L. (Titrek Kavak) rüzgarın etkisiyle bahçede ses özelliğinden faydalanılan bitki türlerine örnek gösterilebilir.

Çağlayanlar ve çeşmeler kullanılarak, damla damla ya da kaskadlar üzerinden suyun akması suretiyle, belli bir yükseklikten, belli bir açı ile ve suyun akışında kesintiler oluşturularak, suyun düşüşünün ayarlanması sonucunda oluşan ölçülü müzik, bahçeye ahenkli bir boyut ekler (Minter, 1995).

2.6.2.2. Böceklerin Sesi

Bitki seçimi ile yaratılan sesler bir başlangıçtır, çünkü doğada yer alan diğer pek çok tür kendine özgü çekici sese sahiptir. Bitkiler ve çiçekler, böcekler için çok çekicilerdir. Güneşli bir yaz öğleden sonrası, arılar ve yeni açmış çiçekler arasında dolaşan diğer böcekler tarafından oluşturulan muhteşem dinlendirici bir vızıltı ile sonuçlanır.

Thymus vulgaris L.(Akdeniz Kekiği), *Lavandula officinalis* Chaix. (Lavanta) ve *Rosmarinus officinalis* L. (Biberiye) gibi bazı bitki türleri hem koku, hem de renk özelliği açısından çeşitli böcek türleri için cezbedici özelliğe sahiptir (Minter,1995).

2.6.2.3. Akan Suyun Sesi

Bir bahçede su hareketi, kulağa hoş gelen seslerin yanı sıra, bahçeye olağanüstü bir canlılık katar ve havayı serinletir. Bu uygulama kendine has bir cazibe uyandırır, sessiz, durgun su yüzeyi tamamen farklı bir etki sağlar.

Su çingırağı jetler ya da lale jetlerle, bir diskin dışından kuvvet alan su ile ters bir küre şeklinde ya da çan şeklinde, su ile ince bir film oluşturmak mümkündür. Doğal formlarda tasarlanmış bir bahçede cazibeyi arttırmak için gerekli olan en önemli öğelerden birisi, ormanlık bir arazide, doğal olarak yer alan bir akarsuyu taklit eden küçük bir şelalenin çıkaracağı sestir (Minter,1995).

2.6.3. Koku

Görsel özelliklerin yanında duyuşal faktörlerin de önemli olduğu bahçe tasarımında koku, çok önemli bir yer tutar. Hiçbir bahçe, birkaç kokulu bitki kullanılmadan tamamlanmış sayılmaz. Kokulu bitki denildiğinde, ilk olarak akla çiçek kokusu gelse de, bitkinin çiçeği her zaman kokulu olmak zorunda değildir. Bazen yaprak, bazen de tohumu o bitkinin kokulu bitki sınıfına girmesine olanak sağlayabilir.

Bitkilerden yayılan kokulara örnek vermek gerekirse; meyve kokuları, çiçek kokuları, odun-ağaç kokuları, baharat kokuları, çimen-ot kokuları şeklinde ifade edilebilir (Rawlings, 1998).

Tablo 2.5’de bazı kokulu bitkiler listelenmiştir. Koku bilimsel grupları, değişik özellikler gösteren fakat benzer etki yaratan koku türlerini barındırır. Yani badem, anason, pelesenk, karanfil, tütsü, çam, vanilya ve menekşe kokuları, aromatik kokular olarak adlandırılır. Benzer şekilde, elma, kayısı, muz, ananas, portakal, erik gibi kokular, meyve kokuları olarak adlandırılır. Tablo 2.5’de çeşitli bitki organları vasıtasıyla bu kokulara sahip bitkiler listelenmiştir.

Tablo 2.5: Koku bitkilerinin sınıflandırılması (Minter, 1995).

Bilimsel Grup	Kokunun Tanımlaması	Kokunun Kaynağı	Bitki Örnekleri
Aromatik	Badem		<i>Heliotropium arborescens</i> L. (Bahçe Vanilyası)
	Anason		<i>Primula veris</i> L. (Çuha Çiçeği)
	Pelesenk		<i>Hyacinthus orientalis</i> L. (Mor Sümbül)
	Karanfil	Eugenol	<i>Dianthus arenarius</i> L. (Karanfil)
	Tütsü		<i>Liquidambar orientalis</i> Mill. (Anadolu Sığılası)
	Çam		<i>Pelargonium</i> spp. (İtr Türleri)
	Vanilya	Vanilya	<i>Clematis montana</i> Buch-Ham. Ex DC. (Dağ Akasması)
	Menekşe	Ionone	<i>Iris reticulata</i> M. Bieb (Meşe Nevruzu)
Kafur	Kafur	Kafur	<i>Artemisia absinthium</i> L. (Pelin Otu) <i>Laurus nobilis</i> L. (Akdeniz Defnesi)
Okaliptus	Okaliptus		<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. (Mavi Okaliptus) <i>Thymus</i> spp. (Kekik Türleri)
Meyve kokusu	Elma		<i>Pelargonium odoratissimum</i> (L.) L'Her. ex Aiton (İtr)
	Kayısı (eriğe benzer)		<i>Iris graminea</i> L.
	Muz		<i>Rosa soulieana</i> Cresp
	Portakal		<i>Philadelphus coronarius</i> L. (Filbahri)
	Ananas		<i>Salvia rutilans</i> Carriere
	Erik		<i>Muscari neglectum</i> Guss. ex Ten. (Dağ Sümbülü)
Kuru ot kokusu	-	Kumarin	<i>Galium odoratum</i> Scop (Yoğurt Otu)
Ağır koku	Aminoide benzer.	İndolve benzil asetat	<i>Convallaria majalis</i> L. (Müge/ İnci Çiçeği)
Bal kokusu	Bal /Misk		<i>Buddleja davidii</i> Franch. (Kelebek Çalısı)
Limon kokusu		Citral	<i>Artemisia abrotanum</i> L. (Kara Pelinotu) <i>Aloysia triphylla</i> Britton (Limon Otu/ Yalancı Melisa)
Nane	Nane	Mentol	<i>Mentha</i> spp. (Nane türleri)
Gül kokusu	Tatlı ve meyvemsi fakat ağır değil	Geraniol	<i>Paeonia suffruticosa</i> Andrews (Şakayık) <i>Rosa</i> spp. (Gül türleri)

2.6.4. Tekstür

Tekstür, bitkilerin en az kullanılan tasarım öğesidir, ancak görsel ilgi yaratma bakımından en fazla potansiyele sahip olanıdır. Yaprığını döken, yazın yeşil ve herdem yeşil bitkilerde, form ve yaprak rengi çeşitliliğinden çok daha fazla tekstür çeşitliliği vardır. Tasarımcı, tekstüre hakim olması halinde, olağanüstü anlamlı, his ve duygu yönünden tatmin edici kompozisyonlar yaratmak için kullanabileceği önemli bir araca sahip olur (Ayaşlıgil, 2004).

Yapraklar muazzam tekstür varyeteleri gösterir. Bazı bitkiler mumsu bir yapıya sahiptir. *Canaspp.*'nin (Tesbih Çiçeği türleri) yaprakları su zambağına benzer. Yaz başlangıcında bazı bitkiler, örneğin nem seven bitkilerden *Rodgersia* varyetelerinin yaprakları kapitone gibi büyür (Minter, 1995).

Ağaçlar büyüdükçe değişiklik gösteren kabuk yapıları pek çok ağaç türünün tanınmasını sağlar. Ağaç kabuklarının soyulması çok fazla rastlanan bir durum değildir. Değişik kabuk özelliklerine sahip ağaçlara dokunmak, çok değişik hisler uyandırır. Buna en güzel örnek Akdeniz Ülkelerinde yaygın olarak yetişen *Quercus suber* L.' (Mantar Meşesi)dir. Kıvrımlı kabuk yapısına sahip akçaağaçlara örnek olarak *Acer davidii* Franch., *Acer capillipes* Maxim. gösterilebilir. *Acer griseum* Pax., *Luma apiculata* Burret, *Betula papyrifera* Marsh., *Prunus serrulata* Lindl. kabuk özellikleri ile dikkat çeken ağaçlara örnek gösterilebilir (Minter, 1995).

2.6.5. Form

İnsanlar hem bitkilendirme açısından çeşitlilik gösteren, hem de kapsamlı bir tasarıma sahip, iyi yapılandırılmış bir bahçeden büyük bir görsel zevk duyar. Bitkilerin şekli, iyi bir bahçe tasarımında önemli bir yer teşkil eder. Bahçe tasarımında bazı formlara ihtiyaç duyulur. Örneğin; sivri uçlu, yuvarlak hatlı, konik formların çok değişik kombinasyonları ile, ana hatlara üç boyutlu bir şekil verilmesi mümkün olabilir. Çok değişik çeşitlerde; ağaçlar, çalılar, çok yıllıklar kombine edilerek zıtlık verilebilir. Sivri uçlu, sert veya yumuşak kenarlı bitkilerle, çok hoş bir denge sağlanabilir (Minter, 1995).

Fonksiyonel açıdan bakıldığında form, gözü kendi üzerine çeken ilk tasarım ögesi olduğundan, ya bir vurgu elemanı ya da bir tuzak olarak kullanılabilir. Form, vurgu amacıyla kullanıldığında, gözü ilgi noktasına çeker. Tuzak olarak kullanıldığında ise form, gözü çekici olmayan bir alan ya da objeden kaydırmak amacıyla kullanılır (Ayaşlıgil, 2004).

Bazı türlerde birkaç farklı form bir arada görülebilir, örneğin; *Crambe cordifolia* Stev. ve *Crambe maritima* L. çok geniş, sert kenarlı yapraklar ve hassas yapıda tüysü çiçeklere sahiptir. Bitkiler, yılın belli zamanlarında gelişmelerine bağlı olarak insanlar üzerinde değişik etkiler yaratabilirler. Örneğin Crambe; ilkbaharda çok açık bir şekilde sert kenarlı yapraklarıyla tanımlanırken, yaz mevsiminin başlangıcında bol miktarda bileşik salkımlı çiçekler vererek, yumuşak bir yapı kazanır. Birçok iğne yapraklı bitki, sert görünimleri dışında, ilkbahar başlangıcında yeni gelişen yaprakları sayesinde, yumuşak hatlı bir görünüme sahip olabilir (Minter, 1995).

3. MALZEME VE YÖNTEM

3.1. MALZEME

Araştırma kapsamında; İstanbul’da yetişen ve yetişebilecek şifalı bitkilerin tespiti ve İstanbul şartlarında tesis edilebilecek bir şifa bahçesi örneği ele alınmıştır. Bu bitkilerin ihtiyaç duyduğu çevresel etmenlerle ilgili veriler bu bölümde irdelenecektir.

3.1.1. Araştırma Bölgesinin Tanıtımı

İstanbul’da yetişen ve yetişebilecek şifalı bitkilerin tespiti dahilinde, İstanbul il sınırları içerisinde gerek doğal yaşam alanları, gerekse botanik bahçeleri ve fidanlıklarda incelemeler yapılmıştır. Bu amaçla İstanbul ilinin coğrafi konumu, yeryüzü şekilleri, iklimi, toprak yapısı ve doğal bitki örtüsü hakkında genel bilgiler aşağıda belirtilmiştir. Bunun yanı sıra İstanbul şartlarında tesis edilebilecek bir şifa bahçesi kapsamında alan çalışması için pilot bölge, Pendik ilçesi olarak tespit edilmiştir. Bu nedenle genel hatlarıyla Pendik ilçesine ait veriler aşağıda açıklanmıştır. İstanbul’da yetişen şifalı bitki türlerinin tespiti için gözlem yapılan Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, Nezahat Gökyiğit Botanik Parkı ve Atatürk Arboretumu ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

3.1.2. Coğrafi Konum

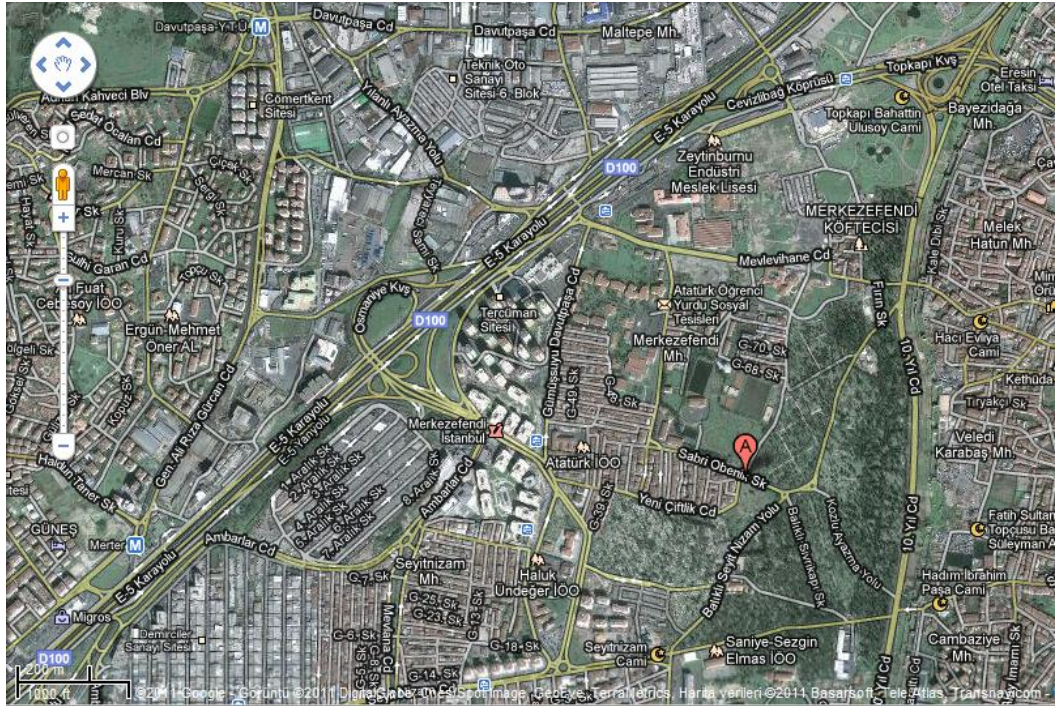
Türkiye’nin kuzeybatısında, Marmara Bölgesi’nin Kocaeli-Çatalca bölümünde yer alan İstanbul’untoprakları, kuzeyde Karadeniz, doğuda Kocaeli, güneyde Marmara Denizi, batıda Kırklareli ve Tekirdağ illeriyle çevrilidir. İstanbul İli 31° kuzey paraleli ile 28° doğu meridyeni üzerindedir. Yüzölçümü 5.220 km²’dir (İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

Pendik (Şekil 3.1), Marmara Denizi’nin kuzey doğusunda, İstanbul ilinin doğu yarısında yer alır. Doğuda Tuzla, Kocaeli, kuzeyde Şile, Beykoz, batıda Kartal, güneyde Marmara Denizi ile çevrilmiştir. Yaklaşık 200 km²’lik bir alana yayılmış olup, 7,5 km sahil şeridi bulunmaktadır (pendik.gov.tr., 2010).



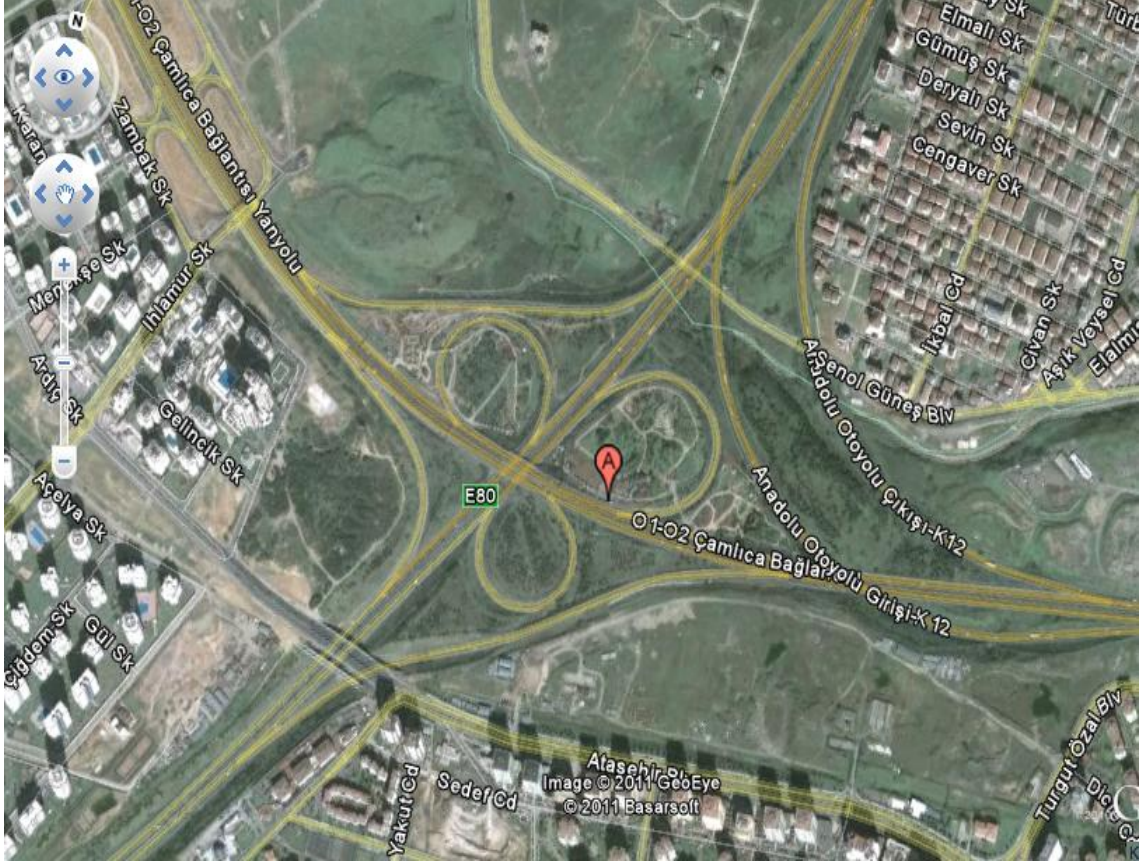
Şekil 3.1: Pendik'in İstanbul'daki konumu (pendik.bel.tr., 2010)

İstanbul'da yetişen şifalı bitkilerin tespiti için Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'nde gözlemler yapılmıştır. Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Şekil 3.2) 2005 yılında 14 dönümlük alan üzerinde kurulmuştur. 700'den fazla tıbbi bitkinin yetiştirildiği bahçe, İstanbul ili Zeytinburnu İlçesi, Merkezefendi, Yeniçiftlik Yolu üzerinde yer alır.



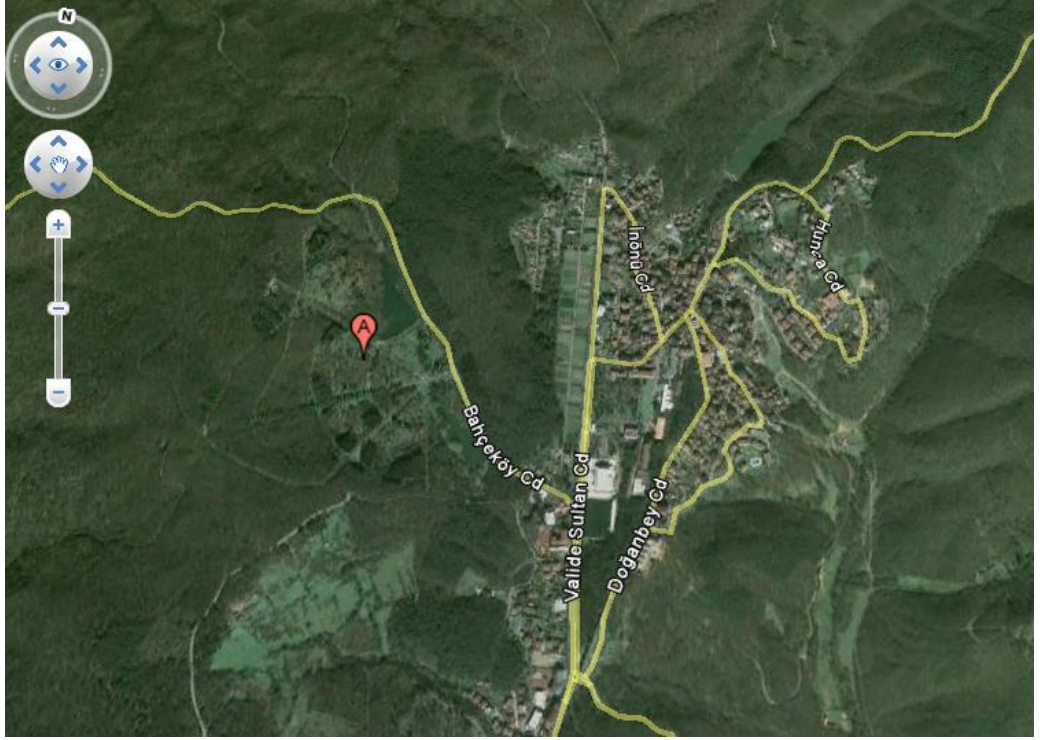
Şekil 3.2: Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi'nin konumu (maps.google.com, 2011)

Bitki tespiti için ayrıca İstanbul ili, TEM Otoyolu Anadolu Otoyol Kavşağı, Ataşehir Atatürk Mahallesi'nde bulunan, Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'nde (Şekil 3.3) gözlemler yapılmıştır. 2005 yılında 50.000 hektar alan üzerine kurulan ve takriben 50.000 adet bitkinin yetiştiği bu bahçe, çeşitli bitki koleksiyonlarının yanı sıra, Tıbbi ve İtri Bitkiler Koleksiyonuna da sahiptir.



Şekil 3.3: Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'nin konumu (maps.google.com, 2011)

Atatürk Arboretumu (Şekil 3.4), İstanbul ili Sarıyer ilçesi, Belgrad Ormanı'nın güneydoğusunda, 296 hektarlık bir orman parçası üzerinde kurulmuştur. Çoğunluğu ağaç ve diğer odunsu bitki taksonlarından oluşan zengin bir floraya sahiptir. Arboretum içerisinde özel olarak şifalı bitkiler için ayrılmış bir bölüm olmamasına rağmen, şifa verici özelliğe sahip pek çok bitki türünü ihtiva etmesi nedeniyle, İstanbul ilinde yetişen bitki türlerinin tespiti için burada da gözlem yapılmıştır.



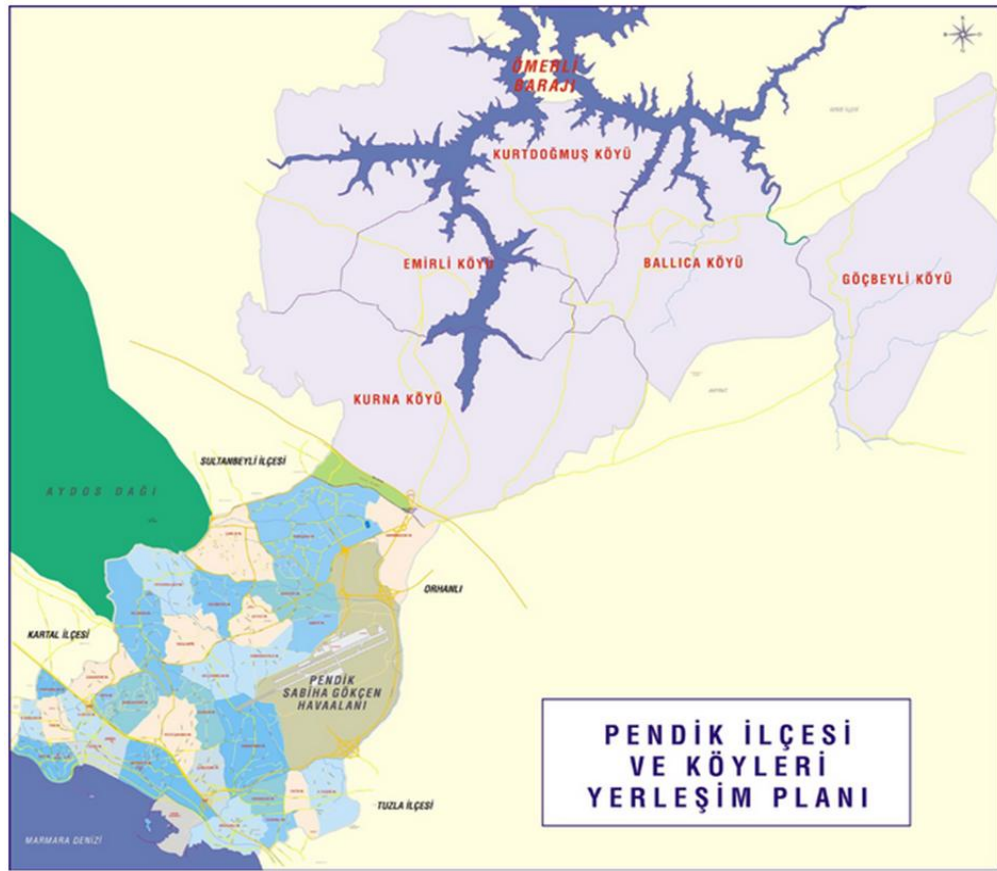
Şekil 3.4: Atatürk Arboretumu'nun konumu (maps.google.com, 2011)

3.1.3. Yeryüzü Şekilleri

İstanbul topraklarının büyük bir kesimi, yüksekliği az, yayla özelliği taşır. Arazi, vadilerle yarılmış ve vadi tabanlarıyla yayla yüzeyi arasındaki yükselti farkı artmıştır. Boğazın doğusundaki kesimler, batısından daha fazla yükseklik göstermektedir. Bu kesimlerde, yapılarında bulunan kaya cinsinin dağınıklığı nedeniyle aşınmanın etkisinden kurtularak yayla yüzeyine göre, epeyce yüksekte kalmış tepeler vardır. Bu tepelerden en yükseği Kartal ilçesinin kuzeyindeki Aydos Dağı olup denizden yüksekliği 537 metredir (İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

İstanbul ilinde büyük akarsu yoktur. En büyük akarsu aynı zamanda Kocaeli Yarımadası'nın da en büyük akarsuyu olan Riva Çayı'dır. Boğaza dökülen akarsuların en önemlileri Göksu ve Küçüksu ile batıdan dökülen İstinye Deresi ve Büyük Dere'dir. Bunlardan başka Haliç'e ulaşan Kağıthane ve Alibeyköy Dereleri, Küçükçekmece Gölüne dökülen Sazlıdere, Büyükçekmece Gölü'ne dökülen Karasu Deresi ve Terkos Gölü'ne dökülen Istranca Deresi başlıca akarsulardır. İstanbul'da önemli büyüklükte, üç tane göl vardır. Büyükçekmece, Küçükçekmece, Terkos Gölü'dür (İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

Pendik'in yüzey şekilleri, genel olarak engebelidir. İlçenin deniz kıyısı kil ve kum ile kıyından itibaren kuzeye doğru silislerle kaplıdır. Pendik, İstanbul'un en yüksek dağı olan (537 m yükseklikte) Aydos dağına sınır olup, ilçede Ballica Ağılıbayırı, Karabayır tepeleri mevcuttur. İlçenin belli başlı akarsuları Riva Deresi ve Ballica Deresi, Ömerli Barajına dökülür. Büyükdere ise Kurtköy'den çıkarak Tuzla sınırlarına gider. Ayrıca Ömerli Barajı Pendik'te bulunmaktadır (pendik.gov.tr, 2010). Şekil 3.5'te Pendik ilçesi ve köyleri yerleşim planı görülmektedir.

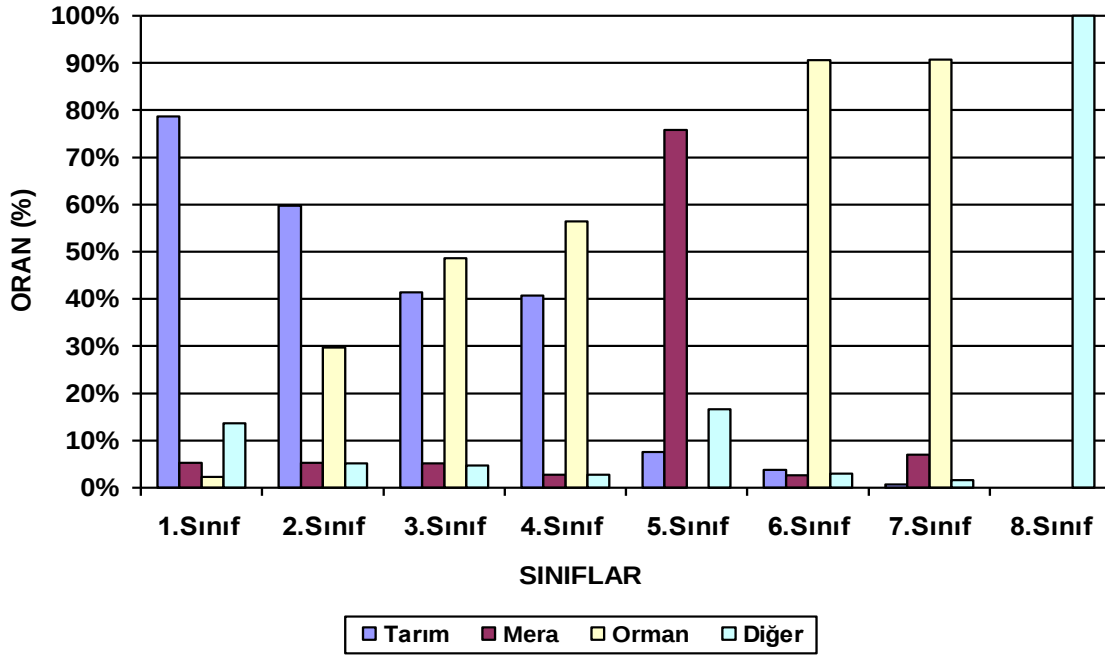


Şekil 3.5: Pendik ilçesi ve köyleri yerleşim planı (pendik.gov.tr., 2010).

3.1.4. Toprak

İstanbul ilinin toprak özellikleri dikkate alınarak 1987 yılının verilerine dayanarak bir arazi sınıflandırması yapılmıştır (Şekil 3.6). I. Sınıf arazilerde; topografya düz ve düze yakın (% 0-2 arası)'dır. Bu sınıf arazilerin % 71'ini Alüviyal, % 19,6'sını kolüviyal, % 7,3'ünü kireçsiz kahverengi orman, % 2,1'ini kireçsiz kahverengi topraklar oluşturmaktadır.

II. Sınıf arazilerin % 40'ını vertisoller, % 37'sini, kireçsiz kahverengi orman toprakları, % 12'sini alüviyal, % 6'sını kireçsiz kahve rengi topraklar, kalanını da (% 5) rendzina, kahverengi orman toprakları ve kolüviyal topraklar oluşturmaktadır.



Şekil 3.6:İstanbul ili Toprak Sınıflarına Göre Arazi Kullanım Durumu(İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

III. Sınıf arazilerin % 4'ünü alüviyal topraklar, % 14,5'ini kahverengi orman toprakları, % 11,4'ünü rendzinalar, % 9,5'ini vertisekler, % 56'sını kireçsiz kahverengi orman toprakları, geriye kalan % 4,6'sını da kolüviyal, kırmızı sarı potzolik ve kireçsiz kahverengi topraklar oluşturmaktadır.

IV. Sınıf arazilerin; % 35'i kahverengi orman, % 52,3'ü kireçsiz kahverengi orman toprağı, % 8,6'sı rendzinalar ve kalan % 4,1'lik kısmını da kırmızı sarı riodzalik, kireçsiz kahverengi, vertisol ve regesol topraklar oluşturmaktadır.

V. Sınıf arazilerin tamamı hidromorfik alüviyal topraklardan oluşmaktadır.VI. Sınıf arazilerin; % 89'u kireçsiz kahverengi orman, % 8,8'i rendzina ve kalan % 2,2'si kahverengi orman, kireçsiz kahverengi ve regrosol topraklardan oluşmaktadır.

VI. Sınıftaki arazilerin 4.928 ha'ında kuru tarım, 97 ha'ında bahçe tarımı yapılmaktadır. Arazilerin 3 399 ha'ını çayır-mera, 118 694 ha'ını orman ve fundalık arazi, 3 867 ha'ını tarım dışı (sanayi ve yerleşim) alanlar oluşturmaktadır.

VII. Sınıf arazilerin;% 1,2'si hidromorfik alüviyal topraklar, % 2,7'si kahverengi orman, % 93,4'ü kireçsiz kahverengi orman toprakları, % 2,6'sı kireçsiz kahverengi topraklar ve geriye kalan % 0,1'i de rendzinalardan oluşmaktadır.

VIII. Sınıf arazilerin; 1.193 ha'ı sazlık-bataklık, 5.922 ha'ı sahil kumlukları, 169 ha'ı ırmak taşkın yatakları ve 88 ha'ı çıplak kaya ve molozlardan meydana gelmiştir. Geriye kalan 40.358 ha alan yerleşim alanlarından oluşmaktadır. İstanbul'da sınıflandırılması yapılan bu alanlar dışında 6.285 ha su yüzeyi bulunmaktadır(İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

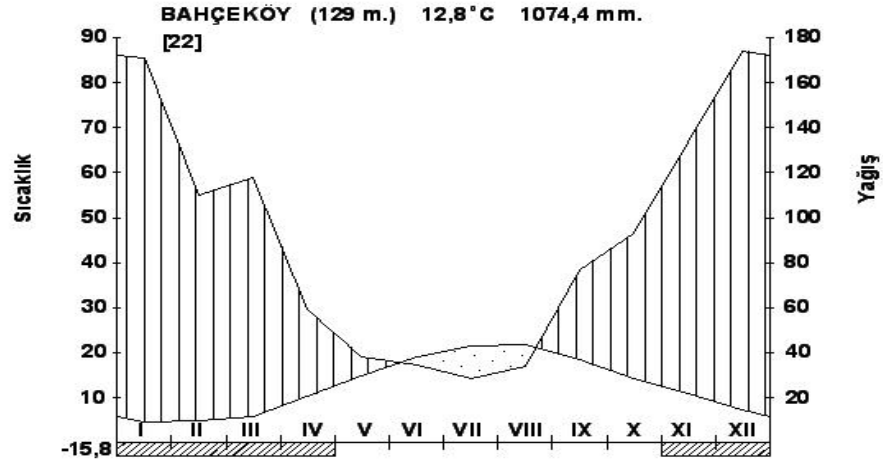
3.1.5. İklim

İstanbul ilinin iklimi Akdeniz Bölgesi iklimi ile Karadeniz Bölgesi iklimi arasında bir geçiş oluşturur. İlin kuzey kesimleri Karadeniz, güney kesimleri Akdeniz ikliminin etkisi altındadır (İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

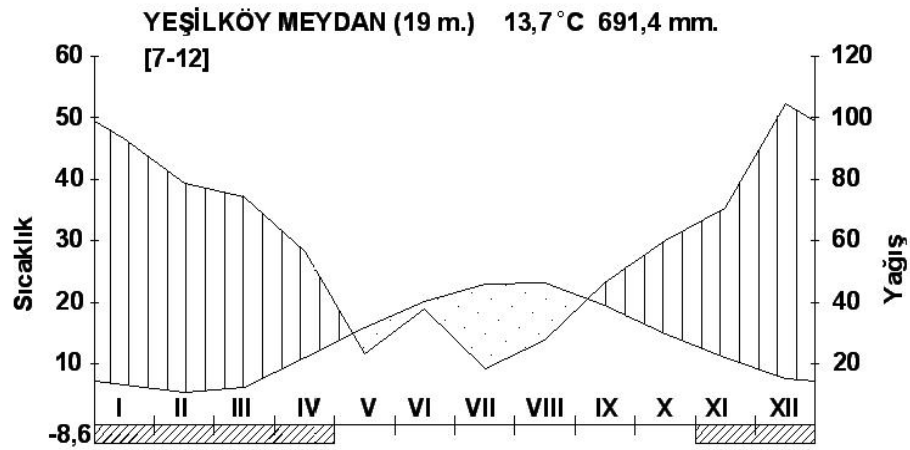
Pendik, Karadeniz'in yağışlı iklimi ile Akdeniz'in ılıman iklimi arasında geçit teşkil eder. Kışın Balkan yarımadasından gelen soğuk rüzgarlar ve Karadeniz'in yağışlı havası etkisini gösterir. Pendik, yazları sıcak ve kurak, kışları ılık ve yarı nemli bir iklime sahiptir. Yıllık ortalama sıcaklık 14.1 °C, kışın ortalama sıcaklık 5.6 °C, yazın ortalama sıcaklık 23.3 °C'dir. Hakim rüzgarlar poyraz ve lodostur (pendik.gov.tr., 2010).

Marmara ve Karadeniz'e kıyısı olan İstanbul ili Asya ve Avrupa kıtaları arasında geçiş teşkil ederken, coğrafi konumunun yanı sıra değişik yer yüzü şekilleri nedeniyle de aynı anda farklı ilçelerinde, farklı sıcaklık ve yağış değerlerinin elde edilmesine neden olur. Bu değişiklikler istanbul ilinde farklı merkezlerde kurulan meteoroloji istasyonlarında yapılan tespitler ile belirlenmektedir. Şekil 3.7, Şekil 3.8 ve Şekil 3.9'da İstanbul ili Bahçeköy ilçesi, Yeşilköy ilçesi ve Göztepe ilçesinde yer alan meteoroloji istasyonlarında yapılan tespitler sonucu elde edilen iklim verileri görülmektedir. Sıcaklık

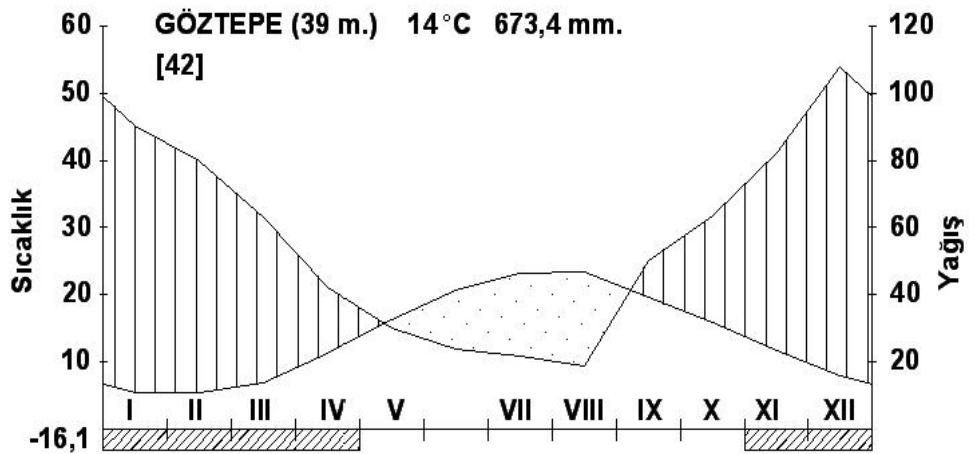
ve yağış değerlerinin aylara göre değişimi, Walter yönetime göre hazırlanan iklim diyagramı ile sunulmuştur.



Şekil 3.7: Walter Yöntemine Göre Bahçeköy İklim Diyagramı (Çelik, 2008)



Şekil 3.8: Walter Yöntemine Göre Yeşilköy Meydan İklim Diyagramı (Çelik, 2008).



Şekil 3.9: Walter Yöntemine Göre Göztepe İklim Diyagramı (Çelik, 2008).

3.1.6. Bitki Örtüsü

İstanbul'un doğal bitki örtüsünde, kuzeye bakan yamaçlarla güneye bakan yamaçlar arasında farklılıklar görülür. İstanbul'da Akdeniz bitki örtüsü önemli yer tutmaktadır. Akdeniz bitki örtüsü; Marmara Denizi kıyılarını, boğazların her iki yakasını ve adaları kaplamakta, ilin Karadeniz kıyılarında da denizin uzantısının ulaştığı yerlere kadar yayılmaktadır.

İlin orta kesimlerindeki ormanlarda maki toplulukları, kurakçıl orman bitkileri ve meşe türleri egemendir. Makiler Karadeniz kıyılarında daha dar bir alana yayılmıştır. Kuzeybatıya doğru gidildikçe makilikler azalmaya başlar. Kuzeye bakan yamaçlarda, özellikle de Karadeniz kıyısına yakın kesimlerde kayın, gürgen, kestane gibi nemcil orman bitkileri görülür (İstanbul Tarım İl Müdürlüğü, Tarım Master Planı, 2003).

Ayaşlıgil ve Uslu'nun (2007) 'Kent Ormanlarının Rekreatif Amaçlı Kullanımı ve İstanbul İli Örneğinde İrdelenmesi' isimli çalışmasına göre; İstanbul ilinde bulunan mesire yerlerinde (Asya ve Avrupa yakasında bulunan ve kent ormanı kriterine uygun mesire yerleri baz alınarak yapılmış bir araştırmadır) en yaygın görülen bitki türleri; meşe, kayın, gürgen ve karaçam olup bu ağaç türlerinin dışında; kızılçam, fıstık çamı, sahil çamı, kestane, servi, ıhlamur, çınar ve defne ağaçlarının bitki örtüsünü oluşturduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.1'de 2005 yılı verilerine göre, İstanbul Anadolu Yakası ve Avrupa Yakası'nda bulunan 11 ilçede yer alan, 37 mesire alanının (ha) dağılımları gösterilmektedir. Tablodan yola çıkarak; İstanbul Anadolu Yakası'nda bulunan mesire yerlerinin toplam alanının 1.616,7 ha., İstanbul Avrupa Yakası'nda bulunan mesire yerlerinin toplam alanının 1.304 ha. olduğu görülmektedir. İstanbul geneli (Asya ve Avrupa Yakası) mesire yerlerinin toplam alanı 2.920,7 ha. olduğu sonucuna varılmaktadır.

Tablo 3.1: İstanbul ili ilçelerine göre mesire yerleri ve alansal (ha) dağılımları (Ayaşlıgil ve Uslu, 2007).

Sıra No	İl	İlçe	Mesire Yeri Adı	Alanı (Ha.)
1.	İstanbul Anadolu Yakası	Adalar	Karacabey-Büyükada	3,2
2.			Dilburnu	7
3.			Değirmen Burnu	10
4.		Beykoz	Elmasburnu (Riva)	10
5.			Kaymakdonduran	65
6.			Mihrabat Korusu	20
7.			Göztepe	40
8.		Kartal	Aydos-Yakacık	662
9.		Şile	Sazakçeşme	50
10.			Avcıkoru	652
11.		Tuzla	Hacet Deresi	17,5
12.		Ümraniye	Taşdelen	80
13.	İstanbul Avrupa Yakası	Çatalca	M. Fevzi Çakmak	132
14.			İnceğiz	10
15.			Çilingöz	25
16.		Eyüp	Azizpaşa	50
17.			Binbaşı Çeşmesi	5
18.			Ayvat Bendi	56
19.			Kurt Kemerli	6,5
20.			Fatih Çeşmesi	42
21.			Göktürk Göleti	56
22.		Gaziosmanpaşa	Arnavutköy	102
23.			Tayakadın	16
24.			İmrahor	25
25.			Habibler-Cebeci	37
26.			Gazi Mahallesi	78,5
27.			Kayabaşı-Şamlar	335
28.		Sarıyer	Kömürcübent	3
29.			M. Akif Ersoy	25
30.			F. Rıfkı Atay	18
31.			Kirazlıbent	13
32.			Neşetsuyu	76
33.			Bentler (Valide Sultan)	15
34.			İrmak	13
35.			Marmaracık	10
36.		Şişli	Fatih Çocuk Ormanı	115
37.			Fatih Ormanı	40

3.2. YÖNTEM

“Şifalı bitkiler ve şifa bahçeleri tasarımı üzerine araştırmalar” adı altında hazırlanan bu çalışmada, yöntem olarak aşağıdaki program kullanılmıştır.

3.2.1. Literatür Çalışması

Kaynak bölümünde belirtilen, tez konusu dahilinde, şifalı bitkiler ve şifa bahçesi tasarımı üzerine yayınlanmış olan ulusal ve uluslararası dökümanlar taranmıştır. Araştırma yapılırken; özel kütüphaneler, üniversite kütüphaneleri, yüksek öğrenim kurumu arşivindeki yazılı kaynaklardan ve internette yayınlanmış döküman ve resimlerden yararlanılmıştır. Konu hakkında ulusal ve uluslararası kitaplar, makaleler, lisans ve yüksek lisans tezleri incelenmiştir.

Tez konusuna katkısı olduğu tespit edilen ve yurt içinde satışı mevcut olmayan, yurt dışı kaynaklı kitaplar internet üzerinden sipariş edilerek temin edilmiştir. Elde edilen kaynaklar neticesinde İstanbul’da yetişebilecek şifalı bitki türleri listelenmiş, şifa ve şifalı bitkiler ile ilgili genel tanımlar ve şifa bahçelerinin genel tasarım ilkeleri tespit edilmiştir.

Şifalı bahçelerinin tasarım ilkelerinin belirlenmesi amacıyla Yahya BULUT ve Tendü Hilal GÖKTUĞ’un 2006 yılında yayınlanan “Sağlık Bulma Yönünde Çevresel Bir Etken Olarak İyileştirme Bahçeleri” isimli çalışmasından yararlanılmıştır. Ayrıca Clare Cooper MARCUS ve Marni BARNES’in 1999 yılında yayınlanan “Healing Gardens” kitabı ve 2005 yılında yapmış oldukları “Healing Gardens in Hospitals” isimli çalışmadan yararlanılmıştır.

Sue MİNTER’in “Healing Garden” (1995) isimli kitabı ve Romy Rawlings’in “Healing Gardens” (1998) isimli kitabı şifa bahçesi tasarımına etki eden duysal etmenlerin tespitinde kaynak olarak kullanılmıştır.

İstanbul’da yetişen ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek olan şifalı bitki türlerinin listesi, Prof. Dr. Kamil KARAMANOĞLU’nun 1977 yılında yayınlanmış olan “Farmasötik Botanik” isimli kitabı ve Prof. Dr. Turhan BAYTOP’un

1999 yılında yayınlanmış olan “Türkiye’de Bitkilerle Tedavi Geçmişte ve Bugün” isimli kitabı dikkate alınarak, çeşitli botanik bahçeleri ve fidanlıklarda yapılan tespitler doğrultusunda belirlenmiştir. Ayrıca şifalı bitki kullanımının tarihsel gelişiminin açıklanmasında bu kitaplar kaynak olarak kullanılmıştır. İstanbul ili doğal bitki türlerinin belirlenmesinde Davis (1965-1988, 10 cilt)’in “Flora of Turkey” isimli çalışmasından yararlanılmıştır.

Listelerin hazırlanması ve bitki türlerinin şifa özelliklerinin tespitinde, bu kitapların yanı sıra;Eczacı Nimet ÖZATA’nın 2009 yılında yayınlanan “Fitoterapi ve Aromaterapi” isimli kitabı ve Lesley Bremness’in 1999 yılında yayınlanan “Şifalı Otlar” kitabından yararlanılmıştır.

Şifa verici özelliğinden yararlanılan ve allerjen özelliğe sahip olan bitki türlerinin tespiti için “hollisterstier.com” sitesinden yararlanılmıştır.

Tespit edilen bitkilerin yetiştirilme özellikleri ile ilgili bilgiler, Prof. Dr. Besalet PAMAY’ın “Bitki Materyali I” (1992), “Bitki Materyali II” (1993), “Bitki Materyali III” (1994) isimli kitaplarından, Peter MCHOY’un 2009 yılında yayınlanan “Bahçıvanın El Kitabı” isimli kitabından ve Prof. Dr. Aslı Bayçın KORKUT’un 2002 yılında yayınlanan “Peyzaj Mimarlığı” kitabından yararlanılmıştır.

Bitki isimlerinin yazılışı ve yazar bilgileri için; familya, cins, tür, alttür bazında latince isim ve yazar (author) bilgilerinin verildiği “The International Plant Index (IPNI)” isimli online veri tabanı ve “U.S. Department of Agriculture (USDA)” isimli online veri tabanından yararlanılmıştır. Ayrıca “Türkiye Bitkileri Veri Servisi (TÜBİVES)” isimli online veri tabanından yararlanılmıştır.

Şifa ve şifalı bitkiler ile ilgili genel kavram ve tanımlar ve şifa bahçelerinin tasarım esasları konusunda kullanılan kaynak kitaplar, makale, tez vb. dökümanlar kaynaklar bölümünde detaylı olarak belirtilmiştir.

3.2.2. Alan Çalışması

Araştırmanın ikinci safhasında, literatür çalışmasında listelenen, İstanbul ilinde doğal olarak yetişen ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilen bitki türlerinin tespiti ve fotoğraf çekimleri gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla İstanbul'un Sarıyer ilçesinde yer alan; "Atatürk Arboretumu", İstanbul Zeytinburnu ilçesinde yer alan; "Zeytinburnu Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bahçesi" ve İstanbul Ataşehir'de bulunan; "Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi" gibi arboretum ve botanik bahçeleri gezilmiş, bunun dışında kültüre alınmış ve ticari olarak satışı sunulan bazı türler, İstanbul ilinde faaliyette bulunan bazı fidanlıkların gezilmesi suretiyle tespit işlemi gerçekleştirilmiştir.

3.2.3. Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Konu ile ilgili literatür çalışmalarında elde edilen bilgilerden yola çıkılarak; İstanbul ilinde doğal olarak yetişebilen şifalı bitki türleri ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek türler bulgular kısmında listelenmiştir. Bitki tespiti tamamlandıktan sonra İstanbul ili, Pendik ilçesinde seçilen bir alanda, Autocad çizim programı kullanılarak örnek proje oluşturulmuştur. Örnek proje kapsamında kullanılan bitki türlerinin yetiştiriciliği ile ilgili bilgiler ve genel özellikleri bu bölümde açıklanmış ve alan çalışması sırasında elde edilen bitki fotoğrafları ile desteklenmiştir. Ayrıca bu bölümde şifa bahçesinin yıllık bakım işlemleri ile ilgili bilgi verilmiştir.

Tartışma ve sonuç bölümünde elde edilen veriler dahilinde genel bir değerlendirme yapılmış, çalışmanın geliştirilebilmesi için ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

4. BULGULAR

4.1. İSTANBUL İLİ İÇİN UYGUN ŞİFALI BİTKİLER

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle, literatür çalışması sonucu elde edilen bilgilere ve İstanbul ili Sarıyer ilçesinde yer alan “Atatürk Arboretumu”, İstanbul Zeytinburnu ilçesindeki “Zeytinburnu Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bahçesi” ve İstanbul Ataşehir’de bulunan “Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi” gibi, çevre arboretum, fidanlık ve botanik bahçeleri gezilerek saptanmış olan bulgulara göre; İstanbul ilinde doğal olarak yetişebilen ve gerekli koşullar sağlandığında yetişmesi uygun görülen şifalı bitki türleri tespit edilmiş tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1’de; 45 adet ağaç, 42 adet çalı, 13 adet sarılıcı ve tırmanıcı bitki, 151 adet otsu bitki ve 13 adet soğanlı ve yumrulu bitki türü yer almaktadır. Tabloda ağaçlar iğne yapraklı ve geniş yapraklı olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Bitki genel özelliği şeklinde ifade edilen sütunda; ağaç, çalı, sarılıcı ve tırmanıcı bitki türlerinin yaprak dökme özelliği dikkate alınarak, herdemyeşil (HY.), yarı herdemyeşil (YHY.) ve yaprak döken (YD.) şeklinde ifade edilmiştir. Otsu, soğanlı ve yumrulu bitki türleri ise bu sütunda; çok yıllık, iki yıllık, tek yıllık şeklinde ömürleri dikkate alınarak belirtilmiştir. Bazı bitkilerin (otsu, soğanlı ve yumrulu) alt türlerinin tek yıllık, iki yıllık ve çok yıllık olduğu tespit edilmiş, bu nedenle bitkiler (alt türleri dikkate alınarak) aynı sütunda birden fazla değer belirtilerek (örneğin; tek yıllık/ iki yıllık şeklinde) gösterilmiştir.

Bitki türlerinin çiçek açma zamanı Roma rakamları ile gösterilmiş, uzun periyotlarda çiçek açan bitki türleri (örneğin, mart-eylül ayları arasında çiçek açanlar, III-IX) ilk çiçeklenme ve çiçeklenmenin görüldüğü son tarih yazılarak belirtilmiştir. Bitki türlerinin çiçek renkleri, kaynaklar ve gözlemler sonucunda tespit edilmiş, iğne yapraklı ağaç ve çalı türlerinin kozalak renkleri yazılmıştır.

Bitki türlerinin çiçek, yaprak, meyve, kök, vb. bitki organlarından biri veya birkaçı koku özelliğine sahip olanlar “koku” şeklinde ifade edilen sütunda “x” işareti ile belirtilmiştir. Bitki boyu ifade edilirken, literatür çalışmaları sonucunda elde edilen verilere dayanarak bitkilerin en düşük ve en yüksek boylanma aralığı metre cinsinden belirtilmiştir.

Drog; eczacılık, kimya ve boya endüstrisinde kullanılan bitkisel, hayvansal veya madensel ilkel madde anlamına gelmektedir. Şifalı bitkiler için anlamı ise, ilaç yapımında kullanılan ilkel bitki organı şeklinde ifade edilir. Bitkilerin çiçek, yaprak, kök (yumru, soğan, rizom), tohum, meyve vb. bitki organlarından bir ya da birkaçı bitkisel drog olarak kullanılabilir. Bazı bitki türlerinin sadece yaprağı drog olarak kullanılırken, bazı bitki türlerinin toprak üstü kısımlarının tamamı, bazı bitki türlerinin ise kök dahil olmak üzere (tüm bitki) tamamı bitkisel drog özelliği gösterir. Tablo 4.1’de “bitkisel drog” sütununda, bitkinin tedavide kullanılan bitki organı gösterilmektedir.

Tabloda ayrıca bitki türlerinin şifalı bitki olarak önemli özelliği, yani hangi hastalıkların tedavisinde kullanıldığı ifade edilmektedir. Bitkisel drogun uygulanma şekli yani dahilen (sindirim sistemi yoluyla, ağız veya rektal yolla) veya haricen (deri üzerine konularak veya sürülerek ya da mukoza yoluyla) kullanım durumu “notlar” adı altındaki sütunda belirtilmiştir. Ayrıca bu sütunda zehirli ve allerjen özelliğe sahip olanlar belirtilmiştir. Bazı bitkisel droglar çeşitli yan etkilere neden olmaktadır. Hamile, emziren kadınlar, bebek ya da çocukların kullanımında zararlı etkilere sahip olabilecek bitkisel droglar bu sütunda belirtilmiştir. Bazıları, birtakım kimyasal ilaçlarla kullanılmamalıdır. Çünkü ilacın etken maddesinin, etkisini azaltma ya da artırma gibi bir etkiye neden olabilir. Bu özellikteki bitki türleri yine bu sütunda belirtilmiştir.

Tabloda belirtilen bitki türlerinin şifaverici özelliği; kaynakça bölümünde belirtilen ve tez metni içerisinde atıfta bulunulan çeşitli kaynaklardan yola çıkılarak hazırlanmıştır. Bitkisel drogun dozajı, uygulanış yöntemi (dahilen, haricen veya enjeksiyon yöntemi), tedavi metodu (toz, hap, yağ, merhem, lapa, şurup, vb.) gibi kullanım özellikleri farklılık göstermektedir. Bu nedenle tablo, sadece bilgilendirme amaçlı olup, tedavi amacıyla kullanılmamalıdır.

Tablo 4.1: İstanbul’da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999),(Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011),(IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy,2009), (Minter,1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES,2010), (USDA,2010), (Vural ve diğ. 2000)].

İĞNE YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
1	<i>Abies cilicia</i> Carr. (Toros Göknaarı)	HY.	-	(Kozalak) Kahverengi Kırmızı	-	25-30	Sakız	Göknar sakızı antiseptiktir, çıban iyileştirici etkiye sahiptir.	Haricen kullanılır.
2	<i>Cedrus atlantica</i> (Endl.) G.Manetti ex Carriere (Atlas Sediri)	HY.	-	(Kozalak) Kahverengi	-	30-40	Gövde Dal Kabuk	Egzama, isilik vesistit tedavisi için kullanılır, sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Katranı* antiseptik özellik gösterir.	Allerjendir. Haricen kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.
3	<i>Cupressus sempervirens</i> L. (Akdeniz Servisi)	HY.	-	(Kozalak) Kahverengi	x	15-35	Dal, Yaprak, Kozalak	Ateş düşürücü, terletici, idrar söktürücüdür. Diş eti kanamalarında, basur, kabız vesolumum sistemi hastalıklarının tedavisinde etkilidir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
4	<i>Juniperus communis</i> L. (Adi Ardiç)	HY.	-	(Kozalak) Mavimsi Siyah	-	15	Meyve, Kabuk, Yaprak	Tonik etkisi, idrar söktürücü, antiseptik, iştah açıcı özelliği vardır. Selülit, akne, egzama, saç dökülmesi tedavisinde kullanılır.	Dahilen yüksek dozda kullanımı böbrekleri tahriş eder. Haricen de kullanılır.
5	<i>Juniperus oxycedrus</i> L. (Katran Ardicı)	HY.	-	(Kozalak) Kahverengi Kırmızı	-	4-8	Gövde, Dal	Katranı* saçkıran, uyuz, sedef, egzama, kellik gibi kronik cilt hastalıklarında kuvvetli bir antiseptik olarak kullanılır.	Haricen kullanılır.
6	<i>Pinus pinea</i> L. (Fıstık Çamı)	HY.	-	(Kozalak) Kahverengi	-	15-20	Tohum (Fıstık)	Balgam söktürücüdür.Kas ağrısı ve akciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Kuvvet verici özelliğindedir.	Dahilen kullanılır.
7	<i>Pinus sylvestris</i> L. (Sarıçam)	HY.	-	(Kozalak) Boz	-	20-40	Kabuk Tomurcuk	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, idrar söktürücü olarak, ayrıca deri hastalıklarında kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
8	<i>Taxus baccata</i> L. (Adi Porsuk)	HY.	-	(Erkek Çiçek) Sarı (Dişi Çiçek) Yeşil	-	15-20	Yaprak	Hafif dozlarda damar daraltıcı, adet ve gaz söktürücü olarak kullanılır.Yaprak ve tohumları Taksin isimli zehirli bir alkolit içerir.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, Katran*:Kabuk, gövde ve dallardan su buharı distilasyonu ya da kuru distilasyonyöntemiyle elde edilir. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

İĞNE YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
9	<i>Thuja occidentalis</i> L. (Batı Mazısı)	HY.	-	(Kozalak) Açık Kahverengi	-	10-20	Dal Uçları	Basur tedavisinde etkilidir. İdrar ve adet söktürücü etkiye sahiptir.	Allergen ve zehirlidir. Dahilen kullanılır.
10	<i>Thuja orientalis</i> L. (Doğu Mazısı)	HY	-	(Kozalak) Kahverengi	x	5-10	Meyve	İdrar ve balgam söktürücü, terletici etki gösterir. Romatizma ağrılarını dindirir. Kabızlık tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
GENİŞ YAPRAKLI AĞAÇLAR									
11	<i>Aesculus hippocastanum</i> L. (At Kestanesi / Beyaz Çiçekli At Kestanesi)	YD.	V	Beyaz (Kırmızımsıtrak Sarı Lekeli)	-	20-25	Kabuk Tohum Çiçek	Burkulma,bilek ağrıları için kullanılır. Kılcal damarların çatlamasını önler, ateş düşürücü etki eder. Kabuğundan elde edilen ekstre* güneş yanıklarına karşı merhem yapımında kullanılır.	Allerjendir.Haricen kullanılır. Drog kullanımı nadiren alerjik etki gösterebilir.
12	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertn. (Adi Kızılağaç)	YD.	IV-V	(Erkek Çiçek) Sarı (Dişi Çiçek) Kırmızı	-	20-30	Kabuk Yaprak	Bileşiminde tanen vardır.İdrar artırıcı, kuvvet verici özellik gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
13	<i>Betula pendula</i> Roth. (Siğilli Huş)	YD.	IV-VI	Yeşilimsi Beyaz	-	25-30	Yaprak	İdrar artırıcı, romatizma tedavisinde ağrı kesici olarak etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
14	<i>Castanea sativa</i> Mill. (Anadolu Kestanesi)	YD.	VI-VII	Yeşilimsi Beyaz	-	15-25	Meyve Yaprak Kabuk	Meyvesi nişasta, sakkaroz, protein ve tanen içerir. Boğmaca ve kabızlık tedavisinde kullanılır. Tansiyon düşürücü etkiye sahiptir.	Dahilen kullanılır.
15	<i>Cerasus avium</i> (L.) Moench (Kiraz)	YD.	IV-V	Beyaz	-	25	Sap Kabuk Yaprak Çiçek	Ödeme karşı etkilidir, idrar söktürücü, ateş düşürücü, göğüs yumuşatıcıdır ve müshil etkisi gösterir.	Dahilen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken, *Ekstre:Bitkisel drogun çözünebilen kısmına uygun bir çözücü uygulanması ve bu çözücünün uçurulmasıyla elde edilen preparattır. Not:Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

GENİŞ YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
16	<i>Citrus aurantium</i> L. (Turunç)	HY	IV-VI	Beyaz	x	6-9	Çiçek Meyve	Müşil etkisi gösterir,gaz giderici, safra söktürücü, midevidir. C vitamini açısından zengindir.	Dahilen kullanılır.
17	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.f. (Limon)	HY.	IV-VI	Beyaz	x	3-6	Meyve Kabuğu, Meyve	İştah açıcı, koku ve tad düzeltici, boğaz ağrısı, bronşit, nezle ve gribe karşı etkilidir. İdrar söktürücü, ateş düşürücü,antibakteriyel, antiseptik etkisi vardır. Depresyonu ve kararsızlığı giderir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
18	<i>Citrus sinensis</i> L. (Portakal)	HY.	IV-V	Beyaz	x	6-10	Meyve Kabuğu, Meyve	Zihni canlandırır, kan dolaşımını ve kan basıncını düzene sokar. C vitamini açısından zengindir. Böbreküstü bezi, karaciğer, safrakesesi fonksiyonlarını düzenler.	Dahilen ve haricen kullanılır.
19	<i>Cydonia oblonga</i> Mill. (Ayva)	YD.	V-VI	Beyaz Pembemsi Beyaz	x	3-7	Tohum Meyve	Boğaz yumuşatıcı olarak kullanılır. Ağız içi yaralarda, aşırı adet kanaması ve ishal tedavisinde veöksürüğe karşı etkilidir. C vitamini ihtiva eder.	Dahilen ve haricen kullanılır.
20	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. (Mavi Okaliptus)	HY.	I-II	Beyaz	x	30-60	Yaprak Dal	Güçlü bir antiseptiktir. Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, idrar söktürücü, ateş düşürücü, böcek ısırmasını önlemek, acısını dindirmek amacıyla kullanılır. Bronşit, astım, romatizma tedavisinde etkilidir.	Allerjendir. Bebekler ve çocuklar kullanmamalıdır. Dahilen ve haricen kullanılır.
21	<i>Fagus orientalis</i> Lipsky. (Doğu Kayını)	YD.	IV-V	Yeşilimsi Beyaz	-	30-40	Kabuk	İshal kesici ve ateş düşürücü olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
22	<i>Fagus sylvatica</i> L. (Avrupa Kayını)	YD.	V	(Erkek Çiçek) Sarı (Dişi Çiçek) Beyaz	-	30-40	Dal Kabuk Tohum	Kayın katranından* antiseptik olarak kullanılan Kreozot elde edilir. Haricen romatizma ve deri hastalıklarında kullanılır.	Haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak döken, Katran*: Kabuk, gövde ve dallardan su buharı distilasyonu ya da kuru distilasyon yöntemiyle elde edilir, haricen kullanılır. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

GENİŞ YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
23	<i>Ficus carica</i> L. (İncir)	YD.	III-IV V-VI VIII-IX	Yeşil	-	2-10	Kök Meyve Yaprak	Sütü sigil tedavisinde kullanılır,çekirdeği afrodizyak etkisine sahiptir. Sindirim sistemini çalıştırır, müshil etkisine sahiptir. Bademcik iltihabı, bağırsak kurdu tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
24	<i>Fraxinus excelsior</i> L. (Adi Dişbudak)	YD.	V	Sarı	-	30-40	Kabuk Yaprak	Anne sütünün artmasını sağlar, ateş düşürücü, kuvvet verici, idrar söktürücüdür. İshale karşı kullanılır.	Dahilen kullanılır.
25	<i>Fraxinus ornus</i> L. (Çiçekli Dişbudak)	YD.	V-VI	Beyaz	x	6-20	Kabuk	Manna* çocuklara öksürüğe karşı verilir, müshil etkisi gösterir.	Dahilen kullanılır.
26	<i>Ginkgo biloba</i> L. (Ginko-Mabet Ağacı)	YD.	IV	Beyaz	-	30-40	Yaprak	Alzheimer hastalığının başlangıcında hastalığın ilerlemesini yavaşlatır, hafıza ve konsantrasyon sorunlarının giderilmesine yardımcı olur. Basur tedavisinde etkilidir. Antioksidan özelliği vardır.	Dahilen kullanılır.
27	<i>Juglans regia</i> L. (Adi Ceviz)	YD.	V	Yeşil	-	30	Kabuk Meyve Yaprak	Sindirim sistemini çalıştırır, iştah açar, bağırsak kurduna, ağız kokusuna karşı etkilidir. Afrodizyak ve kan şekerini azaltıcı etkisi vardır. Sivilcet tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
28	<i>Laburnum anagyroides</i> Med. (Adi Sarısalkım)	YD.	V-VI	Sarı	x	5-10	Tohum Çiçek	Bronşit, nefes darlığı, çarpıntı, göz ağrısı için kullanılır. Kusturucu ve müshil etkisine sahiptir.	Zehirli ve allerjendir. Dahilen kullanılır.
29	<i>Malus sylvestris</i> (L.) Mill. (Elma)	YD.	V	Pembe Beyaz	-	8-12	Meyve	İshale karşı etkilidir. Midevi özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
30	<i>Morus alba</i> L. (Ak Dut)	YD.	IV-V	Yeşil	-	10-15	Yaprak Meyve	Ateş düşürücü, idrar söktürücü özellik gösterir. C vitamini ihtiva eder.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD: Yaprak dökken, Manna*: Gövde üzerine açılan yaradan dışarıya çıkan ve kuruyan özsu. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

GENİŞ YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
31	<i>Morus nigra</i> L. (Kara Dut)	YD.	IV-V	Yeşil	-	10	Kabuk Kök Meyve	Boğaz, diş eti ve bağırsak iltihabı tedavisinde kullanılır. Kurt düşürücü özelliğe sahiptir. C vitamini ihtiva eder.	Dahilen kullanılır.
32	<i>Olea europaea</i> L. (Zeytin)	HY.	V-VI	Beyazımsı Sarı	x	10-15	Yaprak Kabuk Meyve	Safra artıracı, kurt, tansiyon ve ateş düşürücü özelliktedir. Safra taşı ve karaciğer ağrılarına, şeker hastalığına karşı etkilidir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
33	<i>Platanus orientalis</i> L. (Doğu Çınarı)	YD.	III-V	Açık Yeşil	-	25-30	Yaprak Kabuk	Ateş düşürücü, ishal kesici olarak kullanılır, yanık, iltihaplı yara üzerine antiseptik etki gösterir. Göz, diz, diş ağrıları için haricen kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
34	<i>Populus nigra</i> L. (Karakavak)	YD.	III-IV	Koyu Kırmızı	-	25-30	Tohum Çiçek Yaprak Tomurcuk	Yanık ve basura karşı merhemlerde kullanılır. Ateş düşürücü, balgam söktürücü, terletici, ağrı kesici, yara iyileştirici etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
35	<i>Populus tremula</i> L. (Titrek Kavak)	YD.	III	Koyu Kırmızı Kahverengi	-	20-30	Kabuk	İshal kesici ve ateş düşürücü etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
36	<i>Prunus cerasus</i> L. (Vişne)	YD.	III-IV	Beyaz	-	10	Meyve	Safra söktürücü etki gösterir. Öksürüğe karşı sıcak su ile karıştırılarak içilir.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
37	<i>Prunus mahaleb</i> L. (Mahlep)	YD.	V	Beyaz	x	8-10	Meyve Tohum	Antibiyotik, balgam söktürücü, nefes darlığı ve astım tedavisinde, kalp çarpıntısına karşı ve prostat büyümesini önleyici olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
38	<i>Quercus petraea</i> Liebl. (Sapsız Meşe)	YD.	IX-X	(Erkek Çiçek) Sarı-Yeşil (Dişi Çiçek) Sarı-Turuncu	-	25-30	Meyve Kabuk	Bağırsak iltihabı ve yarası için kullanılır. Kabuğu tanen ihtiva eder.	Dahilen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak döken.Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

GENİŞ YAPRAKLI AĞAÇLAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
39	<i>Quercus robur</i> L. (Saplı Meşe)	YD.	VIII-IX	(Erkek Çiçek) Sarı-Yeşil, (Dişi Çiçek) Pembe- Kırmızı	-	25-30	Kabuk	İltihaplı deri hastalıkları, egzama, ishal ve dalak şişmesine karşı kullanılır. Midevi etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
40	<i>Robinia pseudoacacia</i> L. (Adi Akasya /Yalancı Akasya)	YD.	V-VI	Beyaz	x	20-25	Çiçek	Diş eti iltihabı, soğuk algınlığı, bronşit, astım ve basur tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
41	<i>Salix alba</i> L. (Aksöğüt)	YD.	IV-V	Yeşilimsi Sarı	-	20-30	Yaprak Kabuk	Kulak iltihabı, siğil, romatizmaya karşı etkilidir. Kabuğu iştah açıcı, ateş düşürücü, antiseptik etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
42	<i>Sorbus aucuparia</i> L. (Kuş Üvezi /Adi Üvez)	YD.	V-VI	Beyaz	-	10-20	Meyve Yaprak	İdrar söktürücü, müshil, zayıflatıcı, göğüs yumuşatıcı etkisi vardır. Romatizma, sivilce ve egzama tedavisinde kullanılır.	Tohumları zehirlidir. Dahilen ve haricen kullanılır.
43	<i>Sorbus domestica</i> L. (Adi Üvez)	YD.	V-VI	Beyaz	-	20	Kök Meyve	Meyvesi C vitamini ihtiva eder, şeker hastaları için doğal bir tatlandırıcıdır, basur tedavisinde etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
44	<i>Tilia argentea</i> Desf. ex DC. (Gümüş İhlamur)	YD.	VI	Yeşilimsi Beyaz, Sarımsı Yeşil	x	40	Çiçek	Kum döker, grip, soğuk algınlığında göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, terletici etki sağlar. Yatıştırıcı, idrar söktürücü etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
45	<i>Ulmus minor</i> Mill. (Ova Karaağacı)	YD.	III-IV	Yeşilimsi Beyaz	-	30	Dal, Kabuk	Kabızlığa karşı etkilidir, kan dindirici özelliği vardır. İltihaplı yara, mantar ve çıban üzerine kompres yapılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
ÇALILAR									
46	<i>Aloe ferox</i> Mill. (Sarısabır)	HY.	V-VII	Turuncu	-	3-3.5	Yaprak	Adet söktürücü, yumuşatıcı, müshil etkisi gösterir. Yanık ve yara tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

ÇALILAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
47	<i>Arbutus unedo</i> L. (Kocayemiş)	HY.	X-XII	Beyaz Açık Pembe	-	7-8	Meyve Yaprak	Ateş düşürücü, ishal kesici, idrar yolları antiseptiği olarak kullanılır. Meyvesi C vitamini ve şeker açısından zengindir.	Dahilen kullanılır.
48	<i>Berberis vulgaris</i> L. (Kadın Tuzluğu /Adi Karamuk)	HY.	V	Sarı	-	2	Kök Gövde, Yaprak, Meyve	Damar daraltıcı, iştah açıcı, safra çıkartıcı, kan dindirici ve tonik olarak kullanılır. İltihaplanmaya, hemeroide karşı etkilidir. Müshil etkisi gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
49	<i>Buxus sempervirens</i> L. (Adi Şimşir)	HY.	III-IV	Sarımsı Yeşil	x	2-10	Yaprak Kök Kabuğu	İdrar söktürücü, ateş, kurt düşürücü, terletici etkiye sahiptir. Romatizmaya karşı kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
50	<i>Camellia sinensis</i> (L.) Kuntze (Çay)	HY.	VIII-XII	Beyaz, Soluk Pembe	x	1.5-6	Yaprak	İdrar, balgam söktürücü, ishal kesicidir. Kanserle karşı koruyucu etkisi vardır. Baş ağrılarına iyi gelir. Tonik olarak kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
51	<i>Cistus creticus</i> L. (Tüylü Laden)	HY.	VI-VII	Pembe, Açık Mor	x	0.3-1	Dal Yaprak	Dal ve yapraklarının kaynatılması ile elde edilen reçine göğüs hastalıklarında kullanılır. Balgam söktürücü, ishal kesici, uyarıcıdır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
52	<i>Cistus laurifolius</i> L. (Defne Yapraklı Laden)	HY.	V-VI	Beyaz	x	1-2.5	Dal	Şeker hastalığı tedavisinde şeker oranını düşürmek için kullanılır.	Dahilen kullanılır.
53	<i>Cistus salviifolius</i> L. (Adaçayı Yapraklı Laden)	HY.	VI-VII	Beyaz	x	0.3-1	Yaprak	İshal kesici, uyarıcı, balgam söktürücüdür.	Dahilen kullanılır.
54	<i>Cornus mas</i> L. (Kızılcık)	YD.	II-IV	Sarı	x	5-8	Yaprak Meyve	İltihabı kurutucu, safra söktürücü, ateş düşürücü, kurt düşürücü etki gösterir. İshali keser. Meyvesi C vitamini ihtiva eder.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

ÇALILAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
55	<i>Corylus avellana</i> L. (Adi Fındık)	YD.	III-IV	Sarı	-	4-7	Kabuk Meyve Yaprak Çiçek	Balgam söktürücü, ateş düşürücü, terletici, idrar söktürücü olarak kullanılır. Nezle, grip gibi hastalıklarda kabukları kaynatılarak içilir. Meyvesi afrodizyak etkisine sahiptir.	Dahilen kullanılır.
56	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. (Geyik Dikeni/ Gerçek Akdiken)	YD.	V-VI	Beyaz	-	4-10	Yaprak Çiçek Meyve Kabuk	Kan damarını genişletir, kalbe kan ve oksijen akışını artırır. Tansiyonu düşürür, vücudun fazla tuz ve suyunu atmaya yardımcı olur.	Dahilen kullanılır.
57	<i>Daphne mezereum</i> L. (Dafne)	YD.	I-IV	Sarı Pembe Kırmızı	x	1.5-2	Kabuk	İdrar artırıcı, terletici, müshil etkisi gösterir.	Çiçekleri çok zehirlidir. Dahilen kullanılır.
58	<i>Elaeagnus angustifolia</i> L. (Adi İğde/ Kuş İğdesi)	YD.	VI	Sarı	x	5-7	Çiçek Meyve Yaprak	Ağız kokusunu giderir, ateş düşürücü etki eder. Farenjit tedavisinde kullanılır. Çiçeği afrodizyak etkisine sahiptir.	Dahilen kullanılır.
59	<i>Erica arborea</i> L. (Ağaç Fundası)	HY.	III-V	Beyaz	x	4-5	Çiçekli Dal Uçları	Böbrek taşına karşı idrar söktürücü olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
60	<i>Euonymus europaeus</i> L. (Papaz Küllahı)	YD.	V	Sarımsı Yeşil	-	5-6	Meyve	İdrar artırıcı, kusturucu ve müshil etkisi gösterir.	Dahilen kullanılır.
61	<i>Genista tinctoria</i> L. (Boyacı Katırtırnağı)	YD.	VI-VIII	Altın Sarısı	-	1-1.5	Çiçekli Dalları	İdrar söktürücü, terletici, solunum merkezini uyarıcı, zayıflatıcı, yumuşatıcı etki gösterir.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.
62	<i>Juniperus sabina</i> L. (Sabin Ardıcı)	HY.	-	(Kozalak) Siyah Mavi	-	3-4	Dal Uçları	Siğil tedavisinde, romatizmaya karşı kullanılır. Adet kanamasını uyarıcı etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Bitkisel drog zehirlidir.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

ÇALILAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
63	<i>Laurus nobilis</i> L. (Akdeniz Defnesi)	HY.	III-V	Sarımsı Yeşil	x	10-12	Yaprak Tohum Meyve	Terletici, adet söktürücü, midevi, idrar söktürücü, iştah açıcı, antiseptiktir. Böbrek kumu dökmek için, romatizma ve deri hastalıklarının tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
64	<i>Ligustrum vulgare</i> L. (Adi Kurtbağrı)	YD.	VI-VII	Beyaz	x	3-5	Yaprak Meyve	İshal kesici, yara iyileştirici, müshil (meyve) etkisi yaratır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
65	<i>Lycium europaeum</i> L. (Akdeniz Tekediken)	YD.	V-X	Mor	-	3	Meyve	Müşhil, idrar artırıcı ve yatıştırıcı etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
66	<i>Mespilus germanica</i> L. (Muşmula)	YD.	V-VI	Beyaz	-	2-6	Meyve	İshal kesici ve mide kuvvetlendirici etkisi vardır.	Dahilen kullanılır.
67	<i>Nerium oleander</i> L. (Zakkum)	HY.	IV-X	Beyaz Pembe	-	2-5	Yaprak	Düşük dozlarda kalp kuvvetlendirici ve idrar söktürücü olarak kullanılır.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.
68	<i>Pistacia lentiscus</i> L. (Sakız Ağacı / Mastik Ağacı)	HY.	III-V	Yeşil Kırmızı	x	3-5	Sakız	Mide ağrısına karşı (midevi) kullanılır. Hazmı kolaylaştırıcı etkisi vardır.	Dahilen kullanılır.
69	<i>Pistacia terebinthus</i> L. (Menengiç / Sakız Ağacı)	HY.	III-IV	Kırmızımsı Erguvan	x	8-10	Kök Meyve Sakız	Ülser tedavisinde kullanılır.Yara iyileştirici, idrar söktürücü, öksürük kesici, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı,direnç verici etkiye sahiptir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
70	<i>Prunus laurocerasus</i> L. (Karayemiş)	HY.	IV	Beyaz	-	5-6	Yaprak	Öksürük kesici, müshil etkisi vardır. Sakinleştirici etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
71	<i>Prunus spinosa</i> L. (Çakal Eriği)	YD.	IV-V	Beyaz	-	4-6	Yaprak Çiçek Meyve	Boğaz ve bademcik iltihabını kurutur, idrar söktürücü, terletici, kan temizleyici, anne sütünü artırıcı, terletici etkiye sahiptir.	Dahilen kullanılır.
72	<i>Punica granatum</i> L. (Nar)	YD. HY.	V-VI	Kırmızı	-	5-6	Kabuk Meyve Çiçek	İshal, bağırsak şeritlerine karşı etkilidir. Midevi, kuvvet vericidir.	Drog kullanımı zehirli etki yaratabilir. Dahilen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

ÇALILAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
73	<i>Pyracantha coccinea</i> M. Roem. (Ateş Dikeni)	HY.	IV-VI	Beyaz	-	1-5	Meyve	Kalp yatıştırıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
74	<i>Rhamnus frangula</i> L. (Barut Ağacı)	YD.	V-VI	Sarımsı Beyaz	-	4-5	Kabuk Meyve	Müşhil etkisi vardır, cerahatli yaralar, çıban ve uyuz hastalıkları için haricen kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Taze kabuklar kusmaya neden olur.
75	<i>Rhododendron ponticum</i> L. (Mor Çiçekli Ormangülü)	HY.	V-VI	Mor	x	3-4	Çiçek Yaprak	Romatizmaya karşı kullanılır. Ağrı kesici, idrar söktürücüdür.	Zehirlidir. Dahilen ve haricen kullanılır.
76	<i>Rosa canina</i> L. (Yaban Gülü/ Kuşburnu)	YD.	V-VII	Pembe Beyaz	-	1.5-3	Meyve Yaprak	Safra ve böbrek taşları için, gırtlak kanseri tedavisinde kullanılır. Kan dindirici, kabız yapıcı, idrar söktürücü etki eder. Yaprakları yanık tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
77	<i>Rosa damascena</i> Mill. (Şam Gülü)	YD.	VI	Pembe	x	1.2-1.5	Çiçek	Virüs ve bakterilere karşı antiseptik özelliktedir. Kulak ve baş ağrısı, saman nezlesi, öksürük tedavisinde etkilidir.	Allerjendir. Haricen kullanılır.
78	<i>Rosmarinus officinalis</i> L. (Biberiye)	HY.	V-VII	Soluk Mavi	x	1-1.5	Yaprak	Romatizma tedavisinde ağrı kesicidir. Kan dolaşımını hızlandırıcı, gaz giderici, terletici, idrar söktürücü, müşhil etkisi vardır. Saç dökülmesini engeller.	Hamileler kullanmamalıdır. Dahilen ve haricen kullanılır.
79	<i>Rubus fruticosus</i> L. (Yabani Böğürtlen)	YD.	VI-VII	Beyaz Pembe	x	2-3	Yaprak Meyve	İshal ve basura karşı etkilidir, diş eti, boğaz, bademcik iltihaplanmalarında gargara şeklinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
80	<i>Rubus idaeus</i> L. (Ahududu)	YD.	V-VI	Beyaz	x	0.70-1.3	Yaprak Meyve	Kan temizleyici, iştah açıcı, idrar söktürücü etki eder, boğaz ağrısına karşı kullanılır. C vitamini ihtiva eder.	Dahilen ve haricen kullanılır.
81	<i>Ruscus aculeatus</i> L. (Kandak, Tavşanmemesi)	HY.	IV	Yeşilimsi	-	0.30-0.90	Rizom Kök	İdrar söktürücü, kum dökücü, ateş düşürücü, terletici olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
82	<i>Ruta graveolens</i> L. (Sedef Otu)	HY.	VI-VIII	Yeşilimsi Sarı	-	0.90	Sap	Sinir yatıştırıcı, terletici, ağrı kesici olarak kullanılır. Romatizma tedavisinde etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

ÇALILAR									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
83	<i>Sambucus nigra</i> L. (Siyah Mürver)	YD.	IV-VII	Sarımsı Beyaz, Kırmızımsı	x	5-7	Çiçek Kök	Terletici, zayıflatıcı, idrar söktürücü, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı etkiye sahiptir.	Dahilen kullanılır.
84	<i>Syringa vulgaris</i> L. (Adi Leylak)	YD.	V-VI	Mor Beyaz	x	5-7	Yaprak Çiçek	Terletici, mide ve bağırsak salgısını artırıcı etki gösterir. Ateş, taş ve kurt düşürücü, iştah açıcı, kuvvet verici olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
85	<i>Viburnum opulus</i> L. (Adi Kartopu)	YD.	V-VII	Sarımsı Beyaz	-	3-4	Kabuk, Meyve	Kan dindirici etkiye sahiptir. Kan damarlarını büzer, kalp sıkışmasını önler. Böbrek taşı düşürücüdür. Yara ve çiban tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
86	<i>Viscum album</i> L. (Ökse Otu)	HY. Yarı Parazit	II-V	Sarımsı Yeşil	-	0.2-1	Yaprak, Çiçek, Dal, Meyve	Tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, kusturucu, kan basıncını düşürücü, el ve ayaklardaki şişkinliklerin tedavisinde kullanılır. Bağışıklık sistemini uyarıcı etki gösterir.	Drog kullanımı bazı alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Dahilen ve haricen kullanılır.
87	<i>Vitex agnus-castus</i> L. (Hayıt)	YD.	V-VI	Açık Mor, Beyaz, Pembemsi Beyaz	x	2-3	Meyve	Hormon dengeleyici, gaz söktürücü, Prolaktin hormonu salgısını engelleyici özellik gösterir. Anne sütünü artırır. Akne tedavisinde kullanılır.	Drog kullanımı bazı alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Dahilen ve haricen kullanılır.
SARILICI – TIRMANICI BİTKİLER									
88	<i>Actinidia chinensis</i> Planch. (Kivi)	YD.	V-VIII	Beyaz	-	8	Meyve	Nezle-grip, soğuk algınlığına iyi gelir. Kanser oluşumu ve kabızlığı önleyici etkisi vardır. A, C vitamini ihtiva eder. Kolesterolü düşürür, depresyonu önler, bağışıklık sistemini güçlendirir.	Dahilen kullanılır.
89	<i>Clematis vitalba</i> L. (Akasma)	YD.	IV-V	Beyaz	x	8-10	Yaprak	Antimikrobik, idrar söktürücü etki gösterir. Romatizma ağrılarına iyi gelir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken, YHY:Yarı Herdemyeşil.Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

SARILICI – TIRMANICI BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
90	<i>Convolvulus arvensis</i> L. (Tarla Sarmaşığı)	Çok Yıllık	IV-IX	Beyaz	-	0.30-1.5	Bitkinin Tamamı	Müşhil, safra söktürücü olarak kullanılır. Sindirime yardımcı olur.	Dahilen kullanılır.
91	<i>Hedera helix</i> L. (Duvar Sarmaşığı-Adi Orman Sarmaşığı)	HY.	VIII-X	Yeşil-Sarı	-	15-30	Yaprak Meyve	Müşhil, kusturucu, idrar, adet söktürücü, kurt düşürücü, terletici etki gösterir.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.
92	<i>Humulus lupulus</i> L. (Şerbetçi Otu)	YD.	VI-VIII	Yeşil	-	5-10	Meyve Dişi Çiçek Demetleri	İştah açıcı, idrar söktürücü, ateş düşürücü, ağrı kesici, yatıştırıcı özelliktedir.	Allerjendir. Depresif durumlarda kullanımı sakıncalıdır. Haricen ve dahilen kullanılır.
93	<i>Jasminum fruticans</i> L. (Yabani Yasemin)	HY.	V	Sarı	-	1.5-3	Çiçek	Baş ağrısı ve farenjit tedavisinde kullanılır. İdrar söktürücü, kurt düşürücüdür.	Allerjendir. Haricen kullanılır.
94	<i>Jasminum officinale</i> L. (Beyaz Çiçekli Yasemin)	YHY.	VI-IX	Beyaz	x	6-12	Çiçek	Göğüs ve boğaz enfeksiyonları, nezle, eklem iltihabı tedavisinde etkilidir.	Allerjendir. Haricen kullanılır.
95	<i>Lonicera caprifolium</i> L. (Bahçe Hanımeli/ Keçikulağı Hanımeli)	YD.	V-VI	Sarımsı Beyaz	x	3-5	Yaprak Çiçek Meyve	İdrar söktürücü, öksürük kesici, kusturucu olarak kullanılır.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
96	<i>Passiflora incarnata</i> L. (Çarkıfelek / Saat Çiçeği)	HY.	VI-IX	Mor	-	6-12	Toprak Üstü Kısımları	Sinirsel tansiyon, sinirsel kalp atım sayısının artmasına, uykusuzluğa karşı ve ağrı kesici olarak kullanılır. Müşhil etkisi gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamile ve emziren kadınların kullanmaması gerekir.
97	<i>Smilax excelsa</i> L. (Anadolu Saparnası, Özdiken)	YD.	V	Beyaz Sarımsı Yeşil	-	3	Kök	Romatizma tedavisinde ve kan temizleyici olarak kullanılır. Cilt hastalıklarının tedavisinde etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken.Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com,2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

SARILICI – TIRMANICI BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
98	<i>Solanum dulcamara</i> L. (Yaban Yasemini/ Sofur)	Çok Yıllık	V-IX	Mor	-	0.50-2	Gövde	İdrar ve balgam söktürücü, terleticidir. Deri hastalıklarının tedavisinde ve kan temizleyici olarak kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Yüksek dozlarda kullanımda zehirlenme görülür.
99	<i>Tamus communis</i> L. (Dövülmüş Avrat Otu)	Çok Yıllık	IV-VI	Yeşilimsi Beyaz, Sarımsı Yeşil	-	1.5-3	Kök	Romatizma tedavisinde, idrar artırıcı,kusturucu ve müshil olarak kullanılır. Deri üzerinde kızarıklık ve tahrişe neden olur.	Zehirlidir. Dahilen ve haricen kullanılır.
100	<i>Vitis vinifera</i> L. (Asma)	YD.	V-VI	Yeşilimsi Beyaz	-	15	Yaprak Meyve	İştah açıcı, uyarıcı, mide ağrısına karşı, yara iyileştiriciolarak kullanılır. Antioksidan, kan yapımına yardımcı ve akciğer kanserine karşı koruyucu özellik gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
OTSU BİTKİLER									
101	<i>Achillea millefolium</i> L. (Civanperçemi)	Çok Yıllık	VI-VIII	Beyaz, Pembe, Kırmızı	x	0.30-1	Yaprak Çiçek	Damar daraltıcı, iştah açıcı, safra ve idrar söktürücü, kan dindirici, tansiyon düşürücü, sindirim sistemini uyarıcı, Hepatit-B'ye karşı kullanılır. Yara iyileştirici etkiye sahiptir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Köklerinin salgıladığı sıvılar yakınındaki bitkilerin hastalıklara karşı direncini artırır.
102	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L. (Ventüs Saçı)	Çok Yıllık	-	-	-	0.30-0.40	Yaprak	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
103	<i>Agrimonia eupatoria</i> L. (Koyun Otu/ Kasık Otu)	Çok Yıllık	V-IX	Sarı	-	0.20-1.2	Tüm Bitki	İdrar söktürücü, terletici, fıtık, karaciğer ve safra tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Kısaltmalar: HY:Herdemyeşil, YD:Yaprak Döken. Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
104	<i>Agropyron repens</i> (L.) P. Beauv. (Ayrık Otu)	Çok Yıllık	VI-VII	Yeşilimsi Beyaz	-	0.30-1	Rizom	İdrar söktürücü, adet söktürücü, taş düşürücüdür. Yara ve sivilce tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
105	<i>Agrostemma githago</i> L. (Katrıççeği/ Buğday Karamuku)	Tek Yıllık	VI-VIII	Mor	-	0.50-0.90	Kök	İshal kesici, balgam söktürücü, kurt düşürücü, idrar artırıcıdır.	Dahilen kullanılır.
106	<i>Ajuga reptans</i> L. (Dağ Mayasılotu)	Çok Yıllık	V-VII	Mavi	-	0.7-0.22	Çiçeli Dallar	İshal kesici, kuvvet verici, ateş düşürücü, idrar artırıcıdır.	Dahilen kullanılır.
107	<i>Alchemilla vulgaris</i> L. (Adi Aslanpençesi)	Çok Yıllık	V-VII	Yeşilimsi Sarı	-	0.15-0.50	Toprak Üstü Kısımları	Damar daraltıcı, böbrek-mesane taşı düşürücü, yara iyileştirici, idrar söktürücüdür.	Dahilen ve haricen kullanılır.
108	<i>Alisma plantago-aquatica</i> L. (Kaşık Otu/ Su Sinirli Otu)	Çok Yıllık	VI-IX	Pembe Mor-Mavi Beyaz	-	0.15-1.5	Kök Tohum	İshal kesici, idrar artırıcıdır.	Su içi- su kıyısı bitkisidir. Dahilen kullanılır.
109	<i>Aloysia triphylla</i> Britton (Limon Otu/ Yalancı Melisa)	Çok Yıllık	V-VI	Pembemsi Beyaz	x	0.60-3	Yaprak	Midevi, yatıştırıcı özelliktedir.	Dahilen kullanılır.
110	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f. (Sarısabır)	Çok Yıllık	V-VII	Sarı Turuncu	-	0.30-0.35	Yaprak	Yanık, deri iltihabı ve egzama tedavisinde, ayrıca müshil olarak kullanılır. Yara iyileşme hızını artırır, nemlendirici, yumuşatıcı olarak etkilidir.	Hamileler ve emziren kadınlar kullanmamalıdır. Dahilen ve haricen kullanılır.
111	<i>Althaea cannabina</i> L. (Yabani Hatmi)	Çok Yıllık	VI-VIII	Pembe	-	1	Çiçek Yaprak Kök	Öksürük, bronşit tedavisinde kullanılır. Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
112	<i>Althaea officinalis</i> L. (Tıbbi Hatmi)	Çok Yıllık	VI-VIII	Pembemsi Beyaz	-	2	Çiçek Yaprak Kök	Öksürük, bronşit tedavisinde kullanılır. Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
113	<i>Althaea rosea</i> Cav. (Gül Hatmi)	Tek Yıllık/ Çok Yıllık	VI-IX	Beyaz, Pembe, Kırmızı, Mor, Sarı	-	2-2.5	Yaprak Kök	Göğüs yumuşatıcı, idrar artırıcı özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
114	<i>Anagallis arvensis</i> L. (Fare Kulağı)	Tek Yıllık	III-IX	Mavi Kırmızı	-	0.25-0.90	Sap	İdrar söktürücü, zayıflatıcı özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
115	<i>Anethum graveolens</i> L. (Dereotu)	Tek Yıllık	VI-VII	Sarı	x	0.60-1.5	Meyve Yaprak	Ağız yarası, tiroid nodülleri, hazımsızlık, romatizma, hemeroid tedavisinde kullanılır. Tansiyon düşürücü etkisi vardır. İştah kesicidir.	Dahilen kullanılır.
116	<i>Angelica archangelica</i> L. (Melekotu)	Çok Yıllık	VI-VIII	Açık Yeşil	x	1-2.5	Yaprak	Soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Gaz giderici, hazmettirici özelliktedir.	Dahilen kullanılır.
117	<i>Anthemis chia</i> L. (Beyaz Papatya)	Tek Yıllık	III-VI	Beyaz	-	0.10-0.30	Çiçek	Yara, basur tedavisinde kullanılır.	Haricen kullanılır.
118	<i>Anthemis tinctoria</i> L. (Boyacı Papatyası/ Sarı Papatya)	Çok Yıllık	VI-X	Sarı	-	0.20-0.80	Tüm Bitki	Boğaz ağrısı, bronşit, mide ağrısı tedavisinde etkilidir. İltihap kurutucu etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
119	<i>Anthriscus cerefolium</i> Hoffm. (Frenk Maydonuzu)	Tek Yıllık	V-VII	Beyaz	x	0.25-45	Yaprak Çiçekli Dallar	Sindirimi hızlandırır. İdrar artırıcı, hazmettirici, balgam söktürücü, kuvvet verici olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
120	<i>Arctium lappa</i> L. (Dulavrat Otu/Pıtrak)	İki Yıllık	VII-IX	Mor Pembe	-	0.30-0.60	Kök	İdrar söktürücü, ter artırıcı, hazmı kolaylaştırıcı etki gösterir. Romatizma, böbrek ve mesane taşlarına karşı etkilidir. Egzama, akne, pamukçuk, çıban, böcek sokması ve sıyrıkların tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler ve emziren kadınlar kullanmamalıdır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo:4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
121	<i>Artemisia absinthium</i> L. (Pelin Otu/ Acı Pelin Otu)	Çok Yıllık	VI-VIII	Sarı	x	0.60-1	Yapraklı ve Çiçekli Dallar	İştah açıcı, adet söktürücü, midevi, sindirimi kolaylaştırıcı etki gösterir. Diş ağrısı, ağız kokusu, romatizma tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
122	<i>Artemisia dracunculus</i> L. (Tarhun)	Çok Yıllık	VI-VIII	Yeşilimsi Beyaz	x	0.60-1	Yaprak	Sindirimi kolaylaştırıcı, iştah açıcı, kurt düşürücü, kuvvet vericidir. A ve C vitamini ihtiva eder.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
123	<i>Asparagus officinalis</i> L. (Kuşkonmaz)	Çok Yıllık	VI	Açık Turuncu	-	1.2-1.8	Dal Sürgün	İdrar söktürücü,tansiyon düşürücü, kalp atışlarını yavaşlatıcı etkiye sahiptir.	Dahilen kullanılır.
124	<i>Atropa belladonna</i> L. (Güzel Avrat Otu)	Çok Yıllık	VI-VIII	Yeşil-Soluk Mor	x	1.5	Yaprak Kök	Spazm çözücü, sakinleştirici özelliktedir. Müshil etkisi gösterir. Göz tedavisinde kullanılır, zehirlenmelere karşı etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Meyvesi zehirlidir.
125	<i>Avena sativa</i> L. (Yulaf)	Tek Yıllık	VII-VIII	Sarı	-	0.5-1.5	Toprak Üstü Kısımları, Tohum	Bronşit, nefes darlığı, anemi, Alzheimer, romatizma ve strese karşı kullanılır.Ayrıca idrar söktürücü, kalp kuvvetlendirici, yara iyileştirici etki gösterir. Anne sütünü artırır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
126	<i>Bellis perennis</i> L. (Koyun Gözü/ Çayır Papatyası)	Çok Yıllık	III-VI	Beyaz Kırmızı Pembe	-	0.10-0.16	Çiçek	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, idrar söktürücü özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
127	<i>Borago officinalis</i> L. (Hodan)	Tek Yıllık	II-V	Mavi Mor	-	0.30-0.75	Yaprak Çiçek	İdrar söktürücü olarak etkilidir. Boğaz ağrısı ve öksürüğe karşı kullanılır.	Dahilen kullanılır.
128	<i>Brassica nigra</i> (L.) W.D.J.Koch. (Siyah Hardal)	Tek Yıllık	III-V	Sarı	-	0.50-1.5	Tohum	Soğuk algınlığı, zatüre, romatizmaya karşı kullanılır. Antiseptik özelliğe sahiptir.	Allerjendir. Haricen kullanılır. Cildi tahriş eder.
129	<i>Calendula arvensis</i> L.	Tek Yıllık	I-VI	Sarı	-	0.30-0.50	Çiçek	Terletici, adet geciktirici etki gösterir.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo:4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011),(IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
130	<i>Calendula officinalis</i> L. (Tıbbi Nergis/Aynısefa)	Tek Yıllık	IV-IX	Turuncu Sarı	x	0.30-0.50	Çiçek	İltihap giderici, antibakteriyel,sindirime yardımcıdır.yara, böcek sokması, çatlak, pişik, yanık tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
131	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik. (Çoban Çantası)	Tek Yıllık	I-XII	Beyaz	-	0.40-0.50	Toprak Üstü Kısımları	Kan dindirici etki eder, tansiyon düşürücü ve adet söktürücü olarak kullanılır. Yara ve ezik tedavisinde etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
132	<i>Capsicum annuum</i> L. (Biber)	Tek Yıllık	V-IX	Beyaz	x	0.40-1.5	Meyve Yaprak	İştah açıcıdır. Soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Sindirime yardım eder.	Dahilen kullanılır.
133	<i>Carthamus tinctorius</i> L. (Aspir)	Tek Yıllık	VI-VIII	Sarı, Krem, Beyaz, Turuncu, Kırmızı	-	0.80-1	Meyve	Romatizma ağrılarına iyi gelir. Müshil etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
134	<i>Carum carvi</i> L. (Frenk Kimyonu)	İki Yıllık/ Çok Yıllık	V-VII	Beyaz	x	0.60-1	Meyve (Tohum)	Gaz söktürücü, iştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı etkisi vardır. Ağız kokusunu giderir.	Dahilen kullanılır.
135	<i>Chelidonium majus</i> L. (Kırlangıç Otu)	Çok Yıllık	IV-VIII	Sarı	-	0.60	Toprak Üstü Kısımları	Ağrı kesici, antibakteriyel etki gösterir. Siğil ve nasıra karşı etkilidir. Ayrıca cilt kanseri tedavisinde kullanılır.	Bitki dahilen kullanıldığında zehirler. Haricen kullanılır.
136	<i>Chondrilla juncea</i> L. (Çengel Sakızı/ Sakızlı Hindibağ)	İki Yıllık/ Çok Yıllık	VII-IX	Sarı	-	0.4-1	Sakız	Midevidir. Yara iyileştirici etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
137	<i>Cichorium intybus</i> L. (Yabani Hindiba)	Çok Yıllık	IV-IX	Açık Mavi	-	0.3-1	Yaprak Kök	Sarılık, iştahsızlık, romatizma, Gut karaciğer büyümesi gibi hastalıklara karşı kullanılır. Terletici ve idrar söktürücü etki gösterir. Yaprığı yara lapası şeklinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
138	<i>Cnicus benedictus</i> L. (Şevketibostan/ Mübarek Diken)	Tek Yıllık	IV-VI	Sarı	-	0.60	Toprak Üstü Kısımları	İştah açar, sindirim sistemini çalıştırır, idrar söktürücü, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı ve kusturucu etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
139	<i>Conium maculatum</i> L. (Baldıran/ Ağı Otu)	Tek Yıllık/ İki Yıllık	IV-VIII	Beyaz	-	0.50-2	Yaprak ve Çiçekli Dal Uçları	Uyuşturucu etkisi vardır. Nefes darlığı ve boğmaca tedavisinde kullanılır.	Çok zehirlidir. Dahilen kullanılır.
140	<i>Convallaria majalis</i> L. (Müge/ İnci Çiçeği)	Çok Yıllık	IV-V	Beyaz	x	0.20-0.25	Toprak Üstü Kısımları	İdrar söktürücü özelliğe sahiptir. Ayrıcalp kuvvetlendirici olarak etki eder.	Dahilen kullanılır.
141	<i>Coriandrum sativum</i> L. (Kişniş)	Tek Yıllık	V-VI	Beyaz Pembemsi Mor	x	0.60	Meyve (Tohum)	İştah açıcı, koku ve tat düzeltici, gaz söktürücü, sindirimi kolaylaştırıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
142	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne (Helvacı Kabağı/ Kestane Kabağı)	Tek Yıllık	-	Sarı	-	2-6	Tohum	Bağırsak parazitlerine karşı kullanılır.	Dahilen kullanılır.
143	<i>Cynara scolymus</i> L. (Enginar)	Çok Yıllık	VII	Mor	-	0.50-2	Çiçek Tablası	İdrar söktürücü ve safra söktürücü etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
144	<i>Datura stramonium</i> L. (Tatula)	Tek Yıllık	V-IX	Beyaz	x	0.20-1	Yaprak	Merkezi sinir sistemi üzerine etki eder. Sinir yatıştırıcı, ağrı kesici özelliktedir. Astım tedavisi, romatizma ve ağız kokusunu gidermek amacıyla kullanılır. Spazm çözücü, göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
145	<i>Delphinium staphisagria</i> L. (Bit Otu)	İki Yıllık	V-VI	Mavi	-	0.30-1	Tohum	Saç biti ve vücut parazitlerini öldürmek amacıyla kullanılır.	Çok zehirlidir. Haricen kullanılır.
146	<i>Dianthus barbatus</i> L. (Hüsnüyusuf)	Çok Yıllık	VI-VII	Kırmızı Pembe Beyaz	x	0.30-0.90	Çiçek	Terletici, yatıştırıcı, idrar artırıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
147	<i>Dianthus caryophyllus</i> L. (Bahçe Karanfile)	İki Yıllık	VIII-IX	Kırmızı Pembe Sarı Beyaz	x	0.30-0.50	Çiçek	Sinirleri yatıştırıcı özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
148	<i>Digitalis lanata</i> Ehrh. (Yünlü Yüksük Otu)	İki Yıllık	V-VI	Beyaz	x	0.60	Yaprak	Kalbi kuvvetlendirici, idrar artırıcıdır.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.
149	<i>Digitalis purpurea</i> L. (Yüksük Otu)	İki Yıllık/ Çok Yıllık	VI-IX	Beyaz Mor	x	0.90-1.20	Yaprak	Kalbi kuvvetlendirir ve kalp hareketini düzenler. İdrar söktürücüdür.	Zehirlidir. Dahilen kullanılır.
150	<i>Dipsacus laciniatus</i> L. (Fesçi Tarağı)	İki Yıllık	VII-IX	Beyaz	-	2	Kök	İdrar artırıcıdır ve egzama tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
151	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott. (Erkek Eğrelti Otu)	Çok Yıllık	-	-	-	0.30-1.50	Rizom Sap	Solucan düşürücü etki gösterir.	Bitkisel drog aşırı dozda zehirli etki gösterir. Dahilen kullanılır.
152	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich. (Eşek Hıyarı)	Çok Yıllık	IV-XI	Açık Sarı	-	0.30-1.50	Meyve Kök	Müşhil etkisi gösterir. Ağrı kesici olarak kullanılabilir.	Dahilen kullanılır.
153	<i>Echinacea pallida</i> (Nutt.) Nutt. (Ekinezya)	Çok Yıllık	V-IX	Pembe Mor	-	0.5-1.5	Tüm Bitki	Bağışıklık sistemini düzenler ve uyarır, iltihap gidericidir. Yanık ve yara tedavisinde kullanılır. Ayrıca kemoterapi tedavisinde destekleyici etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler ve emziren kadınlar, MS ve AIDS hastaları kullanmamalıdır. Bazı alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
154	<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench (Ekinezya)	Çok Yıllık	V-IX	Pembe Mor Kırmızı	-	0.5-1.5	Tüm Bitki	Bağışıklık sistemini düzenler, bağışıklık sistemini uyarıcı ve iltihap giderici olarak etkilidir. Yanık ve yara tedavisinde kullanılır. Ayrıca kemoterapide destekleyici olarak kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler ve emziren kadınlar, MS ve AIDS hastaları kullanmamalıdır. Bazı alerjik reaksiyonlara neden olabilir.
155	<i>Echium italicum</i> L.	İki Yıllık	V-VIII	Pembe Mor	-	0.30-0.80	Kök	Yara iyileştirmek amacıyla kullanılır.	Haricen kullanılır.
156	<i>Equisetum arvense</i> L. (At Kuyruğu-Kırkkilit Otu)	Çok Yıllık	-	-	-	0.5-0.60	Toprak Üstü Kısımları	İdrar söktürücü, iltihap giderici, mikrop öldürücü etki gösterir. Romatizma ve idrar yolu enfeksiyonuna karşı kullanılır. İç kanamaları durdurma ve kalp çarpıntısına karşı etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Kalp ve böbrek rahatsızlıklarına bağlı ödem tedavisi için kullanılmaz.
157	<i>Eryngium campestre</i> L. (Boğa Dikeni)	Çok Yıllık	VII-IX	Yeşil	-	0.80	Sap Kök	İdrar söktürücü, ağrı kesicidir. Göz iltihabına karşı kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
158	<i>Eryngium maritimum</i> L. (Boğa Dikeni)	Çok Yıllık	VI-VIII	Yeşil Beyaz	-	0.80	Çiçek Kök	Öksürük kesici, idrar artırıcı, iştah açıcı, afrodizyak olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
159	<i>Filipendula ulmaria</i> (L.) Maxim. (Ergeç Sakalı/ Keçi Sakalı)	Çok Yıllık	V-VIII	Beyaz	x	0.30	Çiçek Yaprak	Kabızlığa karşı etkilidir. İdrar söktürücü, iltihap kurutucudur.	Dahilen ve haricen kullanılır.
160	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill. (Rezene)	Çok Yıllık	V-IX	Sarı	x	1-2	Meyve Kök Yaprak	Gaz, balgam, idrar söktürücü, yara iyileştirici, anne sütünü artırıcı, yatıştırıcı, iltihap kurutucu etkiye sahiptir.	Dahilen ve haricen kullanılır. Aşırı dozda kullanılmamalıdır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
161	<i>Fragaria vesca</i> L. (Dağ Çileği /Orman Çileği)	Çok Yıllık	IV-VI	Beyaz	-	0.25	Meyve Kök Yaprak	Sakinleştirici, kan temizleyici ve idrar söktürücü özellik gösterir. C vitamini ihtiva eder.	Dahilen kullanılır.
162	<i>Fumaria officinalis</i> L. (Şahtere)	Tek Yıllık	IV-V	Mor Pembe	-	0.15-0.40	Toprak Üstü Kısımları	Kan temizleyici, iştah açıcı özellik gösterir, ayrıca deri hastalıkları, çıban, yanık, yara tedavisinde etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
163	<i>Galega officinalis</i> L. (Keçi Sedefotu /Keçi Yoncası)	Çok Yıllık	VI-IX	Beyaz Mor Pembe	-	0.40-1.20	Toprak Üstü Kısımları	Anne sütünü artırır, kandaki şekeri azaltır. İdrar söktürücü ve terletici etki eder.	Dahilen kullanılır. Yüksek dozda kullanım sinir sistemini felce uğratar.
164	<i>Galium aparine</i> L. (Yoğurt Otu)	Tek Yıllık	IV-VII	Beyaz	-	0.60-1.50	Toprak Üstü Kısımları	İştah açıcı ve idrar söktürücü özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
165	<i>Geum urbanum</i> L. (Su Karanfil/ Bit Otu)	Çok Yıllık	V-VII	Sarı	-	0.20-0.60	Kök	Midevi, kabız yapıcı etki gösterir, dış parazit böceklerin öldürülmesinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
166	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L. (Meyan)	Çok Yıllık	VI-VII	Mavimsi Mor	x	1.5	Meyve Kök	Balgam söktürücü, koku ve tat düzeltici, yara iyileştirici, iltihap kurutucu olarak etki eder. Yorgunluğa ve ses kısıklığına iyi gelir.	Doz aşımı bazı yan etkilere neden olabilir. Dahilen ve haricen kullanılır.
167	<i>Helianthus annuus</i> L. (Ayçiçeği)	Tek Yıllık	VI-IX	Sarı Turuncu	-	0.90-3.60	Meyve (Tohum)	İştah açıcı ve tükürük bezlerini yumuşatıcı etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
168	<i>Helleborus orientalis</i> Lam. (Bohça Otu/ Çöpleme)	Çok Yıllık	I-IV	Beyaz Krem Pembe	-	0.45-0.50	Kök	Deri parazitleri için kullanılır.	Çok zehirlidir. Haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
169	<i>Hordeum vulgare</i> L. (Arpa)	Tek Yıllık	IV-V	Yeşil	-	0.35-1	Yaprak	Kas ağrısı, çıban, damar tıkanıklığı, tedavisinde kullanılır. Adet söktürücü, balgam söktürücü, anne sütünü artırıcı etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
170	<i>Hyoscyamus niger</i> L. (Siyah Banotu)	Tek Yıllık/ İki Yıllık	IV-VIII	Sarımsı Mor, Soluk Sarı	x	0.20-1	Yaprak Tohum Kök	Ağrı kesici, spazm çözücü, müshil etkisi gösterir. Romatizma ve baş ağrılarında etkilidir. Ayrıca parkinson hastalığının tedavisinde kullanılır.	Tüm organları zehirlidir. Haricen kullanılır.
171	<i>Hypericum perforatum</i> L. (Sarı Kantaron)	Çok Yıllık	IV-VIII	Sarı	-	0.30-0.80	Yaprak Çiçek Tohum	Depresyon tedavisinde kullanılır. Ağrı kesici, kas gevşetici, iltihap giderici, antibakteriyel vesakinleştirici etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.
172	<i>Hyssopus officinalis</i> L. (Zufa Otu)	Çok Yıllık	VII-X	Mavi Mor	x	0.30-0.60	Yaprak	Gaz söktürücü, midevi etki gösterir.	Hamileler kullanmamalıdır. Dahilen kullanılır.
173	<i>Inula helenium</i> L. (Andız Otu)	Çok Yıllık	VII-IX	Sarı	-	1-2	Kök	Öksürük ve bronşit tedavisinde balgam söktürücü olarak kullanılır. Sindirimi kolaylaştırır.	Dahilen kullanılır.
174	<i>Lamium galeobdolon</i> (L.) L. (Sarı Ballıbaba)	Çok Yıllık	V	Sarı	-	0.15	Yaprak Çiçek Sap	Böbrek iltihaplanmasına karşı kullanılır.	Dahilen kullanılır.
175	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (Lavanta)	Çok Yıllık	VI-X	Mor	x	0.30-0.60	Çiçek	Sakinleştiricidir,uykusuzluk, baş ağrısı, stres ve yüksek tansiyon, böcek ısırması, kesik, yara, yanık, çürük, alerji, nezle, grip, soğuk algınlığı ve romatizma tedavisinde kullanılır.	Haricen kullanılır. Lavanta yağı alerjik etki gösterebilir.
176	<i>Lavandula officinalis</i> Chaix (Lavanta)	Çok Yıllık	VI-VII	Mor	x	0.20-0.60	Çiçek	Baş ağrısını gidermek ve sinirleri sakinleştirmek amacıyla kullanılır.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
177	<i>Lavandula stoechas</i> L. (Karabaşotu)	Çok Yıllık	III-VI	Mor	x	0.30-0.50	Toprak Üstü Kısımları	Ağrı kesici, balgam söktürücü, antiseptik, yara iyileştirici etki gösterir. Egzama tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
178	<i>Lepidium sativum</i> L. (Tere)	Tek Yıllık	IV-VI	Beyaz	x	0.20-0.50	Yaprak	İltihaplı eklem romatizması ve demire bağlı anemi tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
179	<i>Linum usitatissimum</i> L. (Keten)	Tek Yıllık	IV	Mavi	-	0.30-0.60	Tohum	Ağrı dindirici, iltihap giderici, öksürük ve bronşit tedavisinde kullanılır. Yanık ve ağrılı cilt iltihaplarında etkilidir. Müshil etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Olgunlaşmamış tohumları toksik etki gösterebilir.
180	<i>Lupinus albus</i> L. (Acı Bakla/ Termiye)	Tek Yıllık	V-VI	Beyaz	-	1.20	Tohum	İdrar söktürücü, kan temizleyici, solucan düşürücü özelliğe sahiptir. Tohumları protein yönünden zengindir.	Dahilen kullanılır. Tohumlarının içerdiği alkaloitler zehirli etki gösterir.
181	<i>Lycopus europaeus</i> L. (Kurtayağı)	Çok Yıllık	VI-X	Beyaz	-	0.30-1	Yaprak	Tiroid hormonunun aşırı çalışmasını önler, ateş düşürücü, ishal kesici etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
182	<i>Lythrum salicaria</i> L. (Tıbbi Hevhulma)	Çok Yıllık	VI-IX	Pembe Kırmızı	-	0.75-1.25	Yaprak	Basur ve egzama tedavisinde kullanılır. ishal kesici etki gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
183	<i>Malva sylvestris</i> L. (Büyük Ebegümeci)	İki Yıllık/ Çok Yıllık	V-X	Mor	-	0.20-0.70	Çiçek Yaprak	Soğuk algınlığına karşı, göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, yara ve çıban için ağrı kesicidir. Akciğer kanseri, dişi guatr, ağız ve diş temizliği, ses kısılmalarında etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
184	<i>Marrubium vulgare</i> L. (Bozotu, Köpek Otu)	Çok Yıllık	IV-VIII	Beyaz	-	0.45	Yaprak	Gaz söktürücü, göğüs yumuşatıcı, idrar artırıcı olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
185	<i>Matricaria chamomilla</i> L. (Tıbbi Papatya)	Tek Yıllık	III-V	Beyaz	x	0.20-0.50	Çiçek	Ateş düşürücü, idrar, gaz ve safra söktürücü, spazm çözücü etkisi vardır. Antibakteriyeldir. Midebağırsak sistemi ile ilgili iltihaplı hastalıklarda kullanılır. Ağız boşluğu ve boğaz iltihabına karşı etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo:4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999),(hollisterstier.com, 2011),(IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
186	<i>Melilotus officinalis</i> (L.) Lam. (Kokulu Yonca)	Tek Yıllık/İki Yıllık	V-IX	Sarı	x	0.60-1	Çiçek Dal	Ağrı kesici, sakinleştirici, yumuşatıcı olarak kullanılır. Ağrı kesici olarak romatizma tedavisinde faydalanılır.	Allerjendir. Haricen kullanılır.
187	<i>Melissa officinalis</i> L. (Oğulotu)	Çok Yıllık	VI-VII	Beyaz Mavi Mor	x	1	Yaprak Çiçek	Gaz söktürücü, terletici, yüksek kan basıncını düşürme ve adet dönemi düzenleme gibi etkileri vardır. Baş ağrısı, soğuk algınlığı, egzama gibi hastalıkların tedavisinde kullanılır. Antidepresan özellik gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
188	<i>Mentha aquatica</i> L. (Su Nanesi)	Çok Yıllık	VIII-IX	Morumsu Kırmızı	x	0.20-0.90	Yaprak	Soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılır. Sindirime yardımcı olur.	Dahilen kullanılır. Akarsu, göl kıyıları ve bataklıklarda yetişir.
189	<i>Mentha pulegium</i> L. (Yarpuz)	Çok Yıllık	VI-IX	Açık Mor	x	0.15	Yaprak Çiçek	Soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılır. Sindirime yardımcı olur.	Dahilen kullanılır.
190	<i>Mentha spicata</i> L. (Kıvırcık Nane)	Çok Yıllık	VI-X	Beyaz Pembe Mor	x	0.30-1	Yaprak	Soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılır. Sindirime yardımcı olur.	Dahilen kullanılır. Akarsu, göl kıyıları ve bataklıklarda yetişir.
191	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. (Alacalı Nane)	Çok Yıllık	VI-X	Beyaz, Açık Pembe	x	0.40	Yaprak	Soğuk algınlığı ve gribe karşı kullanılır. Sindirime yardımcı olur.	Dahilen kullanılır.
192	<i>Mentha x piperita</i> L. (Bahçe Nanesi)	Çok Yıllık	IV-X	Mor	x	0.30-0.80	Yaprak	Mide krampı, bulantı, hazımsızlık, nezle, bronşit tedavisinde kullanılır. Balgam söktürücü, ateş düşürücü, antiseptik, antibakteriyel, spazm çözücü, gaz çözücü, iştah açıcı, damar daraltıcı özellik gösterir. Adale ve sinir ağrılarını gidermede kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
193	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br. (Su Teresi)	Çok Yıllık	III-VII	Beyaz	x	0.30-0.80	Toprak Üstü Kısımları	İdrar söktürücü, iştah açıcı, sakinleştirici etki gösterir. A, C, D vitaminleri ihtiva eder.	Dahilen kullanılır.
194	<i>Nigella damascena</i> L. (Şam Çörekotu)	Tek Yıllık	V-VII	Mavi	x	0.45-0.60	Tohum	Kuvvet verici, uyarıcı, idrar artırıcı, adet söktürücü etkiye sahiptir.	Dahilen kullanılır.
195	<i>Nigella sativa</i> L. (Adi Çörekotu)	Tek Yıllık	V-VII	Mavi	x	0.20-0.30	Tohum	İdrar ve süt artırıcı, iştah açıcı, adet söktürücü etkiye sahiptir. Saç dökülmesi ve kepeğe karşı etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
196	<i>Ocimum basilicum</i> L. (Fesleğen)	Tek Yıllık	VI-VIII	Sarımsı Beyaz	x	0.45	Tüm Bitki	İdrar yolları antiseptiği, mideyi, sindirimi kolaylaştırıcı, balgam söktürücü, terletici, canlandırıcı, adet söktürücü, böcek sokmalarında ağrı kesici etki gösterir. Migren tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.
197	<i>Oenothera biennis</i> L. (Eşekotu)	İki Yıllık	VI-X	Sarı	x	0.75	Tüm Bitki	Öksürük tedavisinde kullanılır. Menopoz, adet döneminde rahatlatıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
198	<i>Origanum majorana</i> L. (Mercanköşk)	Çok Yıllık	V-IX	Açık Mor, Beyaz	x	0.30	Çiçekli Dalları	Soğuk algınlığı, baş ağrısı tedavisinde kullanılır. Antimikrobiyal, antiviral ve antioksidan özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
199	<i>Origanum vulgare</i> L. (Güveyotu)	Çok Yıllık	V-X	Mor Pembe	x	0.20-0.50	Yaprak, Dal	İştahsızlık, hazımsızlık ve öksürük tedavisinde, antiseptik özelliğinden dolayı yaralarda kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
200	<i>Osmunda regalis</i> L. (Kral Eğreltisi)	Çok Yıllık	-	-	-	1.5	Rizom	İdrar söktürücü, kabız ve kuvvet verici etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
201	<i>Papaver rhoeas</i> L. (Adi Gelincik)	Tek Yıllık	VI-IX	Kırmızı	x	0.60	Yaprak	Sakinleştirici, öksürük kesici özellik gösterir. Nefes darlığı ve nezle tedavisinde yumuşatıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
202	<i>Papaver somniferum</i> L. (Haşhaş)	Tek Yıllık	VII-X	Pembe Beyaz Leylak	x	0.75	Meyve Yaprak Kök	Spazm çözücü, ağrı kesici, uyuşturucu özellik gösterir. Diş ağrısı, siyatik, öksürük tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
203	<i>Parietaria officinalis</i> L. (Yapışkan Otu)	Çok Yıllık	V-VIII	Yeşilimsi Beyaz	-	0.30-0.80	Yaprak	İdrar söktürücü, antidiabetik özellik gösterir ve yara tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
204	<i>Peganum harmala</i> L. (Üzerlik)	Çok Yıllık	V-VII	Beyaz	-	0.30-0.50	Tohum	Merkezi sinir sistemini uyarır. Yara iyileştirici özellik gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
205	<i>Pelargonium graveolens</i> L'Her. ex Ait. (İtır)	Çok Yıllık	V-X	Pembe	x	0.30-0.60	Toprak Üstü Kısımları	Zihinsel olarak canlılık verir. Antiseptiktir, akne, yanık, kesik, egzama tedavisinde kullanılır.	Haricen kullanılır.
206	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A.W.Hill (Maydanoz)	İki Yıllık	VI-VIII	Yeşilimsi Sarı	x	1-1.5	Toprak Üstü Kısımları	İdrar, safra, adet söktürücü, ağız kokusu, basur, hazımsızlık, idrar kesesi iltihabında kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.
207	<i>Physalis alkekengi</i> L. (Güvey Feneri)	Çok Yıllık	VI-X	Beyaz	-	0.50-1	Meyve	Ağrı kesici, dezenfekte edici, idrar söktürücü, cilt yenileyici ve iyileşmeyi hızlandırıcı etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
208	<i>Phytolacca decandra</i> L. (Şekerçi Boyası)	Çok Yıllık	VI-IX	Beyaz Yeşil	-	1-3	Kök	Tahriş edici, kusturucu, müshil etkisi gösterir.	Dahilen kullanılır.
209	<i>Pimpinella anisum</i> L. (Anason)	Tek Yıllık	V-VI	Beyaz	x	0.30-0.70	Meyve	Antiseptik, koku giderici, koku ve tat düzeltici, balgam söktürücü, midevi, göğüs yumuşatıcı, gaz söktürücü, iştah açıcı, anne sütü artırıcı özelliktedir.	Uçucu yağı, alerjen etki gösterebilir. Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri[(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
210	<i>Plantago afra</i> L.	Tek Yıllık	III-VI	Beyaz	-	0.10-0.40	Tohum	Müşil etkisine sahiptir.	Dahilen kullanılır.
211	<i>Plantago coronopus</i> L. (Karga Ayağı)	Tek Yıllık /Çok Yıllık	IV-XI	Beyaz	-	0.10-0.30	Yaprak	İshali keser, göğüs yumuşatıcı etki gösterir. Balgam ve idrar artırıcı etkiye sahiptir. Yara ve çıban iyileştiricidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
212	<i>Plantago lanceolata</i> L. (Dar Yapraklı Sınirli Ot)	Çok Yıllık	IV-X	Beyaz Krem	-	0.10-1	Yaprak	Yara ve çıban tedavisinde kullanılır. Öksürük kesici, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, ağrı kesicidir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
213	<i>Plantago major</i> L. (Büyük Sınirli Ot)	Çok Yıllık	VI-VIII	Yeşil	-	0.10-0.50	Yaprak	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, basur, yara ve çıban tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
214	<i>Plantago psyllium</i> L. (Karnıyarık Otu)	Tek Yıllık	V-VII	Beyaz	-	0.10-0.40	Tohum	Romatizma, basur, ülser ve kolit tedavisinde kullanılır. Müşil etkisi gösterir.	Dahilen kullanılır.
215	<i>Polypodium vulgare</i> L. (Kaya Eğrelti Otu/ Benekli Eğrelti Otu)	Çok Yıllık	-	-	-	0.50	Rizom	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, yumuşatıcı, solucan düşürücü özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
216	<i>Portulaca oleracea</i> L. (Semizotu)	Tek Yıllık	V-IX	Sarı	-	0.20-0.30	Yaprak Gövde	Kan temizleyici özellik gösterir.	Dahilen kullanılır.
217	<i>Primula officinalis</i> Hill. (Çuha Çiçeği)	Çok Yıllık	III-V	Sarı	-	0.10-0.25	Çiçek Kök	Sakinleştirici, balgam söktürücü, idrar söktürücü, öksürük, bronşit, soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
218	<i>Primula vulgaris</i> Huds. (Çakıl Çuha Çiçeği)	Çok Yıllık	XI-IV	Sarı Beyaz	-	0.10-0.15	Çiçek Yaprak Kök	Sakinleştirici, balgam söktürücü, idrar söktürücü, terletici, öksürük, bronşit, soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Romatizma tedavisinde etkilidir.	Dahilen kullanılır.
219	<i>Ranunculus ficaria</i> L. (Düğün Çiçeği)	Çok Yıllık	III-IV	Sarı	-	0.5-0.10	Kök	İshal kesicidir. Basur tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
220	<i>Rumex acetosella</i> L. (Kuzu Kulağı)	Çok Yıllık	5-8	Yeşil Pembe Kırmızı	-	0.15-0.40	Yaprak	Kan yapıcı, safra söktürücü, ateş düşürücü, idrar artırıcı özelliktedir. Çıban ve egzama tedavisinde kullanılır.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
221	<i>Salvia officinalis</i> L. (Tıbbi Adaçayı)	Çok Yıllık	VI-VIII	Morumsu Mavi, Beyaz	x	0.50-1	Toprak Üstü Kısımları	Antibakteriyel, antifungal, antiviral, antiseptik, yara iyileştirici, iştah açıcı etkisi gösterir. Kusma ve ishali önler, idrar ve gaz söktürücüdür. Terlemeyi engeller. Ağız içi ve dış eti hastalıklarında gargara şeklinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır. Doz aşımında çeşitli yan etkiler görülebilir. Hamileler kullanmamalıdır.
222	<i>Salvia tribola</i> L. f. (Adaçayı)	Çok Yıllık	V-VII	Mor	x	0.50-1.5	Yaprak	Uyartıcı, kabız edici, antiseptik özellik gösterir. Boğaz ağrılarında etkilidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
223	<i>Sambucus ebulus</i> L. (Cüce Mürver)	Çok Yıllık	VII-VIII	Beyaz	x	2	Meyve Kök Yaprak	Müşhil, idrar artırıcı, terletici olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
224	<i>Santolina chamaecyparissus</i> L. (Lavantin)	Çok Yıllık	VII	Sarı	x	0.30-0.75	Çiçek Yaprak	Kurt düşürücü, adet söktürücü, yara iyileştirici olarak kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
225	<i>Saponaria officinalis</i> L. (Sabun Otu)	Çok Yıllık	VII-VIII	Pembe Beyaz	x	0.50	Kök	Ter söktürücü, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı, kusturucu özellik gösterir.	Kökü zehirlidir. Dahilen kullanılır.
226	<i>Sedum acre</i> L. (Acı Dam Koruğu)	Çok Yıllık	V-VI	Sarı	-	0.2-0.7	Yaprak	İdrar artırıcı, müşhil, yara ve nasır iyileştirici olarak kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
227	<i>Sesamum indicum</i> L. (Susam)	Tek Yıllık	VII-VIII	Beyaz Pembe Mor	-	0.30-1.25	Kök	Müşhil, öksürük kesici etkiye sahiptir ve astım tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (cm.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
228	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn. (Deve Dikeni/ Meryemana Dikeni)	Tek Yıllık /İki Yıllık	IV-V	Mor Pembe	-	0.30-0.60	Meyve	Karaciğer sirozu, sarılık, kimyasal madde ve mantar zehirlenmesi durumunda kullanılır. Ayrıca kan temizleyici özellik gösterir.	Dahilen kullanılır. Hamileler ve emziren kadınlar kullanmamalıdır.
229	<i>Solanum nigrum</i> L. (Köpek Üzümü)	Tek Yıllık	VI-XI	Beyaz	-	0.20-0.50	Toprak Üstü Kısımları	Ağrı kesici, uyuşturucu özellik gösterir. Romatizma tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
230	<i>Symphytum officinale</i> L. (Tıbbi Karakafes Otu)	Çok Yıllık	VI-VIII	Beyaz Mor Pembe	-	0.30-1.20	Yaprak Kök	Ülser, öksürük, yara, kesik, eklem ağrısı ve burkulma tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
231	<i>Tanacetum balsamita</i> L. (Marsuvanotu)	Çok Yıllık	VII-IX	Beyaz	-	0.80	Çiçek	İdrar artırıcı, gaz söktürücü, midevi, safra taşlarını düşürücü etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
232	<i>Tanacetum parthenium</i> Sch. Bip Gümüşdüğme)	Çok Yıllık	V-IX	Beyaz	x	0.20-0.60	Çiçek	Kuvvet verici, ateş düşürücü, böcek öldürücü etkiye sahiptir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
233	<i>Taraxacum officinale</i> F. H. Wigg. (Kara Hindiba)	Çok Yıllık	III-IX	Sarı	-	0.20-0.80	Kök	Müşhil, idrar ve safra söktürücü etki gösterir.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
234	<i>Teucrium chamaedrys</i> L. (Kısa Mahmutotu)	Çok Yıllık	VII-VIII	Mavimsi Kırmızı	-	0.25	Çiçekli Dalları	İştah açıcı, uyarıcıdır. Mide ve şeker hastalıklarının tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
235	<i>Thymus serpyllum</i> L. (Kekik)	Çok Yıllık	V-VII	Beyaz	x	0.02-0.10	Yaprak	Gaz söktürücü, hazmettirici, idrar söktürücü, midevi etki gösterir. Soğuk algınlığı, nezle ve grip tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
236	<i>Thymus vulgaris</i> L. (Akdeniz Kekliği)	Çok Yıllık	V-VII	Pembe Beyaz Soluk Mor	x	0.15-0.20	Toprak Üstü Kısımları	Antibakteriyel, antiseptik, güçlendirici, balgam, gaz, idrar söktürücü, spazm çözücü, uyarıcı, iştah açıcı ve kurt düşürücüdür. Boğmaca, bronşit, ezik, burkulma, şişlik, romatizma tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
237	<i>Trifolium pratense</i> L. (Tırfıl / Üçgül)	Çok Yıllık	V-IX	Beyaz Mor Pembe	-	0.20-0.60	Çiçek	Antiseptik, yatıştırıcı, balgam söktürücü özellik gösterir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
238	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L. (Çemen)	Tek Yıllık	III-VII	Sarımsı Beyaz	-	0.20-0.60	Tohum	İştah açıcı, balgam söktürücü, kolesterol düzeyinin yükselmesini engelleyici, anne sütünü artırıcı, ishalkesici, iltihap giderici, mikrop öldürücü, karaciğer ve dalak büyümesini engelleyici etkileri vardır. Yara, kas ağrısı, çıban ve deri üzerindeki şişkinliklerin tedavisinde kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
239	<i>Tussilago farfara</i> L. (Öksürük Otu)	Çok Yıllık	III-IV	Sarı	-	0.20-0.30	Yaprak	Öksürüğe karşı, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı olarak kullanılır. Çıban ve yanık için lapa şeklinde uygulanır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
240	<i>Urtica dioica</i> L. (Acı Isırgan)	Çok Yıllık	VI-IX	Yeşil	-	0.30-1.50	Kök Yaprak	Romatizmaya karşı lapa şeklinde kullanılır. Kuvvetlendirici, kan dindirici, kan temizleyici, idrar söktürücü etki eder.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
241	<i>Urtica pilulifera</i> L. (Isırgan)	Tek Yıllık	IV	Yeşil	-	0.30-1	Meyve	Romatizma ağrılarını dindirir, idrar artırıcı, müshil, adet söktürücü, kurt ve ateş düşürücü özellik gösterir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
242	<i>Urtica urens</i> L. (Tatlı Isırgan)	Tek Yıllık	IV-VI	Yeşil	-	0.10-0.60	Kök Yaprak	Kan temizleyici, idrar söktürücü, ishal kesici etkiye sahiptir.	Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (cm.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
243	<i>Valeriana officinalis</i> L. (Tıbbi Kedi Otu)	Çok Yıllık	V-VII	Beyaz	x	0.60-1.50	Kök Rizom	Sakinleştirici, spazm çözücü, gaz ve idrar söktürücü, yatıştırıcı, tansiyon düşürücü etki eder. Akne, isilik, cıban tedavisinde, adet gecikmelerinde, romatizmal ağrılar ve migren ağrıları için kullanılır. Mûshil etkisi vardır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
244	<i>Verbascum phlomoides</i> L. (Sığırkuyruğu)	Tek Yıllık/ İki Yıllık	VI-IX	Sarı	-	0.30-2	Çiçek	İdrar ve balgam söktürücü etki gösterir. Saponin yönünden zengindir. Basur ve kulak ağrısı için kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
245	<i>Verbascum thapsus</i> L. (Sığırkuyruğu)	Tek Yıllık/ İki yıllık	VI-IX	Sarı	-	0.30-2.10	Çiçek	İdrar söktürücü özellik gösterir. Öksürük ve balgama karşı kullanılır. Cildi yumuşatır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
246	<i>Verbena officinalis</i> L. (Mine Çiçeği)	Çok Yıllık	VI-VIII	Beyazımsı Pembe	-	0.60-1	Sap	Uykusuzluğu giderici, ateş düşürücü, sindirimi kolaylaştırıcı, sinir yatıştırıcı ve karaciğer fonksiyonunu düzenleyici etkisi vardır. Mantar, sivilce ve göz iltihabına karşı kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
247	<i>Veronica officinalis</i> L. (Veronika, Yavşan Otu)	Çok Yıllık	IV-IIIIV	Soluk Mor	-	0.10-0.50	Sap	Nefes darlığı ve astıma karşı kullanılır.	Dahilen kullanılır.
248	<i>Vinca minor</i> L. (Küçük Cezayir Menekşesi)	Çok Yıllık	V-IX	Açık Mavi, Beyaz	-	0.15	Dal Yaprak	İdrar söktürücü etki eder, bileşiminde Vinkamin alkaloide vardır. Vinkamin beyin damarlarını genişletir ve zihin yeteneğini artırır.	Dahilen kullanılır.
249	<i>Viola odorata</i> L. (Kokulu Menekşe)	Çok Yıllık	IV-V	Mor Pembe Beyaz	x	0.10-0.15	Çiçek Kök	Baş ağrısı, uykusuzluk, nezle ve bronşit için kullanılır, mûshil etkisi vardır.	Dahilen kullanılır

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

OTSU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
250	<i>Viola tricolor</i> L. (Yabani Hercai Menekşe)	İki Yıllık/ Çok Yıllık	IV-VIII	Sarı Mor Turuncu Mavi Beyaz	-	0.10-0.15	Toprak Üstü Kısımları	İdrar söktürücü, kan temizleyici etkiye sahiptir. Saponin yönünden zengindir. Cerahatli yaralar için haricen kullanılır.	Dahilen ve haricen kullanılır.
251	<i>Zea mays</i> L. (Mısır)	Tek Yıllık	VI-X	Sarı	-	3	Püskül Sap, Yağ	Nişasta açısından zengin bir bitkidir, püskülü idrar söktürücü, böbrek taşı düşürücü etkiye sahiptir, yağı damar sertliğini engeller.	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
SOĞANLI ve YUMRULU BİTKİLER									
252	<i>Allium cepa</i> L. (Soğan)	Çok Yıllık	V-VIII	Beyaz	x	0.6-1	Soğan Yaprak Tohum	Antibakteriyel, tansiyon ve kan şekerini düşürücü, idrar söktürücü, kalp kuvvetlendirici, iştah açıcı etki eder. Kansere karşı koruyucu özelliktedir. Yara, mantar ve siğil tedavisinde kullanılır. Ayrıca erken menopoza ve miyoma karşı etkilidir.	Allerjendir. Dahilen ve haricen kullanılır.
253	<i>Allium sativum</i> L. (Sarımsak)	Çok Yıllık	V-VIII	Yeşilimsi Beyaz Pembe	x	0.25-1	Soğan	Antibakteriyel, antiviral, tansiyon düşürücü, bağışıklık sistemini güçlendirici, kan şekerini düşürücü, solucan düşürücü, yara iyileştiricidir. Saç dökülmesine karşı etkilidir. Kansere karşı koruyucu etkiye sahiptir. A ve C vitamini ihtiva eder.	Dahilen ve haricen kullanılır. Süt emziren kadınlar kullanmamalıdır.
254	<i>Allium schoenoprasum</i> L. (Baş Sarımsak/ Frenk Soğanı)	Çok Yıllık	VI-VIII	Soluk Mor	x	0.15-0.25	Soğan Yaprak	İştah açıcıdır. Sindirime yardımcı olur. A ve C vitamini bakımından zengindir.	Dahilen kullanılır.
255	<i>Arum italicum</i> Miller (Benekli Yılan Yastığı)	Çok Yıllık	IV-V	Soluk Krem	-	0.45	Yumru (Kök)	İltihaplanmaya karşı kullanılır. midevi etki gösterir. romatizma, gut, basur tedavisinde kullanılır.	Zehirlidir. Dahilen ve haricen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

Tablo: 4.1'in Devamı: İstanbul'da yetişen şifalı bitkiler ve genel özellikleri [(Baytop, 1999), (Bremness, 1999), (hollisterstier.com, 2011), (IPNI, 2010), (Ivanov ve diğ., 2005), (Karamanoğlu, 1977), (Mchoy, 2009), (Minter, 1995), (Özata, 2009), (Pamay, 1992-1994), (Pamuk, 1983), (Rees ve diğ., 2002), (Saraçoğlu, 2009), (Söğüt, 2002), (Tarakçı, 2006), (TÜBİVES, 2010), (USDA, 2010), (Vural ve diğ. 2000)].

SOĞANLI ve YUMRULU BİTKİLER									
Bitki No	Bitki Adı	Bitki Genel Özelliği	Çiçek Açma Zamanı	Çiçek Rengi	Koku	Bitki Boyu (m.)	Bitkisel Drog	Şifalı Bitki Olarak Önemli Özelliği	Notlar
256	<i>Asphodelus aestivus</i> Brot. (Çiriş Otu)	Çok Yıllık	III-VI	Beyaz Pembe	x	1-1.5	Yumru (Kök)	İdrar artırıcı, yara iyileştiricidir.	Dahilen ve haricen kullanılır.
257	<i>Apium graveolens</i> L. (Kereviz)	İki Yıllık/ Tek Yıllık	V-VIII	Yeşil, Sarımsı Beyaz	x	0.80-1	Tohum Yaprak Kök	İştah açıcı, gaz söktürücü, sakinleştirici etki gösterir. Sindirimi kolaylaştırır. Demire bağlı kansızlık ve romatizma tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
258	<i>Colchicum autumnale</i> L. (Acı Çiğdem)	Çok Yıllık	IX-X	Soluk Pembe Beyaz	-	0.15-0.30	Tohum Yumru	Romatizma ağrıları için ağrı kesici, idrar söktürücü, terletici, müshil etkisi gösterir.	Tohumu çok zehirlidir. Haricen kullanılır.
259	<i>Crocus sativus</i> L. (Safran)	Çok Yıllık	IX-XI	Mor Turuncu	x	0.20-0.30	Çiçek	Adet söktürücü, uyartıcı, midevi,	Allerjendir. Dahilen kullanılır.
260	<i>Cyclamen coum</i> Miller (Siklamen)	Çok Yıllık	II-V	Beyaz Pembe	-	0.12	Yumru	Kusturucu, müshil ve uyarıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
261	<i>Cyclamen cilicium</i> Boiss. & Heldr. (Kilikya Siklameni)	Çok Yıllık	IX-XI	Pembe	-	0.7-0.13	Yumru	Kusturucu, müshil ve uyarıcı etki gösterir.	Dahilen kullanılır.
262	<i>Iris germanica</i> L. (Alman Süseni/ Mor Çiçekli Süsen)	Çok Yıllık	V-VI	Sarı Beyaz Kırmızı Mor Pembe	-	0.30-1	Soğan	İdrar söktürücü, safra attırıcı olarak kullanılır.	Dahilen kullanılır.
263	<i>Orchis maculata</i> L. (Salep)	Çok Yıllık	VI-VII	Beyaz Pembe	-	0.30	Yumru	İshal tedavisinde kullanılır.	Dahilen kullanılır.
264	<i>Nymphaea alba</i> L. (Beyaz Nilüfer)	Çok Yıllık	VI-VIII	Beyaz	x	0.30	Rizom Çiçek	Rizomları kabızlığa neden olur. Çiçekleri afrodisyak etkisine sahiptir.	Dahilen kullanılır.

(Not: Tablodaki bilgiler tedavi amaçlı kullanılmamalıdır.)

4.2.ŞİFA BAHÇESİ PROJE ÖRNEĞİ

Şifa bahçesi, tasarım özelliklerinin kavranması ve İstanbul ilinde doğal olarak yetişebilen ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek olan şifalı bitkilerin tespiti sağlandıktan sonra, tez konusu kapsamında İstanbul ilinde tesis edilebilecek örnek bir şifalı bitkiler bahçesi bu bölümde sunulmaktadır.

Örnek proje tasarımı için, İstanbul ili Pendik ilçesinde yer alan bir eğitim ve araştırma hastanesinin bahçesi seçilmiş olup, daha önceden yapılan araştırmalar ve elde edilen veriler ışığında örnek bir bahçe tasarımı gerçekleştirilmiştir.

4.2.1. Örnek Projenin Planlanması

Şifa bahçeleri genel olarak; hastaneler, rehabilitasyon merkezleri, ofis ve ev bahçelerinde, parklarda ve rekreasyon alanlarında başarılı bir şekilde uygulanabilmektedir.

Örnek proje için seçilen ve İstanbul ili, Pendik ilçesinde yer alan bir eğitim ve araştırma hastanesinin 2.5 dönümlük alanı üzerinde, bir tasarım gerçekleştirilmiştir. Söz konusu hastane; yataklı ve ayakta hasta kabulü yapmakta olup, yanık hastalarına hizmet veren ‘Yanık Tedavi Bölümü’ için tasarım planlanmıştır.

Örnek proje; hastane bahçesi tasarımında dikkat edilmesi gereken ve genel kısımlarda açıklanan tasarım ilkeleri dikkate alınarak tasarlanmıştır. Öncelikle sert zemin elemanları hastane bahçesinde; hasta, ziyaretçi ve personelin, iklim faktörlerinin sebep olabileceği kazaları minimuma indirmeyi hedef alacak şekilde uygulanmıştır. Yürüme yolları için uygulanan genişlik; koltuk değneği, tekerlekli sandalye ve gerekli görüldüğü takdirde problem yaşanmaması için sedye ile hastaların bahçede gezinti yapabilmesi için uygun ölçülerde tasarlanmıştır.

Hastane yanık hastalarına hizmet verdiği için; yanık yüzeyin güneş ışığı ile teması halinde yaşanabilecek ağrı ve sızılarının artması ihtimaline karşı, alanda mümkün olduğunca gölge sağlayacak yapısal ve bitkisel tasarım gerçekleştirilmiştir.

Sucul şifalı bitki türlerinin sergilenmesi amacıyla, durgun su yüzeyleri tasarlanmış, ayrıca ses ve hareket unsurları ile olumlu etki yaratan, hareketli su yüzeyleri alanda uygulanmıştır.

Bitkilendirmeler yapılırken; alan içerisinde bodur çalı bir bitki türü olan Şimşir (*Buxus sempervirens* L.) kullanılarak, bitki türlerinin gruplar halinde sergilenmesi sağlanmıştır. Uygulamaya geçildiği takdirde, gruplandırmalarda kullanılan bitki türlerinin isimlerinin tabela/ etiket şeklinde belirtilmesi önerilmektedir.

Alanda kullanılan bitki türleri İstanbul ili Pendik ilçesinde başarılı bir şekilde yetiştirilebilecek bitkilerdir ve Tablo 4.1’de belirtilen bitki listesinden seçilmiştir. Yani tüm bitki türleri şifa verici özelliğe sahiptir. Bu bitki türlerinin, değişik bitki organları (kök, yumru, rizom, yaprak, tohum, meyve vb.) gerek drog olarak ilaç sanayiinde, gerekse basit ve değişik yöntemlerle (kaynatma, demleme, merhem vb.) doğrudan uygulanarak kullanılabilir.

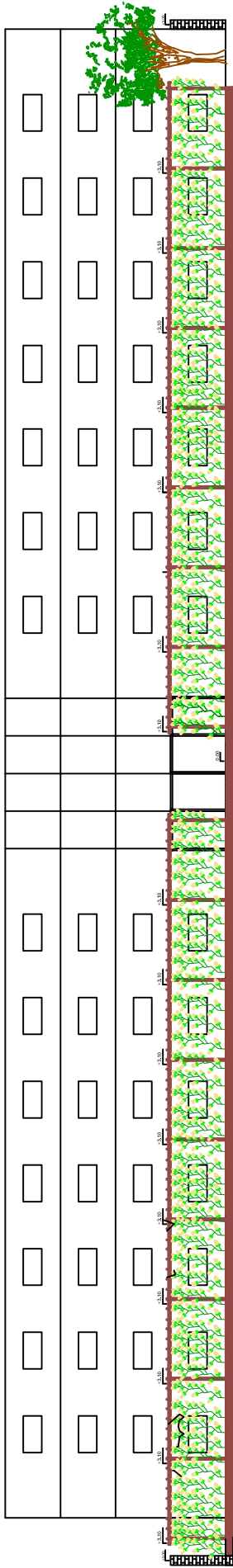
Tablo 4.1’de de belirtildiği üzere, şifalı bitki türleri, geniş bir kitle tarafından sadece otsu bitkiler olarak kabul görmesine rağmen, boylu ağaç, küçük ağaç, çalı, otsu ve soğanlı- yumrulu bitki türlerini içine alan geniş bir bitki yelpazesinden oluşur. Tasarımda, bu değişik bitki türlerinin; yaprak, çiçek, dal ve kabuk renklerinin yanı sıra; koku, form ve tekstür özellikleri de dikkate alınarak, mümkün olduğunca çok bitki sergilenmeye çalışılmıştır.

Projede kullanılan bitki türleri, çiçeklenme zamanı açısından farklılıklar gösterirler. Bazı bitki türleri meyve, bazıları kozalak, bazıları yaprak özellikleri itibariyle dikkat çekici özellik göstermektedir. Bazı bitki türleri herdemyeşil, bazıları yarı herdemyeşil, bazıları ise yaprak döken bitki türlerinden oluşmaktadır.

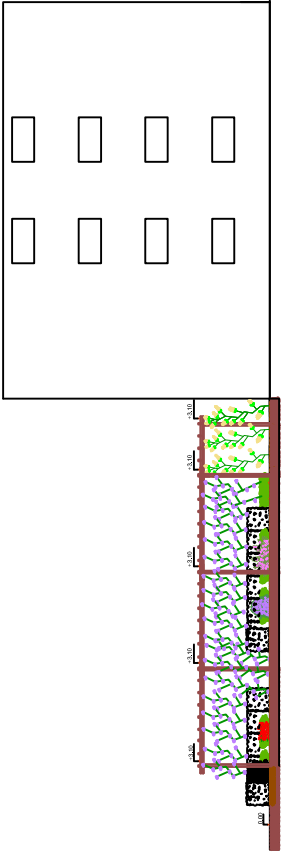
Farklı özellikler gösteren bitki türlerinin kullanılmasının nedeni; dört mevsim boyunca bahçede hareketliliği sağlamak, yeni yaprak veya çiçek oluşumu ile kullanıcılar için heyecan duygusunu tetiklemek ve psikolojik olarak olumlu etkiler yaratmaktır.

Şifa verici özelliğe sahip bazı bitki türleri allerjen özelliğe sahiptir. Bazıları toksik etki göstermektedirler. Örnek proje alanının hastane bahçesi olması nedeniyle özellikle zehirli bitkilere yer verilmemiştir. Kullanılan bazı bitki türleri allerjen özellik göstermesine rağmen, düşük düzeyde etkiye sahip oldukları için kullanımlarında sakınca görülmemiştir.

Tüm bu ilkeler doğrultusunda planlanan “şifa bahçesi örnek projesi” (Şekil 4.1) aşağıda olarak verilmektedir.



A-A' Kesiti



B-B' Kesiti

ÖRNEK PROJİ LEJANDI

Akçıkçık	64- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
1- <i>Prunella spinosa</i> L. - Çiçekli Değirnek	65- <i>Juniperus officinalis</i> Cham. - Lavanta
2- <i>Prunella spinosa</i> L. - Çiçekli Değirnek	66- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
3- <i>Morus alba</i> L. - Ak Dut	67- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
4- <i>Morus nigra</i> L. - Kar Dut	68- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
5- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	69- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
6- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	70- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
7- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	71- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
8- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	72- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
9- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	73- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
10- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	74- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
11- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	75- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
12- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	76- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
13- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	77- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
14- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	78- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
15- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	79- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
16- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	80- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
17- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	81- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
18- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	82- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
19- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	83- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
20- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	84- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
21- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	85- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
22- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	86- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
23- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	87- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
24- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	88- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
25- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	89- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
26- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	90- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
27- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	91- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
28- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	92- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
29- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	93- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
30- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	94- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
31- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	95- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
32- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	96- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
33- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	97- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
34- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	98- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
35- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	99- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
36- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	100- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
37- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	101- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
38- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	102- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
39- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	103- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
40- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	104- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
41- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	105- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
42- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	106- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
43- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	107- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
44- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	108- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
45- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	109- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
46- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	110- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
47- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	111- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
48- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	112- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
49- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	113- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
50- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	114- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
51- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	115- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
52- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	116- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
53- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	117- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
54- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	118- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
55- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	119- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
56- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	120- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
57- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	121- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
58- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	122- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
59- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	123- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
60- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	124- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
61- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	125- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
62- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	126- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın
63- <i>Thuja argentea</i> Desf. ex DC. - Gümüş İhlamur	127- <i>Juniperus sibirica</i> L. - Avrupa Kayın



T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PEYZAJ MİMARLIĞI ANABİLİM DALI

"ŞİFA BAHÇESİ"
ÖRNEK PEYZAJ PROJESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

2601060227 ESRA ŞAKAR

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. YAHYA AYTAŞLIĞIL

4.2.2. Projede Kullanılan Şifalı Bitki Türlerinin Özellikleri

Bu bölümde örnek proje olarak tasarlanan şifa bahçesi projesinde kullanılan şifalı bitki türleri sınıflandırılarak, özellikleri hakkında çeşitli bilgi ve fotoğraflar verilmiştir.

4.2.2.1. Ağaçlar

En büyük ölçeğe sahip bitkisel materyal grubu olan ağaçlar, 15 metre veya daha fazla boylanabilir, uzun ömürlüdür. Bir mekanın esas özelliğini ortaya koyan ağaçların başlıca fonksiyonları; gölge yaratma, rüzgar önleme ve mikroklima yaratmadır (Korkut, 2002). Ağaçlar, genellikle toprak üzerinde tek gövde yaparlar, fakat sürgün veren bazı ağaç türleri (genellikle yapraklı ağaç türleri), ağaç kesildiği takdirde kök, gövde ya da tepeden sürgün vererek birden fazla gövde oluşturabilirler (Pamay, 1992).

Örnek proje kapsamında ağaçların gölge etkisinin yanı sıra, görsel etkisinden de faydalanılmaktadır. Hayat döngüsü metaforunun en belirgin göstergesi olan yaprak döken ağaçlar, özellikle yaratacağı psikolojik etki nedeniyle tercih edilmiştir.

Aşağıda, proje kapsamında kullanılan ağaç türleri ile ilgili bilgi verilmektedir.

Fagus sylvatica L. (Avrupa Kayını) : 30-60 metre boy ve yuvarlak bir tepe oluşturur. Gölgeye dayanıklı, geç donlara, su baskınlarına ve kuraklığa karşı duyarlıdır (Şekil 4.2). Kuru, taze topraklarda yetişmektedir (Pamay, 1992).

Yaprak döken ağaç türleri şifa bahçelerinde önemli bir yere sahiptir. Çünkü yeni yaprak oluşumu hayatın devam ettiği hissini uyandırır, canlanma ve heyecan duygusunu tetikler. Bu nedenle *Fagus sylvatica* L. (Avrupa Kayını) (Şekil 4.2), gerek fizyolojik gerekse psikolojik özellikleri dikkate alınarak örnek şifa bahçesi tasarımında kullanılmıştır.

Fraxinus ornus L. (Çiçekli Dişbudak) : 6-20 metre boy ve yuvarlak bir tepe oluşturur. Kışın yaprak döken bu ağaç, mayıs- haziran aylarında beyaz çiçek açar. Çiçekleri kokuludur. Kuru, humuslu topraklarda yetişir, sıcaklığı ve kireci sever (Pamay, 1992).



Şekil 4.2: *Fagus sylvatica* L. (Avrupa Kayını) - İ.Ü. Atatürk Arboretumu (Mayıs, 2010).

Morus alba L. (Ak Dut) : Çin kökenli bu ağaç 10-15 metre boy yapar. Kışın yaprağını döker. Çiçeklenme nisan- mayıs aylarında görülür. Meyveleri haziran- temmuz aylarında olgunlaşır. Meyve rengi beyazdır. Sıcak ve güneşli yerlerde, derin topraklarda yetişir. Çelikle üretilir (Pamay,1992). Bu tür hafif allerjen özellik gösterir.

Morus nigra L. (Kara Dut) : İran kökenli bu ağaç 10-15 metre boy yapar. Kışın yaprağını döker. Nisan- mayıs aylarında çiçeklenir. Meyve rengi siyahtır. Sıcak ve güneşli yerlerde, derin topraklarda yetişir. Çelikle üretilir. Soliter ya da küçük gruplar halinde kullanılır (Pamay, 1992).

Tilia argentea Desf. ex DC. (Gümüşi Ihlamur) : 40 metreye kadar boylanabilen, yuvarlak tepeli, kışın yaprağını döken bir ağaçtır. Genç sürgünleri tüylü olup, sürgünlere almalı dizilen yaprakları rüzgarda sallandığında, gümüşi beyaz rengiyle yaprağın altı güzel bir görünüm sergiler. Haziran ayında çiçek açar ve çiçekleri yeşilimsi beyaz, sarımsı yeşil renktedir. Çiçekleri kokuludur (orman.istanbul.edu.tr, 2010).

4.2.2.2.Çalılar

Uzun ömürlü odunsu bitkilerdir. Bahçe sınırlandırılmasında, bordür bitkisi olarak kullanılan çalılar, döşeme elemanları ve ağaçlar arasında yumuşak bir geçiş oluştururlar. Kuşatma veya döşeme elemanı olarak kullanılabilme gibi fonksiyonlara sahiptirler. Keskin ve sivri görüntülerin yumuşatılması veya çirkin görüntülerin kapatılması gibi amaçlara da hizmet ederler (Korkut, 2002).

Örnek proje kapsamında çalılar öncelikle bitki gruplarını birbirinden ayırmak amacıyla, bunun dışında da, yeşil bir fon oluşturmak amacıyla kullanılmıştır. Bazı alanlarda gruplar halinde kullanılarak, kendine has bitkisel özelliklerinin ön plana çıkarılması sağlanmıştır.

Proje kapsamında kullanılan çalı türleri ile ilgili özellikler aşağıda anlatılmıştır.

Aloe ferox Mill. (Sarısabır) : Herdemyeşil bir bitki türüdür (Şekil 4.3). Mayıs- temmuz aylarında turuncu renkte çiçek açar. 3.5 metreye kadar boylanabilir. Bol güneşli alanlarda, kumlu, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir.



Şekil 4.3: *Aloe ferox* Miller (Sarısabır) -Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Buxus sempervirens L. (Adi Şimşir) : Herdemyeşil, 2-10 metreye kadar boylanabilen bir çalı türüdür (Şekil 4.4). Yapraklar koyu yeşil ve oval formdadır. Mart- nisan aylarında sarımsı yeşil çiçeklenme görülür. Koku özelliğine sahip bu bitki, genellikle çit bitkisi olarak kullanılır. Güneşli ya da yarı gölge ortamlarda, besin maddesince zengin, nemli, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. İstenilen formda budanmaya müsait bir bitkidir. Çelikle üretilir (Pamay, 1993, Korkut, 2002).



Şekil 4.4: *Buxus sempervirens* L. (Adi Şimşir) - Tuba Peyzaj, Bayramoğlu-Kocaeli (Ekim, 2010).

Cistus creticus L. (Tüylü Laden) : 0.30-1 metre boylanır, herdemyeşildir. Haziran-temmuz aylarında, pembe, açık mor renkte çiçek açar. Kokulu bir bitki türüdür. İlkbaharda tohum ekimi ve ağustos ayında çelikle üretilmektedir (Pamay, 1993).

Cistus laurifolius L. (Defne Yapraklı Laden) : 1-2.5 metre boylanan, küçük bir çalı türüdür. Herdemyeşildir. Mayıs- haziran aylarında çiçeklenir. Çiçek rengi beyazdır ve koku özelliğine sahiptir. Güneşli yerlerde, balçık topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi ve Ağustos ayında çelikle üretilir (Pamay, 1993).

Cistus salviifolius L. (Adaçayı Yapraklı Laden) : 0.30-1 metre boyunda, herdemyeşil bodur bir çalıdır. Haziran- temmuz aylarında açan çiçekleri beyaz renkli ve kokuludur. Gruplar halinde ya da soliter kullanımı mümkündür. İlkbaharda tohum ekimi ve Ağustos ayında çelikle üretilir (Pamay, 1993).

Cornus mas L. (Kızılcık) : 5-8 metre boylanan, kışın yaprağını döken boylu çalı veya küçük bir ağaçtır. Çiçeklenme şubat- nisan aylarında, yapraklanmadan önce görülür. Sarı renkli çiçekler, kısa bir sap üzerinde bir araya gelerek şemsiye tipi kurul oluştururlar. Parlak kırmızı renkte meyve verir. Güneşli, sıcak, yarı gölge yerlerde yetiştirilebilir. Rüzgara dayanıklıdır. Tohumla üretilir. Çit bitkisi olarak kullanılabilir (Pamay, 1992).

Erica arborea L. (Ağaç Fundası) : 4-5 metreye kadar boylanabilen herdem yeşil bir çalı türüdür. Mart- nisan ayında beyaz renkli güzel kokulu çiçekleri salkım halindedir. Kış ve ilkbahar mevsiminde tohum ekimi suretiyle ya da çelik ile üretilmektedir. Asidik toprakları sever (Pamay, 1993).

Euonymus europaeus L. (Papaz Küllahı) : 5-6 metre boylanır. Yaprak döken bu çalı türü, mayıs ayında sarımsı yeşil çiçek açar. Güneş veya gölge alanlarda yetişebilir, taze, nemli toprakları sever. İlkbahar mevsiminde tohumları katlama yöntemi ile ekilir. Ağustos ayında çelik ile üretimi mümkündür (Pamay, 1993).

Lycium europaeum L. (Akdeniz Tekediken) : Genellikle çit bitkisi olarak kullanılan bu tür, 3 metreye kadar boylanır. Mayıs- ekim aylarında mor renkli çiçek açar. Bol güneşli yerlerde, kuru topraklarda yetişmektedir. İlkbaharda tohum ekimi ya da yaz mevsiminde kök sürgünleri ile üretimi yapılır (Pamay, 1993).

Punica granatum L. (Nar) : 5-6 metreye kadar boylanabilen herdem yeşil ya da yaz yeşili yapraklanma gösterir (Şekil 4.5). Gevşek bir tepe oluşturur. Mayıs- haziran ayında dekoratif, kırmızı renkli çiçek açar. Meyveleri sonbaharda olgunlaşır. Yaz mevsiminde kök çelikleri ve mart ayında aşı ile üretilir (Pamay, 1993).

Pyracantha coccinea M. Roem. (Ateşdiken) : 5 metreye kadar boylanabilen herdem yeşil, dikenli, dekoratif bir çalıdır. Nisan- haziran aylarında açan çiçekleri beyaz renkli buket halinde, meyveleri turuncu ya da kırmızı renkli olup, bezelye büyüklüğündedir. Toprak isteği açısından seçici değildir. Tohumla ya da yaz sonunda çelik ile üretilir (Korkut, 2002).



Şekil 4.5: *Punica granatum* L. (Nar) - İTÜ. Maslak Kampüsü (Haziran, 2010).

Rosa canina L. (Kuşburnu/ Yaban Gülü) : 3 metreye kadar boylanan, mayıs- temmuz aylarında çiçek açan bir çalı türüdür. Çiçek rengi pembe ya da beyazdır. Yaprak döker, eylül ayında meyve verir. Bol güneşli, yarı gölge alanlarda, kuru, humuslu topraklarda yetişir (Pamay, 1993). Allerjen etki gösterebilir.

Rosa damascena Mill. (Şam Gülü) : 1.5 metreye kadar boylanır. Yaprak döken bu tür, haziran ayında pembe renkli çiçek açar. Sonbaharda meyve verir (Pamay, 1993). Allerjen etki gösterebilir.

Rosmarinus officinalis L. (Biberiye) : 1.5 metreye kadar boylanır (Şekil 4.6). Herdemyeşil olup, mayıs- temmuz aylarında soluk mavi çiçek açar. Güneşli alanlarda, iyi drenajlı toprakta yetişir. Kireçli topraklarda daha küçük bir forma sahip olsa da daha çok koku yayar. İlkbahar mevsiminde tohum ekimi suretiyle ya da çelikle üretilir (Bremness, 1999).



Şekil 4.6: *Rosmarinus officinalis* L. (Biberiye) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Ruta graveolens L. (Sedef Otu) : 90 santimetre boylanan, herdem yeşil bir çalı türüdür. Haziran- ağustos aylarında yeşilimsi sarı çiçek açar. Yaprakları mavi renklidir. Bol güneşli alanlarda yetişir. Hafif gölgeye dayanıklıdır. İyi drene edilmiş, alkalik topraklarda gelişir. İlkbaharda bölünerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Syringa vulgaris L. (Adi Leylak) : 7 metreye kadar boylanabilen, yaprağını döken, küçük ağaç veya çalı formu bir bitkidir (Şekil 4.7, 4.8). Beyaz ya da mor renkli, kokulu çiçek açar. Çiçeklenme Mayıs- Haziran aylarında görülür. Güneşli alanlarda yetişebilen bu bitki, yarı gölge alanlarda da yetiştirilebilir. Hemen hemen her toprakta, özellikle orta derecede nemli topraklarda iyi gelişir (Korkut, 2002).



Şekil 4.7: *Syringa vulgaris* L. (Adi Leylak) - İ.Ü. Orman Fak. Kampüsü (Mayıs, 2010).



Şekil 4.8: *Syringa vulgaris* L. (Adi Leylak) - İ.Ü. Orman Fak. Kampüsü (Mayıs, 2010)

Viburnum opulus L. (Adi Kartopu) : Kışın yaprağını döken, 3- 4 metre boyunda dağınık bir çalıdır (Şekil 4.9). Yaprakları akçaağaç yaprağına benzer, rengi sonbaharda kırmızıya döner. Mayıs- temmuz aylarında beyaz renkli, gösterişli çiçekler açar. Meyvesi, kırmızı renkli, yarı şeffaf, çekirdekli sulu olup, kış aylarında ağaç üzerinde kalarak güzel bir görünüm oluşturur. Nemli topraklarda, güneşli ya da yarı gölge yerlerde iyi gelişir (orman.istanbul.edu.tr, 2010).



Şekil 4.9: *Viburnum opulus* L. (Adi Kartopu) - Tuba Peyzaj, Bayramoğlu- Kocaeli (Nisan, 2010).

Vitex agnus-castus L. (Hayıt) : 2-3 metre kadar boylanır. Yaz yeşilidir. Mayıs- haziran aylarında açık mor, pembemsi beyaz ya da beyaz, kokulu çiçek açar. Akarsu kenarlarında doğal olarak yetişir (Pamay, 1993).

4.2.2.3. Sarılıcı ve Tırmanıcı Bitkiler

Herdemyeşil ve yaprak döken formları ile, duvarlara ya da oturma birimlerine sarılarak tırmanarak yayılış gösteren bu bitkiler, gerek çiçek ve yaprak özelliği, gerekse bazı türlerinin sahip olduğu koku özelliğiyle bahçe tasarımının vazgeçilmez öğeleridir.

Örnek projede, oturma gruplarının üzerinde oluşturulan, çardak kenarlarında uygulanan sarılıcı ve tırmanıcı bitkilerin gölge yaratma ve koku özelliğinden faydalanılmıştır. Proje kapsamında kullanılan sarılıcı ve tırmanıcı bitkilerin özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

Clematis vitalba L. (Akasma) : 8-10 metre boylanır. Yaz yeşili yaprakları tam kenarlı ya da 3 lobludur. Nisan- mayıs aylarında kokulu, beyaz renkli çiçek açar. Kuru, taze topraklarda, güneşli ya da yarı gölge alanlarda yetişir (Pamay, 1993).

Hedera helix L. (Duvar Sarmaşığı) : 30 metreye kadar tırmanabilen, herdemyeşil bir türdür (Şekil 4.10). Ağustos- ekim aylarında yeşil- sarı çiçek açar. Siyah renkli meyve verir. Kireçli topraklarda iyi gelişir, humuslu, kuru topraklarda da yetişebilir. Çelik ile üretilir (Pamay, 1993).



Şekil 4.10: *Hedera helix* L. (Duvar Sarmaşığı) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan,2010).

Humulus lupulus L. (Şerbetçiotu) : Çok yıllık, yaprak döken, dayanıklı bir bitkidir. 5-10 metre boylanır. Temmuz- ekim aylarında yeşil-sarı çiçek verir. Güneşli alanlarda, organik maddece zengin bahçe toprağında yetişir (Pamay, 1993).

Jasminum fruticans L. (Yabani Yasemin) : Çok yıllık, herdemyeşil ya da yaz yeşilidir (Şekil 4.11). Mayıs ayında sarı renkli çiçek açar, kokusuzdur. 1.5-3 metre boylanır. Kireçli topraklarda yetişir. Haziran- temmuz aylarında çelikle üretilir (Pamay, 1993).

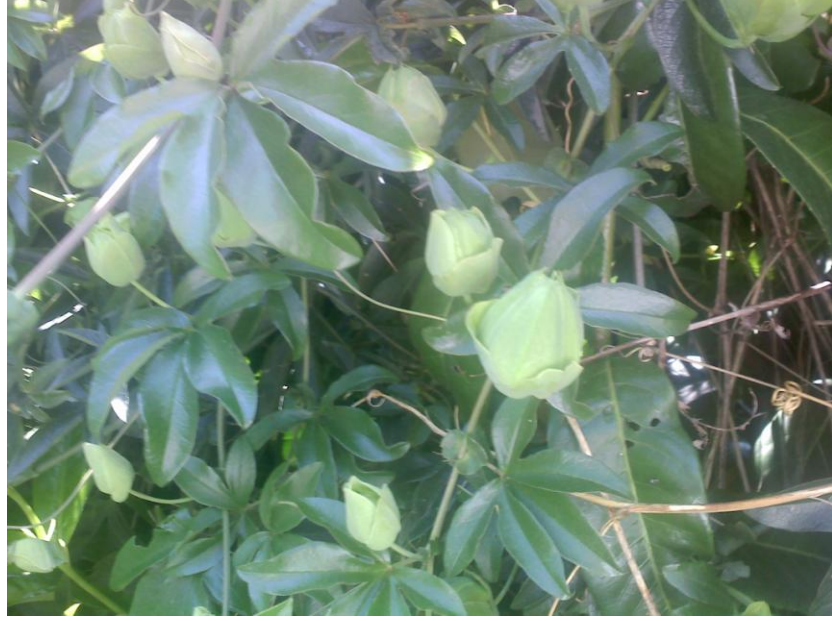


Şekil 4.11: *Jasminum fruticans* L. (Yabani Yasemin) - İ.Ü. Atatürk Arboretumu (Mayıs, 2010).

Jasminum officinale L. (Beyaz Çiçekli Yasemin) : 12 metreye kadar boylanan, yarı herdemyeşil bir bitki türüdür. Soğuk iklimlerde yaprağını döker. Yaz mevsiminde beyaz renkli çiçek açar. Çiçekleri kokuludur. Haziran- temmuz aylarında çelikle üretilir (Pamay, 1993).

Lonicera caprifolium L. (Bahçe Hanımelisi/ Keçikulağı Hanımeli) : 5 metreye kadar boylanır. Mayıs- haziran aylarında sarımsı beyaz, kokulu çiçeklenme görülür. Yarı gölge yerlerde, nemli topraklarda yetişir. Çelikle üretilir (Pamay, 1993).

Passiflora incarnata L. (Çarkıfelek / Saat Çiçeği) : 6-12 metre boylanır. Haziran- eylül aylarında mor renkli çiçek açar (Şekil 4.12, 4.13). Herdemyeşil olup, kokusuzdur. Gölge ve nemli duvar diplerini seven, otsu ya da odunsu bir sarmaşık türüdür.



Şekil 4.12: *Passiflora incarnata* L. (Çarkıfelek/ Saat Çiçeği) - Bahçeköy, İstanbul (Mayıs, 2010).



Şekil 4.13: *Passiflora incarnata* L. (Çarkıfelek/ Saat Çiçeği) - Bahçeköy, İstanbul (Haziran, 2010).

Smilax excelsa L. (Anadolu Saparnası/ Özdiken) : Çok yıllık, yaprak döken bir çalıdır. Mayıs ayında beyaz, sarımsı yeşil renkte çiçeklenir. Yaprakları kalp şeklindedir. Mart ayında kökleri bölünerek ya da ilkbaharda tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Pamay, 1993).

Solanum dulcamara L. (Yaban Yasemini/ Sofur) : Haziran- eylül ayları arasında mor renkli çiçekler açan , 1-3 metre boylanana , sarılıcı ve otsu bir bitkidir (Şekil 4.14). Bitki rutubetli, nemli ve gölgelik yerlerde, dere kenarlarında ve çitlerde yetişir (Baytop, 1999).



Şekil 4.14: *Solanum dulcamara* L. (Yaban Yasemini/ Sofur) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Vitis vinifera L. (Asma) : Mayıs- haziran aylarında çiçek açan, çok yıllık odunsu bir bitkidir (Şekil 4.15). 15 metreye kadar boylanır (Pamay, 1993). Çelikle üretilir. Derin, gevşek ve killi topraklarda yetişir.



Şekil 4.15: *Vitis vinifera* L. (Asma) - Tuba Peyzaj, Bayramoğlu- Kocaeli (Temmuz, 2010).

4.2.2.4.Otsu Bitkiler

Bahçe tasarımımda tek yıllık, iki yıllık ve çok yıllık otsu bitki türleri içerisinde, tek ve iki yıllık olanlar genellikle renk ve doku özelliklerinden faydalanmak amacıyla kullanılırlar. Mekan oluşturmada esas etkiye sahip olanlar ise çok yıllık bitkilerdir. Kullanılan bitki türlerinin bir bölümü, yemeklere koku ve tat vermek amacıyla, bir kısmı da sebze olarak tüketilmektedir. Bazı bitki türleri, çiçek ve yaprak özellikleri nedeniyle kesme çiçek olarak değerlendirilebilir.

Proje kapsamında, otsu bitkiler çalı grubundan *Buxus sempervirens* L. (Adi Şimşir) ile çevrelenmiş alanlar içerisinde kullanılmıştır. Bu sayede daha kolay ayırt edilebilmeleri sağlanmıştır.

Örnek proje tasarımımda kullanılan otsu bitkilere ait özellikler aşağıda anlatılmaktadır.

Achillea millefolium L. (Civanperçemi) : Çok yıllık, dayanıklı, otsu bir türdür. 30-100 santimetreye kadar boylanabilir. Haziran- ağustos aylarında, beyaz çiçek açar. Pembe ya da kırmızı renkte çiçek açan alt türleri vardır. Güneşli alanlarda yetişir. Organik maddece zengin, nemli toprakları sever. Tohumları ilkbaharda ya da sonbaharda ekilerek üretilir (Bremness, 1999).

Agrimonia eupatoria L. (Koyun Otu/ Kasık Otu) : Çok yıllık, dayanıklı otsu bir türdür 20-120 santimetre boylanabilir. Mayıs- eylül aylarında sarı çiçek açar. Dere kenarlarında ya da çayırılık alanlarda doğal olarak yetişir (TÜBİVES, 2010).

Ajuga reptans L. (Dağ Mayasıl Otu) : Çok yıllık bir türdür (Şekil, 4.16). 22 santimetreye kadar boylanır. Toprak üzerinde yoğun bir yayılma gösterir. Mayıs-temmuz aylarında mavi çiçek açar. Alt türleri yaprak ve çiçek renklerinde farklılık gösterir. Az ışıklı, kısmen gölge alanlarda yetişir. Kök parçaları ya da tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Pamay, 1994).



Şekil 4.16: *Ajuga reptans* L. (Dağ Mayası Otu) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Alchemilla vulgaris L. (Adi Aslanpençesi) : Çok yıllık, mayıs- temmuz aylarında yeşilimsi sarı çiçek açan, otsu bir türdür. Bol güneş alan ya da yarı gölge alanlarda, organik maddece zengin, nemli, alkalik, killi topraklarda yetişmektedir. İlkbahar veya sonbaharda tohumları ekilerek üretilir (Bremness, 1999).

Alisma plantago-aquatica L. (Kaşık Otu/ Su Sinirli Otu) : Çok yıllık, haziran- eylül aylarında pembe, mor, mavi, beyaz çiçek açan bir türdür. 150 santimetreye kadar boylanır. Tohum ekimi ile çoğaltılır. Göl, yavaş akan ırmak kıyıları, bataklıklar ve sığ sularda yetişir (Söğüt, 2002).

Aloysia triphylla Britton (Limon Otu/ Yalancı Melisa) : Çok yıllık, mayıs- haziran aylarında pembemsi beyaz çiçek açan, 3 metreye kadar boylanabilen, kokulu bir türdür. Bol güneşli alanlarda, hafif, iyi drene edilmiş, alkalik topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi ile çoğaltılır (Bremness, 1999).

Aloe vera (L.) Burm. f. (Sarısabır) : 30 santimetreye kadar boylanabilen, çok yıllık, otsu bir bitki türüdür (Şekil 4.17). Uzun, etli yaprakları, uca doğru sivrilir. Yaprakları; soluk yeşil renkli, kenarlarında sivri dikenler bulunan bir yapıdadır. Bol güneşli alanlarda, kumlu, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi ile üretilir (Bremness, 1999).



Şekil 4.17: *Aloe vera* (L.) Burm. f. (Sarısabır) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Althaea cannabina L. (Yabani Hatmi) : 1 metreye kadar boylanır. Çok yıllıktır. Haziran- ağustos ayları arasında pembe çiçek açar. Bataklık alanlarda, su kıyılarında doğal olarak yetişir (TÜBİVES, 2010).

Althaea officinalis L. (Tıbbi Hatmi) : Dayanıklı, çok yıllık bir bitkidir. Boyu 2 metreye kadar çıkar. Pembemsi beyaz renkli çiçek verir. Haziran- ağustos aylarında çiçeklenir. Bol güneş alan alanlarda, nemli topraklarda yetişir (Bremness, 1999).

Althaea rosea (L.) Cav. (Gül Hatmi) : 2.5 metreye kadar boylanabilen, tek yıllık ya da çok yıllık bir türdür. Mayıs- eylül ayları arasında açan çiçekleri mor, morumsu siyah, pembe, kırmızı, sarı veya beyaz olabilir. Güneşli alanlarda, derin, işlenmiş, zengin, balçık topraklarda yetişir. Tohum ya da çelikle üretilir (Pamay, 1994).

Anagallis arvensis L. (Fare Kulağı) : 90 santimetreye kadar boylanır. Tek yıllıktır. Mart- eylül aylarında mavi ya da kırmızı çiçek açar. Deniz ve akarsu kenarlarında, kayalık ve kireçli yamaçlarda, kumlu topraklarda doğal olarak yetişir. Güneşli yerleri sever (Pamay, 1994).

Anethum graveolens L. (Dereotu) : Tek yıllıktır. Mayıs- temmuz aylarında sarı çiçek açar. Yaprakları kokuludur. 1.5 metreye kadar boylanır. İlkbahar- sonbahar ayları arasında yetiştirilir. Besin maddelerince zengin, tınlı toprakları sever. Tohumla üretilir (Vural ve diğ., 2000).

Angelica archangelica L. (Melekotu) : Çok yıllıktır. Haziran- ağustos aylarında açık yeşil çiçek açar. Kokuludur. 2.5 metreye kadar boylanır. Hafif gölgeli ya da bol güneş alan alanlarda yetişir. Derin ve nemli toprakları sever. Tohumla üretilir (Bremness, 1999).

Anthemis spp. (Papatya Türleri) : (*Anthemis chia* L., *Anthemis tinctoria* L.) : Çok yıllık ya da tek yıllık bitkilerdir. Ülkemizde 50 kadar türü yetişir. Bol çiçek açan bu türlerin çiçekleri kokusuzdur. Kuraklığa dayanıklı olup, güneşli alanlarda, kumlu, iyi geçirgen topraklarda yetişirler. Çelik ya da tohumla üretilirler (Pamay, 1994).

Anthriscus cerefolium Hoffm. (Frenk Maydonuzu) : Tek yıllıktır. Mayıs- haziran aylarında beyaz çiçek açar. Yaprakları kokuludur. 45 santimetreye kadar boylanır. Hafif gölge alanlarda, drenajı iyi topraklarda yetişir. Tohumla çoğaltılır (Bremness, 1999).

Artemisia spp. (Pelin Türleri) : (*Artemisia absinthium* L., *Artemisia dracunculus* L.) : Çok yıllık olup, haziran- ağustos ayları arasında çiçeklenirler. 1 metreye kadar boylanırlar. Güneşli alanlarda, organik maddece zengin, hafif, iyi drene edilmiş topraklarda yetişirler. Kökleri bölünerek ya da tohumla üretilirler (Bremness, 1999). Allerjen özellik gösterirler.

Bellis perennis L. (Koyungözü/ Çayır Papatyası) : Çok yıllıktır. Mart- nisan aylarında beyaz, pembe ya da kırmızı renkte çiçek açar (Şekil 4.18). 16 santimetre kadar boylanır. Güneşli alanlarda, derin bahçe toprağında yetişir. Tohumla üretilir (Pamay, 1994). Tarla, çayır, yol kenarlarında doğal olarak yetişir.



Şekil 4.18: *Bellis perennis* L. (Koyungözü / Çayır Papatyası) - İ.Ü. Orman Fakültesi Bahçeköy Kampüsü (Mayıs, 2010).

Borago officinalis L. (Hodan) : 30-75 santimetre boylanabilen, tek yıllık, dayanıklı bir türdür (Şekil 4.19). Şubat- mayıs aylarında, mavi veya mor çiçek açar. Koyu gri-yeşil renkli yapraklarının üzeri tüylüdür. Güneşli alanlarda, hafif, kuru, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir.



Şekil 4.19: *Borago officinalis* L. (Hodan) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Calendula officinalis L. (Tıbbi Nergis/ Aynı Safa Çiçeği) : Tek yıllıktır (Şekil 4.20). Mayıs- eylül aylarında turuncu ya da sarı çiçek açan bir türdür. 50 santimetreye kadar boylanır. Soğuğa dayanıklı olup güneş alan, bol ışıklı alanlarda ve her türlü toprakta yetişir. Tohum ile üretilir (Pamay, 1994).



Şekil 4.20: *Calendula officinalis* L. (Tıbbi Nergis/ Aynı Safa Çiçeği) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010)

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik. (Çoban Çantası) : Tek yıllıktır. Ocak- temmuz aylarında beyaz çiçek açar. 50 santimetreye kadar boylanır. Tarlalarda, çayırılarda doğal olarak yetişir (TÜBİVES, 2010).

Capsicum annuum L. (Biber) : Tek yıllık, kokulu bir türdür. Mayıs- eylül aylarında beyaz çiçek açar. 1.5 metreye kadar boylanabilir. Meyvesi türe göre şekil ve renk bakımından farklılık gösterir. Bol güneş alan, nemli alanlarda, derin, geçirgen, su tutma kabiliyetine sahip, organik maddelerce zengin topraklarda yetişir. Tohumla üretilir (Vural ve diğ., 2000).

Cichorium intybus L. (Yabani Hindiba) : 1 metreye kadar boylanabilen dayanıklı, çok yıllık, otsu bir türdür. Haziran- eylül ayları arasında açık mavi çiçek açar. Güneşli alanlarda, hafif, alkalın topraklarda yetişir. Yaz başında tohumları ekilerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Convallaria majalis L. (Müge/ İnci Çiçeği) : Çok yıllık, hoş kokulu bir türdür. Nisan-mayıs aylarında beyaz renkli çiçek açar. 25 santimetreye kadar boylanır. Geniş yaprakları dikkat çekicidir. Beyaz ve kırmızı renkli çiçek açan 2 çeşidi vardır. Gölge alanlarda, organik maddece zengin topraklarda yetişir. Kök saplarıyla üretilir (Pamay, 1994).

Coriandrum sativum L. (Kışniş) : 60 santimetreye kadar boylanabilen bir yıllık otsu bir türdür. Mayıs- haziran aylarında beyaz, pembemsi mor çiçek açar. Kokuludur. Bol güneşli yerlerde, organik maddece zengin, hafif topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi ile çoğaltılır (Bremness, 1999).

Dianthus barbatus L. (Hüsnüyusuf) : Çok yıllık, otsu bir türdür (Şekil 4.21). Haziran-temmuz aylarında kırmızı, pembe ya da beyaz renkte, kokulu çiçek açar. 90 santimetreye kadar boylanır. Organik maddece zengin, geçirgen topraklarda, güneşli ve yarı gölge alanlarda yetişir. Tohumla üretilir (Pamay, 1994).

Dianthus caryophyllus L. (Bahçe Karanfile) : İki yıllık, hoş kokulu otsu bir türdür. 50 santimetreye kadar boylanır. Ağustos- eylül aylarında kırmızı, pembe, sarı ya da beyaz çiçek açar. Güneşli alanlarda, kuru- taze, balçık topraklarda yetişir. Tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Pamay, 1994).



Şekil 4.21: *Dianthus barbatus* L. (Hüsnüyusuf) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Echinacea spp. (Ekinezya Türleri) : *Echinacea pallida* (Nutt.) Nutt., *Echinacea purpurea* (L.) Moench : Çok yıllık, mayıs- eylül aylarında pembe ya da mor çiçek açan türlerdir (Özata, 2009). 1.5 metreye kadar boylanırlar.

Equisetum arvense L. (At Kuyruğu/ Kırkkilit Otu) : Düzgün yapılı, küçük çam ağaçlarını andıran, 40-50 santimetre boyunda yeşil, çok yıllık ve çiçeksiz bitki türüdür (Şekil 4.22). Su kenarlarında doğal olarak yetişir (TÜBİVES, 2010).



Şekil 4.22: *Equisetum arvense* L. (At Kuyruğu/ Kırkkilit Otu) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010)

Foeniculum vulgare Mill. (Rezene) : 2 metreye kadar boylanabilen, çok yıllık, otsu bir türdür. Mayıs- eylül aylarında, sarı, kokulu çiçek açar. Beyazımsı- gri renkte olan yaprakları da kokuludur. Güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş, humuslu topraklarda yetişir (Bremness, 1999).

Fragaria vesca L. (Dağ Çileği/ Orman Çileği) : Çok yıllık, 25 santimetreye kadar boylan ve toprak yüzeyini örten bir bitkidir (Şekil 4.23). Ortası sarı, taç yaprakları beyaz olan çiçekleri, nisan- haziran aylarında görülür. Gölge ya da güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş, alkalik, nemli topraklarda yetişir (Bremness, 1999).



Şekil 4.23: *Fragaria vesca* L. (Dağ Çileği) Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010)

Galium aparine L. (Yoğurt Otu) : Tek yıllıktır. 1.5 metreye kadar boylanabilir. Nisan-temmuz aylarında beyaz çiçek açar. Kısmen gölge alanlarda yetişir. Doğal olarak ekili alanlarda, yol kenarlarında yetişir (TÜBİVES, 2010).

Helianthus annuus L. (Ayçiçeği) : Tek yıllık, otsu bir bitkidir. 3.60 metreye kadar boylanır. Sarı taç yaprakları, ortada yer alan kahverengi-mor diskin çevresinde dizilidir. Tohumu yani çekirdeği yenen bir bitkidir. Bol güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş, gübreli topraklarda yetişir. Üretimi tohumla yapılır (Pamay, 1994).

Hypericum perforatum L. (Sarı Kantaron) : Çok yıllık bir bitkidir. 30-80 santimetre boylanır. Nisan- temmuz aylarında parlak sarı çiçek açar (Baytop, 1999). Gölge alanlarda ve nemli topraklarda yetişir.

Hyssopus officinalis L. (Zufa Otu) : Çok yıllık, 60 santimetreye kadar boylanabilen bir türdür. İnce, sivri yaprakları kokuludur. Temmuz- ekim aylarında morumsu mavi çiçek açar. Güneşli alanlarda, organik maddece zengin, iyi drenajlı topraklarda yetişir. Yazın çelikle ya da nisan- mayıs aylarında tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Mchoy, 2009), (Pamay, 1994).

Inula helenium L. (Andızotu) : Çok yıllık, otsu bir türdür. 2 metreye kadar boylanır. Temmuz- eylül aylarında, sarı çiçek açar. Açık, güneşli alanlarda, nemli topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi ya da sonbaharda bitkinin bölünmesi suretiyle çoğaltılır (Bremness, 1999).

Lamium galeobdolon (L.) L. (Sarı Ballıbabası) : Çok yıllık, otsu bir türdür. Mayıs ayında sarı çiçek açar. 15 santimetreye kadar boylanır. Yarı gölge alanlarda, nemli, organik maddece zengin topraklarda yetişir (Pamay, 1994).

Lavandula spp. (Lavanta Türleri) : (*Lavandula angustifolia* Mill., *Lavandula officinalis* Chaix, *Lavandula stoechas* L.) : 60 santimetreye kadar boylanabilen, herdem yeşil, kokulu, çok yıllık türlerdir (Şekil 4.24). Türe göre değişmekle birlikte, mart- ekim aylarında, mor çiçek açarlar. Güneşli ve açık alanlarda, organik maddece zengin, nemli topraklarda yetişirler. Tohumla ya da bölünmek suretiyle çoğaltılırlar (Bremness, 1999).



Şekil 4.24: *Lavandula officinalis* L. (Lavanta) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Lepidium sativum L. (Tere) : Tek yıllık, 50 santimetreye kadar boylanan, kokulu bir türdür. Nisan- haziran aylarında, beyaz çiçek açar. Kış aylarında, düşük sıcaklıklardan zarar görür. Toprak isteği açısından seçici olmamakla birlikte, besin maddelerince zengin, tınlı topraklarda yetişir. Tohumla üretilir (Vural ve diğ., 2000).

Lythrum salicaria L. (Tıbbi Hevhulma) : Çok yıllık bir bitkidir. Haziran- eylül ayları arasında kırmızı ya da pembe çiçek açar. 125 santimetreye kadar boylanır. Yarı gölge alanlarda, nemli topraklarda yetişir. Havuz, gölet, akarsu kenarında etkileyici bir görünüm yaratır. İlkbaharda çelikle ya da kök ayrımı yöntemiyle çoğaltılır (Pamay, 1994).

Malva sylvestris L. (Büyük Ebegümece) : İki yıllık ya da çok yıllık bu tür, 70 santimetreye kadar boylanır, mayıs- ekim aylarında mor çiçek açar. Yol kenarları ve tarlalarda doğal olarak yetişir (turkherb. ibu. edu. tr, 2010).

Marrubium vulgare L. (Bozotu/ Köpek Otu) : Çok yıllık, 45 santimetreye kadar boylan, dayanıklı bir bitkidir. Çiçekleri beyaz renkte, salkım şeklinde olup, ikinci yılında çiçeklenir. Yaz ortasından sonbahar başına kadar çiçek açar. Yol kenarlarında, tarlalarda doğal olarak yetişir. Kuru ve alkalik toprakta yetiştirilir. İlkbahar sonunda tohum ekimi, ilkbahar ortasında bölünerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Matricaria chamomilla L. (Tıbbi Papatya) : Tek yıllık, kokulu, mart- mayıs aylarında beyaz renkli çiçek açan bir türdür (Şekil 4.25). 50 santimetreye kadar boylanır. Yol kenarları ve tarlalarda doğal olarak yetişir (Baytop, 1999).



Şekil 4.25: *Matricaria chamomilla* L. (Tıbbi Papatya) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Melilotus officinalis (L.) Lam. (Kokulu Yonca) : Tek ya da iki yıllık bir türdür. Mayıs- eylül aylarında, sarı çiçek açar. Kokuludur. 1 metreye kadar boylanır. Güneşli ya da hafif gölgeli alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. İlkbaharda ya da yaz sonuna kadar tohumları ekilerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Melissa officinalis L. (Oğul Otu) : Çok yıllık, haziran- temmuz aylarında beyaz, mavi ya da mor renk çiçek açan, kokulu bir türdür. 1 metreye kadar boylanır. Bol güneşli ya da yarı gölge alanlarda yetişir. Toprak isteği açısından seçici değildir, nemli toprakları sever. İlkbaharda tohum ekimi ile üretilir. İlkbahar ya da sonbahar mevsiminde bölünerek de üretilir (Bremness, 1999).

Mentha spp. (Nane Türleri) : (*Mentha x piperita* L., *Mentha aquatica* L., *Mentha pulegium* L., *Mentha spicata* L., *Mentha suaveolens* Ehrh.) : Çok yıllık, kokulu türlerdir. 15- 90 santimetreye kadar boyanırlar. Genellikle gölge alanlarda, nemli, kuru, balçık topraklarda yetişirler. Kökleri ayrılarak çoğaltılırlar. (Pamay, 1994).

Nasturtium officinale R. Br. (Su Teresi) : Çok yıllık, mart- temmuz aylarında beyaz renkli çiçek açan bir türdür. Kokulu olup, 80 santimetreye kadar boylanır. Kuraklığa dayanıklıdır. Bol ışık ister (Pamay, 1994). Dere ve gölet kenarlarında yetişir.

Nigella damascena L. (Şam Çörekotu) : Tek yıllık, mayıs- temmuz aylarında mavi çiçek açan ve 60 santimetreye kadar boylan bir türdür. Kokulu bir tür olup, çiçekleri kesme çiçek olarak değerlendirilebilir. Mart- nisan aylarında tohum ekimi suretiyle çoğaltılır.

Nigella sativa L. (Adi Çörekotu) : Tek yıllık, mayıs- temmuz aylarında mavi çiçek açan, 20- 30 santimetre kadar boylan bir türdür. Siyah renkli, kokulu tohumları tedavide ve yemeklerde kullanılır (Baytop, 1999). Mart- nisan aylarında ya da sonbaharda tohumları ekilerek çoğaltılır (Pamay, 1994).

Ocimum basilicum L. (Fesleğen) : Tek yıllık, kokulu bir türdür. Haziran- ağustos aylarında sarımsı beyaz çiçek açar. 75 santimetreye kadar boylanır. Mart- nisan aylarında tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Pamay, 1994).

Oenothera biennis L. (Eşekotu) : İki yıllık, otsu bir türdür. Haziran- ekim aylarında sarı çiçeklenme görülür. Kokulu bir tür olup, 75 santimetreye kadar boylanır. Güneşli alanlarda, hafif ve drenajlı topraklarda yetişir.

Tohum, elik, kök sürgünü, daldırma ya da kök ayrımı yöntemiyle çoğaltılır. Tohum ekimi mayıs- haziran aylarında yapılır (Pamay, 1994).

Origanum spp. (Mercanköşk Türleri) : (*O. vulgare* L., *O. majorana* L.) : Çok yıllık, otsu türlerdir. Mayıs- ekim aylarında beyaz, pembe ya da mor çiçeklenme görülür. Koku özelliğine sahip olup, 50 santimetreye kadar boylanırlar. Bol güneşli ya da hafif gölge alanlarda, iyi drene edilmiş, alkalik özellik gösteren topraklarda yetiştirler. Tohumla retilirler.

Papaver rhoeas L. (Adi Gelincik) : Tek yıllık, otsu bir türdür. Haziran- eylül aylarında kırmızı renkte iek açar. Genellikle ekin tarlaları, meralar, çimenler ve yol kenarlarında kendiliğinden yetiştir. 60 santimetreye kadar boylanır (Pamay, 1994). Bol güneşli yerlerde, iyi drenajlı topraklarda yetiştir. Tohumla oğaltılır (Bremness, 1999).

Petroselinum crispum (Mill.) A.W.Hill (Maydanoz) : İki yıllık bu tür, haziran- ağustos aylarında yeşilimsi sarı çiçeklenir. Kokulu bir tür olup, 1.5 metreye kadar boylanabilir. Bol güneşli ya da hafif gölge alanlarda yetiştir. Toprak istekleri açısından seçici değildir. Ağır olmayan, bitki besin maddelerince zengin her türlü toprakta yetiştir. Tohumla retilir (Vural ve diğ., 2000).

Pimpinella anisum L. (Anason) : Tek yıllık, otsu bir bitkidir. Mayıs- haziran aylarında beyaz çiçeklenme görülür. Kokulu bir tür olup, 70 santimetreye kadar boylanır. Güneşli alanlarda, alkalik özellik gösteren, iyi drene edilmiş topraklarda yetiştir. Tohumla retilir (Bremness, 1999).

Plantago spp. (Sinirli Ot Türleri) : (*P. lanceolata* L.; Dar Yapraklı Sinirli Ot, *P. major* L.; Büyük Sinirli Ot, *P. psyllium* L.; Karnıyarık Otu) : Tek veya çok yıllık bu türler, doğal olarak yol kenarlarında ya da ormanlarda yetiştirler. Çiçekleri küçük ve 4 parçalı olup, gövdenin ucunda başak durumunda toplanmışlardır (Baytop, 1999). Genellikle beyaz renkte iek açarlar. 0.10- 1 metre arasında boylanma gösterirler. Toprak isteğ i açısından seçici olmayıp, tohumla çoğalırlar.

Portulaca oleracea L. (Semizotu) : Tek yıllık, otsu bir türdür. Mayıs- eylül aylarında küçük, sarı çiçeklenme görülür. 30 santimetreye kadar boylanır. Kumlu- tınlı, killi- tınlı topraklarda yetişir. Organik maddece zengin, nemli bahçe toprağı bu tür için ideal bir topraktır. Tohum ile üretilir (Vural ve diğ., 2000).

Primula spp. (Çuha Çiçeğı Türleri) : (*Primula officinalis* Hill.; Çuha Çiçeğı, *Primula vulgaris* Huds.; Çakıl Çuha Çiçeğı) : 25 santimetreye kadar boylanabilen, çok yıllık, otsu türlerdir. Çiçekleri ile dikkat çekerler. Yarı gölge ya da güneşli alanlarda, nemli, killi topraklarda yetişirler. Tohumla ya da köklerinin bölünmesi suretiyle üretilirler (Bremness, 1999).

Ranunculus ficaria L. (Düğün Çiçeğı) : Çok yıllıktır. Mart- nisan aylarında sarı çiçeklenme görülür. 10 santimetreye kadar boylanır. Ormanlık alanlarda, yol kenarlarında doğal olarak yetişen bir türdür. Tohumla ya da kökleri bölünerek çoğaltılır (Pamay, 1994).

Rumex acetosella L. (Kuzukulağı) : Çok yıllık, otsu bir türdür. Mayıs- ağustos aylarında yeşil, pembe ya da kırmızı çiçeklenme görülür. 40 santimetreye kadar boylanır. Yaprakları yemek ve salatalarda kullanılır. Güneşli ya da gölge alanlarda yetişebilir. Nemli, demir açısından zengin topraklarda yetişir. İlkbaharda tohumla üretilir (Bremness, 1999).

Salvia spp. (Adaçayı Türleri) : (*Salvia tribola* L. f., *Salvia officinalis* L.) : Çok yıllık, otsu ve kokulu bitki türleridir. Yaz mevsiminde mor, mavi ve beyaz çiçeklenme görülür. Güneşli alanlarda, genellikle organik maddece zengin topraklarda yetişirler. Tohum, çelik ve kök parçaları ile üretilirler (Pamay, 1993).

Sambucus ebulus L. (Cüce Mürver) : Çok yıllık, otsu bir türdür. 2 metreye kadar boylanır. Sonbaharda toprak üstü kısımları kurur ve ilkbaharda yeniden yeşerir. Temmuz- ağustos aylarında beyaz renkli, badem kokulu çiçek açar. Etli, sulu, siyah, parlak meyve verir. Nemli, balçık topraklarda, gölge alanlarda yetiştirilir (Pamay, 1994).

Santolina chamaecyparissus L. (Lavantin) : Herdemyeşil (gri renkli), 30-75 santimetreye kadar boylan bir bitki türüdür (Şekil 4.26). Temmuz ayında çiçeklenmeye başlar ve sarı çiçek açar. Kokulu bir tür olup, gövde ve yaprak rengi açısından dikkat çekicidir. Güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. Çelikle üretilir (Pamay, 1993).



Şekil 4.26: *Santolina chamaecyparissus* L. (Lavantin) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan,2010).

Saponaria officinalis L. (Sabunotu) : Dayanıklı, çok yıllık bir türdür. 50 santimetreye kadar boylanır. Temmuz- ağustos aylarında beyaz ya da pembe çiçek açar. Tohum, çelik, kök sürgünleri, kök parçaları ya da daldırma yöntemiyle çoğaltılır (Pamay, 1994). Bol güneşli ya da hafif gölge alanlarda, nemli topraklarda yetişir (Bremness, 1999). Kökü zehirlidir.

Sedum acre L. (Acı Dam Koruğu) : Çok yıllık, otsu bir türdür. Mayıs- haziran aylarında açık sarı renkli, yıldız şeklinde çiçek açar. 2- 7 santimetre boylanır. Bol ışık alan alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. Kurak koşullara dayanıklıdır. Tohum, çelik, kök sürgünü ya da kök parçaları kullanılarak üretilir (Pamay, 1994).

Symphytum officinale L. (Tıbbi Karakafes Otu) : Çok yıllık, haziran- ağustos aylarında pembe, mor ya da beyaz çiçek açan, otsu bir türdür. 30- 120 santimetreye kadar boylanır. Bol güneşli alanlarda, azot yönünden zengin topraklarda yetişir. Kış mevsiminin ortaları hariç, geriye kalan zamanlarda köklerinin bölünmesi ile çoğaltılır (Bremness, 1999).

Tanacetum balsamita L. (Marsuvanotu) : Çok yıllık, temmuz- eylül aylarında beyaz çiçek açan, otsu bir türdür. 80 santimetreye kadar boylanır. Bol güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. İlkbahar ya da sonbaharda tohum ekimi ya da sonbaharda kökleri bölünerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Tanacetum parthenium Sch. Bip (Gümüştüğme) : Çok yıllık, mayıs- eylül ayları arasında beyaz çiçek açan otsu bir türdür. Kokulu olup, 60 santimetreye kadar boylanır. Bol güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. İlkbahar ya da sonbaharda tohum ekimi ya da sonbaharda kökleri bölünerek çoğaltılır (Bremness, 1999).

Taraxacum officinale F. H. Wigg. (Kara Hindiba) : Çok yıllık, mart- eylül aylarında sarı renkli çiçek açan, otsu bir türdür (Şekil 4.27). 20-80 santimetre boylanır. Bol güneşli ya da hafif gölge alanlarda yetişir. Toprak isteği açısından seçici değildir. İlkbaharda tohum ekimi, ilkbahar ya da sonbaharda kökleri bölünerek üretilir (Bremness, 1999).



Şekil 4.27: *Taraxacum officinale* F. H. Wigg. (Kara Hindiba) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Thymus spp. (Kekik Türleri) : (*Thymus serpyllum* L., *Thymus vulgaris* L.) : Hoş kokulu, çok yıllık otsu bitkilerdir. 10-20 santimetreye kadar boyanırlar. Mayıs- temmuz aylarında çiçeklenme görülür. Bol güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş, kumlu-balçıklı topraklarda yetişirler. İlkbaharda tohum ekimi suretiyle ya da nisan- eylül ayları arasında kök çelikleri ile çoğaltılırlar (Pamay, 1994, Bremness, 1999).

Urtica spp. (Isırgan Türleri) (*Urtica dioica* L., *U. pilulifera* L., *U. urens* L.) : Çok yıllık, dikine yükselen, yapraklarının üzerinde yakıcı tüyleri olan bir bitkidir. Nisan -eylül ayları arasında, yeşil renkte çiçeklenme görülür. Nemli topraklarda çok hızlı bir yayılma gösterir. İstanbul'da doğal olarak yetişen bir bitki türüdür. İlkbaharda tohum ekimi ya da köklerinin bölünmesi suretiyle üretilir (Bremness, 1999).

Valeriana officinalis L. (Tıbbi Kedi Otu) : 60-150 santimetre kadar boylanabilen, dayanıklı, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Mayıs- temmuz aylarında beyaz renkli çiçek açar. Kokulu bir türdür. Bol güneş alan ya da hafif gölge alanlarda, organik maddece zengin, nemli topraklarda yetişir. İlkbaharda tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Bremness, 1999).

Verbascum spp. (Sığır Kuyruğu Türleri) : (*Verbascum thapsus* L.- *Verbascum phlomoides* L.) Haziran- ağustos aylarında parlak sarı renkli çiçekler açan 0.30- 2 metre boylarında tek yıllık ya da iki yıllık otsu bitkilerdir. Güneşli alanlarda, iyi drene edilmiş topraklarda yetişir. Toprak isteği açısından seçici değildir fakat fakir topraklarda yetiştiği gözlenmiştir (Bremness, 1999). Çiçekleri ve yaprakları dikkat çekicidir. İlkbahar mevsiminde tohum ekimi suretiyle çoğaltılır (Pamay, 1994).

Verbena officinalis L. (Mine Çiçeği) : 60-100 santimetre kadar boylanabilen, çok yıllık dayanıklı otsu bir bitkidir. Haziran- ağustos ayları arasında beyazımsı pembe çiçek açar. Güneşli ya da hafif gölgeli alanlarda yetişir. İyi drene edilmiş, organik maddece zengin toprak isteği vardır. İlkbaharda tohum ekimi suretiyle üretilir (Bremness, 1999).

Veronica officinalis L. (Veronika, Yavşan Otu) : Çok yıllıktır, 10-50 santimetre boylanır. Nisan, ağustos aylarında soluk mor çiçek açar. Güneşli, yarı gölge alanlarda, organik maddece zengin, bahçe toprağında yetişir. Tohum, çelik, kök sürgünü gibi yöntemlerle üretilir (Pamay, 1994).

Vinca minor L. (Küçük Cezayir Menekşesi) : Çok yıllık bir çalimsı bir türdür. Herdemyeşil olup, parlak, yeşil, küçük yapraklanma gösterir. Mayıs- eylül aylarında, açık mavi veya beyaz renkte çiçek açar. Sürünücü bir bitki olup, 15 santim kadar boylanır (Pamay, 1994). Çelikle üretilir.

Viola odorata L. (Kokulu Menekşe) : Çok yıllıktır. Nisan- mayıs aylarında mor, pembe ya da beyaz renkte çiçek açan bu türün çiçekleri koku özelliğine sahiptir (Şekil 4.28). 10- 15 santimetre boylanır. Yarı gölge yerlerde, organik maddece zengin , nemli topraklarda yetişir. Tohumla ya da çelikle üretilir (Bremness, 1999).



Şekil 4.28: *Viola odorata* L. (Kokulu Menekşe) - Bahçeköy-İstanbul (Nisan, 2010).

Viola tricolor L. (Yabani Hercai Menekşe) : Otsu, 10-15 santimetre boyunda, iki yıllık ya da çok yıllık bir bitki türüdür (Şekil 4.29). Çelikle ya da tohumla üretilir (Pamay, 1994). Organik maddece zengin bahçe toprağında yetişir. Koku özelliği yoktur. Sarı, mor, turuncu, beyaz, mavi olmak üzere çok çeşitli renk tonlarında, nisan- ağustos ayları arasında çiçeklenme gösterir. Genellikle iki ya da daha fazla rengin bir arada görüldüğü çiçek yapısı görülmektedir.



Şekil 4.29: *Viola tricolor* L. (Yabani Hercai Menekşe) - İTÜ. Maslak Kampüsü (Nisan, 2010).

4.2.2.5. Soğanlı - Yumrulu Bitkiler

Genellikle sera bitkisi olarak bilinen ve kapalı-korunaklı alanlarda yetiştirilen soğanlı - yumrulu bitkiler, uygun ortam sağlandığı takdirde dış mekanda başarılı bir şekilde yetiştirilmektedir. Eşsiz çiçek yapıları ve akılda kalıcı kokularıyla, belki de bahçelerin en gösterişli bitkileridir.

Proje kapsamında kullanılan soğanlı- yumrulu bitkiler, doğada kendiliğinden yetişen ve İstanbul iklimine adaptasyon sağlayan türlerdir.

Örnek proje kapsamında kullanılan soğanlı bitkilerin özellikleri aşağıda anlatılmaktadır.

Allium schoenoprasum L. (Baş sarımsak/ Frenk Soğanı) : Dayanıklı, çok yıllık, soğanlı bir türdür (Şekil 4.30). 25 santimetreye kadar boylanır. Küre şeklinde pembe, mor çiçekleri yaz ortasında açar. Kokuludur. Güneşli alanlarda, nemli topraklarda yetişir (Pamay, 1994).



Şekil 4.30: *Allium schoenoprasum* L. (Baş Sarımsak/ Frenk Soğanı) - Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi (Nisan, 2010).

Apium graveolens L. (Kereviz) : İki yıllık ya da tek yıllıktır. Mayıs- ağustos aylarında yeşil ya da sarımsı beyaz renkte çiçek açar. Kokulu bir türdür. 1 metreye kadar boylanabilir. Fazla rüzgarı sevmez, donlardan olumsuz etkilenir. Derin, kumlu-tınlı topraklarda gelişir. Toprakta humus miktarı arttıkça yumrunun kalitesi ve büyüklüğü artmaktadır (Vural ve diğ., 2000).

Cyclamen coum Mill. (Siklamen) : Yumrulu, çok yıllık bir bitkidir. Şubat- mayıs aylarında, beyaz ya da pembe çiçek açar. Güneşli- yarı gölge alanlarda yetişir (Pamay, 1994).

Iris germanica L. (Alman Süseni/ Mor Çiçekli Süsen) : Çok yıllık, soğanlı bir türdür. Mayıs- haziran aylarında sarı, beyaz, kırmızı, mor ya da pembe renkli çiçek açar. 1 metreye kadar boylanır. Güneşli alanlarda, bahçe toprağında yetişir (Pamay, 1994).

Orchis maculata L. (Salep) : Çok yıllık, haziran- temmuz aylarında beyaz ya da pembe çiçek açan, yumrulu bir türdür. 30 santimetre boylanır. Nemli, kumlu- balçık topraklarda, yarı gölge alanlarda yetişir (Pamay, 1994).

Nymphaea alba L. (Beyaz Nilüfer) : Çok yıllık, yumrulu, gövdesi su içinde, kökleri toprakta, yaprak ve çiçekleri su yüzeyinde olan bir bitkidir. Su üzerinde 30 santimetreye kadar boylanır. Çiçekleri beyaz renkli ve kokuludur. Toprak altı gövdesinin dallanması, bu dallarda rozet şeklinde yaprakların oluşması ile yeni bitkiler meydana gelir. Ayrıca tohum veya yaprak çelikleri ile çoğaltılabilir (Söğüt, 2002).

4.2.3. Şifalı Bitkiler Bahçesinde Genel Bakım

Şifalı bitkilerin büyük bir bölümü yemeklerde kullanılır. Bunun doğal bir göstergesi olarak, bu bitkilerin büyük bir bölümü otsu yapıdadır ve çok kısa bir hayat döngüsüne sahiptirler. İyi bir bakım yapıldığı takdirde, bahçede boş kalan bitkilerin yerine yenileri veya benzerlerinin dikilmesi gibi uygulamalarla, bahçede hareketlilik, değişim ve yenilenme hakim olacaktır.

Şifalı bitkilerin bir kısmı her ne kadar özel bakım istese de, büyük bir çoğunluğu doğada kendiliğinden yetiştiği için oldukça kolay bir şekilde yetiştirilir.

Alan bütünlüğünü korumak ve bitkilerin daha düzgün gelişmesini sağlamak için tüm peyzaj uygulamalarında olduğu gibi şifa bahçelerinde de bazı temel bakım işlemleri yapılmalıdır. Bu işlemler kısaca; yabancı otların temizlenmesi, çapa bitkilerinin toprağının havalandırılması, böcek ve hastalıklara karşı ilaçlama yapılması, narin bitkilerin soğuktan korunması, çimlerin biçilmesi, gübreleme, gençleştirme, şekil ve ürün budamalarının yapılması ve kurumuş ot, bitki artığı ve yaprakların alandan uzaklaştırılması şeklinde sayılabilir.

Başarılı bir bahçe tasarımı dört mevsim bahçede hareketliliği hedef alır. Bitkilerin mevsimsel değişikliklerinin yaratacağı etkiyi yakından takip etmek ve bu etkinin belirli bir düzen çerçevesinde belirgin hale gelmesini sağlamak için, bahçede mevsimsel bakım işlemleri uygulanmalıdır.

4.2.3.1. İlkbahar

İlkbahar, bitkilerin vegetatif kısımlarında hareketliliğin yaşandığı, yeni yaprak oluşumları ve bazı bitkilerin çiçek açma zamanlarının izlenebileceği bir dönemdir. Bahçe içerisindeki bu hareketliliğe paralel olarak, kış mevsiminin etkilerini silmek amacıyla, bahçe içerisinde kurumuş yaprak vb. kötü görüntü teşkil edecek bitki artıkları temizlenmelidir. Tek yıllık bitkiler ile soğanlı bitkilerin dikilmesi için ideal bir zamandır. Aynı zamanda bu mevsimde çilek de dikilebilir. Şifalı bitkiler içerisinde yemeklik-sofralık kullanılanlara, bazı meyve ağaçlarına, çiçekli süs bitkilerine yanmış ahır gübresi verilmelidir.

İlkbahar mevsiminde gerekli görüldüğü takdirde çim biçmeye başlanabilir. Bazı çalı formu bitkiler ve ağaçlar, sürgün vermesini teşvik etmek amacıyla budanmalıdır. Fakat don tehlikesi olan alanlarda, bu tarihler dikkate alınarak budama yapılmalıdır.

Yabancı ot ile mücadelenin en kolay yapılacağı dönem ilkbahardır. Nemli topraktan yabancı otlar elle çekilerek çıkarılabilir. Ziyaretçi sayısının yüksek olduğu alanlarda genellikle yabancı ot mücadelesinin herbisitlerle ilaçlama yapmak yerine, mekanik mücadele şeklinde çözüme kavuşturulması daha sağlıklı olacaktır. İlkbahar mevsiminde, yağmurların seyrek görüldüğü dönemlerde, özellikle meyve ağaçlarına insektisit ve fungusit uygulanmalıdır.

İlaçlama sabah erken saatlerde veya öğleden sonra yani güneş ışığının yoğun olmadığı bir saatte yapılmaz. Ayrıca rüzgarlı günlerde ilaçlama yapılması hem sağlık açısından hem de ilaçlamanın başarısı açısından tavsiye edilmez.

4.2.3.2. Yaz

Yaz mevsimi artık renk cümbüşünün yaşandığı, tüm bitkilerin yapraklarının çıktığı bir dönemdir. Yaz mevsiminin başlarında bitki dikimlerine devam edilebilir. Çok yüksek sıcaklıklarda tohum ekimi ve fidan dikimi tavsiye edilmez. Çünkü bitkinin en çok suya ihtiyaç duyduğu dönemde, sıcaklıkların etkisi ile meydana gelen su kaybı, fidanlarda kuruma ve tohumlarda çimlenememe gibi olumsuz sonuçlar yaratabilir.

Özellikle yaz mevsiminin başlangıcında şekil budaması yapılabilir. Yabancı ot ile mücadele bu mevsimde çok önemlidir. Böcek ve mantari hastalıklara karşı yapılacak ilaçlamalar en geç yaz başlangıcında tamamlanmalıdır. Çok yüksek sıcaklıklarda yapılacak ilaçlamalar hem çevredeki insanlar için, hem de bitkiler için tehlike arz eder.

Bu mevsimde gübreleme ve çim biçme işlemleri devam eder. Bitkilerin en çok suya ihtiyaç duydukları bu dönemde, özellikle nemli toprakları seven bitkiler için, bol bol sulama yapılmalıdır. Yaz mevsimi sonunda kuruyan tek yıllık bitkiler ve mevsimlik çiçekler alandan uzaklaştırılmalıdır.

4.2.3.3. Sonbahar

Sararan yapraklar, mevsime özgü açan çiçekler ile durgun bir dönemin başlangıcıdır sonbahar. Eğer dört mevsim etkili olabilecek bir tasarım yapılmışsa, bu mevsimde de bahçede bir renk cümbüşü görmek mümkündür.

Bu mevsim narin bitkilerin koruma altına alınması gereken bir döneme denk gelir. Eğer don tehlikesi varsa, havuz içinde yetiştirilen bitkiler iç mekana alınmalıdır ve soğanlı bitkilerin topraktan çıkarılmaları gerekmektedir.

Genel bakım işleri bu mevsimde de aynı şekilde uygulanmaya devam eder. Bahçede kurumuş bitki artıkları ve dökülmüş yapraklar varsa temizlenmelidir. Gübre ihtiyacı olan bitkilere yanmış ahır gübresi verilmelidir.

Gerekli görüldüğü takdirde, bitkilerin kuvvetli rüzgarlardan zarar görmesini engellemek için herekleme işlemi yapılır. Bu dönemde ağaçlar ve çalılar, kuru ya da ölü dalları budanmalıdır.

4.2.3.4. Kış

Bahçenin durgun dönemi kış mevsiminde, genel bakım işlemleri aynı şekilde uygulanır. Kış mevsiminde çiçeklenen bitkiler hariç, diğer bitkilere daha az su verilmesi gereken bir dönemdir. Gübreleme işleminin yapıldığı, gerekli görüldüğü takdirde bazı bitkiler için soğuktan koruyucu önlemlerin alınması gereken bir dönemdir. Yine bu mevsimde, bitki artıkları ve dökülmüş yapraklar temizlenir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Doğal hayatın en büyük göstergesi olan bitkiler, tarih öncesi çağlardan bu yana; pek çok canlıya yaşam alanı sağlamakta, beslenme başta olmak üzere, çok değişik amaçlarla kullanılmaktadır. Bitkilerin peyzaj mimarlığında kullanım şekli ise, belirgin özelliklerinin ön plana çıkarılarak, sadece görsel bir şekilde değil, fonksiyonel olarak da fayda sağlamaları amaçlanmaktadır.

Son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar ve çevreden edindiğimiz izlenimler sonucu, doğal ekosistemin, artan nüfus ve buna bağlı olarak, artan talep açığını kapatmak amacıyla büyük bir tahribata uğradığı aşikardır. Bu durumun yarattığı en önemli kayıp ise; pek çok bitki ve hayvan türünün yok oluşudur. Dünyanın pek çok ülkesine oranla, doğal ekosistem açısından büyük bir zenginliğe sahip olan ülkemizde de, ne yazık ki doğal bitki örtüsü gün geçtikçe azalmakta, yakın çevremizde sadece kültüre alınmış bitkiler yetişmektedir. Bu durumun, yazılı ve sözlü basında, bunun yanı sıra bilimsel çalışmalarda sık sık vurgulanması, doğal hayat, doğal ekosistem ve yeşil çevre konusunda, bazı insanların daha bilinçli davranmasına yol açmış ve konu ile daha fazla ilgilenilmesini sağlamıştır. Bu nedenle, herkesin gözünün önünde olan bu gerçeğin, daha çok irdelenmesi ve dile getirilmesinin olumlu sonuçlar getireceği düşünülmektedir.

Doğal hayat konusunda bilinçlenmenin bir göstergesi olarak, gerek tıp dünyasında, gerekse halk arasında şifalı bitkilere talep artmıştır. Şifalı bitkiler, çok eski zamanlardan beri peyzaj mimarlığında süs bitkisi olarak kullanılmakta, yemek ve baharat bitkisi olarak tüketilmekte, aromaterapik yağlar şeklinde uygulanmakta ve ilaç sanayiinde etken madde olarak uygulanmaktadır. Bu nedenle; toplumda çevre bilincinin yerleşmesinde büyük öneme sahip şifalı bitkilerin tanıtılmasını sağlamak ve özellikle çevre eğitimini yaygınlaştırmak amacıyla oluşturulan bahçelerde, şifalı bitkiler önemli bir yer tutmaktadır.

Yapılan bu çalışmada, şifalı bitkilerin gerek peyzaj mimarlığında gerekse günlük hayatımızda ne kadar önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmak istenmiş ve şifalı bitkilerin görsel olarak da önemli bir yere sahip olduğu hatırlatılmak istenmiştir. Bu amaçla şifalı bitkilerin genel özellikleri ve şifa bahçelerinin planlama prensipleri aktarılmıştır. Geçmişten günümüze tarih içerisinde şifalı bitkilerin önemini kaybetmediğinin aksine, günümüzde ne kadar önemli bir yere sahip olduğunun altı çizilmiştir.

Şifalı bitkilerin tanıtımını sağlamak ve tasarım içerisinde ne şekilde değerlendirilebileceğini göstermek amacıyla örnek bir proje uygulanmıştır. Projede kullanılan bitki türlerinin büyük bir çoğunluğunun, aslında doğal ekosistem içerisinde çok sık rastladığımız ve yabani-yabancı ot olarak algıladığımız bitkiler olduğu tespit edilmiş ve tanıtılması sağlanmıştır. Ayrıca bu çalışma ile, şifalı bitkilerin toplumda genel kanı olarak otsu bitkilerle sınırlandırılmasına rağmen, çalı formu bitkiler ve ağaçların da şifa verici özelliğe sahip olduğu hatırlatılmak istenmiştir.

İstanbul ilinde yetişen ve çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek şifalı bitki türlerinin tespiti neticesinde oluşturulan tabloya göre (Tablo 4.1) peyzaj mimarlığında yaygın olarak kullanılan bazı bitki türlerinin çeşitli vegetatif organlarının zehirli etkiye sahip olduğu, bunun yanı sıra bazı türlerin allerjen olduğu görülmektedir. Özellikle çocuk ve yaşlılara hitap eden bahçe tasarımlarında bu bitkilerin kullanımından kaçınılması gerekmektedir.

Tez kapsamında örnek proje alanı olarak hastane bahçesi seçilmesi; şifa kavramının yarattığı çağrışım ve şifalı bitkilerin çok eski çağlardan beri insanların çeşitli hastalıklarına çare bulmak amacıyla kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Hastane bahçelerinin tasarımı yapılırken, genel kısımlarda da belirtildiği üzere, tasarımın yaratacağı psikolojik etkinin yanı sıra, bitkilendirme ve sert zemin elemanlarının fonksiyonel etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun yanı sıra, hastanenin ne tür rahatsızlıklara sahip hastalara hizmet verdiğinin tespit edilmesi ve buna uygun tasarım yapılması gerekmektedir.

Örneğin; kanser hastalarının kemoterapi sürecinde her türlü kokuya aşırı duyarlı olduğu, HIV hastalarının kullandığı bir takım ilaçlar nedeniyle güneş ışığına ve kokuya duyarlı olduğu, yanık hastalarının güneş ışığına duyarlı olduğu unutulmamalıdır.

Örnek proje her ne kadar hastane bahçesi için tasarlanmış olsa da, şifa bahçelerinin; ev, iş yeri, park, okul, üniversite, sağlık kuruluşları, alışveriş merkezleri gibi peyzaj tasarımının uygulanabileceği bütün alanlarda başarılı bir şekilde uygulanabileceği unutulmamalıdır. Tasarımın ana teması şifalı bitkiler üzerine kurulmasa da, şifalı bitkilerin tüm peyzaj çalışmalarında kullanılabilceği gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Peyzaj mimarlığında kullanılan bütün bitkiler görsel olarak insanlar üzerinde olumlu etki yaratmakta, bunun yanı sıra, çok değişik fonksiyonlarla yine insanlara hizmet etmektedir. Boylu ağaçların gölge etkisi, ufak boylu çalıların ve otsu bitkilerin bordür olarak kullanımı, bitkilerin tasarım içerisinde uygun yerleştirmeler ile yönlendirici, bir araya toplayıcı etkisi gibi pek çok fonksiyonu vardır. Kokulu bitkiler, şifalı bitkiler, çiçekli bitkiler, herdem yeşiller ve yaprak döken bitkilerin tasarımda uyumlu kombinasyonu ile uygulanması, pek çok fonksiyonu içinde barındıran, sadece görsel değil, duyuşsal olarak da insanlara hizmet eden bir bahçe tasarımı oluşmasını sağlayabilmektedir.

Konu ile ilgili olarak bundan sonra yapılacak çalışmalarda, üniversite kampüsleri, yaşlı bakım evleri, rehabilitasyon merkezleri, parklar, ev, iş yeri bahçelerinde şifalı bitkilerle oluşturulacak bahçe tasarımları planlanabilir. Bölgesel veya ulusal anlamda, önemli şifalı bitki türleri tespit edilebilir. Türkiye’de yetiştirilmeyen veya doğal olarak yetişmeyen önemli türler tespit edilebilir ve bu türler içerisinde ülkemizde çeşitli önlemler alınmak suretiyle yetiştirilebilecek türlerin tespiti gerçekleştirilebilir.

Son olarak; süs bitkileri ve şifalı bitkiler açısından zengin tür çeşitliliğine sahip ülkemizde, şifalı bitkilere verilen önemin arttırılması ve mevcut türlerin koruma altına alınması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

Allergy Product Catalog, 2008-2009, [online], <http://www.hollisterstier.com/allergy/AllergyCatalog.aspx>, [Ziyaret Tarihi: 12.05.2011].

Atatürk Arboretumu Ağaç ve Çalıları [online], İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi, <http://www.orman.istanbul.edu.tr/node/97>, [Ziyaret Tarihi: 20 Şubat 2010].

Atatürk Arboretumu, İstanbul, Türkiye [online], <http://maps.google.com/> [Ziyaret Tarihi: 20 Mart 2011].

AYAŞLIGİL, T., USLU, Ş., 2007, Kent Ormanlarının Rekreatif Amaçlı Kullanımı ve İstanbul İli Örneğinde İrdelenmesi, *YTÜ Mim. Fak. E-Dergisi*, Cilt 2, Sayı 4, 213-236.

AYAŞLIGİL, Y., 2004, *Yayınlanmamış Bitkisel Tasarım Ders Notları*, İ.Ü. Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü, İstanbul, 11-15.

BARTLETT, A., 2009, *Hidcote Manor Garden* [online], http://www.gardenvisit.com/assets/madge/hidcote_summer_2008/c185x165/hidcote_summer_2008_c185x165.jpg [Ziyaret Tarihi: 26 Aralık 2009].

BAYTOP, T., 1999, *Türkiye’de Bitkilerle Tedavi: Geçmişte ve Bugün*, Nobel Kitap Evleri, İstanbul, 975-420-021-1.

BOZO, Ö., 2007, Psikonöroimmünoloji, *Kriz Dergisi*, 15(3), 21-30.

BRADLEY, B., *Banner Good Samaritan healing garden* [online], Therapeutic Landscapes Network, <http://www.healinglandscapes.org/blog/wp-content/uploads/2010/06/banner1.jpg>, [Ziyaret Tarihi: 20 Eylül 2010].

BREMNESS, L., 1999, *Şifalı Otlar*, İnkılap Kitabevi Yayın San. Tic. A.Ş., İstanbul, 975-10-1579-0

BULUT, Y., GÖKTUĞ, H.T., 2006, Sağlık Bulma Yönünde Çevresel Bir Etken Olarak İyileştirme Bahçeleri, *GOÜ. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 23(2), 9-15.

BURRELL, C. C., 2008, *Perennial Combinations*, Holtzbrinck Publishers, USA., 10 1-59486-853-0.

ÇELİK, D., 2008, *Çim Alanların Tesisinde ve Bakımında Ortaya Çıkabilecek Sorunlar Üzerine Araştırmalar*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Darüşşifa [online], Trakya Üniversitesi, http://saglikmuzesi.trakya.edu.tr/index.php?option=com_morfeoshow&task=view&gallery=2&Itemid=11&lang=tr, [Ziyaret Tarihi: 20 Mart 2011].

DEMİRÖZ, Z., 2003, *Tarihsel Süreç İçinde İslam Bahçe Sanatı Hint-Moğol Bahçeleri Örneği ve İslam Bahçeleri'nin Türk Bahçe Sanatı'na Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Genel Coğrafya ve Yeryüzü Şekilleri, [online], TC Pendik Kaymakamlığı, http://www.pendik.gov.tr/default_B0.aspx?content=195 [Ziyaret Tarihi: 25 Haziran 2010].

HANSEN, A., 2004, *One of the first representations of a pumpkin in Europe* [online], MU Libraries, Universty of Missouri, <http://mulibraries.missouri.edu/specialcollections/Exhibits/images/hs-pumpkin-large.jpg> [Ziyaret Tarihi: 28 Kasım 2010].

Harrison Memorial Hospital Roof Deck [online], http://www.siteworkshop.net/port_detail.php?category=health [Ziyaret Tarihi: 11 Eylül 2009].

HAZEN, T., 1995, *Therapeutic Garden Characteristics* [online], Portland, Oregon, <http://www.legacyhealth.org/documents/Horticultural%20Therapy/therapeutic%20garden%20characteristics%2012-05.pdf>, [Ziyaret Tarihi: 18.02.2009].

HEBERT, B., 2003, *Institute for Child and Adolescent Development in Wellesley, MA* [online], Faculty of the Louisiana State University, Master Thesis, http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-0127103-211300/unrestricted/Hebert_thesis.pdf [Ziyaret Tarihi: 11 Kasım 2009].

HEBERT, B., 2003, *The Leichtag Family Healing Garden at the Children's Hospital in San Diego, California* [online], Faculty of the Louisiana State University, Master Thesis, <http://etd.lsu.edu/docs/available/etd-0127103-211300/unrestricted/Hebertthesis.pdf> [Ziyaret Tarihi: 11 Kasım 2009].

Herb garden – Buckland Abbey [online], <http://goldenagegardens.blogspot.com/2009/02/herb-garden-buckland-abbey.html>, [Ziyaret Tarihi: 28 Nisan 2009].

HOBHOUSE, P., 2001, *Flower Gardens*, Frances Lincoln Limited, London, 0-7112-1802-1

IVANOV, I., LANCEV, I., NEŞEV, G., 2005, *Şifalı Bitkilerle Tedavi Atlası*, Pamuk Yayıncılık, İstanbul.

İlçe Haritası [online], TC. Pendik Kaymakamlığı <http://www.pendik.gov.tr/defaultB0.aspx?content=1007> [Ziyaret Tarihi: 25 Haziran 2010].

JOHANSSON, S., *Rusk Institute of Rehabilitation Medicine, NYU Medical Center, New York, NY* [online], <http://www.johanssondesign.com/Child%20running%20photo%20Rusk%2072.jpg> [Ziyaret Tarihi: 13 Ocak 2010].

JOHANSSON, S., *Rusk Institute of Rehabilitation Medicine, NYU Medical Center, New York, NY* [online], <http://www.johanssondesign.com/Rusk%20kids%20at%20stream.jpg> [Ziyaret Tarihi: 13 Ocak 2010].

KARAMANOĞLU, K., 1977, *Farmasötik Botanik*, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları Ders Kitabı, Sayı 44, Ankara.

KORKUT, B.A., 2002, *Peyzaj Mimarlığı*, Hasad Yayıncılık, İstanbul, 975-8377-15-9.

Legacy Emanuel Hospital Oregon Burn Center Garden, Portland, OR [online], <http://www.quatrefoilinc.net/images/burn/burn3.jpg> [Ziyaret Tarihi: 13 Ocak 2010].

MARCUS, C.C., BARNES, M., 1999, *Healing Gardens*, John Wiley & Sons Inc, U.S.A, 0-471-19203-1.

MARCUS, C.C., 2005, *Healing Gardens in Hospitals* [online], http://www.idrp.wsu.edu/Invited_files/Clare%20Cooper%20Marcus%20--%20Healing%20Gardens%20August%2029%202005.pdf, [Ziyaret Tarihi: 09.02.2009].

MCHOY, P., 2009, *Bahçivanın El Kitabı*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 978-9944-88-215-6.

MİNTER, S., 1995, *The Healing Garden*, Eddison Sadd Editions, London, England, 0-8048-3083-5.

MONTİ, L., 2010, *Panoramica di villa Garzoni* [online], <http://giardinaggioirregolare.files.wordpress.com/2010/03/039-villagarzonisecxvii.jpg> [Ziyaret Tarihi: 28 Nisan 2010].

Natural Resources Conservation Service [online], <http://plants.usda.gov/java/>, [Ziyaret Tarihi: 20 Şubat 2010].

Nezahat Gökyiğit Botanik Parkı, İstanbul, Türkiye [online], <http://maps.google.com/> [Ziyaret Tarihi: 20 Mart 2011].

ÖĞRETİR, A.D., 2008, *Oyun ve Oyun Terapisi*, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 94-100.

ÖZATA, N., 2009, *Fitoterapi ve Aromaterapi*, Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş., İstanbul, 978-605-111-350-0.

ÖZŞENOL, F., IŞIKHAN, V., ÜNAY, B., AYDIN, İ., AKIN, R., GÖKÇAY, E., 2003, *Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi*, *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164.

PAMAY, B., 1992, *Bitki Materyali I*, Uycan, İstanbul.

PAMAY, B., 1993, *Bitki Materyali II*, Orhan Ofset Basımevi, İstanbul.

PAMAY, B., 1994, *Bitki Materyali III*, Orhan Ofset Basımevi, İstanbul.

PAMUK, A., 1983, *Bitkilerle Tedavide Lokman Hekim*, Yaylacık Matbaası, İSTANBUL.

Papyrus Ebers [online], [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c5/Papyrus Ebers.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c5/Papyrus_Ebers.png) [Ziyaret Tarihi: 20 Mart 2010].

Pendik'in İstanbul'daki konumu [online], Pendik Belediyesi, http://www.pendik.bel.tr/images/harita/PENDIK_TUMU.jpg [Ziyaret Tarihi: 25 Haziran 2010].

Potentilla Fruticosa [online], <http://www.hedging.co.uk/acatalog/images/plants/102701.jpg> [Ziyaret Tarihi: 26 Aralık 2009].

RAWLINGS, R., 1998, *Healing Gardens*, Willow Creek Press, Minocqua, 800-850-9453.

REES, Y., MAY, P., 2002, *Su Bahçeleri Tasarım Kitabı*, YEM Yayın, İstanbul, 975-8599-18-6.

SARAÇOĞLU, A.İ., 2009, *Bitkisel Kürler Rehberi*, Şan Ofset, İstanbul, 978-975-92837-3-5.

SARIŞEN, Ö., ÇALIŞKAN, D., 2005, *Fitoterapi: Bitkilerle Tedaviye Dikkat*, *Sted*, 14(8), 182.

Scripps Memorial Hospital La Jolla, California [online], <http://www.aesthetics.net/downloadimages/PDF%20files/Healing%20Garden%20SOQ.pdf> [Ziyaret Tarihi: 11 Eylül 2009].

Seeking sanctuary: the enclosed garden [online], <http://www.gardenvisit.com/blog/wp-content/uploads/2008/10/courances-france.jpg> [Ziyaret Tarihi: 26 Aralık 2009].

SEVİNÇOK, L., AKOĞLU, A., 2001, *Panik ve Depresyon, Etiyoloji, Tanı ve Eştanı Sorunları* [online], <http://www.cty.com.tr/files/journals/4/83.pdf>, [Ziyaret Tarihi: 14.12.2009].

SONER, O., ÖZÇELİKAY, G., ASİL, E., 2002, *Baharat ve Geleneksel İlaçlardaki Yeri* [online], Ankara, <http://tipdizini.turkiyeklinikleri.com/tr/34957/baharat-ve-geleneksel-ilac%C3%A7lardaki-yeri/>, [Ziyaret Tarihi: 29.12.2009].

SÖĞÜT, Z., 2002, *Su Bitkileri ve Peyzaj Mimarlığında Kullanımı*, Çukurova Üniversitesi Yayınları, Adana.

STİGSDOTTER, U., *The monastery at Evora in Portugal* [online], <http://projectnet.flec.kvl.dk/upload/paperi.pdf> [Ziyaret Tarihi: 13 Ekim 2009].

TARAKÇI, S., 2006, *Beykoz Civarındaki Tıbbi Özellik Taşıyan Bitkiler Üzerine Araştırmalar*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

The garden at Mount Zion Cancer Clinic in San Francisco [online], <http://www.worldhealthdesign.com/uploaded/image/Scientific-Review/January-09/Healing-Gardens/Photo9Anew1.jpg> [Ziyaret Tarihi: 11 Eylül 2009].

The International Plant Names Index [online], <http://www.ipni.org/>, [Ziyaret Tarihi: 20 Şubat 2010].

TR1 İstanbul Tarım Master Planı (İstanbul İl Master Planı), 2003 [online], Tarım ve Köyişleri Bakanlığı, http://www.tarim.gov.tr/Files/Files/master_plan/istanbul.zip [Ziyaret Tarihi: 26 Aralık 2009].

Türkiye Bitkileri Veri Servisi [online], <http://turkherb.ibu.edu.tr/index.php?sayfa=dizin>, [Ziyaret Tarihi: 20 Şubat 2010].

ULRICH, S., R., 2002, *Health Benefits of Gardens in Hospitals* [online], <http://greenplantsforgreenbuildings.org/attachments/contentmanagers/25/HealthSettingsUlrich.pdf>, [Ziyaret Tarihi: 08.02.2009].

VURAL, H., EŞİYOK, D., DUMAN, İ., 2000, *Kültür Sebzeleri (Sebze Yetiştirme)*, Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova, İzmir, 975-97190-0-2.

YÜCEL, E., 2008, *Tıbbi Bitkiler I(A-L) Ders Notları*, Eskişehir, 978-975-93746-3-1, 48-53.

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi [online], <http://www.ztbb.org/> [Ziyaret Tarihi: 22 Mart 2011].

Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi, İstanbul, Türkiye [online], <http://maps.google.com/> [Ziyaret Tarihi: 18 Mart 2011].

EKLER

EK-1. BİTKİSEL ÇAYLARLA İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Tablo A1- Bitkisel çaylarla ilgili genel bilgiler (Minter, 1995).

Bitki	Botanik Adı	Terapik Etkisi	Özel notlar
Altınoğul Otu	<i>Monarda didyma</i> (L.)	Uyumayı sağlar	Sıcak su ile içilmesi demlenmiş şekline göre daha çok tercih edilir.
Papatya	<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	Uyumayı sağlar. Mide ağrısı ve baş ağrısı için faydalıdır.	Demlemek için birkaç dakika suda bekletmek yeterlidir.
Şerbetçi Otu	<i>Humulus lupulus</i> L.	Uyumayı sağlar.	Demlemek için birkaç dakika suda bekletmek yeterlidir.
Atkuyruğu Otu	<i>Equisetum ssp.</i>	Mide bulantısının giderilmesi için kullanılır.	Kurutulmuş yapraklar bir saat suda bekletilmelidir. Kaynamış suda 10 dakika bekletilmeli ve içilmelidir.
Oğul Otu (Melisa)	<i>Melissa officinalis</i> L.	Rahatlatıcı etkiye sahiptir. Nezle olanlar terlemek için tüketmelidir.	Yatmadan önce içilir.
Limon Otu-Yabancı Melisa	<i>Aloysia triphylla</i> Britton	Uyumayı sağlar.	2 dakika suda bekletilerek demlendiği takdirde çok kuvvetli bir lezzete ulaşacaktır.
İhlamur	<i>Tilia x vulgaris</i>	Rahatlatıcı etkiye sahiptir. Uyumayı sağlar. Kan dolaşımını düzenler.	Birkaç dakikadan daha fazla kesinlikle demlenmemesi gerekir.
İngiliz Nanesi	<i>Mentha x piperita</i> L.	Hazımsızlığa, kalınbağırsakta ve karın boşluğunda duyulan sancıya, mide bulantısı, ateş, hamilelerin günlük mide bulantılarına iyi gelir. Sindirimi kolaylaştırmada mükemmel bir ilaçtır.	Homepatik etkili ilaçlarla kesinlikle alınmamalıdır.
Kuşburnu	<i>Rosa canina</i> L.	Kuvvetlendirici (tonik)	Kuru parçalar 7 dk. demlenmelidir. Aynı zamanda çok değerli bir C vitamini kaynağıdır.
Adaçayı	<i>Salvia officinalis</i> L.	Stresi azaltır.	Hamilelikte kullanımı uygun değildir.
Kekik	<i>Thymus vulgaris</i> <i>x Thymus citriodorus</i>	Baş ağrısını azaltır. Tüm sistemlerde genel bir kuvvetlendirici olarak rol oynar.	10 dk. demlenmelidir.

Bitki	Botanik Adı	Terapik Etkisi	Özel notlar
Kedi Otu	<i>Valeriana officinalis</i> L.	Stres ve kaygıyı azaltmada çok etkilidir.	24 saat soğuk suda bekletilmelidir.
Sığır Kuyruğu	<i>Verbascum thapsus</i> L.	Öksürüğü azaltır.	10 dk. demlenmelidir ve süzgeçten geçirilmelidir.
Yoğurt Otu	<i>Galium odoratum</i> Scop.	Canlandırıcı, tazeleyici etki yaratır.	Sıcak suda 1 saat demlenmelidir.

ÖZGEÇMİŞ

Esra ŞAKAR 1982 yılında İstanbul’da doğdu. Lise eğitimini Gebze Lisesinde tamamladı. 2005 yılında Trakya Üniversitesi Tekirdağ Ziraat Fakültesi Bitkisel Üretim Bölümünden mezun oldu. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra Kocaeli Gebze’de süs bitkileri üretim ve satışı üzerine çalıştı. 2006 yılında İ.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı.