

T.C.
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
FİTOTERAPİ ANABİLİM DALI

**İSTANBUL KADIKÖY İLÇESİNDE İKAMET
EDEN ANNELERİN BİTKİ ÇAYI İLE İLGİLİ
BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

FİTOTERAPİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dyt. ZEYNEP ÖZYUVALI

İSTANBUL – 2021

T.C.
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
FİTOTERAPİ ANABİLİM DALI

**İSTANBUL KADIKÖY İLÇESİNDE İKAMET
EDEN ANNELERİN BİTKİ ÇAYI İLE İLGİLİ
BİLGİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

FİTOTERAPİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dyt. ZEYNEP ÖZYUVALI

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi ETİL GÜZELMERİÇ

İSTANBUL – 2021

TEZ ONAYI FORMU

Kurum : Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Program : Fitoterapi Yüksek Lisans

Tez Başlığı : İstanbul Kadıköy İlçesinde İkamet Eden Annelerin Bitki Çayı İle

İlgili Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi

Tez Sahibi : Zeynep Özyuvalı

Sınav Tarihi : 29.06.2021

Bu çalışma jürimiz tarafından kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı-Soyadı (Kurumu)
Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Erdem YEŞİLADA (Yeditepe Üniversitesi)
Tez danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Etil GÜZELMERİÇ (Yeditepe Üniversitesi)
Üye:	Dr. Öğr. Üyesi İrem ATAY BALKAN (Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

ONAY

Bu tez Yeditepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Bayram YILMAZ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

13 / 07/ 2021

Zeynep Özyuvalı

İTHAF

Annem Melek evik'e ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Çalıőmalarım sırasında, değerli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana yol gösteren kıymetli danıőman hocam Dr. Öğr. Üyesi Etil Güzelmeriç'e saygılarımı sunar ve teşekkürü bir borç bilirim.

Her daim yanımda olan annem Melek Çevik'e, hiçbir zaman desteğini benden esirgemeyen, maddi ve manevi anlamda hep yanımda olan kardeőim Ömer Özyuvalı, teyzelerim ve kuzenlerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araőtırmalarım ve çalıőmalarım sırasında yardımlarını esirgemeyen tüm dostlarıma bütün içtenliğimle teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI FORMU	ii
BEYAN	iii
İTHAF	iv
TEŞEKKÜR	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER	xi
ÖZET	xii
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Fitoterapi ve Biki Çayları	2
2.2. Bitki Çaylarının Hazırlanma Yöntemleri	3
2.2.1. Demleme Yöntemi (İnfüzyon)	4
2.2.2. Kaynatma Yöntemi (Dekoksiyon)	5
2.2.3. Oda Sıcaklığında Hazırlama Yöntemi (Maserasyon)	5
2.3. Tarihte Bitki Çaylarının Tedavideki Yeri	5
2.4. Bitki Çaylarının Geleneksel Kullanımı	7
2.5. Dünyada Bitki Çaylarının Kullanımı	8
2.6. Türkiye’de Bitki Çaylarının Kullanımı	8
3. GEREÇ ve YÖNTEMLER	9
3.1. Problem Tanımı ve Önemi	9
3.2. Veri Toplama Formunun Hazırlanması	9
3.3. Araştırmanın Pilot Uygulaması	9
3.4. Araştırmanın Uygulaması, Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	9
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	10
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
3.7. Araştırmanın Etik Yönü	10
3.8. Araştırmada Kullanılan Bağımsız Değişkenler	11
4. BULGULAR	12
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	12
4.2. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Alışkanlıkları	15

4.3. Katılımcıların Bitki Çayı Temin Etme Yöntemleri.....	24
4.4. Katılımcıların Bitki Çayı Hakkında Bilgileri	25
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	33
6. KAYNAKÇA	37
7. EKLER	40
7.1. Anket Formu.....	40
7.2. Etik Kurul İzin Formu.....	44



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kolmogorov-Smirnova Normallik Sınama Testi.....	21
Tablo 2. Katılımcıların Mevsimlere Göre Bitki Çayı Tercih Etme Sebebi.....	22



ŞEKİLER LİSTESİ

Şekil 1. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Durumu	12
Şekil 2. Katılımcıların Eğitim Durumu.....	13
Şekil 3. Katılımcıların Yaş Durumu	14
Şekil 4. Katılımcıların Gelir Durumu	14
Şekil 5. Katılımcıların Sahip Oldukları Çocuk Sayısı	15
Şekil 6. Araştırmaya Katılanların Bitki Çayı Tüketme Dönem Dağılımı	16
Şekil 7. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Sıklığı	16
Şekil 8. Katılımcıların Bitki Çayı Çiçek ve Yaprak Demleme Süresi ve Şekli.....	17
Şekil 9. Katılımcıların Bitki Çayı Demleme Süresi ve Şekli – Kullanım Miktarına Göre	18
Şekil 10. Katılımcıların Bitki Çayı Kök ve Kabuk Demleme Süresi ve Şekli	19
Şekil 11. Katılımcıların Bitki Çayı Kök ve Kabuk Demleme Süresi ve Şekli – Kullanım Miktarına Göre.....	20
Şekil 12. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketme Amacı	21
Şekil 13. Bitki Çayı Olumsuz Etki Durumu İle Karşılaşma.....	23
Şekil 14. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketilirken Aile Bireyleri Üzerindeki Olumsuz Etki Durumu	23
Şekil 15. Katılımcıların Bitki Çayı Satın Aldıkları Yerler.....	24
Şekil 16. Katılımcıların Bitki Çayında Tercih Edilen Ambalaj Tipi.....	24
Şekil 17. Bitki Çaylarını Satın Alırken, Ayrı Ayrı veya Karışım Halinde Satın Alma Durumu	25
Şekil 18. Bitki Çaylarının Etkinliği Hakkındaki Bilgi Durumu	26
Şekil 19. Katılımcıların Bitki Çayında Bilgiyi Tercih Ettikleri Kaynak.....	26
Şekil 20. Bitki Çayları Güvenlidir Çünkü Doğaldır	27
Şekil 21. Araştırmaya Katılanların “Bitki Çayları Güvenlidir Çünkü Doğaldır” Durumu	28
Şekil 23. Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılır	29
Şekil 24. Araştırmaya Katılanların “Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılabilir” Durumu	30
Şekil 25. Katılımcıların Bitki Çayını Kullanım Süresine Göre “Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılır ” Önermesine Katılım Düzeyi	30
Şekil 26. Bitki Çayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir	31
Şekil 27. Araştırmaya Katılanların “Bitki Çayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir” Durumu	31

Şekil 28.Katılımcıların Bitki Çayını Kullanım Süresine Göre “Bitki Çayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir” Önermesine Katılım Düzeyi.....32



KISALTMALAR VE SİMGELER

EP:	European Pharmacopoeia	Avrupa Farmakopesi
EU:	European Union	Avrupa Birliği, AB
GMP:	Good Manufacturing Practices	İyi Üretim Uygulamaları
THMP:	Traditional Herbal Medicinal Products	Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün, GBTÜ
USA:	United States of America	Amerika Birleşik Devletleri, ABD
WHO:	World Health Organization	Dünya Sağlık Örgütü, DSÖ



ÖZET

Özyuvalı, Z. (2021) İstanbul Kadıköy İlçesinde İkamet Eden Annelerin Bitki Çayı ile İlgili Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fitoterapi Ana Bilim Dalı, Master Tezi, İstanbul.

Tıbbi bitkilerin en popüler kullanımlarından biri bitkisel çaylardır. Bitki çayları birçok hastalığın tedavisinde ve hastalıktan korunma amaçlı tüketilmektedir. Kültürlerarası bitkisel çay tüketim alışkanlıkları geleneksel inanç ve uygulamalara göre farklılık göstermektedir.

Bu çalışma, Kadıköy’de ikamet eden annelerin bitkisel çay tüketim sıklıklarını, bitkisel çay kullanımı nedenlerini ve bitki çayı hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla planlandı.

Kadıköy ilçesinde ikamet eden, toplam 154 gönüllü anne çalışmaya katıldı. Bitki çayı tükettiğini belirten 144 anne analize dahil edildi. Bireylere demografik özellikleri, bitki çayı tüketim dönem ve sıklıkları, bitki çayı temin etme kaynakları, bitki çayı hakkındaki bilgi durumlarını saptamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan 17 soruluk anket çalışması yapıldı. İstatistiksel verilerin analizinde SPSS 23,0 programı kullanıldı. Katılımcıların %91’i bitki çayını kışın tüketmeyi tercih ettiğini belirtti. Katılımcıların %39,6’sı haftada birkaç defa bitki çayı tükettiklerini belirtti. Katılımcıların %38,9’u bitki çaylarının sağlıkları üzerine olumlu etkisi olduğu için tükettiğini belirtti. Bitki çaylarının olumsuz etkilerini bildiren katılımcı sayısı yalnızca %8,3’tür. Katılımcıların %47,9’u aktardan, %45,1’i marketlerden bitki çayı satın aldığını belirtti. En çok tercih edilen ambalaj türünün %49,7 oran ile etiketli paket olduğu saptandı. Katılımcıların %80,6’sı bitki çayı hakkında bilgisi olduğunu belirtmiştir. Bitki çayı hakkında bilgi edinilen birinci kaynağın %30,9 ile internet, bunu %26 ile hekim diyetisyen, eczacı tavsiyesi, %13 ile çevre tavsiyesi, %12,2 ile televizyon programları, %6,5 ile sosyal medya, %4,1 ile kitap, %1,6 ile aile tavsiyesi ve %5,7 ile diğer kaynaklar takip ettiği sonucuna varıldı. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%76,6’sı) bitki çaylarını doğal olduğu için güvenilir bulmaktadır. Katılımcıların bu düşüncesi ile bitki çayı tüketim sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p=,566$, $p=,566>0,05$).

Anahtar kelimeler: Bitki Çayları, Anneler, Kadıköy İlçesi, Bilgi Düzeyi

ABSTRACT

Özyuvalı, Z. (2021) Determination of Knowledge Level of Mothers Residing in Istanbul Kadikoy on Herbal Tea. Yeditepe University, Institute of Health Science, Department of Phytotherapy, MSc thesis, İstanbul

One of the most popular uses of medicinal plants is herbal tea. They are consumed mainly for the treatment and prevention of many diseases. Intercultural herbal tea consumption habits differ according to traditional beliefs and practices.

This research was planned to determine the frequency of herbal tea consumption of mothers who reside in Kadıköy, their purpose of use and their level of knowledge about herbal tea.

A total of 154 volunteer mothers residing in Kadıköy participated in the study. 144 mothers who stated that they consumed herbal tea were included in the analysis. A 17-multiple-choice question survey was prepared in order to determine the demographic characteristics of the participants, the periods and frequencies of herbal tea consumption, the sources of herbal tea supply, and their knowledge about herbal tea. In the analysis of statistical data, SPSS 23.0 program was used. The analysis reveals that 93.5% of the participants consumed herbal tea and 91% of the participants stated that they prefer to consume herbal tea in winter. 39.6% of the participants stated that they consume herbal tea several times a week. 38.9% of the participants stated that they consume herbal teas due to the positive effect on health. The percent of participants who observed the negative effects of herbal teas was only 8.3%. 47.9% of the participants stated that they buy herbal tea from herbalists and 45.1% from markets. It was determined that the most preferred packaging type was the labeled package with a rate of 49.7%. 80.6% of the participants stated that they had knowledge about herbal tea. The survey result shows that the major source to get information about herbal tea is the internet with 30.9% which is followed by the advice of physicians, dietitians and pharmacists with 26%, the advice of relative with 13%, television programs with 12.2%, social media with 6.5%, books with 4,1%, family advice with 1.6% and other sources with the percentage of 5.7%. The great majority (76.6%) of the participants find herbal teas are healthy since they are natural. No statistically significant correlation exists between this conviction of participants and their frequency of herbal tea consumption ($p=,566, p=,566>0,05$).

Key Words: Herbal Tea, Mothers, Kadıköy, Knowledge Level

1.GİRİŞ VE AMAÇ

“*Fitoterapi*”: “*phytos*” (bitki) ve “*therapy*” (tedavi) kelimelerinin birleşmesiyle ortaya çıkan bitkisel tedavi anlamına gelmektedir. Günümüzde, toplumun tüm yaş gruplarında, birçok hastalığın tedavisi ve hastalıklardan korunmak amacı ile fitoterapi yaygın olarak kullanılmaktadır (1).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre, bitkisel ürünler, “Şifalı bitkiler, bitkisel malzemeler ve bitkisel bileşimler, bitki kısımlarından veya diğer bitkisel malzemelerden veya kombinasyonlardan türetilen aktif içerikler içeren bitkisel ilaçlar olarak kabul edilir.” (2)

Tıbbi bitkilerin en popüler kullanımlarından biri de bitkisel çaylardır (3). Bitki çayları influenza, sindirim yolu hastalıkları, kanser, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, bilişsel bozukluklar, uykusuzluk tedavisi gibi birçok hastalığın tedavisinde ve hastalıktan korunma amaçlı tercih edilmektedir (4,5). Kültürlerarası bitkisel çay tüketim alışkanlıkları geleneksel inanç ve uygulamalara göre farklılık göstermekle beraber dünya çapında bitkisel çay sıkça tüketilen bir içecektir (6).

Medyada yer alan eksik bilgiler nedeniyle özellikle televizyon izleme oranı yüksek ve yeterli bilgisi bulunmayan kişilerin yoğun olarak bitkisel karışımlara olan ilgisi ve onları bir ilaç gibi algılamaları sağlık açısından önemli riskler taşımaktadır (7). Bitkisel kaynakların bilinçsiz kullanımı beklenmedik yan etkilere, toksisiteye ve diğer ilaçlarla etkileşime girerek olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu nedenle, bitkilerin kullanımını hakkındaki doğru bilgilendirme uzmanlar tarafından yapılmalıdır (8,9).

Kadıköy (İstanbul) ilçesinde ikamet eden annelerin bitki çayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi durumunu gösteren yeterli çalışma olmaması sebebiyle, “İstanbul Kadıköy ilçesinde bölgesinde ikamet eden annelerin bitki çayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi” olarak belirlenen tez konusu kapsamında, İstanbul’un Kadıköy ilçesi araştırma alanı seçilerek bir anket çalışması yürütüldü. On-line anket yöntemi ile yöneltilen 17 soru aracılığıyla, anket yapılan bireylerin bitki çayı hakkındaki bilgi düzeyleri ve kullanımları; yaş, çocuk sayısı, eğitim, gelir durumu olarak belirlenen bağımsız değişkenlerinin karşılaştırmalı olarak analiz edilmesi ve yorumlanması amaçlandı.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fitoterapi ve Bitki Çayları

Yunanca; “*phyto*” bitki ve” *theraphy*”; tedavi kelimelerinden oluşan, bitkilerin zengin kimyasal içeriğinden tedavi amacıyla yararlanılması anlamına gelmektedir (10).

Günümüzde sağlık üzerine faydalı etkilerinin bulunması ve tadının güzel olması sebebiyle bitki çayları yaygın şekilde tüketilmektedir (11). Çince çay anlamına gelen karakterin farklı Çin diyalektlerinde “*cha*”, “*chai*” ya da “*té*” olarak telaffuz edilmesi sebebi ile dünya dillerinde bu üç telaffuzdan türetilen kelimeler kullanılmaktadır. Dilimizde “*chai*” kelimesinden türetilerek çay kelimesi tercih edilmiştir (12).

Bitki çayları, bitkilerin kurutulmuş yaprak, çiçek, kabuk, meyve, tohum gibi toprak üstü kısımları ya da kök, rizom, yumru gibi toprak altı kısımlarının sıcak su içerisinde demlenerek (infüzyon), kaynatılarak (dekoksasyon) veya oda sıcaklığında bekletilerek (maserasyon) hazırlanması ile elde edilir (13). Bitki çayları aynı zamanda, çay bitkisi (*Camellia sinensis*) dışındaki herhangi bir tıbbi veya aromatik bitkiden hazırlanan çaylar olarak tanımlanabilir. Avrupa Farmakopesi (AF) bitki çaylarını, “Ağızdan alıma yönelik olarak kullanılmadan hemen önce bir veya daha fazla bitkisel drogun infüzyon, dekoksasyon ya da maserasyonu yoluyla hazırlanan sulu preparatlardır” olarak tanımlar (11).

Bitki çayları antioksidan özellik taşıyan bioaktif bileşenler ve kateşinler, flavonoller, flavonlar ve fenolik asitler gibi çok çeşitli kimyasal bileşikler içerir ve hastalıklardan korunmaya yardımcı olur (14,15).

Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler Yönetmeliği (Sağlık Bakanlığı, 2010, Sayı: 27721) ve Çay Tebliği (Türk Gıda Kodeksi tebliğ no: 2015/30) konu ile ilgili tanımlamalar aşağıda yer almaktadır (16,17).

“Bitkisel drog: Kullanılan tıbbi bitkilerin binominal sisteme göre verilmiş botanik adı, cins, tür, varyete, alt tür, otörü ve kullanılan bitki kısmının bilimsel adı ile beraber verilmek üzere işlem görmemiş hâlde çoğunlukla kurutulmuş, bazen taze, bütün, parçalanmış veya kesilmiş bitkileri veya bitki parçalarını, algleri, mantarları, likenleri ve özel bir işleme tabi tutulmamış bazı eksudatları,

Tıbbi bitki: Bir veya daha fazla kısmı tedavi edici veya hastalıkları önleyici olabilen veya herhangi bir kimyasalfarmasötik sentezin öncüsü olabilen bitkileri,

Etkin madde: Geleneksel bitkisel tıbbi ürünlerde kullanılan farmakolojik aktivitesi olan bitkisel drog ve bitkisel preparatları,

Geleneksel bitkisel tıbbi ürün (GBTÜ): Bileşiminde yer alan tıbbi bitkilerin başvuru tarihinden önce Türkiye’de veya Avrupa Birliği üye ülkelerinde en az on beş yıldır, diğer ülkelerde ise otuz yıldır kullanıldığı bibliyografik olarak kanıtlanmış; geleneksel bitkisel tıbbi ürünlere uygun endikasyonları bulunan, haricen uygulanan, oral veya inhalasyon yoluyla kullanılan müstahzarları ifade eder.” (16).

“Siyah çay: *Camellia sinensis* türünün farklı çeşitlerinin genç sürgünlerinden tepe tomurcuğu ve onu takip eden taze yapraklar ve taze tek yaprak, taze iki yaprak ve taze üç yapraklı sürgünler ile bunları birbirine bağlayan taze sap kısımlarının soldurma, kıvrırma, parçalama, oksidasyon ve kurutma gibi üretim aşamaları ile işlenmesi sonucu elde edilen ürünü,

Süzen Poşet: Bu Tebliğ kapsamında üretilmiş uygun boyuttaki çayları belli gramajlarda içeren ve içerdiği ürünün kendine has renk, tat ve aromasını sıcak suda ortama filtre etme özelliğine sahip gıda ile teması uygun madde ve malzemedan üretilmiş iplikli ya da ipliksiz poşeti,

Kafeinsiz siyah/yeşil çay: Kafein miktarı kuru maddede ağırlıkça % 0,1’yi geçmeyen çayı,

Yabancı madde: Orijini çay olmayan, bitki ve hayvan kaynaklı maddeler, taş, plastik ve benzeri maddeler ve yapay maddeler gibi her türlü maddeyi,

Yeşil çay: *Camellia sinensis* türünün farklı çeşitlerinin genç sürgünlerinden tepe tomurcuğu ve onu takip eden taze yapraklar ve taze tek yaprak, taze iki yaprak ve taze üç yapraklı sürgünler ile bunları birbirine bağlayan taze sap kısımlarının, enzim inaktivasyonu, kıvrırma, parçalama, kurutma, gibi üretim aşamaları ile işlenmesi sonucu elde edilen okside olmamış ürünü, kabul edilmektedir.” (17).

2.2. Bitki Çaylarının Hazırlanma Yöntemleri

Bitkilerde fotosentez sonucu meydana gelen bileşenlerin biyolojik etki kuvvetlerine göre bitkiler, kuvvetli etkili bitkiler, orta etkili bitkiler ve zayıf etkili bitkiler olmak üzere üç grup altında toplanabilir. Kuvvetli etkili bitkilerin kuvvetli biyolojik etkiye sahip bileşenler içermesi sebebi ile bitkilerin çay olarak kullanılması tehlikeli olabilir. Orta etkili bitkiler ise uygun miktarlarda ve sıklıkta kullanıldığında zararlı olmayan, ancak uzun süre ve yüksek miktarlarda kullanıldığında bazı olumsuz

etkilere yol açabilen bitkilerdir. Zayıf etkili bitkiler içerisinde kuvvetli etkili bileşikler taşımayan, önerilen miktarlarda kullanıldığında uzun süreler ile kullanılması sakıncalı olmayan ve etkileri zayıf olduğundan, biyolojik etkileri giderek kuvvetlenen bitkilerdir. Güvenilirlik değerlendirmeleri dikkate alındığında, bitki çayı olarak “zayıf etkili bitkiler” grubunda yer alan bitkilerin kullanılması ve gerekli durumlarda “orta etkili bitkiler” grubundan seçilebilecek bitkilerin de çayın etkisini desteklemek amacıyla çay bileşimi içerisinde kullanımı mümkündür (12).

Tıbbi bitki çayları formlarına göre dört grup altında toplanabilir. Bunlar: granüle bitki çayları, çözünen çaylar, paket çaylar ve süzen poşet çaylardır. Tüm formlardaki çayları hazırlarken daha kaliteli çay hazırlamak için belirli etkenlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Öncelikle kullanılan kabın kaliteli olması gerekmektedir. Bu nedenle kullanılan kabın kaliteli porselen olması tercih edilmeli, uçucu yağların koruna bilmesi için kabın kapaklı tercih edilmesi gerekmektedir. Suyun kalitesi de bitki çaylarının kalitesini ve etkinliğini etkilemektedir. Taze kaynatılmış yumuşak içme suyu en uygun seçimdir. Bitki çayının hazırlama yöntemi (infüzyon, dekoksasyon veya maserasyon) kullandığımız materyale göre seçilmelidir. Demleme süresi 5-15 dakika arasında olmalıdır. Çayın derişimi de çayın kalitesini ve etkinliğini etkilemektedir hafif etki için %2 kuvvetli etki için ise %5 derişim uygulanmalıdır. Aynı zamanda bitki çayından almış olduğumuz kalitenin artması için rahat bir ortamda keyifle içilmesi de çok önemlidir (12).

Bitki çayları, tek bir bitkiden hazırlanabildiği gibi birkaç bitkinin karışımından da hazırlanabilmektedir. Bitki çaylarını hazırlarken, hazırlanma sürelerine dikkat edilmeli, bitkilerin etkilerine, zehir durumuna, dozuna dikkat edilerek kullanımına özen gösterilmelidir (18).

2.2.1. Demleme Yöntemi (İnfüzyon)

Demleme yöntemiyle çay hazırlamak için, bitki droğunun üzerine, 85-90°C su ilave edilerek kullanılan kabın ağzı kapatılır ve dinlenmesi sağlanarak süzgeçten geçirilerek içilir. Demleme yöntemi genellikle bitkinin çiçek ve yaprak karışımlarından hazırlanarak kullanılan bir yöntemdir (12,19).

2.2.2. Kaynatma Yöntemi (Dekoksiyon)

Kaynatma yöntemiyle çay hazırlamak için, bitki drogunun üzerine, soğuk su ilave edilerek kullanılan kabın ağzı kapatılır ve süresine dikkat edilerek kaynatılır ve süzgeçten geçirilerek içilir. Bitkisel çayların hazırlanma yöntemlerinden birisi olan kaynatma yönteminin kullanımındaki amaç, demleme yönteminden farklı olarak sert dokuya sahip olan meyve, kök, kabuk gibi bitkinin çeşitli kısımlarının etken maddelerinin çaya daha iyi nüfuz edebilmesinin sağlanmasıdır (12,19).

2.2.3. Oda Sıcaklığında Hazırlama Yöntemi (Maserasyon)

Oda sıcaklığında hazırlama yönteminde ısıyla bozulan maddeler içeren bitkisel droglardan çaylar hazırlanmaktadır. Bitki drogların uygun bir kaba konularak oda sıcaklığındaki suyun drogların üzerine ilave edilmesi ardından bir gece oda sıcaklığında bekletilen çayın daha sonra süzülmesi ile elde edilir (12,19).

2.3. Tarihte Bitki Çaylarının Tedavideki Yeri

Bitkiler, topraktan emdiği su içerisindeki organik ve inorganik maddeleri güneş enerjisi ve hava ile kendi yaşamı, gelişimi, savunması gibi amaçları için yararlanacağı bileşiklere dönüştürmektedir. Bu bileşikler insan vücudunun sağlıklı işlevini sürdürebilmesi için gerekli olan temel öğelerin (vitaminler, mineraller, bitkisel proteinler, karbohidratlar vb.) en önemli kaynağıdır. Besin olarak doğrudan faydalanamadığımız bitkilerden çay yoluyla faydalanabiliriz. Bitkilerin çay olarak tüketimi en eski ve en basit ilaç şekli olarak bilinmektedir. Ancak bir bitki materyalinin çay olarak kullanıldığında etkili olabilmesi için etkili bileşenlerinin yeterli miktarda suda çözünebilmesi ve sıcak su içerisinde eşit oranda dağılabilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte sıcak su ilave edildiğinde bileşenlerin yapılarının bozulması, uçarak kaybolması gibi çayın etkinliğini olumsuz etkileyen etmenlere dikkat edilmelidir (12).

Bitki çaylarının terapötik veya tıbbi yararı vardır. Bu faydalardan bazıları:

- Mental olarak sakinleşmek ve rahatlamak.
- Kalp sağlığını desteklemek.
- Mide ve sindirim sorunlarına yardımcı olmak.
- Vücudu detoksifiye etmek.
- Enerji ve zindelik sağlamak.

- Sinir sistemini desteklemek.
- Bağışıklık sistemini güçlendirmek.
- Antioksidan sağlamak.
- Soğuk algınlığından korumak.
- Uykuya geçişe yardımcı olmak. (20).

Zayıf etkili bitki çayların tedavi amaçlı kullanılması durumunda etkisini arttırabilmek amacı ile yemeklerden 1-2 saat önce ya da sonra içilmeli yani mide boş iken diğer besinler ile etkileşimini önleyerek ve emilimini kolaylaştırarak tercih edilmelidir (Belirli durumlarda farklı uygulamalar yapılabilmektedir.). Sindirimi kolaylaştırmak, gaz vb. şikayetleri gidermek amacıyla kullanılıyorsa yemeklerden sonra içilmesi tercih edilebilir. Rahat bir uyku için tüketiliyorsa yatmadan 30 dakika önce içilmelidir.

Bitki çayları genellikle zayıf etkilidir ve etkileri kullanıldıkça artar. Bu nedenle, genellikle günde 3-6 defa içilmesi önerilmektedir. Günde tek sefer öneriliyorsa sabahları aç karnına kahvaltıdan en az 15-30 dakika önce, 2 defa kullanılacaksa sabahları ve akşam yatmadan aç karnına alınmalıdır. 3 defa kullanılması önerilen çayların sabah, öğle ve akşam yemeklerinden önce içilmesi tercih edilmelidir. Bitki çaylarına şeker ya da tatlandırıcı katılması yerine gerektiğinde süzme bal ile tatlandırılmalıdır. Özellikle şekerin mide asidini artırması nedeniyle midesi hassas olan kişiler kaçınılmalıdır. Öksürük, boğaz ağrısı gibi şikayetlerde bal ilavesi çayın etkisini arttırabilmektedir (12). Bitki çayları çok az kalori içerdiğinden kalorisiz olarak kabul edilmektedir. Ancak çaylara eklenebilecek olan süt, şeker, bal vb. besinlerin kalorileri kalori hesaplarken ayrıca eklenmelidir (21).

Tüm bunların yanı sıra medyada uzman kişilerin dışında popülerleşmiş bazı isimlerinde söz sahibi olması sebebiyle yer alan eksik bilgilendirme, doğal olan her şeyin zararsız olduğu şeklinde yaygın bir inanişaya yol açmaktadır. Halbuki “doğal olan her şey yararlıdır” düşüncesi yanlıştır. Bitkilerin içerdiği yüzlerce çeşit bileşeni, hazırlama koşulları gibi birçok etkene bağlı olarak beklenmedik yan etkiler gelişebilir, toksisite oluşturabilir veya kişinin kullandığı ilaçlar ile etkileşime girebilir (9).

Bununla birlikte bitki çaylarının satışı yapılırken yeterince denetlenmemesi sebebiyle bitkisel ürünlerin beyan edilmemiş güçlü farmasötik maddelerle karıştırılması, toksik bitki türleriyle ikame veya yanlış tanımlama ve mikrobiyal metabolitler gibi potansiyel olarak tehlikeli maddelerle kontamine olmuş bitkilerin

kullanılması, radyoaktif parçacıklar, ağır metaller ve zirai kimyasal kalıntıların bulunduğu bitkilerin satın alınması da zarara yol açabilir (22).

2.4. Bitki aylarının Geleneksel Kullanımı

Geleneksel tıp sistemlerinde tercih edilen bitkisel ürünlerin büyük çoğunluğu çay formunda tüketilmektedir (23).

Geleneksel tıbbın birçok alanında tedavi edici amaçla kullanılan bitki çayları popüler ve küresel içecektir. Bitkisel aylar uzun zamandan beri Çin, Hindistan ve diğer geleneksel tıp sistemlerde tedavi aracı olarak kullanılmaktadır (14).



2.5. Dünyada Bitki Çaylarının Kullanımı

Çay, dünyanın en popüler ve en ucuz içeceği. Toplumun her düzeyinde çeşitli yaş grupları tarafından tüketilmektedir. Tüm dünyada her gün yaklaşık üç milyar bardak çay tüketilmektedir. Bu nedenle çayın içecek endüstrisinde büyük yeri olması sebebiyle ülkelerin ekonomisinde önemli yeri vardır. Dünyada çay üreten başlıca ülkeler; Asya kıtasında Bangladeş, Çin, Hindistan, Endonezya, Sri Lanka ve Tayvan. Afrika kıtasında Burundi, Kenya, Malavi, Mauritius, Ruanda, Güney Afrika, Tanzanya, Uganda, Zaire ve Zimbabve. Güney Amerika'da Arjantin ve Brezilyadır (25).

Bitki çaylarının hazırlanması Japonya ve Çin gibi Uzak Doğu toplumlarında çay hazırlanacak bitkinin kalitesinin seçiminden ısıtılan suyun sıcaklığına; kullanılan demliğin ve fincanların görseelliğinden kalitesine ve çay hazırlayan kişinin kıyafetinden misafirlerin çayı içme şekillerine kadar her tür ayrıntının ince ince belirlendiği bir seremonidir. Çinli hükümdarların kültürel aktiviteleri arasında çay içmek vardır (13).

2.6. Türkiye'de Bitki Çaylarının Kullanımı

Türkiye, jeolojik konumu sebebi ile bitkiler açısından biyolojik çeşitliğe sahiptir (14). Türkiye, tüm Avrupa'daki 12.000 türe kıyasla, 9000'den fazla çiçekli bitki türü ile Avrupa kıtasının en kapsamlı florasından birine sahiptir. Stratejik konumu sebebiyle Anadolu, doğu ile batı arasında bir köprü görevi gördüğünden yüzyıllarca farklı kültürler, dinler ve gelenekler yaşatmış çeşitli topraklardan bir dizi insan ırkı ve kabile yerleşmiştir. Floranın kültürel çeşitliliği ve zenginliğinin bir sonucu olarak, bu bölgede geleneksel tıp konusunda büyük bir bilgi birikimi vardır. Ancak, bu bilgi ve zenginlik toplumun modernleşmesi, insanların köylerden şehirlere göçü ve modern tıbbın ilerlemesi ile hızla kaybolmaktadır (26).

Çay Türkiye'de yaşayan insanlar için gelenek sayılabilecek bir içecek türüdür. Türkiye'de insanlar çayı kahvaltıda, öğünlerden sonra, akşam oturmalarında, sosyal ortamlarda veya tedavi amaçlı olarak (soğuk algınlığı, uykusuzluk vb.) kullanmaktadır. Bu nedenle çayın ekonomik piyasada yeri oldukça geniştir (27).

Ülkemizde 50-60 civarında bitkinin çay formunda tüketildiği ifade edilmektedir (11).

3. GEREÇ ve YÖNTEMLER

3.1. Problem Tanımı ve Önemi

Tıbbi bitkilerin en çok tercih edilen kullanım alanlarından biri çaydır (3). Bitki çayları, toplumun her düzeyinden çeşitli yaş grupları tarafından tüketilmektedir. Tüm dünyada her gün yaklaşık üç milyar bardak çay tüketilmektedir (24).

Türkiye, jeolojik konumu sebebi ile bitki türleri açısından biyolojik çeşitliğe sahiptir (18). Türkiye’de bitki çayı tüketen bireyler için düzenli formlar tutulmadığından düzenli veri toplanılamamaktadır. Bu çalışma, İstanbul Kadıköy’de ikamet eden annelerin bitkisel çay tüketim sıklıklarını, bitkisel çay kullanımını nedenlerini ve bitki çayı hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile planlandı.

3.2. Veri Toplama Formunun Hazırlanması

Araştırmanın soru formu literatür taraması sonucu ortaya çıkan sorulardan oluşturuldu.

Soru formu (EK 1), katılımcıların demografik özellikleri, bitki çayı tüketim alışkanlıkları, temin Etme yöntemleri ve bitki çayı hakkında bilgilerini içeren dört bölümden oluşmaktadır.

3.3. Araştırmanın Pilot Uygulaması

Çalışmanın pilot uygulaması 15.02.2020 – 15.02.2021 tarihleri arasında online platformda 15 katılımcı ile gerçekleştirildi. Pilot uygulamadan sonra soru formunda herhangi bir değişiklik yapılmadı.

3.4. Araştırmanın Uygulaması, Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın uygulaması 15.02.2020 – 15.04.2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Soru formu, bitki çayı içen ve araştırmaya katılmayı kabul eden kişilere, araştırma hakkında bilgi verildikten sonra uygulandı. Araştırma, online olarak yapıldı. Anket formları katılımcılar tarafından dolduruldu. Her bir formun doldurulması ortalama 12 dakika sürdü. Anketle ilgili gerekli bilgiler görüşmecilere aktarılmış olup,

sorulara tarafsız ve doğru cevap verdikleri kabul edildi. Araştırmaya katılmayı reddeden olmadı.

3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde Microsoft Excel ve SPSS 23.0 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanıldı ve tüm testler için kritik karar eşiği $p \leq 0.05$ olarak kabul edildi.

Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler; sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler yapıldı.

Katılımcılar uygun olan sorularda yaş gruplarına, eğitimlerine ve gelirlerine göre değerlendirilerek veriler analiz edildi. Analizlere başlamadan önce Kolmogorov-Smirnova Normallik Sınama Testi yapıldı çıkan sonuca göre parametrik olmayan testler için Ki Kare testi ardından Kramer V testi kullanıldı. Ayrıca standart sapma (SS), mod, medyan, ortalama (\bar{x}), minimum ve maksimum değerler gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanıldı.

Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapıldı. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edildikten sonra istatistiksel yöntemler uygulandı.

Bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında ilişki olup olmadığını araştırmak için kullanılan parametrik ve parametrik olmayan testlerin tamamında, sosyal bilimler için genel kullanıma sahip $p=0,05$ anlam düzeyi ve %95 güven aralığında gerçekleştirildi. Anketin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alpha katsayısı istatistiğinden yararlanıldı.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma İstanbul Kadıköy’e oturan anneler ile sınırlıdır.

3.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için, Yeditepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığında, 29.01.2020 tarihli toplantıda, 1802 kayıt numaralı KAEK

Başvuru Dosyası, KAEK Karar No: 1159 ile uygun bulunmuş ve kurul onayı alınmıştır (EK 2).

3.8. Araştırmada Kullanılan Bağımsız Değişkenler

Araştırmanın bağımsız değişkenleri demografik özellikleri oluşturan yaş ve eğitim durumu ile ilgili özelliklerdir.



4. BULGULAR

Araştırma İstanbul Kadıköy’de oturan, en az bir çocuğu olan 154 kadın ile görüşülerek gerçekleştirildi. 154 görüşmenin 10’u (%6) bitki çayı tüketmediğini belirtti ve analiz dışı tutuldu. Çalışmadan elde edilen bulgular dört başlık altında incelendi. Bunlar;

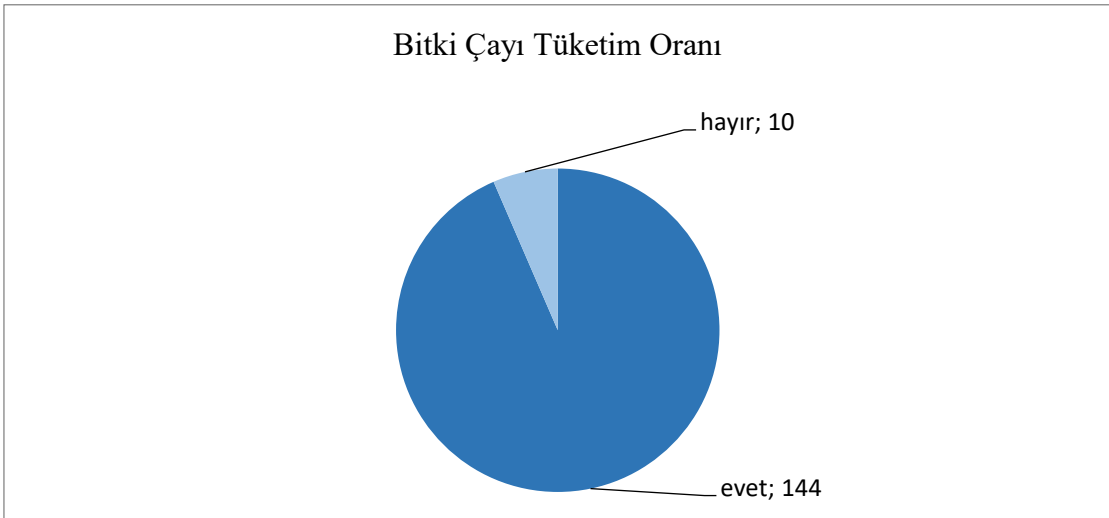
1. Katılımcı Demografik Özellikleri
2. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Alışkanlıkları
3. Katılımcıların Bitki Çayı Temin Etme Yöntemleri
4. Katılımcıların Bitki Çayı Hakkında Bilgileri

Güvenilirlik İstatistikleri

Cronbach Alfa	Öge Sayısı
0,736	3

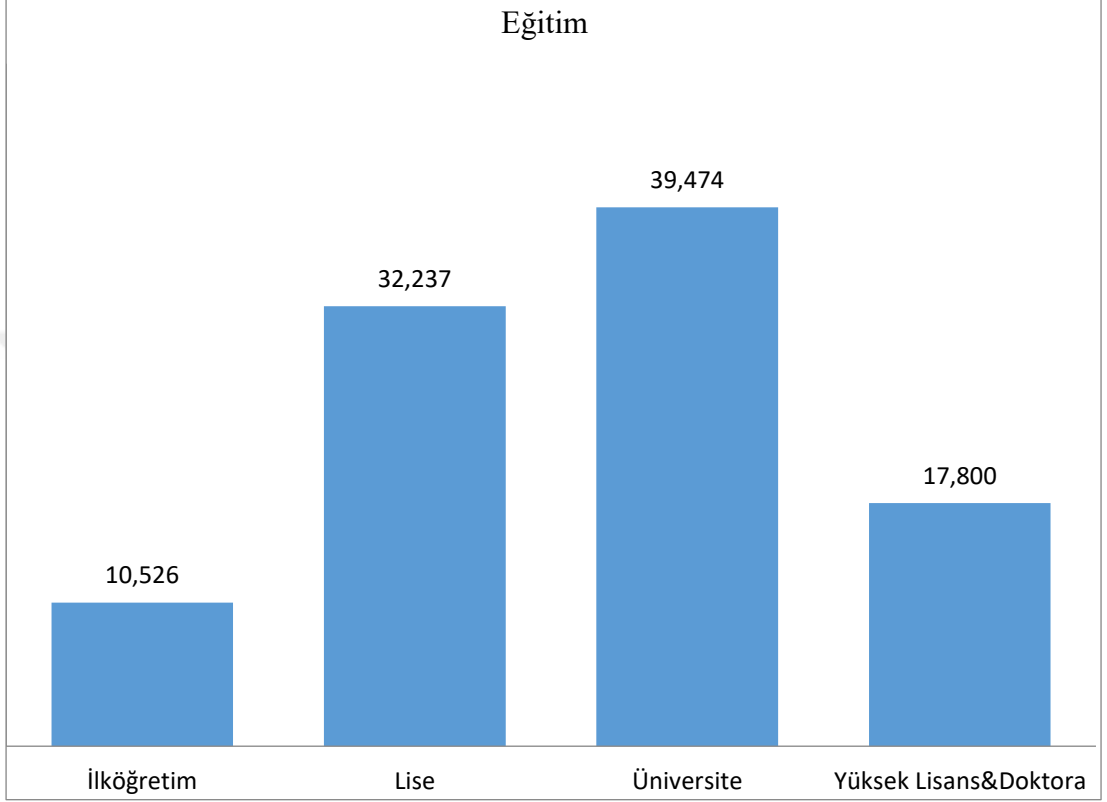
Anketin güvenirliliği Cronbach Alpha katsayısı ile test edildi. Yapılan analiz sonucunda anket sonuçlarının Cronbach’s Alpha değerinin 0.736 çıktığı görüldü. Bu değer araştırmanın “oldukça güvenilir” sınırlar içerisinde olduğu göstermektedir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri



Şekil 1. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Durumu

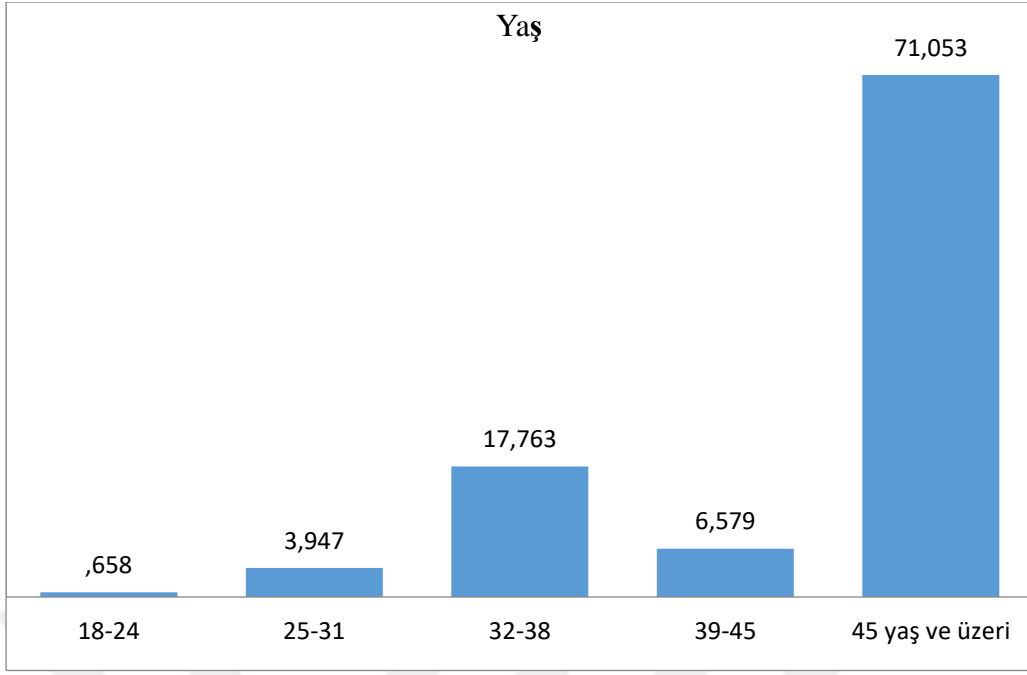
Araştırma İstanbul Kadıköy’de oturan, en az bir çocuğu olan 154 kadın ile görüşülerek gerçekleştirildi. 154 görüşmenin 10’u (%6) bitki çayı tüketmediğini belirtti ve analiz dışı tutuldu. Bitki Çayı tüketmeyen katılımcıların %20’si İlköğretim, %40’ı Lise, %20’si Üniversite ve %20’si Yüksek Lisans mezunudur.



Baz:144

Şekil 2. Katılımcıların Eğitim Durumu

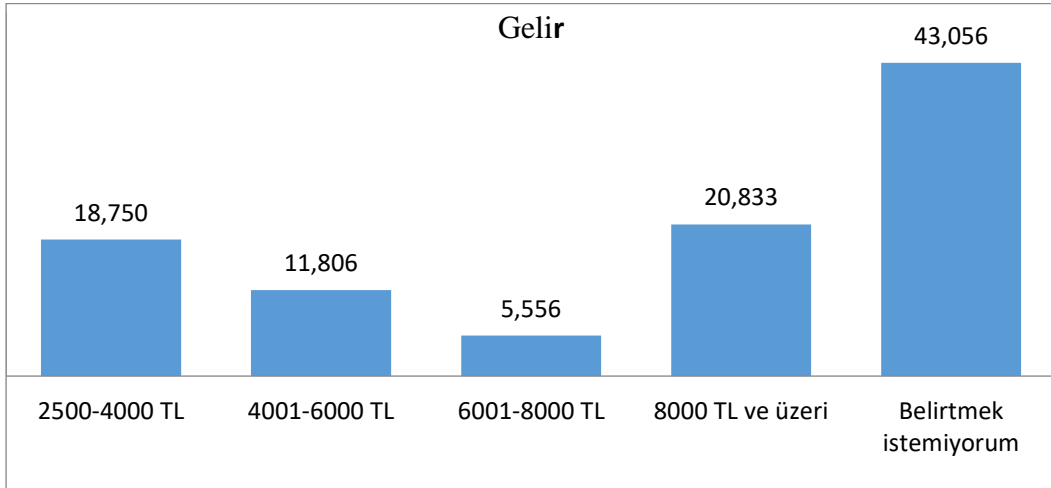
Katılımcıların %10,5’i ilköğretim, %32,2’si lise, %39,5’i üniversite ve %17,8’i lisans ve üzeri eğitime sahiptir.



Baz:144

Şekil 3. Katılımcıların Yaş Durumu

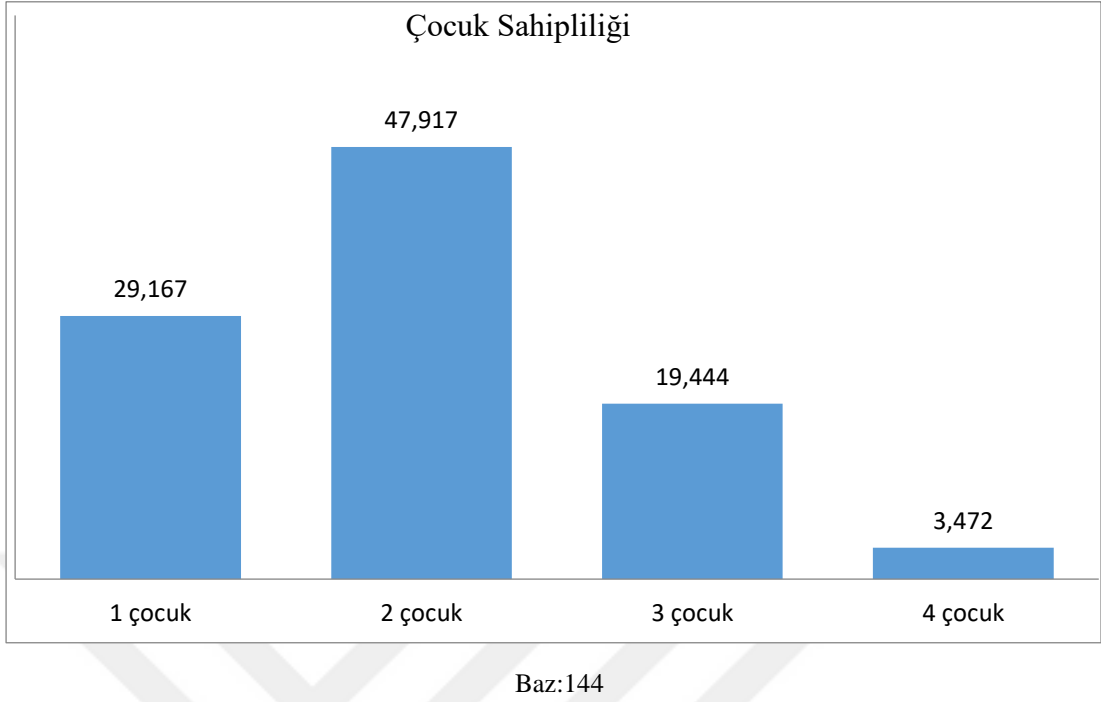
Araştırmaya katılanların yaşlarını incelediğimizde; katılımcıların çoğunluğunun 45 yaş ve üzeri yaşa sahip (%71,1) (n:102) oldukları görülmektedir.



Baz:144

Şekil 4. Katılımcıların Gelir Durumu

Araştırmaya katılanların gelir durumunu incelediğimizde; katılımcıların çoğunluğu gelirini belirtmek istemedi (%43,1) (n:62). Katılımcıların %20,8'i 8000 TL ve üzeri gelire sahip olduğunu belirtti.

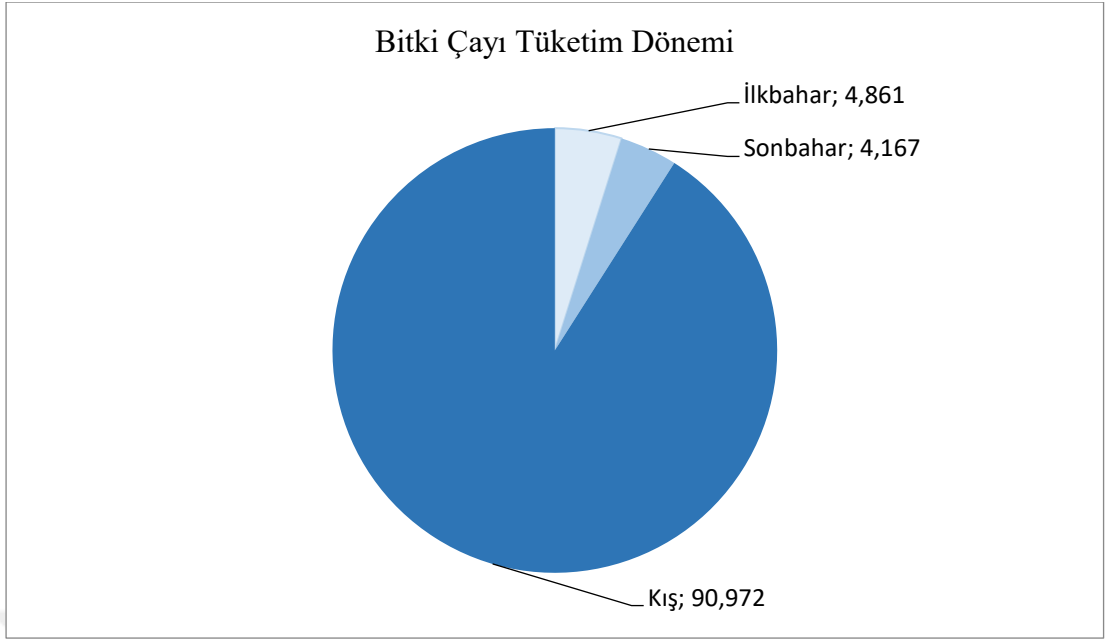


Şekil 5. Katılımcıların Sahip Oldukları Çocuk Sayısı

Araştırmaya katılanların kaç çocuk sahibi olduklarını incelediğimizde; katılımcıların çoğunluğunun iki çocuk sahibi olduğu (%47,9) (n:69) görüldü.

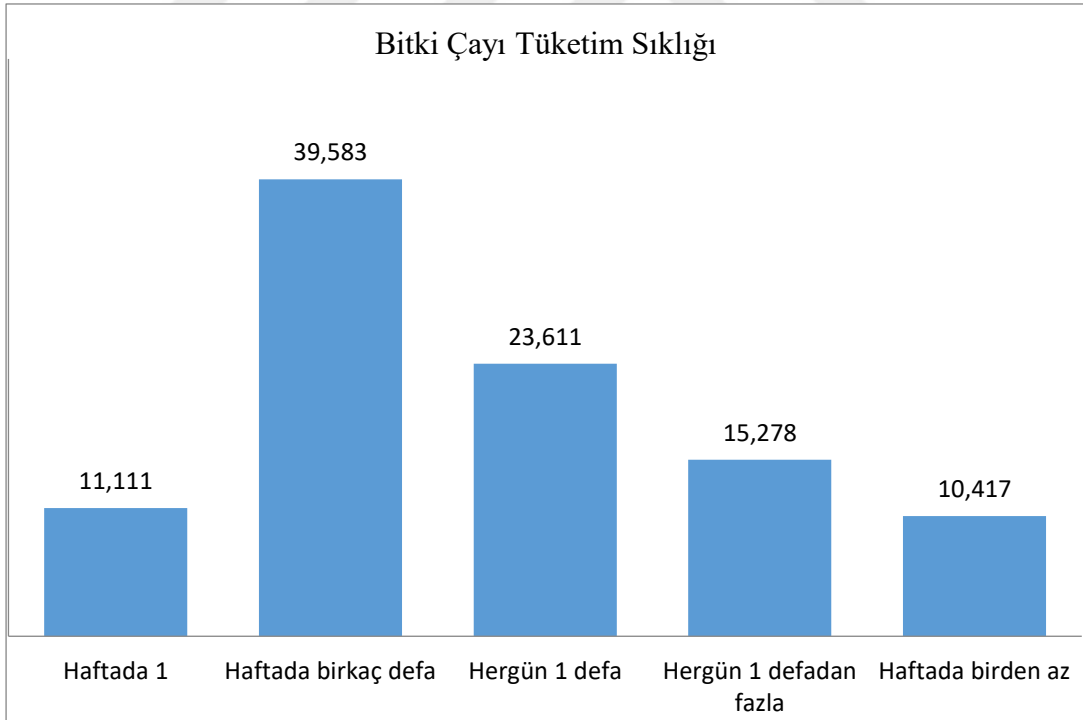
4.2. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Alışkanlıkları

Şekil 6'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kişilerin %91,0'i kış aylarında (131 kişi), %4,9'u ilkbahar aylarında (7 kişi), ve %4,2'si sonbahar aylarında (6 kişi) bitki çayı tüketmektedir.



Baz:144

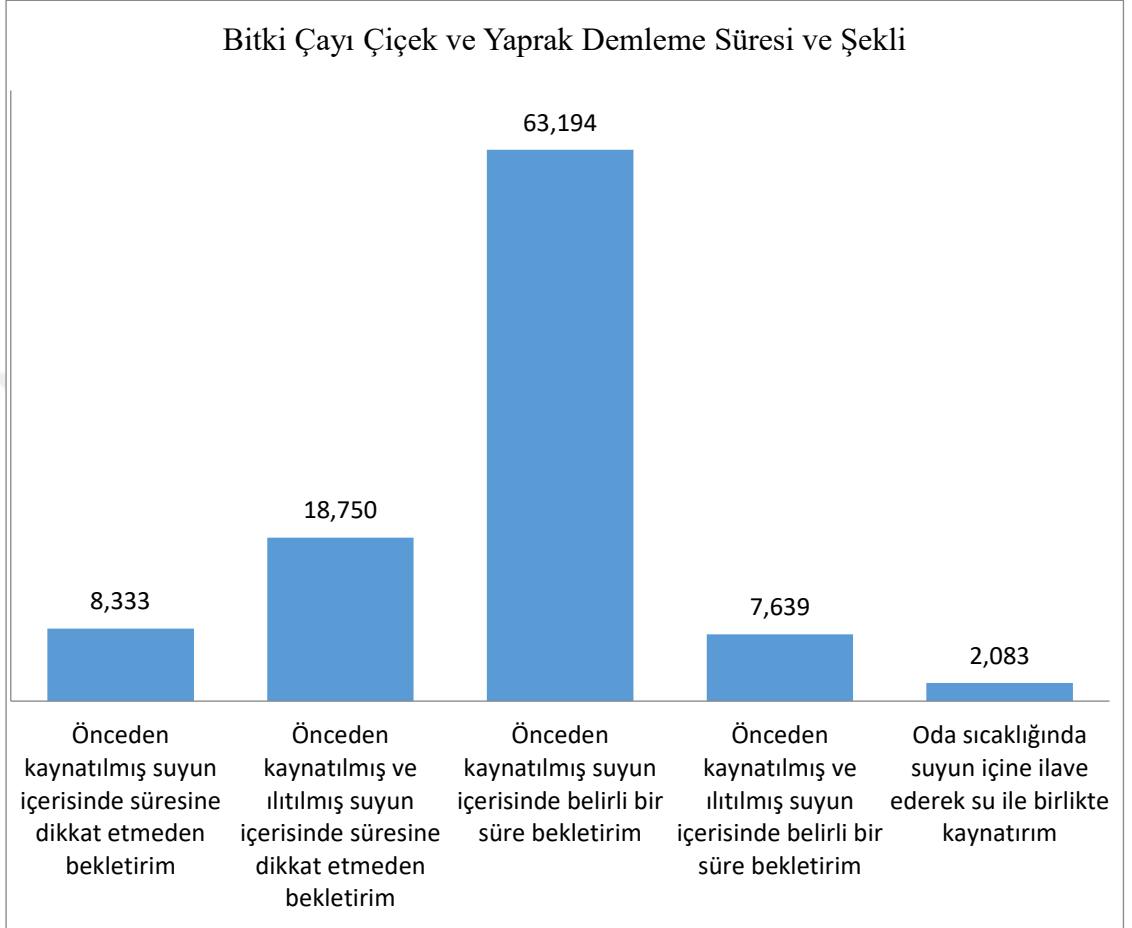
Şekil 6. Araştırmaya Katılanların Bitki Çayı Tüketme Dönem Dağılımı



Baz:144

Şekil 7. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketim Sıklığı

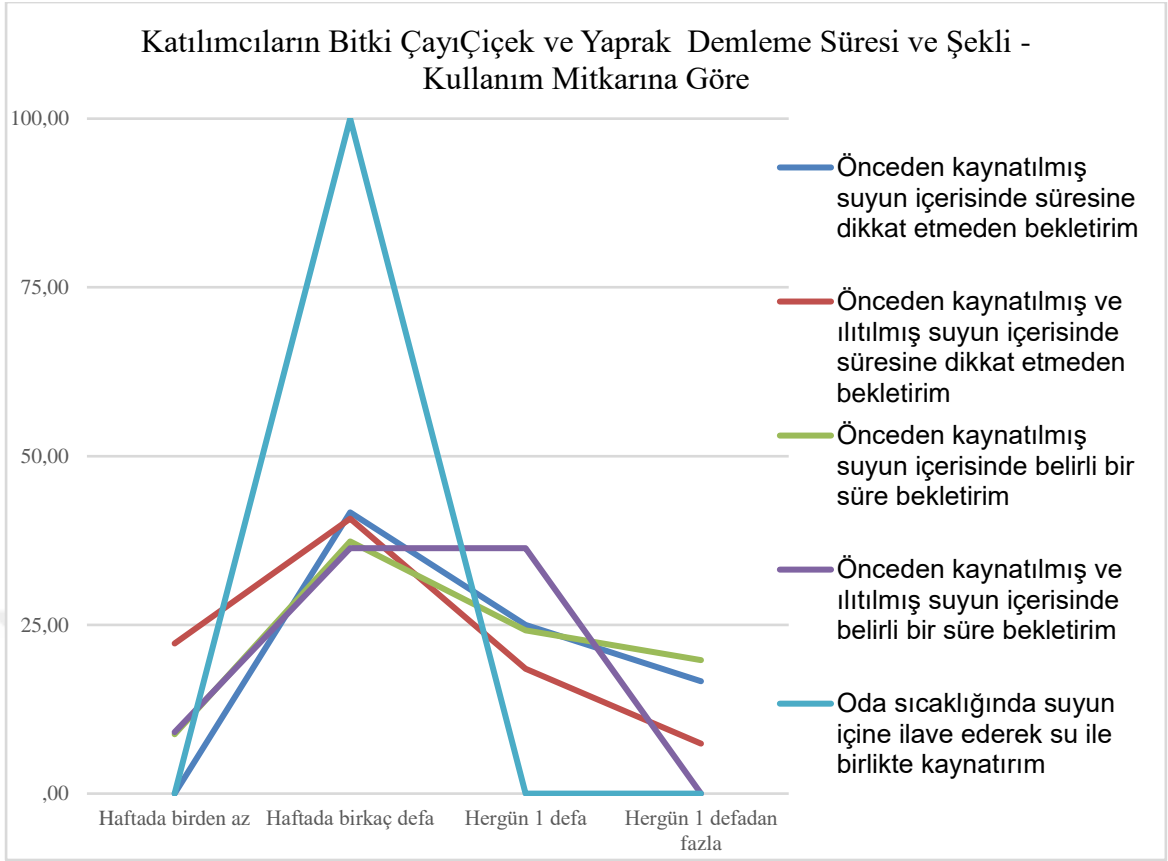
Bitki çayı tüketim sıklığını sorguladığımızda; katılımcıların %39,6'sı (n:57) haftada birkaç defa bitki çayı tükettiklerini söylerken, %10,4'ü (n:15) haftada birden daha az bitki çayı tükettiklerini belirtti.



Baz:144

Şekil 8. Katılımcıların Bitki Çayı Çiçek ve Yaprak Demleme Süresi ve Şekli

Katılımcıların bitki çayı demleme süresini sorguladığımızda; katılımcıların %63,2'si (n:91) “Önceden kaynatılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim” cevabını verdi.

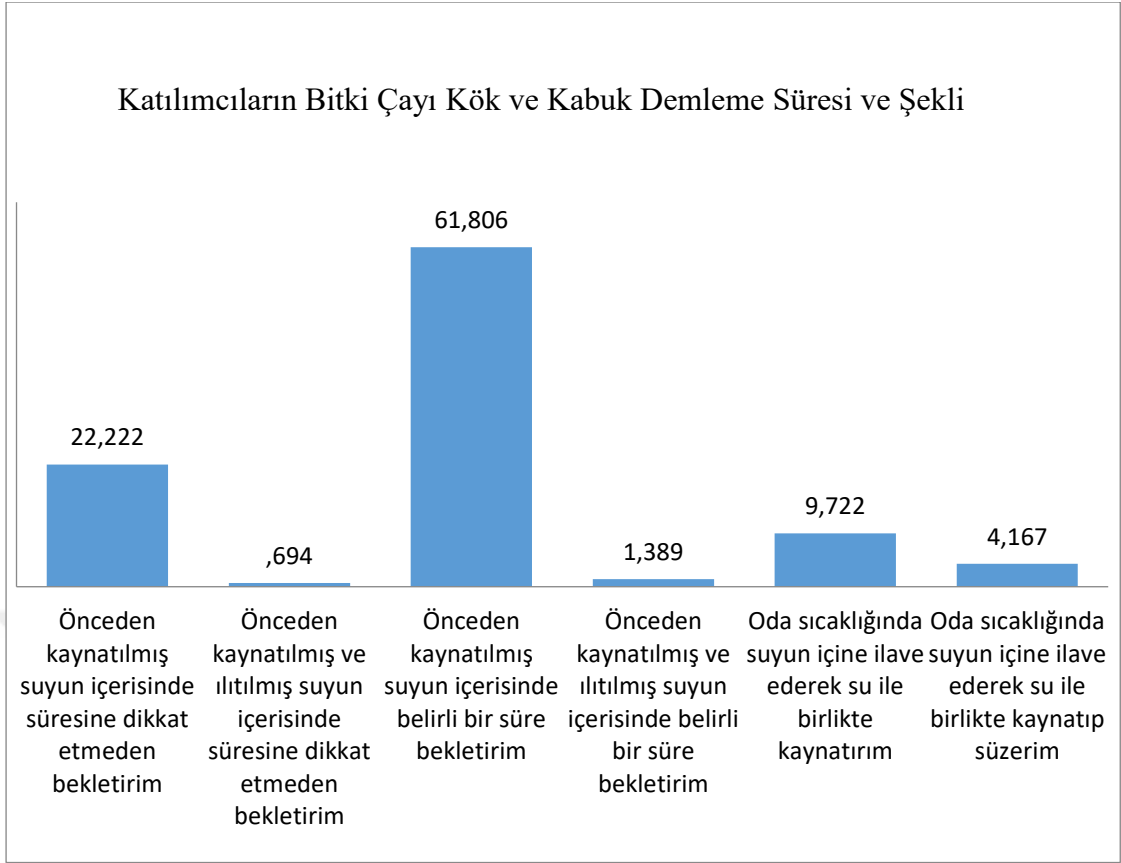


Şekil 9. Katılımcıların Bitki Çayı Çiçek ve Yaprak Demleme Süresi ve Şekli – Kullanım Miktarına Göre

Şekil 9’da görüldüğü gibi bitki çaylarını kullanım sıklığı ve demleme süresi ve şekline baktığımızda önemli değişiklikler göstermemektedir.

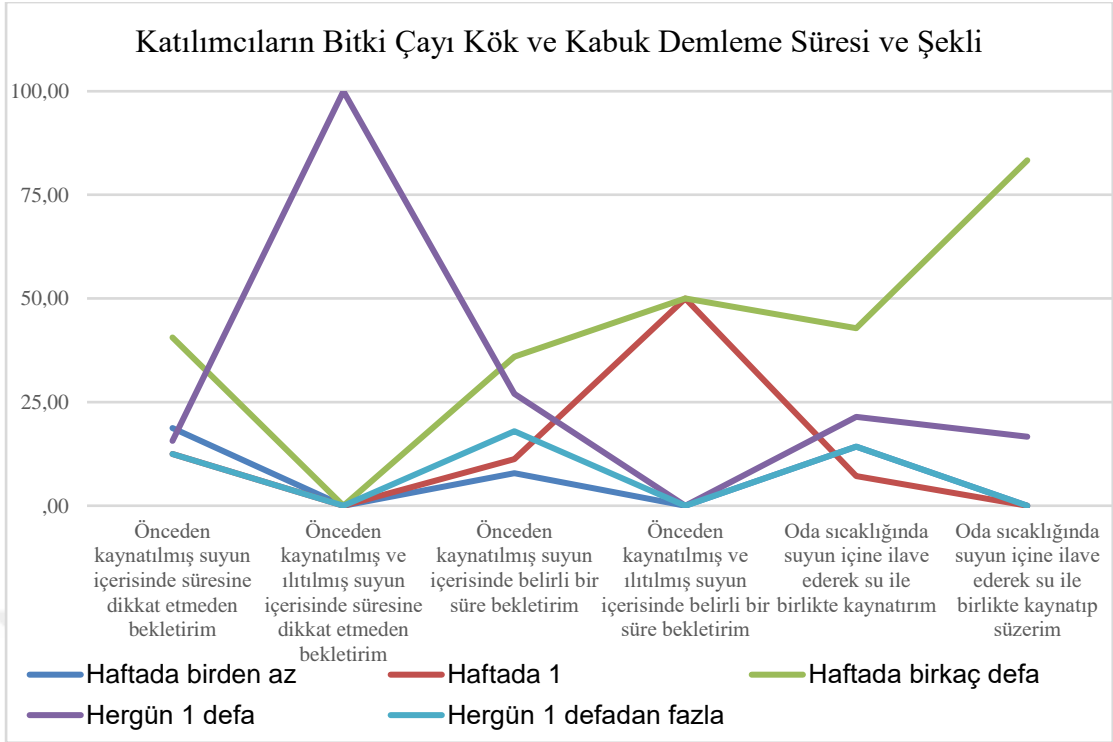
En önemli değişiklik, haftada birkaç defa bitki çayı tüketen kişiler çayın demleme süresine dikkat etmeden bekletmektedirler.

Bitki çaylarını kullanım sıklığı ve demleme süresi/şekli ile ilgili Kolmogorov Smirnov normallik sınavına baktığımızda $p=,000$ ’dır. $p=0,000<0,05$ olduğundan %95 güvenle veriler normal dağılımlı değildir. Ki kare değerinin ($\chi^2_{(2)} = 15,880$) istatistiksel Anlamlılık düzeyi $p=,461$ ’dir. $p=,461>0,05$ olup, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.



Şekil 10. Katılımcıların Bitki Çayı Kök ve Kabuk Demleme Süresi ve Şekli

Katılımcıların bitki çayı demleme süresini sorguladığımızda; katılımcıların %61,8'i (n:89) "Önceden kaynatılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim" cevabını verdi.

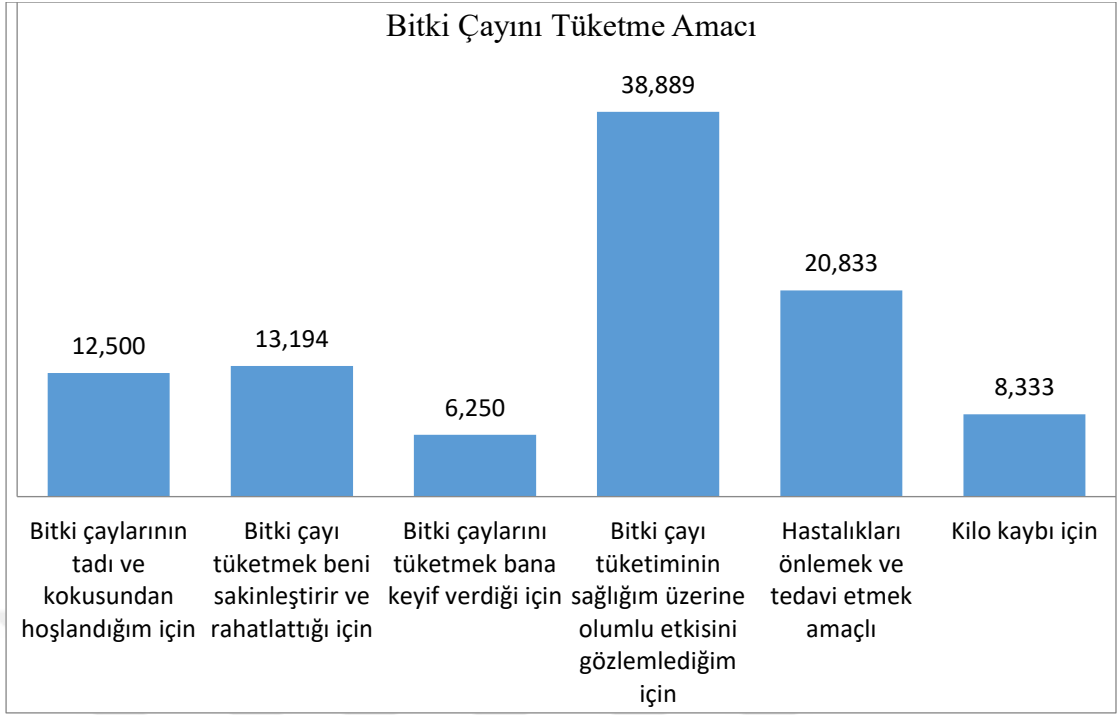


Şekil 11. Katılımcıların Bitki Çayı Kök ve Kabuk Demleme Süresi ve Şekli –Kullanım Miktarına Göre

Şekil 11’de görüldüğü gibi bitki çayları kök ve kabuk kullanım sıklığı ve demleme süresi ve şekline baktığımızda önemli değişiklikler göstermemektedir.

Bitki çayları kök ve kabuk kullanım sıklığı süresi/şekli ile ilgili Kolmogorov-Smirnov normallik sınamasına baktığımızda $p=,000$ ’dır. $p=0,000<0,05$ olduğundan %95 güvenle veriler normal dağılımlı değildir.

Ki kare değerinin ($\chi^2_{(2)} = 17,631$) istatistiksel Anlamlılık düzeyi $p=,612$ ’dir. $p=,612>0,05$ olup, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.



Baz:144

Şekil 12. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketme Amacı

Katılımcıların bitki çayını tüketme amacını sorguladığımız soruda, katılımcıların %38,9'u (n:56) "Bitki çayı tüketiminin sağlığım üzerine olumlu etkisini gözlemlediğim için" tüketiyorum cevabını vermiştir. Katılımcıların %6,3'ü (n:10) "Bitki çaylarını tüketmek bana keyif verdiği için" tüketiyorum cevabını verdi.

Anneler bitki çaylarını çoğunlukla kış mevsiminde sağlıklarını koruma amacı ile tükettiğini belirtti.

Tablo 1. Kolmogorov-Smirnov Normallik Sınama Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
En çok hangi dönemde bitki çayı evinizde tüketilir ?	,520	144	,000
. Bitki çayını ne amaçla tüketirsiniz?	,268	144	,000

a. Lilliefors Significance Correction

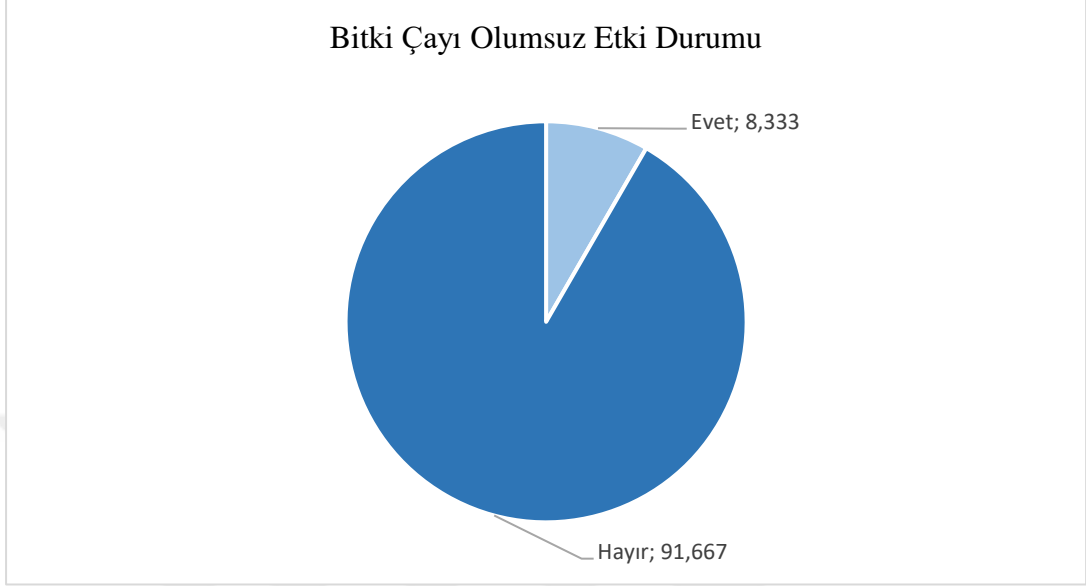
Yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p=0.000$ ’dir. $p=0,000<0,05$ olduğundan %95 güvenle veriler normal dağılımlı değildir.

Araştırma kapsamında katılımcıların mevsime göre bitki çayını neden tükettikleri sorgulandı. Tablo 2’de göreceğiniz üzere mevsime göre bitki çayı içme sebeplerinde belirgin bir fark gözlemlendi. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%91,0) (n:131) bitki çayını kış aylarında tercih etmektedir. Kış ayında bitki çayını tercih etmelerindeki en önemli kriter ise; “Bitki çayı tüketimlerinin sağlıkları üzerine olumlu etkisini gözlemledikleri” içindir (%39,7) (n:56).

Tablo 2. Katılımcıların Mevsimlere Göre Bitki Çayı Tercih Etme Sebebi

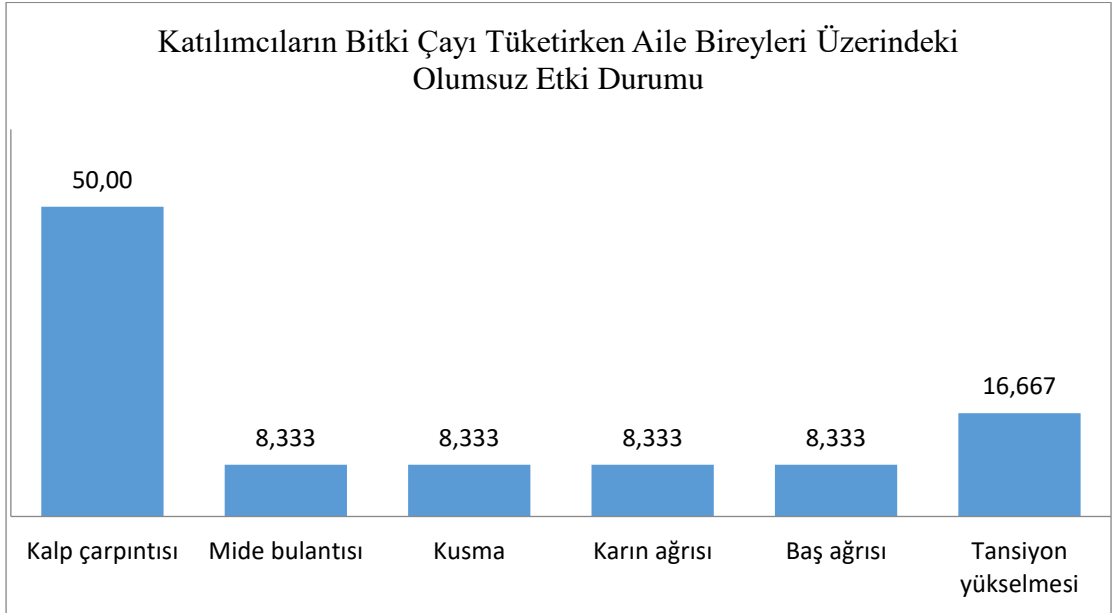
Kriterler	İlkbahar	Sonbahar	Kış	Toplam
Bitki çaylarının tadı ve kokusundan hoşlandığım için	0,0	0,0	13,7	12,5
Bitki çayı tüketmek beni sakinleştirir ve rahatlattığı için	0,0	16,7	13,7	13,2
Bitki çaylarını tüketmek bana keyif verdiği için	14,3	0,0	6,1	6,3
Bitki çayı tüketiminin sağlığım üzerine olumlu etkisini gözlemlediğim için	28,6	33,3	39,7	38,9
Hastalıkları önlemek ve tedavi etmek amaçlı	14,3	50,0	19,8	20,8
Kilo kaybı için	42,9	0,0	6,9	8,3
baz	7	6	131	144

Şekil 3’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kişilerin %91,7’si (n:132) kullandıkları bitki çaylarında herhangi bir olumsuz etki ile karşılaşmadıklarını belirttiler.



Baz:144

Şekil 13. Bitki Çayı Olumsuz Etki Durumu ile Karşılaşma

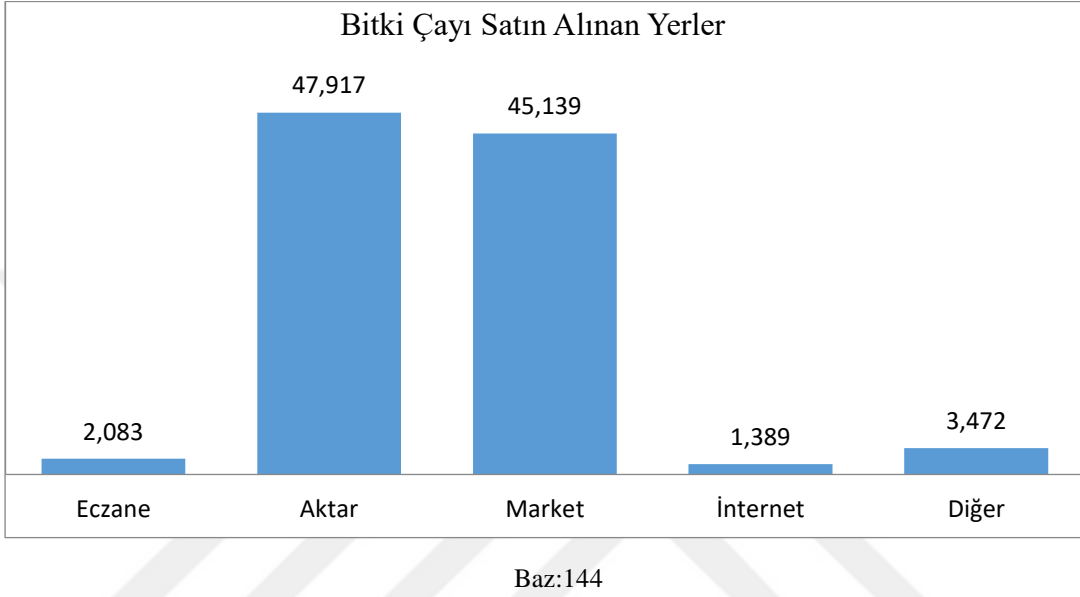


Baz:12

Şekil 14. Katılımcıların Bitki Çayı Tüketilirken Aile Bireyleri Üzerindeki Olumsuz Etki Durumu

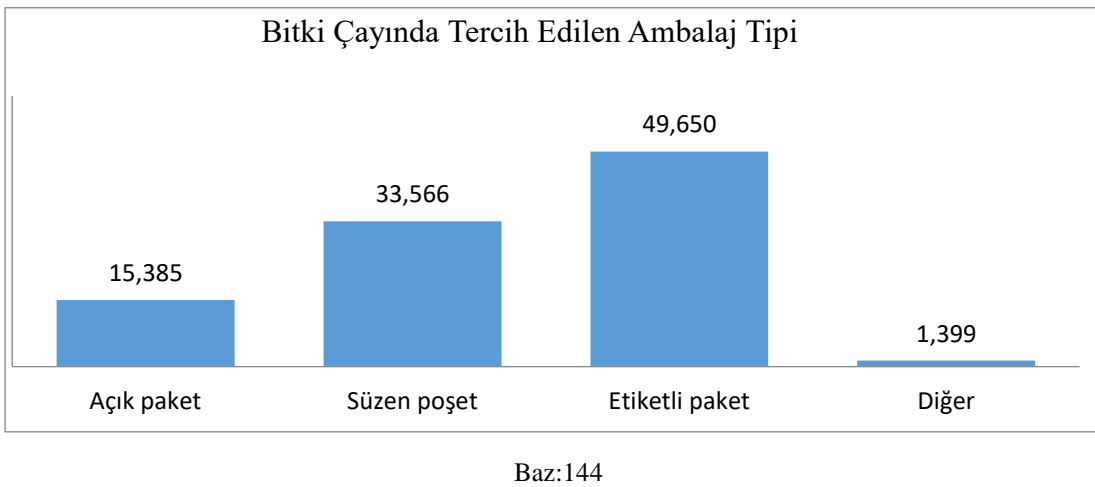
Katılımcıların bitki çayı tüketirken aile bireyleri üzerinde hangi olumsuz durum ile karşılaştıklarını sorduğumuzda; olumsuz durumla karşılaşanların %50,0'si (n:6) kalp çarpıntısı ile karşılaştığını belirtti.

4.3. Katılımcıların Bitki Çayı Temin Etme Yöntemleri



Şekil 15. Katılımcıların Bitki Çayı Satın Aldıkları Yerler

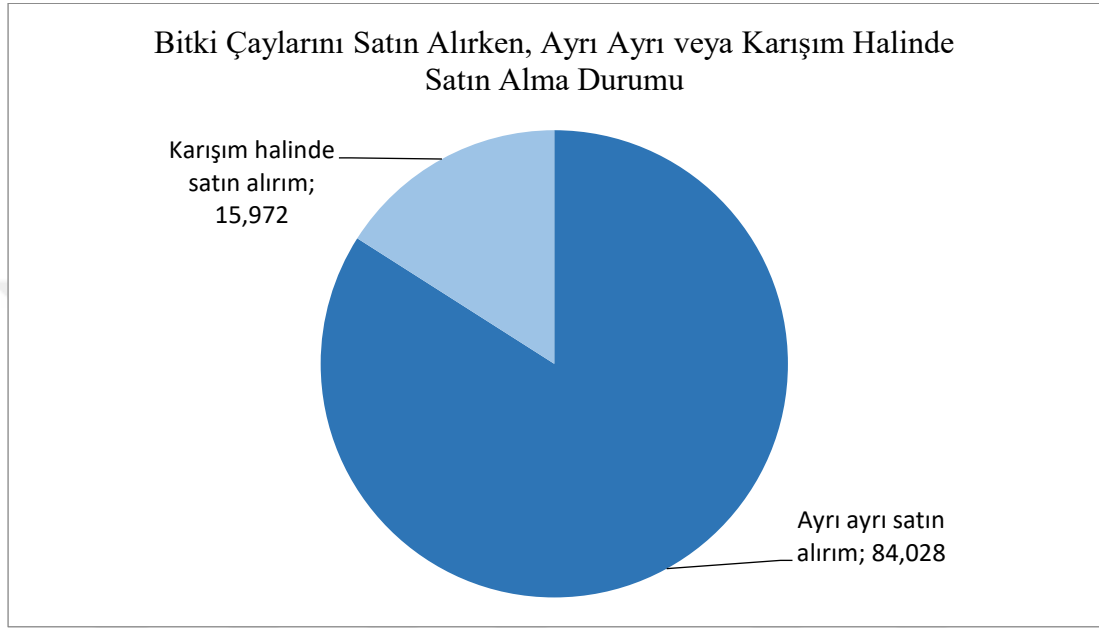
Katılımcılara bitki çayını nereden satın aldıklarını sorduğumuzda; katılımcıların %47,9'u (n:69) Aktardan, %45,1'i (n:65) Marketten aldıklarını belirtti.



Şekil 16. Katılımcıların Bitki Çayında Tercih Edilen Ambalaj Tipi

Katılımcıların bitki çayında tercih ettikleri ambalaj tipinde birinci sırada “Etiketli paket” (%72,0) (n:50) ve ikinci sırada “Süzen poşet” (%33,3) (n:48) gelmektedir.

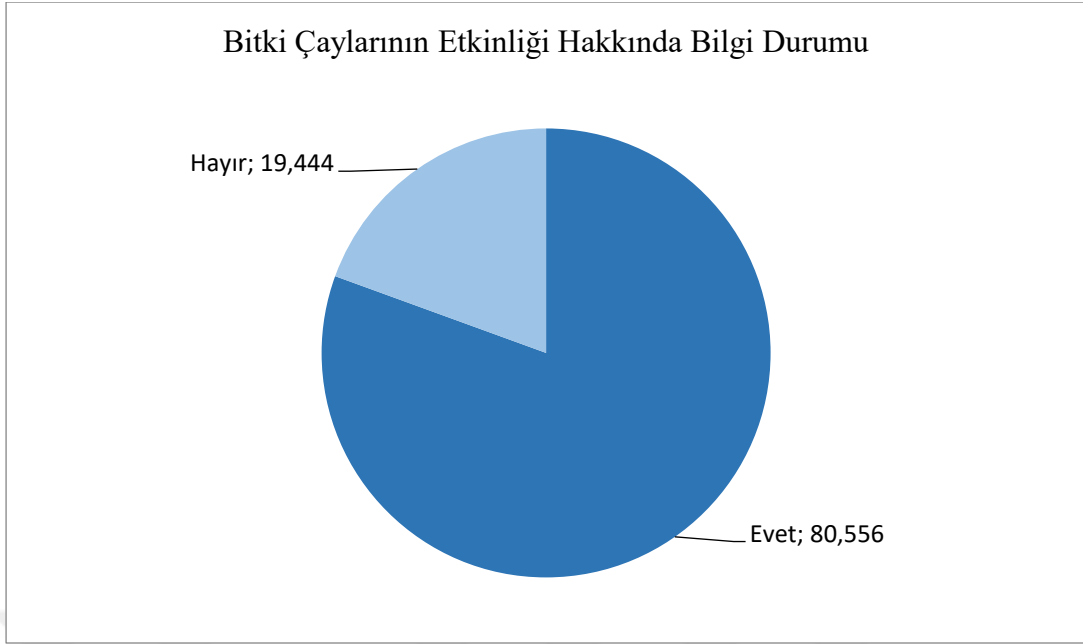
Şekil 17’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kişilerin %84’ü (n:121) bitki çayını satın alırken ayrı ayrı satın aldıklarını belirtti.



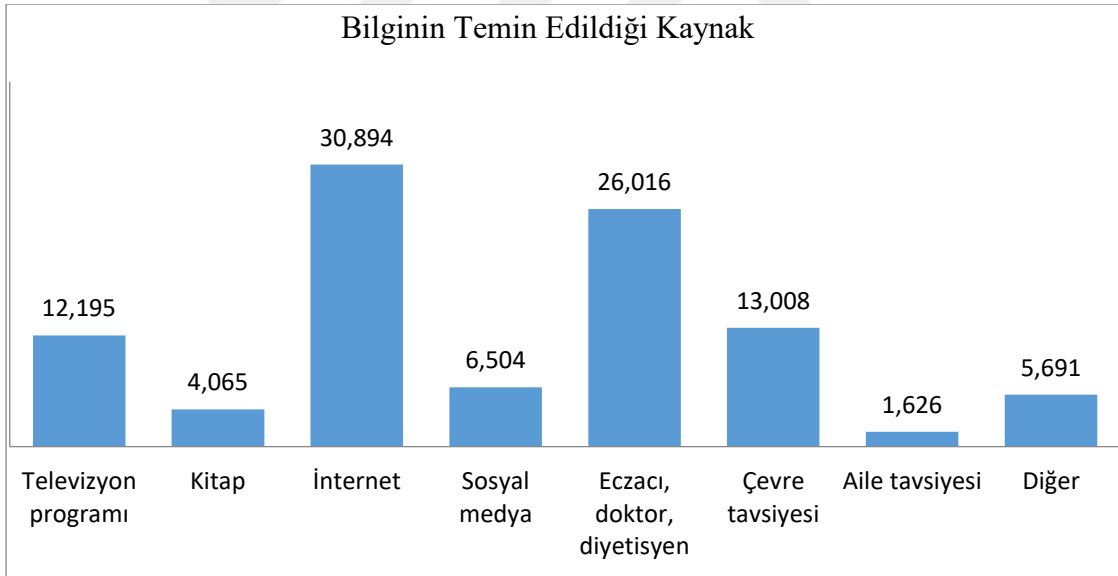
Şekil 17. Bitki Çaylarını Satın Alırken, Ayrı Ayrı veya Karışım Halinde Satın Alma Durumu

4.4. Katılımcıların Bitki Çayı Hakkında Bilgileri

Şekil 18’de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kişilerin %80,6’sı (n:116) bitki çaylarının etkinliği hakkında bilgilerinin olduğunu belirtti.



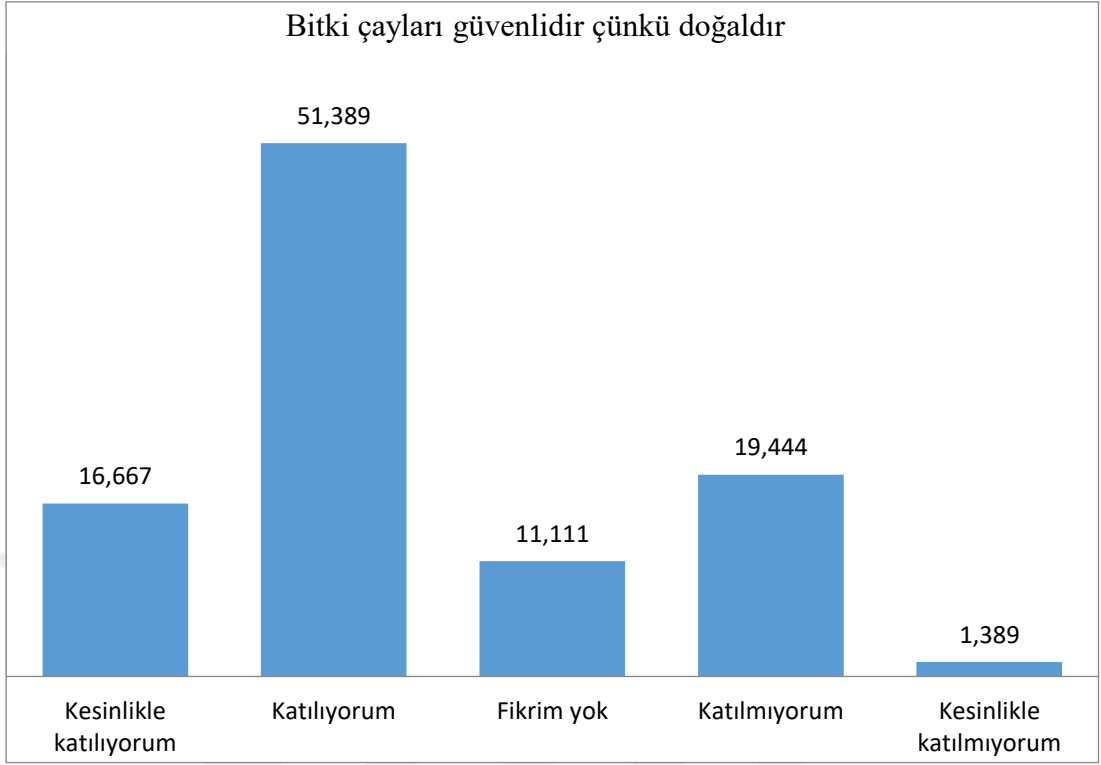
Şekil 18. Bitki aylarının Etkinliği Hakkındaki Bilgi Durumu



Baz:123

Şekil 19. Katılımcıların Bitki ayında Bilgiyi Tercih Ettikleri Kaynak

Katılımcıların bitki aylarının etkinliği hakkında bilgi aldıkları kaynakları sorduğumuzda; birinci sırada “İnternet” (%30,9) (n:38), ikinci sırada “Eczacı, doktor, diyetisyen” (%26,0) (n:32) ve üçüncü sırada “evre tavsiyesi” (%13,0) (n:16) gelmektedir.

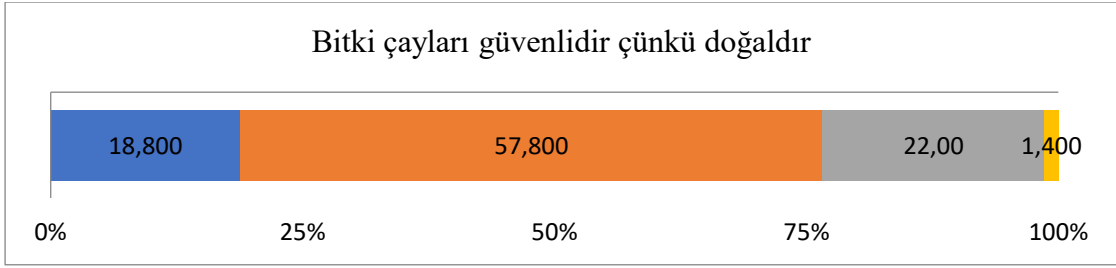


Baz:144

Şekil 20. Bitki Çayları Güvenlidir Çünkü Doğaldır

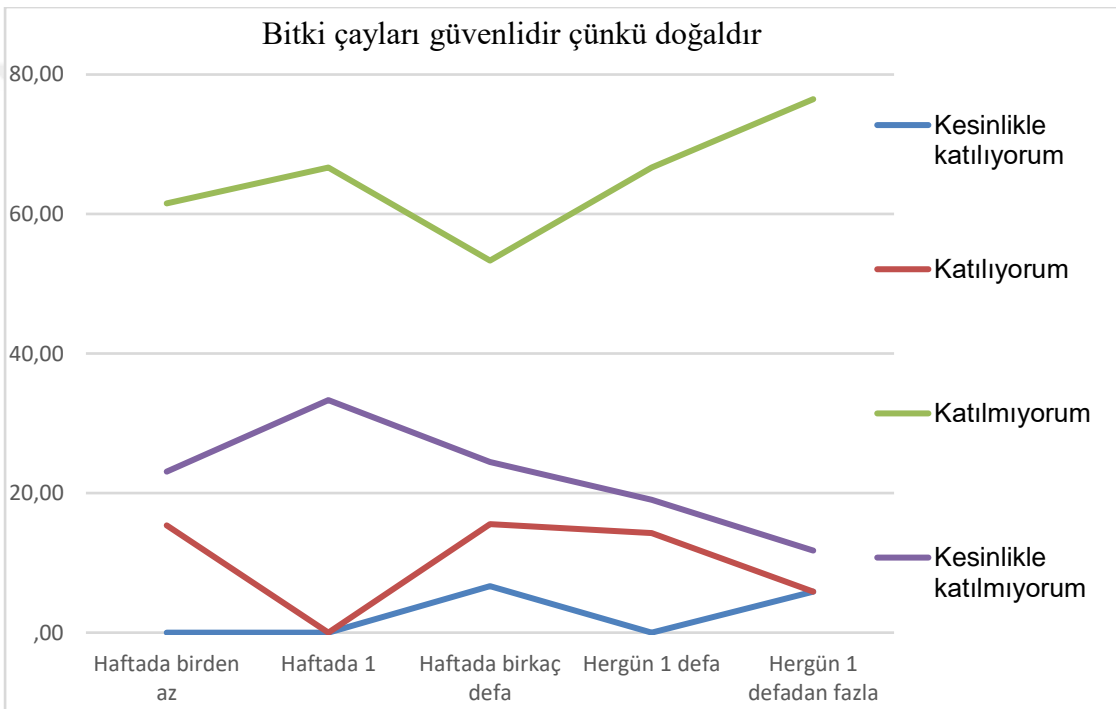
Şekil 20’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların “Bitki çayları güvenlidir çünkü doğaldır” ifadesini sorguladığımız kriter için 4’lü likert ölçeği üzerinden değerlendirme yapmaları istendi. Kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum cevapları verenlerin oranı % 76,6 olurken; katılımcıların % 23,4’ü katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum şeklinde bir değerlendirme yapıldı. Aşağıdaki grafiğe fikrim yok cevabı verenler dâhil edilmedi (n:16).

Elde edilen sonuçların, 4 üzerinden değerlendirmesine göre önermeye katılım aritmetik ortalaması \bar{x} 2,30’dur.



Baz:128

Şekil 21. Araştırmaya Katılanların “Bitki Çayları Güvenlidir Çünkü Doğaldır” Durumu.



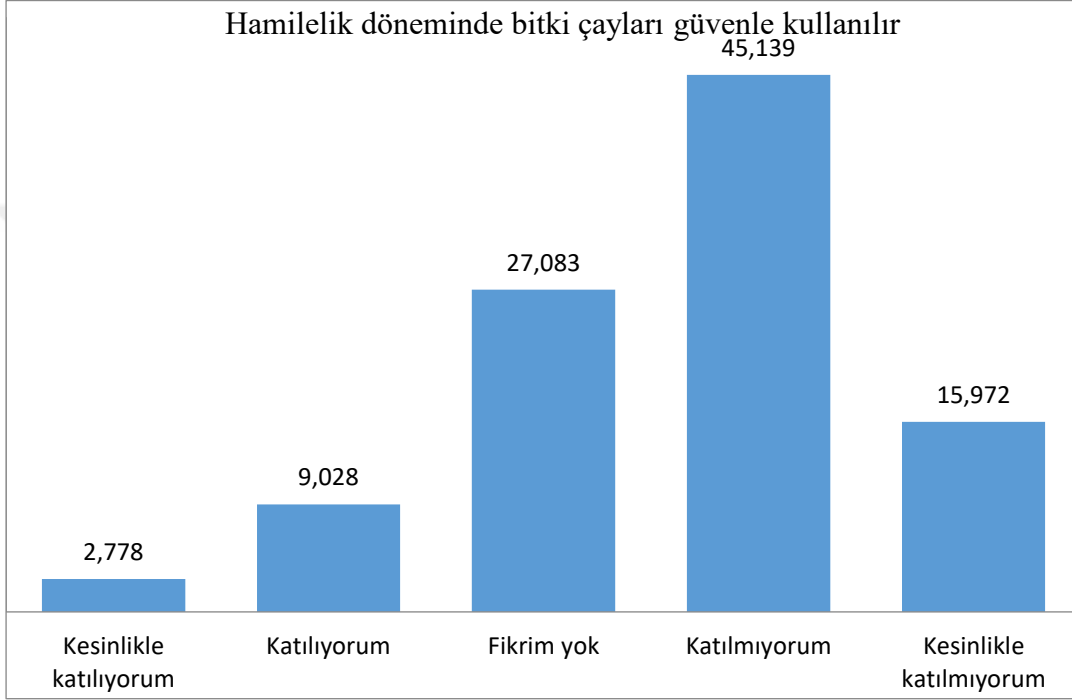
Şekil 22. Katılımcıların Bitki Çayını Kullanım Süresine Göre “Bitki Çayları Güvenlidir Çünkü Doğaldır” Önermesine Katılım Düzeyi

Şekil 22’de görüldüğü gibi bitki çaylarını kullanım sıklığına göre, bitki çayları güvenlidir çünkü doğaldır önermesine baktığımızda önemli değişiklikler göstermemektedir.

En belirgin durum katılımcıların bitki çayını ne sıklıkla kullanırlarsa kullansınlar bitki çaylarının doğal olduklarına inanmadıklarıdır.

Bitki çayını kullanım sürelerine göre bitki çayları güvenlidir çünkü doğaldır önermesi Kolmogorov-Smirnov normallik sınamasına baktığımızda $p=,000$ 'dır. $p=0,000<0,05$ olduğundan %95 güvenle veriler normal dağılımlı değildir.

Ki kare değerinin ($\chi^2_{(2)} = 2,950$) istatistiksel Anlamlılık düzeyi $p=,566$ 'dır. $p=,566>0,05$ olup, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

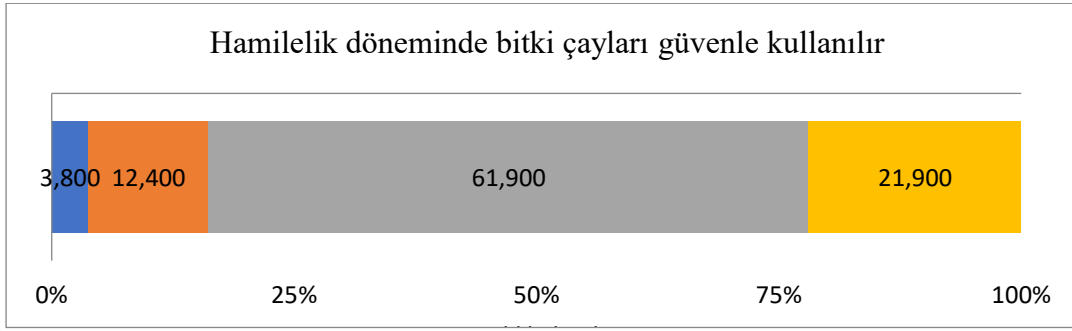


Baz:144

Şekil 23. Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılır

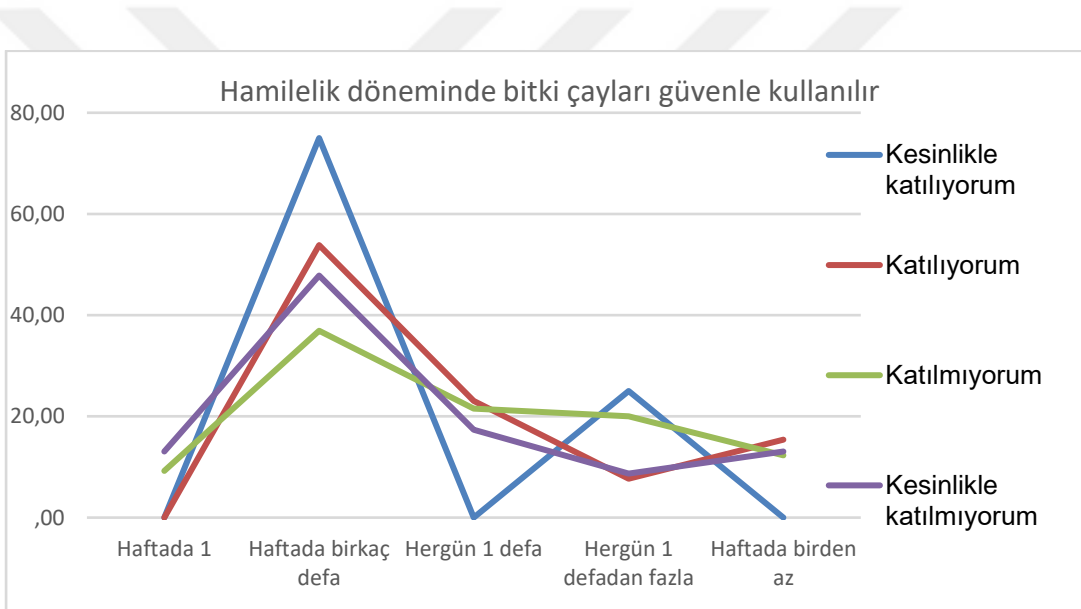
Şekil 23'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların "Hamilelik döneminde bitki çayları güvenle kullanılır" ifadesini sorguladığımız kriter için 4'lü likert ölçeği üzerinden değerlendirme yapmaları istendi. Kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum cevapları verenlerin oranı % 16,2 olurken; katılımcıların % 83,8'i katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum şeklinde bir değerlendirme yapıldı. Aşağıdaki grafiğe fikrim yok cevabı verenler dâhil edilmedi (n:39).

Elde edilen sonuçların, 4 üzerinden değerlendirmesine göre önermeye katılım aritmetik ortalaması \bar{x} 3,86'dır.



Baz:105

Şekil 24. Araştırmaya Katılanların “Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılabilir” Durumu.



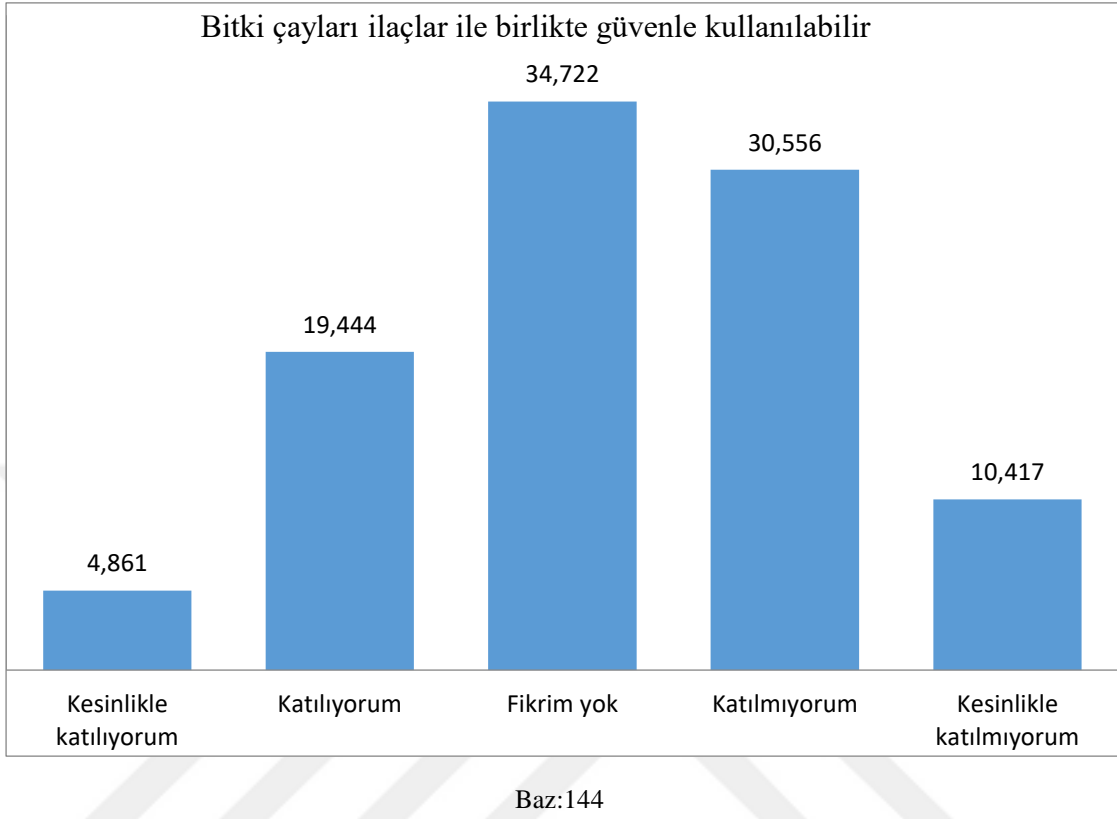
Şekil 25. Katılımcıların Bitki Çayını Kullanım Süresine Göre “Hamilelik Döneminde Bitki Çayları Güvenle Kullanılır” Önermesine Katılım Düzeyi

Şekil 25’de görüldüğü gibi bitki çaylarını kullanım sıklığı ve demleme süresi ve şekline baktığımızda önemli değişiklikler göstermemektedir.

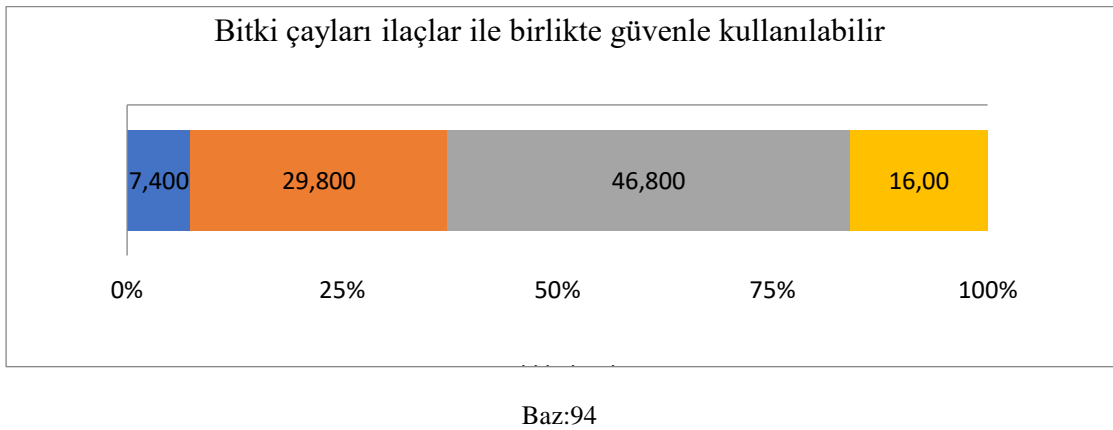
En önemli değişiklik, haftada birkaç defa bitki çayı tüketen kişiler çayın demleme süresine dikkat etmeden bekletmektedirler.

Şekil 25’de bitki çaylarını kullanım sıklığı ve demleme süresi/şekli ile ilgili Kolmogorov- Smirnov normallik sınavına baktığımızda $p=,000$ ’dır. $p=0,000 < 0,05$ olduğundan %95 güvenle veriler normal dağılımlı değildir.

Ki kare değerinin ($\chi^2_{(2)} = 15,880$) istatistiksel Anlamlılık düzeyi $p=,461$ 'dir. $p=,461 > 0,05$ olup, anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.



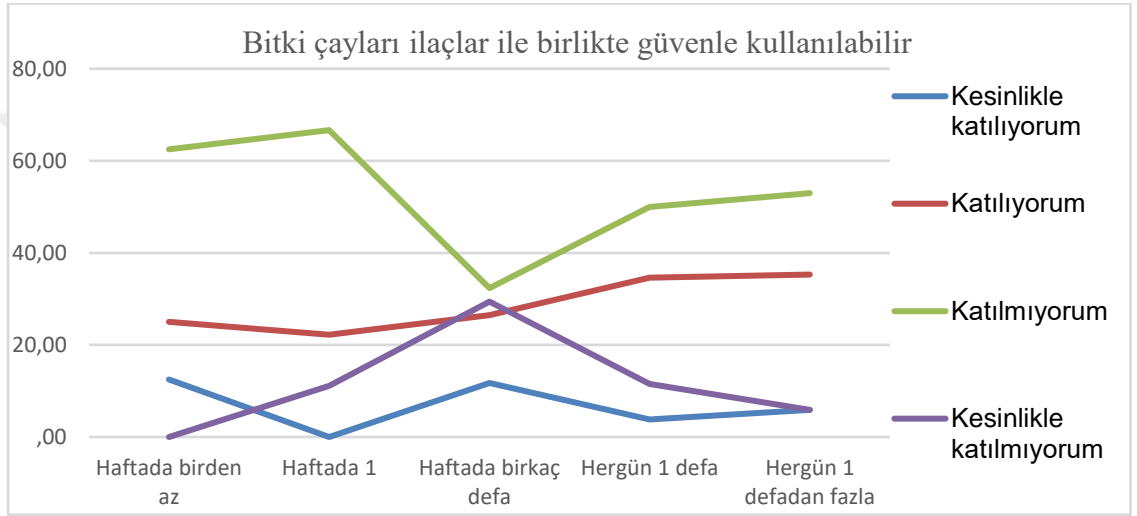
şekil 26. Bitki ayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir



şekil 27. Araştırmaya Katılanların “Bitki ayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir” Durumu

Şekil 27’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların “Bitki çayları ilaçlar ile birlikte güvenle kullanılabilir” ifadesini sorguladığımız kriter için 4’lü likert ölçeği üzerinden değerlendirme yapmaları istendi. Kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum cevapları verenlerin oranı % 37,2 olurken; katılımcıların % 62,8’i katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum şeklinde bir değerlendirme yapmıştır. Aşağıdaki grafiğe fikrim yok cevabı verenler dâhil edilmedi (n:50).

Elde edilen sonuçların, 4 üzerinden değerlendirmesine göre önermeye katılım aritmetik ortalaması \bar{x} 3,34’dür.



Şekil 28. Katılımcıların Bitki Çayını Kullanım Süresine Göre “Bitki Çayları İlaçlar ile Birlikte Güvenle Kullanılabilir” Önermesine Katılım Düzeyi

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Kadıköy ilçesinde ikamet eden annelerin, bitki çayı tüketim ve bilgi düzeyleri hakkındaki bilgi ve tutumlarının saptanması amacıyla, 154 katılımcıya anket uygulandı ve elde edilen verilerin bitki çayı tüketen 144'ü istatistiksel yöntemlerle değerlendirildi. Literatür incelendiğinde, bu anket ile benzer soruları içeren 4 adet anket çalışması bulundu ve benzer soruların sonuçları karşılaştırmalı olarak incelendi.

Literatürde Kayseri'de 2012- 2013 yıllarında yaşayan yaş ortalaması 31,25 olan 2593 birey ile yapılan benzer bir araştırma bulunmaktadır. 2012-2013 yıllarındaki çalışma, bu çalışmadan farklı olarak kadın (%45,4) ve erkek (%54,6) katılımcılar üzerinde yapılmıştır. 2012-2013 yıllarında yapılan araştırmaya göre çalışılmış olan grubun %46,6'sının bitkisel ürün kullandığı, bitkisel ürün kullanan kişilerden %84,3'ünün (1018 kişi) bitki çayı tükettiği saptanmıştır. Bu veriler ışığında tüm katılımcıların %39,25'i bitki çayı tüketmektedir (27). Bu çalışmada ise Kadıköy'de ikamet eden annelerin %93,5'inin (144 kişi) bitki çayı tükettiği saptandı. Kadıköy bölgesinde ikamet eden anneler ile yapılan bu çalışmada bitki çayı tüketim oranının daha yüksek olduğu gözlemlendi.

Bitkisel ürünlerden fayda gördüğünü söyleyenlerin çoğunluğu kadınlardır (kadın: %56.5, erkek: %43.5).

Kayseri'de yapılmış olan çalışmada katılımcılar bitkisel ürünleri çoğunlukla aktardan/ baharatçıdan (%59,6) satın almaktadır (27). Bu çalışmada da benzer şekilde katılımcılara bitki çayını nereden satın aldıklarını sorusu yöneltildiğinde; katılımcıların büyük çoğunluğu %47,9'u (69 kişi) aktardan temin ettiğini belirtti.

Erciyes Üniversitesi'nde (Kayseri) yapılan başka bir benzer araştırmaya göre öğrencilerin içecek tüketimlerine bakıldığında öğrencilerin %100'ünün su, %97,4'ünün siyah çay, %92,6'sının ayran, %80,8'inin süt, %80,5 'inin kahve, %61,3'ünün meyve suyu, %58,5'inin soda ve %50,5'inin kolalı içecekleri tükettikleri ve en az tüketilen içeceğin ise öğrencilerin %24,8'inin tükettiği bitki çayları olduğu saptanmıştır (28). Kadıköy bölgesinde ikamet eden anneler ile yapmış olduğumuz çalışmada annelerin %93,5'inin (144 kişi) bitki çayı tükettiği saptandı. Kadıköy bölgesinde ikamet eden anneler ile yapılan bu çalışmada bitki çayı tüketim oranının daha yüksek olduğu sonucuna varıldı. Kadıköy bölgesinde ikamet eden anneler ile yaptığımız çalışmada

bitki çayı tüketen katılımcıların %57,3'ünün üniversite, lisans üstü ve doktora mezunu oldukları gözlemlendi.

Ülkemizde 15 ilde 1661 katılımcı ile çay tüketim alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcıların yanıtları doğrultusunda, seçeneklerin sıklık sayıları toplam örnekleme oranlanmıştır. Ankete katılanların siyah çay, türk kahvesi, hazır kahve, gazlı içecekler, maden suyu, meyve suyu, ayran, bitki çayları, soğuk çaylar, enerji içecekleri ve çikolatalı içecekler sıralandığında bitki çayları sekizinci sırada yer almaktadır. Bitki çayı tükettiğini belirten katılımcıların bir kısmının bitki çaylarını aktarlardan aldıkları, büyük çoğunluğunun ise marketlerden aldığı sonucuna varılmıştır (29). Kadıköy bölgesinde ikamet eden anneler ile yapmış olduğumuz çalışmada da katılımcılara bitki çayını nereden satın aldıklarını sorduğumuz soruda; katılımcıların %47,9'u (69 kişi) aktardan, %45,1'i (65 kişi) marketten aldıklarını belirttiler. 15 ilde yapılan çalışmada süzen poşet çay olarak aldığı ortaya konmuştur. Anneler ile yapılan bu çalışmada katılımcıların bitki çayında tercih ettikleri ambalaj tipinde birinci sırada "Etiketli paket" (%72,0) (50 kişi) ve ikinci sırada "Süzen poşet" (%33,3) (48 kişi) gelmektedir. 15 ilde gerçekleştirilen çalışmada katılımcılar tarafından poşet bitki çaylarını tüketme nedenleri; demlemesinin pratik olması, çeşit sayısının fazla olması, sağlıklı olduğunun düşünülmesi, tat ve aromasının sevilmesi, çeşitli rahatsızlıklara iyi gelmesi ve doğal olduğunun düşünülmesi olarak ifade edilmiştir. Poşet bitki çayı tüketenlerin ise yüksek oranda ıhlamuru tercih ettiği, onu sırasıyla adaçayı ve kuşburnunun izlediği sonucuna varılmıştır (28).

2018 yılında özel bir tenis kulübünde yapılan benzer bir çalışmada sporcuların çay tüketim sıklığını ve kullanımını etkileyen faktörleri incelenmiştir. Katılımcılar 18-30 yaş aralığında ve bu çalışmadan farklı olarak 32 kadın, 28 erkek sporcu olmak üzere toplam 60 gönüllü oyuncu katılmıştır. Katılımcılar, günde ortalama 2-3 fincan çay tüketmektedir (13). Kadıköy' deki anneler ile yapmış olduğumuz çalışmada ise hergün 1 defadan fazla bitki çayı tüketen annelerin oranı %15,3'tür bu nedenle günlük bitki çayı tüketim oranını daha düşüktür.

Tenis kulübünde yapılan çalışmada kadın sporcuların %72'sinin sağlıklı ve doğal oldukları, %19'unun rahatsızlıklara iyi geldiği, %3'ünün zayıflamak/forma kalmak ve %6'sının yaşam kalitesini arttırdığı için bitki çayı kullandığı görülmektedir. Erkek bireylerin ise %61'i sağlıklı ve doğal oldukları, %36'sı rahatsızlıklara iyi geldiği, %3'ü zayıflamak/formda kalmak için bitki çayı kullandığı saptanmıştır (13). Anneler

ile yaptığımız çalışmada %38,9'u bitki çayı tüketiminin sağlığı üzerine olumlu etkisini gözlemlediğini, %20,8'inin hastalıklardan koruma ve tedavi etmek amacıyla %13,2'sinin sakinleşmek ve rahatlamak, %12,5'inin tadından ve kokusundan hoşlandığı, %8,3'ünün kilo kaybı, %6,3'ünün ise bitk çayı tüketmekten keyif aldığı bu yüzden bitki çayı tükettiğini belirtti. Bu bilgiler ışığında iki çalışmada da benzer şekilde sağlık kaynaklı sebepler öncül sebep olmaktadır.

Kültürlerarası bitkisel çay tüketim alışkanlıkları geleneksel inanç ve uygulamalara göre farklılık gösterse de tıbbi bitkilerin en popüler kullanım şekillerinden biri yüz yıllardır bitki çaylarıdır.

Yapılan bu çalışmada bitki çayı tüketim oranı oldukça yüksek olduğu sonucuna varıldı. Katılımcıların %91,0'i kış aylarında, %4,9'u ilkbahar aylarında, ve %4,2'si Sonbahar aylarında bitki çayı tüketmektedir. Katılımcıların %39,6'sı haftada birkaç defa bitki çayı tükettiklerini söylerken, %10,4'ü haftada birden daha az bitki çayı tükettiklerini belirtti.

Anneler bitki çaylarını çoğunlukla kış mevsiminde tercih etmekle birlikte, kışın bitki çayı tercih eden annelerin çoğu (%39,7) sağlıklarını koruma amacı ile tüketmektedir.

Katılımcıların %63,2'si çiçek ve yaprak, %61,8'i kök ve kabuk kısımlarından oluşan bitki çaylarını önceden kaynatılmış suyun içerisinde belirli bir süre beklettiğini belirtti. Bitkilerin çiçek, yaprak, kök ve kabuk kısımlarının kullanıldığı bitki çaylarını kullanım sıklığı ve demleme süresi ve şekline baktığımızda önemli değişiklikler göstermemektedir. Bununla birlikte yaş ve hazırlama yöntemi arasında bir ilişki gözlemlenmedi.

Katılımcıların %38,9'u bitki çayı tüketiminin sağlığını üzerine olumlu etkisini gözlemlediğini bu yüzden bitki çayı tükettiğini belirtti. Katılımcıların yalnızca %8,3'ü bitki çaylarının kendisi ve ailesi üzerinde olumsuz etkisini gözlemledi. Bu 144 kişiden yalnızca 12'sinin olumsuz etki gözlemlediği anlamına gelmektedir. Olumsuz etki gözlemlemiş olan katılımcıların 6'sı kalp çarpıntısı, 2'si tansiyon yükselmesi, 1'i mide bulantısı, 1'i kusma, 1'i karın ağrısı, 1'i baş ağrısı ile karşılaştığını belirtti.

Katılımcıların %47,9'u bitki çaylarını aktardan, %45,1'i ise marketten aldıklarını belirtti. Katılımcıların büyük çoğunluğu "Etiketli paket" (%72,0) (n:50) tercih etmektedir. İkinci sırada "Süzen poşet" (%33,3) (n:48) gelmektedir.

Katılımcıların %84'ü bitki çayını satın alırken ayrı ayrı satın almayı tercih ettiğini belirtti.

Katılımcıların %80,6'sı bitki çayları hakkında bilgilerinin olduğunu düşünmektedir. En çok bilgi edinilen kaynak %30,9 ile İnternettir, bunu %26 ile doktor, eczacı ve diyetisyen tavsiyeleri takip etmektedir. 3. sırada çevre tavsiyesi yer almaktadır.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (% 76,6'sı) bitki çaylarını doğal olduğu için güvenilir bulmaktadır. Katılımcıların bu düşüncesi ile bitki çayı tüketim sıklığı arasında anlamlı bir veri bulunmadı.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (% 83,8'i) hamilelik döneminde bitki çayı kullanımını güvenli bulmamaktadır.

Katılımcıları %62,8'i bitki çaylarını ilaçlar ile birlikte kullanmayı güvenilir bulmamaktadır.

Elde edilen bulguların tümü genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğu bitki çayı tüketmektedir. Bitki çayları çoğunlukla kış aylarında haftada birkaç defa tüketilmektedir. Bitki çaylarını sağlık üzerine olumlu etkisi gözlemlendiği, hastalık önlemek ve tedavi etmek, sakinleşmek ve rahatlatmak, tadı ve kokusu hoşuna gitmesi amacı ile tercih etmektedir. Bitki çayları aktar ve marketten satın alınarak alınmaktadır. Bitki çayları hakkındaki bilgileri internetten elde edilen bilgilerdir. Katılımcıların kayda değer bir bölümü bitki çayları hakkında yanlış veya eksik bilgilere sahiptir. Toplumun bilgi ve tüketim düzeyini saptamaya yönelik daha çok çalışma yapılmalıdır. Yapılacak çalışmalarda uzmanların yer alması, bitki çayları ve bitki çaylarının kullanımı konusunda halkın bilgilenmesi ve bilinçlendirilmesi fayda sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- 1) Sucakli M, Olmez S, Keten H, Yenicesu C, Sari N, Celik M. Evaluation of the Usage of Herbal Products among University Students. *Medicine Science / International Medical Journal*. 2014;3(3):1352.
- 2) General Guidelines for Methodologies on Research and Evaluation of Traditional Medicine. World Health Organisation. Geneva. <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/> Accessed 05/2021
- 3) Acquadro S, Sgorbini B, Cagliero C, Marengo A, Bicchi C, Rubiolo P.- In Vitro Antimicrobial Activities of Essential Oils Monographed in the European Pharmacopoeia 8th Edition. *Handbook of Essential Oils*. 2018:97.
- 4) Li X, Zhu X. Tea: Types, Production, and Trade. *Encyclopedia of Food and Health*. 2016:279-282.
- 5) Milani RF, Silvestre LK, Morgano MA, Cadore S. Investigation of twelve trace elements in herbal tea commercialized in Brazil. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*. 2019;52: 111-117.
- 6) Boehm, K., Borrelli, F., Ernst, E., Habacher, G., Hung, S. K., Milazzo, S., & Horneber, M., Green tea (*Camellia sinensis*) for the prevention of cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2009(3).
- 7) Ergen A, Bozkurt Bekoğlu F. Türkiye de Besin Destek Ürünlerine Yönelik Görüşler ve Tüketici Profilini Tanımlamaya Yönelik Bir Araştırma (Views Regarding Dietary Supplements in Turkey and a Research to Profile the Consumers). *Journal of Business Research - Turk*. 2016;8(1):323-341.
- 8) de Boer YS, Sherker AH. Herbal and Dietary Supplement–Induced Liver Injury. *Clinics in Liver Disease*. 2017;21(1):135-149.
- 9) Erdem S, ATA EREN P. Tedavi amacıyla kullanılan bitkiler ve bitkisel ürünlerin yan etkileri. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*. 2009:133-141.

- 10) Dişli M., Yeşilada E. Türkiye’de Bitkisel Tıbbi Ürünler (Türkiye’de Bitkisel Ürünlerin Standardizasyonu, Üretimi ve Tağşiş), *J Biotechnol and Strategic Health Res.* 2019;3(Özel Sayı):13-21 DOI: bshr.545498
- 11) Canı N., Duraklıvelioğlu S. “Bitki Çaylarında Mikrobiyal Kalite ve Mikotoksin Varlığı” *Erzincan Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2018; 11(3), 362-380
- 12) Yeşilada E., *Doğadan Gelen Sağlık: Bitki Çayları*. İstanbul: Zebra Yayıncılık, İstanbul, 2011
- 13) Turgul E, Yılmaz H.K, Erguden B. “Özel Tenis Kulübündeki Profesyonel Sporcuların Bitkisel Çay Tüketim Sıklığı ve Kullanımını Etkileyen Faktörler” *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2019,2: 29-40
- 14) Poswal FS, Russell G, Mackonochie M, MacLennan E, Adukwu EC, Rolfe V. “Herbal Teas and their Health Benefits: A Scoping Review.” *Plant Foods Hum Nutr.* 2019;74(3):266-276.
- 15) Çağındı Ö., Ötleş S., Farklı Demleme Sürelerinde Hazırlanan Bitki Çaylarının Antioksidan Aktiviteleri İle Renkleri Arasındaki Korelasyonun Belirlenmesi. Türkiye 10. Gıda Kongresi, 2008. Erzurum, Türkiye
- 16) İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü. Geleneksel bitkisel tıbbi ürünler yönetmeliği. 2010;30. Erişim Tarihi: 14.01.2020. http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/ecz/mevzuat/mevzuatPdf/geleneksel_bitkisel.pdf
- 17) T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı. Gıda Kodeksi Çay Tebliği 2015;30 Erişim tarihi:15.03.2021 <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/06/20150617-4.htm>
- 18) Göktaş Ö., Gıdık B., “Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanım Alanları” *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* 2019; 2(1)
- 19) Baytop T., *Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 1984.
- 20) Ravikumar C., “Review on Herbal Teas” *J. Pharm. Sci. & Res.* 2014; 6(5), 236-238
- 21) Köksal G. Manav N., “Çay ve Kahvenin Beslenme ve Sağlıkla İlişkisi” *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1973; 2(3)

- 22) Kosalec, I., Cvek, J., Tomic, S. 2009. Contaminants of medicinal herbs and herbal products. *Archives of Industrial Hygiene and Toxicology*, 2009. 60: 485-501.
- 23) Vidović, S., Cvetkovic, D., Ramić, M., Dunjić, M., Malbasa, R., Tepić, A., Sumić, Z., Velićanski, A., Jokić, S. “Screening of changes in content of health benefit compounds, antioxidant activity and microbiological status of medicinal plants during the production of herbal filter tea.” *Industrial Crops and Products*, 2013; 50, 338-345.
- 24) Hicks A. “Review of Global Tea Production and the Impact on Industry of the Asian Economic Situation.” *AU Journal of Technology* 5 2001; n pg
- 25) Sezik E, Tabata M, Yesilada E, Honda G, Goto K, Ikeshiro Y “Traditional medicine in Turkey I. Folk medicine in northeast Anatolia” *Journal of Ethnopharmacology* 1991; 35(2) , 191-196
- 26) Mendil A. F., Türkiye çay endüstrisi: Sektörel ve ampirik bir çalışma. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online* 2018; 4(2) ISSN: 2149-5939
- 27) Ongan D. Kayseri’de Yaşayan Yetişkin Bireylerde Bitkisel Ürün Kullanımı. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 2018; 27: 125-131
- 28) Nurten Budak N. Çiçek B. Şahin H., Üniversite Öğrencilerinin Tükettikleri İçecekler ve Tercihlerini Belirleyen Etmenler. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2002; 31: 2
- 29) Ulusoy, A., Şeker, M. *Türkiye’de Değişen Çay Tüketim Alışkanlıkları Projesi*. Trabzon: Trabzon Ticaret Borsası. Yayınları, 2013.

EKLER

EK 1. ANKET FORMU

ASGARİ BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Bu anket, Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimlerin Enstitüsü tarafından hazırlanmış ve Yeditepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 29/01/2020 tarihli 1159 numaralı kararı ile uygun bulunmuştur.

Bu anket formu, "İstanbul Kadıköy ilçesinde ikamet eden annelerin bitki çayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır.

'Çalışmanın amacı İstanbul Kadıköy ilçesinde ikamet eden annelerin bitki çayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlemek.' Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup, siz değerli katılımcımızdan alacağımız veriler tamamen gizlilik içerisinde tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler kamuoyu ile paylaşılmayacak, sadece bilimsel ve akademik makalelerde kullanılacaktır. Yetkisi ve izni olmayan kişilerin, bu çalışmanın verilerine ulaşması ve kullanması engellenecektir. Konuyla ilgili tüm sorularınızı yöneltebilmeniz için araştırmacının iletişim bilgileri formun sonunda yer almaktadır.

Çalışmada kullanılacak anket formunda kişisel gizliliğin ihlaline ve katılımcıya rahatsızlık verecek sorular bulunmamaktadır. Ancak ankette yer alan sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü anket uygulama esnasında veya öncesinde herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan, çalışmaya katılmayı reddedebilir ya da anketi uygulamayı yarıda bırakabilirsiniz. Böyle bir durumda çalışmaya katılmak istemediğinizi ya da anketi uygulamayı bırakmak istediğinizi, araştırmacıya sözel olarak iletmeniz yeterli olacaktır. Çalışmada uygulanacak olan anket formunda toplam 17 soru bulunmaktadır. Soruları cevaplamak için herhangi bir zaman kısıtlaması bulunmamaktadır.

Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

'Bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü bilgi aşağıda ismi belirtilen araştırmacı tarafından verildi. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli ya da gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı altında kalmadan kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmacının

Adı soyadı: Zeynep Özyuvalı

e-mail:

Telefon:

Adres:

Katılımcının

Adı soyadı:

İmzası:

Tarih:



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL KADIKÖY İLÇESİNDE İKAMET EDEN ANNELER İÇİN BİTKİ ÇAYLARI HAKKINDA ANKET

Bu anket formu Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yürütülmekte olan *“İstanbul Kadıköy ilçesinde ikamet eden annelerin bitki çayı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi”* başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Versiyon no. 1

1- Lütfen size uygun cevabı işaretleyiniz.

KİŞİSEL BİLGİLER					
Yaşınız	18-24 ()	25-31 ()	32-38 ()	39-45 ()	45 ve Üstü ()
Öğrenim Durumunuz	İlköğretim ()	Lise ()	Üniversite ()	Yüksek Lisans ()	Doktora ()
Gelir durumunuz	2500-4000 TL ()	4001-6000 TL ()	6001-8000 TL ()	8000 TL ↑ ()	Belirtmek İstemiyor ()
Kaç çocuğunuz var?	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	4'ten Fazla ()

2- Bitki çayı (toplumumuzun geleneksel kullanımı siyah çay harici, rezene, papatya, adaçayı vb.) evinizde tüketiliyor mu?

Evet ()
Hayır ()

2. Soruya cevabınız EVET ise,

3- En çok hangi dönemde bitki çayı evinizde tüketilir?

İlkbahar ()
Yaz ()
Sonbahar ()
Kış ()

4- Belirttiğiniz dönemi göz önünde bulundurarak bu dönemde evinizde bitki çayı tüketim sıklığı nedir?

Haftada 1 ()
Haftada birkaç defa ()
Her gün 1 defa ()
Her gün 1 defadan fazla ()

5- Bitki çaylarının çiçek ve yaprak kısımlarını tüketirken (papatya çayı, ada çayı vs.) ne kadar süre ve ne şekilde demlersiniz?

- Önceden kaynatılmış suyun içerisinde süresine dikkat etmeden bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış ve ılıtılmış suyun içerisinde süresine dikkat etmeden bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış ve ılıtılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim. ()
Oda sıcaklığında suyun içine ilave ederek su ile birlikte kaynatırım ()
Oda sıcaklığında suyun içine ilave ederek su ile birlikte kaynatıp süzerim. ()

6- Bitki çaylarının kök ve kabuk kısımlarını tüketirken (tarçın zencefil vs.) ne kadar süre ve ne şekilde demlersiniz?

- Önceden kaynatılmış suyun içerisinde süresine dikkat etmeden bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış ve ılıtılmış suyun içerisinde süresine dikkat etmeden bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim. ()
Önceden kaynatılmış ve ılıtılmış suyun içerisinde belirli bir süre bekletirim. ()
Oda sıcaklığında suyun içine ilave ederek su ile birlikte kaynatırım ()
Oda sıcaklığında suyun içine ilave ederek su ile birlikte kaynatıp süzerim. ()

7-Bitki çayını ne amaçla tüketirsiniz?

- Bitki çaylarının tadı ve kokusundan hoşlandığım için. ()
Bitki çayı tüketmek beni sakinleştirir ve rahatlattığı için. ()
Bitki çaylarını tüketmek bana keyif verdiği için. ()
Bitki çayı tüketiminin sağlığım üzerine olumlu etkisini gözlemlediğim için. ()
Hastalıkları önlemek ve tedavi etmek amaçlı. ()
Kilo kaybı için. ()

8-Bitki çayı tüketilirken aile bireyleri üzerinde olumsuz bir etkisini gözlemlediniz mi?

- Evet ()
Hayır ()

9- Eğer cevabınız EVET ise, aşağıdakilerden hangilerini gözlemlediniz?

- Alerji ()
Kalp çarpıntısı ()
Kabızlık ()
Mide bulantısı ()
Kusma ()
Karın ağrısı ()
Baş ağrısı ()
Diğer ()

10-Bitki çaylarını nerden temin edersiniz?

- Eczane ()
Aktar ()
Market ()
İnternet ()
Diğer

11-Satın aldığınız ürünün ambalaj özellikleri nasıldır?

- Açıkta satılan
- Süzen poşet
- Etiketli paket
- Diğer

12- Bitki çaylarını satın alırken ...

- Ayrı ayrı satın alırım.
- Karışım halinde satın alırım.

13- Bitki çaylarının etkinliği hakkında bilginiz var mı?

- Evet
- Hayır

14- Eğer cevabınız EVET ise, bilgiyi hangi kaynaktan temin edersiniz?

- Televizyon programı
- Radyo
- Kitap
- İnternet
- Sosyal medya
- Eczacı/Doktor/Diyetisyen
- Çevre tavsiyesi
- Aile tavsiyesi
- Diğer

15- Bitki çayları güvenlidir çünkü doğaldır önermesine katılıyor musunuz?

- Kesinlikle katılıyorum.
- Katılıyorum.
- Fikrim yok.
- Katılmıyorum.
- Kesinlikle katılmıyorum.

16- Hamilelik döneminde bitki çayları güvenle kullanılır önermesine katılıyor musunuz?

- Kesinlikle katılıyorum.
- Katılıyorum.
- Fikrim yok.
- Katılmıyorum.
- Kesinlikle katılmıyorum.

17-Bitki çayları ilaçlar ile birlikte güvenle kullanılabilir önermesine katılıyor musunuz?

- Kesinlikle katılıyorum.
- Katılıyorum.
- Fikrim yok.
- Katılmıyorum.
- Kesinlikle katılmıyorum.

EK 2 ETİK KURUL İZİN FORMU



T.C. YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ

Sayı : 37068608-6100-15- 1818
Konu: Klinik Araştırmalar
Etik kurul Başvurusu hk.

30/01/2020

İlgili Makama (Zeynep Özyuvalı)

Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Eczacılık Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Etil Güzelmeriç'in sorumlu araştırmacı olduğu "İstanbul Kadıköy İlçesinde İkamet Eden Annelerin Bitki Çayı İle İlgili Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi" isimli araştırma projesine ait Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (KAEK) Başvuru Dosyası (1802) kayıt Numaralı KAEK Başvuru Dosyası, Yeditepe Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 29.01.2020 tarihli toplantıda incelenmiştir.

Kurul tarafından yapılan inceleme sonucu, yukarıdaki isimi belirtilen çalışmanın yapılmasının etik ve bilimsel açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir (KAEK Karar No: 1159).

Prof. Dr. Turgay ÇELİK
Yeditepe Üniversitesi
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı