



Aydın Yöresi Halk Hekimliğinde İncirin Kullanımı

Gökçe Zeynep ÖZATALAY

Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü

Özet

Kutsal metinlerde yer aldığı şekliyle kökenleri Âdem ile Havva'ya dek dayanan incir, bazen bir Yunan mitinde bazen de bir Hint destanında karşımıza çıkar. Bu anlamda incir kökeni insanlık tarihi kadar eski olan bir meyvedir. Gerek tarih öncesi inançlarda gerek kutsal dinlerde çeşitli sembollerini ihtiva eden incir, ağacı ve meyvesi ile Anadolu topraklarında yetişmeye elverişli bir alan bulmuştur. Kutsal kitaplardan Kitab-ı Mukaddes ve Tevrat'ta zeytin ve nar ile birlikte yer alması sebebiyle bu dinlerde önemli bir yere sahip olan incir, halk kültüründe genellikle ocak söndürücü ve cinsel çağrışımlara sahip yasak meyve olarak yer alsa da yapısı gereği bereket ve şifa sembolü olarak da varlığını sürdürmektedir. Özellikle halk hekimliği alanında birçok derde devâ olarak kullanılan incir; karaciğer rahatsızlığı, dalak şişkinliği, kansızlık, basur, nefes darlığı, sıtma gibi nice hastalıkların tedavisinde doğal tedavi yöntemi olarak tercih edilmektedir. Meyvesinin içi ve dışıyla bir bereket, bolluk sembolü olan incir, ağaç köklerinin dal budak salarak çevredeki yapıları yıkması sebebiyle yerleşim yerlerinin yanlarına dikilmemektedir. İncirin bu özelliği deyim, atasözü ve türkülerde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Yurdumuzda en çok İzmir-Aydın bölgesinde yetiştirilen incir, buna bağlı olarak bölgenin halk bilgisi ürünlerinde sıklıkla kullanılan bir motif olarak kendisine geniş bir yer bulmaktadır. İncirin bu saydığımız özelliklerini inceleyebilmek ve halk kültürüne etkilerine bakabilmek amacıyla Aydın ili ve ilçelerinde yaptığımız derleme çalışmasıyla, incirin halk hekimliği alanında nasıl kullanıldığını buna bağlı olarak yörede hangi anlamları taşıdığı ve diğer halk bilgisi ürünlerinde yer alış şekillerini de göstererek vermeye çalışacağız.

Anahtar Kelimeler: İncir, Halk Hekimliği, Aydın, Motif.

The Use Of Figs At Folk Medicine In Aydın Region

Abstract

We come across fig, which dates back to Adam and Eve as depicted in the holy documents sometimes in a Greek myth or Indian saga. In such a context, fig is a fruit that is as old as the human history. Fig which represents various symbolisms has had a favourable area to grow in Anatolia with its tree and fruit. As fig is placed together with olive and pomegranate in the holy books such as The Holy Quran and the Pentateuch, fig has an important place in these religions and although fig is perceived as destroyer of the households and the so-called banned fruit that has sexual connotations in folk culture, it also remains as the symbol of abundance and cure. Fig has been preferred as the natural cure for such diseases as liver problems, enlarged spleen, anaemia, hemorrhoids, and asthma. Fig is a symbol of abundance with its fruit, it is not planted around the dwelling places as it destroys what is around with its powerful roots. It is common to detect this feature of fig in idioms, proverbs and folk songs. Fig is grown mostly around İzmir and Aydın in Turkey, that is why, it has a wide place in the region's folklore as a commonly used motif. In order to study these features of fig and analyse their effects on the folklore, in this study we are trying to analyse how fig is used in folk medicine and depending on that, what kind of meanings it has around the region and how it is placed in the the folklore with

Key Words: Fig, folk medicine, Aydın, motif

1. Giriş

Özellikle sağlık anlamında bin bir derde deva olduğu söylenen incirin faydaları hemen her kaynakta karşımıza çıkar. Sadece bir adet incir meyvesindeki lif oranı günlük ihtiyacın % 20'sini karşılamaktadır. Meyvesi ve yapraklarıyla olumlu bir imaja sahip olan incirin ağaç kısmı

koru ve zarar sebebi olarak kötü anılmaktadır. Dünya pazarında üretimde birinci sırada olduğumuz incirin özelliklerini -belki de etrafımızda bu kadar çok olmasından dolayı- çoğu insanımız bilmemektedir. İncirin tarihsel serüveninden içeriğine dek birçok özelliğinden bahsedeceğimiz bu çalışmada ayrıca incirin kalbi diyeceğimiz Aydın şehrinde yaptığımız saha araştırmasıyla incirin faydalarını ve halk hekimliği alanındaki kullanımını incelemeye çalışacağız.

2. İncir ve Tarihiçesi

İncir, hem kuru hem de taze olarak tüketilebilen ve dutgiller familyasında bulunan bir meyvedir. Meyvenin doğuşundan hasat sonuna kadar olan Mayıs-Ekim aylarında, daha yüksek ortalama sıcaklıklar ve özellikle meyve olgunluğu ve kurutma döneminde (Ağustos-Eylül) 30 °C kadar çıkan ortalama sıcaklıklar istenir. İçindeki her çekirdek botanik bakımdan ayrı birer meyve olan incirin ilmi adı "ficus carica" dır (Baytop, 2007: 261). Meyvesi, ağacı, yaprağı ve sütüyle incir; mit dünyasından günümüze bütün kültürlerde varlık, yaşam, güç, verimlilik, bolluk-bereket, bilgelik, aydınlık, cinsellik gibi pek çok simgeyi karşılamıştır (Koçak, 2011: 277). Antalya'da Karain Mağarası'nda gerçekleştirilen prehistorik keşiflerde incir fosillerinin bulunması, Anadolu'da incir kültürünün çok eski tarihlere kadar gittiği yönündedir (Anaç, 2012: 44).

İncir ağacının anayurdu, Ön Asya Sami ülkelerinden Suriye ve Filistin'dir; en çok oralarda yetişmiş, en tatlı meyvelerini bu diyarlarda vermiştir (Hehn, 1998: 65).

İncirin kutsal kitaplarda yer aldığını da görmek mümkündür. Musevilerin "Fışık Bayramı" kutlamalarında geleneksel yiyecek olan incir, İncil'de de cennetin bahçelerinde bir ağaç olarak zikredilmekte ve Hz. Adem ve Hz. Havva'ya çıplak kaldıklarında yapraklarını uzattığı bahsedilmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de Müslümanlarca kabul edilen ve cennet meyvesi olarak bilinen incirin üzerine "yemin" edilmektedir. Et-Tin: 1-4 Sure'sinde;

"Andolsun, incire, zeytine, Sina Dağına ve şu emin şehre ki, biz hakikaten, İnsanı en güzel bir biçimde yarattık."¹ şeklinde ifade yer almaktadır.

Zemahşeri'den rivayet edilen bir hadiste Hz. Muhammed'in: "Eğer cennet için bir meyve alabilmiş olabilseydim bu kesinlikle incir olurdu." dediği nakledilir. Görüldüğü gibi Hz. Muhammed inciri cennet meyvelerinden biri olarak saymaktadır ve bu yüzden Müslümanlar arasında incir "cennet meyvesi" olarak kabul görmektedir.

Yine İslam inancındaki On İki İmam'a saygıdan dolayı aşureye on iki çeşit malzeme konulur. Bunlardan biri de incirdir.

3. İncirin Özellikleri

Botanik ve Kimyasal Özellikleri: İncir yaprağı, Ficus Carica (Moraceae) bitkisinin yapraklarıdır. İncir bitkisi Batı Asya, Kafkasya, Yunanistan, İtalya, İspanya ve Suriye'de bulunur. Türkiye'nin hemen her yerinde vardır. Bitkinin meyveleri Fructus carica hem meyve hem de halk ilacı olarak kullanılır. Meyveleri 3.5-6 cm. çapındadır. İncir bitkisi, şeker (%50) , pektin (%5), sabit yağ taşır. Lifli olması sebebiyle sindirim sistemini hızlandırarak, düzenli çalışmasını sağlar (Erdemir, 2001: 213).

Taze İncirin Besin Değeri (100 gram)		Kuru İncirin Besin Değeri (100 gram)	
Kalori (kcal)	74	Kalori (kcal)	249
Lif (g)	3	Lif (g)	10
Yağ (g)	0	Yağ (g)	1
Protein (g)	1	Protein (g)	3
Şeker (g)	16	Şeker (g)	48
Vitamin A (IU)	142	Vitamin A (IU)	10
Vitamin C (mg)	2	Vitamin C (mg)	1.2
Vitamin B1	0.1	Vitamin B1	0.1
Vitamin B2	0.1	Vitamin B2	0.1
Vitamin B6	0.1	Vitamin B6	0.1
Sodyum	1	Sodyum	10
Potasyum	232	Potasyum	680
Kalsiyum	35	Kalsiyum	162
Fosfor	232	Fosfor	67
Magnezyum	17	Magnezyum	68
Demir	0.4	Demir	3.07
Manganez	0.1	Manganez	0.8
Bakır	0.1	Bakır	0.3
Selenyum	0.2	Selenyum	0.6
Çinko	0.2	Çinko	0.5

Şekil 1. Taze ve Kuru İncirin Besin Değeri

İncir ılıman iklimlerde yetişen ve kurutularak da saklanılabilen bir meyvedir. İncirin besin değeri diğer meyvelerden fazla ve faydalıdır. Taze incirin sıcak ve nemli ortamlarda bulunduğu bilinir (Muhsin, 2011: 30).

İncir her şeyden önce bir kültür bitkisidir ve insanların kültürleri üzerinde önemli etkileri olmuştur (Anaç, 2012: 17). İnciri sadece ticari olarak kullandığını düşündüğümüz insan;

inciri türkülerinde, dinsel ritüellerinde, inanışlarında ve kendi tedavisinde asırlardan beri kullanılmaktadır (Anaç, 2012: 37).

İncirle ilgili çeşitli adlandırmalar da mevcuttur. Anadolu'da halk arasında "yemiş" olarak da adlandırılan incir, aynı zamanda "ballı darı", "bardacık" gibi isimler de alır (Koçak, 2011: 278).

4. İncirin Faydaları ve Halk Hekimliğinde Kullanımı

İncir çok eski zamanlardan beri şifa kaynağı olarak kullanılmaktadır (Anaç, 2012: 34). Çağlardır birçok özelliği ile toplumların yaşantısında yer bulan incirin sağlık açısından önemi son derece yüksektir. Aşağıda incirin faydalarına ve uygulama alanlarına dair bilgiler sunacağız. Burada bahsedilen bilgiler tıp ve halk sağlığına dayalı kitaplardan alınmış örneklerden oluşmaktadır.

- İncir, öksürük ve nefes darlığına iyi gelir, idrar yollarını açar, böbrek ve mesaneyi temizler. Gıdanın vücuda kuvvet veren noktalarını açar, basuru giderir. Ayak ağrısına ve boğaz kuruluğuna iyi gelir (Muhsin, 2011: 30).

- Dalağın iyileşmesi için, inciri sirkede pişirip biraz güvercin pisliği katıp dalak üzerine merhem gibi sürülür (Ankaravî, 2012: 56).

- İncir pişirilip arpa unu ile siğile sürülürse iyi gelir. (Ankaravî, 2012: 57).

- İncir yaprakları halk arasında ekzema ve basura ve ayrıca lenf bezleri tüberkülozuna karşı kullanılır. Yine bronşitte revaçtadır. Ayrıca dışarıdan bazı deri hastalıklarına da kullanılır (Erdemir, 2001: 214).

- Kırık, çıkık, burkulmalarda; yanlış kaynamış çıkmış düzeltmek için, incir sütü pişirilir, elde edilen pelte çıkık olan yere sarılarak bir gece bekletilir (Sucu, 1989: 214).

- Sindirim sistemi hastalıklarında; üç tane incir, zeytinyağı içinde bir gece bekletilir, her öğün bir tane, kabızlığa karşı hastaya yedirilir (Sucu, 1989: 215).

- Solunum sistemi hastalıklarında; balgam söktürmek için, meyan kökü ve incir birlikte kaynatılarak içilir (Sucu, 1989: 215).

- En güzel damar açıcı meyve incirdir. Kansere oluşumunu önleyici birtakım maddeler ihtiva etmektedir. Kuvvetli bir kan yapıcıdır, tansiyonu dengeler (Maranki, 2008: 279).

- İncir, Tokat'a bağlı Zile ilçesi ve çevresinde yaşayan halk arasında öksürüğe iyi geleceği düşüncesiyle kaynatılıp hastaya içirilmiştir (Anaç, 2012: 35).

- İncirin zengin mineral ve vitamin içermesi ve şekerinin doğrudan kana geçmesi özelliklerinden dolayı hazır bir enerji kaynağıdır. Hazmı kolaylaştırıcı, bağırsak düzenleyici ve kabızlığı önleyici niteliklerinden dolayı tıbbi olarak da kullanılmaktadır (Yavi, 1998: 98).

- Hindistan'da çocuğu olmayan kadınların incir ağacının altına oturduğuna dair bir rivayet de vardır. Hatta bunun için incir ağacının budamanın kötü olduğu, kısırlığa sebep olduğu söylenmektedir.

- Anadolu'da eski zamanlarda akrebin soktuğu yeri bıçakla kanatırlar ve oraya biraz incir ağacı sütü damlatırlar. Bu yöntem Anadolu'da bazı bölgelerde halen uygulanmaktadır (Ergun, 2004: 520).

¹ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır'ın Ku'rân-ı Kerim meali'nden alınmıştır.

- Kasıkların, lenflerin, koltuk altlarının şişmesi belirtisiyle ortaya çıkan hıyarcıklı veba tedavisinde vebadan kurtulma yollarından biri olarak fındık ve incir yenilmesi tavsiye edilir (Dramalı, 2004: 65).

- İncir önemli bir enerji kaynağıdır ve bölgede çalışan insanların çalışma dirençlerini artırır. Fakat çok tatlı olduğu için sıcak havada ve ağır çalışma koşullarında susatabilir. Bu yüzden çalışma aralarında ve yemekten sonra tüketilir. Yemekten önce tüketilirse mideye tokluk hissi verir ve yemekte güçlük çekilebilir (Anaç, 2012: 66).

Ayşegül Demirhan Erdemir, incirle ilgili geleneksel halk reçeteleri olarak şunları sıralamaktadır:

1) 10 tane incir yaprağı 1 kg. suda kaynatılır ve bir şişeye konur. Soğuduktan sonra bu sudan ekzema ve basur için her sabah açken yarım bardak içilir.

2) Nezleye karşı incir yaprağının kaynatılmış suyu içilir.

3) Bronşit tedavisinde bir miktar incir yaprağı bal ile karıştırılır ve hastaya yedirilir.

4) Basura karşı incir yaprakları kaynatılır ve buğusuna oturulur.

5) Kabızlığa karşı birkaç incir meyvesi yenir ve üzerine su şişilir.

6) Boğaz iltihaplarında incir meyvesi suda kaynatılır ve gargara yapılır.

7) İncir bitkisinin dallarındaki süt ile siğil ve nasırlar oğulur (Erdemir, 2001: 214).

Tüm bu kitabı bilgileri verdikten sonra şimdi de derleme sahamızdan topladığımız bilgileri, derleme sürecimizle birlikte verecek olursak; önce Aydın ilinde yaptığımız saha çalışmasında bilgi alabileceğimiz gerekli kurumlara gittik. Sonra Germencik ilçesine bağlı Meşeli dağ köyüne geçtik. Bu köyden önce gittiğimiz mekânlarda, Meşeli köy halkının incircilikle geçim sağladığını öğrendik. O yüzden en verimli bilginin oradan alınabileceğine dair kanaat getirdik. Derleme sahası olarak belirlediğimiz bu köyde incir ile ilgili şu bilgilere ulaştık:

5. Aydın İli Meşeli Köyü İncirin Halk Hekimliği Uygulamaları

Köy Muhtarı Davut Cengiz'le yaptığımız konuşma esnasında kendisi incirin faydaları ile ilgili şunları söyledi:

- Bağırsakları çalıştırır, kabızlığı önler. Kan dolaşımını hızlandırır. İncir sütlüdür, yaşından süt çıkar, yaprağını kestiğinde süt damlar, yaraya temas ettirdin mi yaraya şifa olur. İnciri sıcak suda haşlayıp lapa yapıp yaranın olduğu yere konulup bir süre beklendikten sonra iyileşmesi sağlanır (K 1).

- İncirin akrep sokmasına karşı faydası olduğu da söylenmektedir. İncirin taze yerinden süt damlatılması sonucu akrebin zehrini alacağı inancı vardır (K 2).

- Yemişin yapraklarından çay yapıp içilir. Egzamaya, kemik ağrılarına iyi gelir, yaralarda iyileştirici etkiye sahiptir (K 3).

- “Zeytinyağının içine koyup 8-10 saat bekledikten sonra yenirse mide ağrısına iyi gelinir. Hayvanlara doğum sonrası rahatsızlığın geçmesi için yedirilir ve hayvandaki midedeki doğum sonrası fazlalıkları atmasını sağlar” (K 4).

İncirin mide ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi geldiğinden bahsetmiştik. Görüşme yaptığımız Ramazan Özdemir mide ülseri ile ilgili şunları söylemiştir:

- “Göbek sapmasında mide ülseri başlangıcında yenirse aç karnına ülser iyileşir. İncir kaynatılır ve göbek üstüne uygulanırsa göbek kayması iyileşir.” (K 5).

- Yine incirin şekeri ve kolesterol dengelemek için yendiği bilinmektedir (K 6). Doğal şeker içeren incir, katkı maddeli besinlerin aksine hastalıklara şifa getirmektedir.

- İncirin cinsel gücü arttırmadaki rolü de köylüler arasında biliniyor. Cinsel gücü arttırmak için bu kullanılıyor (K 7).

- Özellikle Nazilli tarafı daha çok yemiş yer. İncirin ezmesi ve lokumu da yapılır. İktidarsızlığa iyi gelir (K 8).

Yapmış olduğumuz derleme çalışmasından çıkarmış olduğumuz bilgiler ile kitabî olarak örneklerini verdiğimiz bilgiler birbiriyle uyum sağlamaktadır. Bu iki araştırma alanından çıkan sonuçlarda görülen ortak hastalık ve rahatsızlıklar “akrep sokması, kabızlık, siğil, tansiyon, ülser, bronşit, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları” olarak sayılabilir. İncirin tüm bu hastalık ve rahatsızlıklara iyi geldiği düşünülmektedir.

6. Sonuç

İlk çağlardan itibaren sayısız özelliğiyle insanoğlunun hayatında yer tutmuş olan incir, ılıman iklimlere özgü tatlı bir meyvedir. Akdeniz havzasında yetişmeye elverişli olan incirin Anadolu'da en bol bulunduğu yer ise Aydın şehridir. Dünyaya ihraç ettiğimiz bu meyve, antik çağlardan günümüze dek şifa kaynağı olarak her kültürde kendine yer bulmuştur. Mide rahatsızlıklarından öksürüğe, kırık çıkıktan siğile kadar birçok hastalığın tedavisinde kullanılan incir, gerek modern tıpta gerek halk arasında yaşatılan halk hekimliğinde önemli ölçüde kullanılmaktadır. Bu çalışmamızda incirin tedavi amaçlı kullanımını araştırırken, özellikle halk hekimliği alanındaki pratiklerini incelemeye ve ortaya koymaya çalıştık. Yaptığımız saha çalışmasıyla Aydın bölge halkının inciri, tedavi ve sağlık açısından nasıl kullandığına ışık tutup bu bilgileri unutulmadan kayıt altına almış olduk.

Kaynak Kişi Listesi

K 1: Davut Cengiz; Meşeli Köy Muhtarı, İlkokul mezunu 50 yaşında

K 2: Mehmet Ayhan, İlkokul mezunu, 58 yaşında

K 3: Yılmaz Çetin, İlkokul mezunu, 55 yaşında

K 4: Bayram Özdemir-ilkokul mezunu, 56 yaşında

K 5: Ramazan Özdemir, okuma yazma yok, 60 yaşında

K 6: Ali Öztürk, okuma yazma yok, 86 yaşında

K 7: Bülent Yavuz, okuma yazma yok, 65 yaşında

K 8: Halil Yavuz, okuma yazma yok, 83 yaşında

Kaynaklar

Anaç, H., (2012), Geçmişten Günümüze İncir, Aydın: Aydın Ticaret Odası Kültür Yayınları.

Derviş Muhammed bin eş-Şeyh Ahmed el-Ankaravî., (2012), Dürrü'l-Meknûn (Haz. Kültürel Z., Koç A.), Konya: Palet Yayınları.

Dramalı, Z., (2004), Tarihi Tersten Okumak, İstanbul: Yeditepe Yayınları

Ebu'l-Hikmet Ahmed Muhsin, (2011), Meyvenâme (Haz. Kültürel Zuhul, Koç Aylin), Konya: Palet Yayınları.

Erdemir, A., (2001), Şifalı Bitkiler “Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler”, İstanbul: Alfa Yayınları.

- Ergun, P., (2004), Türk Kültüründe Ağaç Kültü, Ankara: Atatürk Araştırma Merkezi Yayınları.
- Hehn, V., (1998), Zeytin Üzüm ve İncir Kültür Eskizleri, (çev. Necati Aça), Ankara: Dost Kitapevi.
- Koçak, A., (2011), “Bilgelik Varlık Bereket Sembolü İncirin Serüveni”, *Bilge Seyidoğlu Kitabı*, İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Maranki A., (2008), Şifalı Bitkiler Kozmik Bilimler Işığında, Mozaik Yayınları.
- Sucu, İ., (1989), “Ege Bölgesi Halk İlaçları”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri 23-25 Kasım 1988, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Yavi, E. ve Yavi, N., (haz.)(1998), Türkiye Cumhuriyetinin Yetmiş Beşinci Yılında Aydın, Aydın Valiliği.