



## Gastronomi Turizminde Bitkisel Çayların Yeri: Beypazarı Örneği

Hüsne DEMİREL<sup>1\*</sup>

Merve GÜDEK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmetler Bölümü Ankara, Türkiye

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Ankara, Türkiye

\*Sorumlu yazar:

E-posta:husnedem@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi: 15 Şubat 2017

Kabul Tarihi: 28 Nisan 2017

### Özet

Gastronomi turizmi bir kültürün yiyecek-içeceklerini tatmak ve tanımaya yönelik yapılan gezilere verilen addır. Bir bölgeye ait sahip olunan gastronomik değerlerin turistik ürüne dönüştürülmesi ve bir çekim unsuru olarak kullanılması çabaları oldukça yeni olmasına rağmen Ankara'nın Beypazarı ilçesinde gastronomi turizmi özellikle yerli turistler açısından 2000'li yıllardan itibaren önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Bu nedenle Beypazarı kırsal turizm uygulamasına güzel bir örnektir. Yörenin geleneksel yiyeceklere patent alması, tarihi konakların restorana dönüştürülerek burada turistlere geleneksel yöresel yemeklerin ikram edilmesi, yöre kadınlarına ürettiklerini pazarlayabilmelerini sağlamak amacı ile belediye tarafından sergi açma imkânının sağlanması gastronomi turizminin gelişimi için önemli adımlar olmuştur. Kadınlar ürettikleri yiyecekleri içecekleri pazarladıkları gibi bölgeden topladıkları bitkisel çayları ve otları da pazarlamaktadırlar. Bu nedenle bu araştırma Beypazarı yöresinde yetişen ve bitkisel çay yapımında kullanılan bitkilerin neler olduğunu ve satış koşullarını belirlemek, bu bitkilerin özelliklerini ve sağlıkla ilişkisini ortaya koymak, nasıl yapıldığını, bölgeye gelen turistlerin bu ürünleri satın almaya ilgisini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Görüşme sonucunda bölgede yetişen ve pazarlanan 25 çeşit bitkisel çayın bulunduğu saptanırken, bitkisel çayları pazarlayan kadınların; bitkisel çayların sağlıkla etkileşimi, hazırlanması, hazırlamada kullanılacak miktar ve günde ne kadar tüketilebileceği konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları, bitkisel çayları genellikle kendileri ya da aileleri tarafından toplandığı, bitkisel çayları naylon poşetler içinde sattığı, bitkisel çaylar hakkındaki bilgiye televizyon programları, konu hakkındaki kitap ya da internet sitesinden yararlanarak ulaştıkları belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bitkisel çaylar, sağlık, gastronomi turizmi

## Significance of Herbal Teas in Gastronomy Tourism: Beypazarı Example

### Abstract

Gastronomy tourism is the name of the travels that are planned in order to experience and learn a culture's food and drinks. Even the attempts to using gastronomic values as touristic products and attraction items are relatively new, in Beypazarı district of Ankara, gastronomy tourism has a significant place in local tourist's perspective since 2000s. Therefore, Beypazarı example is a good choice. There have been important steps in terms of developing the gastronomy tourism such as patenting local traditional foods, transformation of historical estates into restaurants and serving local meals to incoming tourists, enabling local women to sell their products in the exhibitions which are initiated by the municipality. Women are also selling their herbal teas and plants which they hand-picked, while they already are selling their hand made foods and drinks. For this reason, this research is planned to determine what the crops grown in Beypazarı region and used in herbal tea making are and how to determine the sales conditions, the characteristics of these plants and their health, how they are made, and the interest of tourists coming to the region to buy these products. As a result of the interview, it is determined that there are 25 kinds of herbal tea grown and marketed in the region, while women who market herbal teas; herbal teas are usually collected by themselves or their families, herbal teas are sold in nylon bags, information about television programs about herbal teas, books about the subject or books about herbal teas, have been identified using the internet site.

**Keywords:** Herbal Teas, Health, Gastronomy Tourism

## GİRİŞ

Gastronomi turizmi bir kültürün yiyecek-içeceklerini tatmak ve tanımaya yönelik yapılan gezilere verilen addır. Bir bölgeye ait sahip olunan gastronomik değerlerin turistik ürüne dönüştürülmesi ve bir çekim unsuru olarak kullanılması çabaları oldukça yeni olmasına rağmen Beypazarı ilçesi bunu 2000'li yıllarda Belediyenin desteği ile başarmıştır. Tarihi evlerin bulunduğu çarşıda yöresel yiyeceklerin yanında bitkisel çayların satışı da yapılmaktadır ve gelen turistlerin bitkisel çaylara olan ilgisi de oldukça yüksektir.

Bitkisel çaylar terapötik ya da tıbbi amaçla kullanılmaktadır. Genellikle çoğu bitkisel çaylar bitkinin de özelliğine göre; sakinleştirici ve rahatlatma, kalp sağlığını destekleme, mide ve sindirim problemlerine yardımcı olma, sinir sistemini rahatlatma, bağışıklık sistemini güçlendirme, vücuda antioksidan sağlamak, enerji düzeyini

yükseltip vücudu canlandırmak ve sağlıklı yaşama teşvik etmek, iyi bir gece uykusu sağlamak, soğuk algınlığından korumak ya da atlatmayı kolaylaştırmak gibi nedenlerle tercih edilmektedir [1]. Her bitkisel çayın kullanılma nedeni birbirinden farklılık gösterdiği gibi yapılış şekli ve kullanılan miktar da birbirinden farklılık göstermektedir. Bitkisel çayların uygun etiketleme ve standardizasyonun yapılmaması ve tezgah üzerinde gelişigüzel satılması sonucu başta ABD ve Avrupa ülkeleri olmak üzere tüm dünyada bu bitkilerin yan etkilerine dikkat çekmek amacı ile bilimsel araştırmalar yapılmaya başlamıştır. Bu çalışmalarda başta emzikli ve gebe anneler ile çocukların bu bitkisel çayları kullanmalarının son derece sakıncalı olduğuna değinilmiştir. Aynı zamanda çok fazla miktarda ilaç kullanmak durumunda olan yaşlıların bu bitkisel kürleri kullanmaları sonucu ilaç ve bitki etkileşimlerinin farklı sonuçlar doğurabileceğine dikkat çekilmektedir [2, 3].

Günümüzde birçok insan doktor tavsiyesine gerek duy-

madan pek çok tıbbi bitkiyi (papatya, adaçayı, nane vb.) soğuk algınlığı gibi basit rahatsızlıklarda ilaç gibi kullanılmaktadır. Genellikle, uygun olmayan depolama ve satış koşulları, yanlış ve aşırı kullanımı, bitki-ilaç etkileşimi sağlık açısından zararlı olacağından dolayı ciddi rahatsızlıkların tedavisinde doktor kontrolünde kullanılmaları son derece önemlidir [4, 1].

Toplumun her kesiminde kişiler kendileri ve hatta çocukları için alternatif tıp uygulamalarını yani doğadaki bitkileri kullanılmaktadır. Bu uygulamaların çoğu kişiye zarar verip konvansiyonel tedavi etkinliğini değiştirebilmektedir [5]. Bitkilerin alternatif tıpta kullanılmasında medyada yer alan programların etkisi oldukça fazladır. Hatta bu programlar nedeniyle kullanımı bir hayli artış göstermektedir. Bu programlarda yer alan eksik bilgilendirme doğada olan her şeyin yararlı olduğuna dair yanlış bir inanışa sebep olmaktadır. Bitkilerle tedavide görülebilecek yan etkilerine yönelik çalışmalar da yetersizdir. Bitkiler konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan kişilerin sadece televizyon programlarından öğrendikleri ve bilimsel olmayan kitaplardan yararlanarak hazırladıkları bitki karışımları ve bitki önerileri halk sağlığını önemli ölçüde tehdit etmektedir [6]. Bu bitkilerin bilinçsizce ve yaygın olarak kullanımına bağlı olarak istenmeyen etkileri bildiren olgulara ilişkin raporlar giderek artmaktadır [7, 8]. Bu nedenle bu araştırma Beypazarı yöresinde yetişen ve bitkisel çay yapımında kullanılan bitkilerin neler olduğunu ve satış koşullarını belirlemek, bu bitkilerinin özelliklerini ve sağlıkla ilişkisini ortaya koymak, nasıl yapıldığını, bölgeye gelen turistlerin bu ürünleri satın almaya ilgisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

## MATERYAL ve YÖNTEM

Binlerce yıllık geçmişe, kültürel zenginlik ve doğal güzellilere sahip olan tarihi İpek Yolu üzerinde yer alan Ankara'nın Beypazarı ilçesi, kırsal turizmin başarılı örneklerinden birini teşkil etmektedir. Ankara'nın Beypazarı ilçesinde gastronomi turizmi özellikle yerli turistler açısından 2000'li yıllardan itibaren önemli bir yer tutmaya başlamıştır. Yörenin yerel yiyeceklere patent alması, tarihi konakların restorana dönüştürülerek burada turistlere geleneksel yöresel yemeklerin ikram edilmesi, yöre kadınlarına ürettiklerini pazarlayabilmelerini sağlamak amacı ile belediye tarafından sergi açma imkânının sağlanması gastronomi turizminin gelişimi için önemli adımlar olmuştur. Bu tezgâhlarda kadınlar ürettikleri yiyecekleri içecekleri pazarladıkları gibi bölgeden topladıkları bitkisel çayları ve otları da pazarlamaktadırlar. Hem yöreye özgü yemek ve yiyecekler, hem de bitkisel çaylar gelen turistler tarafından büyük ilgi görmektedir.

Beypazarı yöresinde yetişen ve bitkisel çay yapımında kullanılan bitkilerin neler olduğunu belirlemeye yönelik olan durum belirleme çalışması nitel araştırma modeli altında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın evrenini Ankara ilinin Beypazarı ilçesinde tarihi evlerin bulunduğu çarşıda yöresel bitkileri pazarlayan kadınlar oluşturmaktadır. Bu-

rada bitkisel çayları pazarlayan ve rasgele seçilen 10 kadın araştırma örneğine dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak görüşme formu kullanılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda konuya ilişkin olarak hazırlanan sorular şöyledir:

1. Yörede yetişen ve yerel halk tarafından satılan bitkisel çay yapımında kullanılan malzemeler nelerdir?
2. Bu çayların sağlıkla olan ilişkisini biliyor musunuz?
3. Bitkisel çaylar ile ilişkili olarak bilgi kaynağınız nedir?
4. Çayların hazırlanması nasıl yapılmaktadır?
5. Bölgeye gelen turistlerin bitkisel çayları satın alma düzeyleri nedir? En fazla satın alınan bitkisel çaylar hangileridir?

Konuya ilişkin sorular oluşturulduktan sonra veriler, özellikle şifalı bitkilerin yoğun olması sebebi ile Nisan ayında (2017) toplanmıştır. Veri toplama esnasında kadınlarla yüz yüze görüşme yapılmıştır. Kadınların verdikleri cevaplar görüşme formuna not alınmıştır ve görüşmeler 15 ile 30 dakika kadar sürmüştür. Elde edilen bulgular betimsel olarak analiz edilmiştir.

## BULGULAR ve TARTIŞMA

Katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlardan hareketle Beypazarı yöresinde yetişen ve yöre halkı tarafından pazarlanan toplam 25 çeşit bitkisel çay yapımında kullanılan bitki tespit edilmiştir ve bu bitkiler satışı yapan kişi ya da aileleri tarafından bölgeden toplanmaktadır.

Yörede yetişen ve pazarlanan bu 25 çeşit bitkinin latince isimleri, bitkinin hangi amaçla kullanıldığı yani sağlıkla etkileşimi ve çayın nasıl hazırlandığı konusunda satıcının verdiği bilgilerin literatürle doğruluğunu ortaya koymak amacı ile aşağıdaki Çizelge hazırlanmıştır. Bu çizelge incelendiğinde;

- Adaçayı, alıç çiçeği ve meyvesi, ayva yaprağı, papatya, kuşburnu, sarı kantaron, ökse otu ile ilgili verilen bilgilerin literatürle paralellik gösterdiği,
- Civanperçemi, çınar ağacı yaprağı, ebegümeçi, güve otu, narbuz, yavşan otu, kekik, karahindiba, köknar kozalağı, kiraz sapı, zeytin yaprağı, çobançantası ve mısır püskülü için verilen bilgilerin literatürde verileden daha eksik olduğu,
- Hatme çiçeği, ıhlamur, karaçalı için verilen bazı bilgilerin literatürde rastlanmadığı,
- Isırgan otu ile ilgili verilen bilgilerin biri dışında diğerlerinin literatürle paralellik göstermediği,
- Güve otu, narpuz, yavşan otu, zeytin yaprağı, sarı kantaron bitkilerinden çayın hazırlanışı konusunda satıcının verdiği bilginin literatürle uyuşmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak satıcıların pazarladıkları bitkisel çayların sağlıkla etkileşimi ve hazırlanması konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir.

**Çizelge 1.** Beypazı ilçesinde yetişen bitkisel çayların neler olduğu, görüşme sırasında sağlıklı ilişkisine yönelik toplanan verilerin literatürde yer alan bilgiler ile karşılaştırılması

	Sağlıkla ilişkisine yönelik toplanan veriler	Sağlıkla ilişkisine yönelik literatürde yer alan bilgiler
Adaçayı (Salvia Officinalis)	Rahatlatıcı ve sakinleştiricidir. Mide çrahatsızlıklarına iyi gelir. Sindirimi kolaylaştırır. Teri keser, gaz söktürür, yaraları iyi eder. Bronşit, astım iltihaplanmalara iyi gelir. Adele ve kas ağrılarına, romatizma ve depresyona iyi gelmektedir, bademcikleri temizler. Kaynar suda 5 dakika demlenmektedir.	Gece terlemeleri, fazla terleme, el titremesi, kramplar, boğaz-bademcik- diş iltihapları, balgam, mide- bağırsak gazları, anjin, laranjit, ağız ve dişeti ülserleri, boğaz iltihapları, bronşit, astım, damar setliği, felç, bedensel ve ruhsal bitkinlik, anne sütünün azalması, adet düzensizlikleri, menopoz dönemindeki sıkıntılar için kullanılmaktadır. Kaynar suda 5 dakika demlenmektedir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Alıç Çiçeği ve Meyvesi (Crataegus monogyna)	Kalp ritim bozuklukları, sinirsel kalp çarpıntıları, kalp yetmezliği, ağır enfeksiyon hastalıkları, kalp krizi sonucu yüksek kan basıncı, damar sertliği, sinir sistemi yatıştırıcı, idrar söktürücü, vücutta biriken zehirlenme, alışkanlık yapma gibi özellikler olmadığı uzun süreli kullanıma uygundur. Kalp damar sistemi ile beyinde kan dolaşımında damarları genişleterek güçlendirdiği gibi kalbin daha fazla kan ve oksijenle beslenmesini sağlar. Yüksek kan basıncı dengeler hafızayı güçlendirmede rol alır. Midede faydalı şiddetli kusmayı geçirir. Uykusuzluğa iyi gelir, yüksek tansiyonu düşürür strese faydalıdır. Kaynatılarak tüketilir.	Kalp ağrıları (kroner damarları genişleterek kan dolaşımını artırır. Böylelikle 'angina' denilen kalp ağrılarını azaltır.), vasküler spazmlar, yüksek tansiyon, sinirsel kalp problemleri, uykusuzluk, ishal, idrar yolları hastalıkları, damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır. 15 dakika demlenilerek tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].

Altınotu (Helichrysum Arenarium)	İdrar söktürücüdür, safra, pankreas salgısını ve mide suyunu arttırıcı, idrar yollarındaki taşları düşürmeye yardımcıdır, mesane, prostat, idrar yolu iltihaplarına karşı faydalıdır, romatizma ve eklem ağrısı şikâyetlerini azaltır, tokluk sağlar, hazım zorluklarında faydalıdır, hemoroit, varis ve egzamada faydalıdır, gaz söktürücü özelliğe sahiptir. Kaynatılarak tüketilir.	Hazımsızlık, ishal, idrar söktürücü olup kabızlıkta da etkilidir. 15 dakika demlenilerek tüketilir [9, 11, 12].
Ayva Yaprağı (Cydonia oblonga)	Karaciğerin düzgün çalışmasına yardımcı olur ve karaciğeri temizler, Midede oluşan yaralara özellikle ülserle iyi gelir, bronşit gibi rahatsızlıklarda faydalıdır, ses tellerini yumuşatır, hazımsızlık sorunu için faydalıdır. Demlenilerek tüketilir.	İshal ve dizanteriyi keser, mide ve bağırsakları kuvvetlendirir, ince bağırsak iltihabını giderir, kan temizler, karaciğer tembelliğini giderir, safra akışını sağlar, çarpıntıyı dindirir. Bronşit, müzmin öksürük ve veremde faydalıdır. Ağızdan su gelmesini ve kan kusmayı önler, vücudun gelişmesine yardım eder. Demlenilerek tüketilir. [9, 11, 12, 13].
Civanperçemi (Achillea millefolium)	Adet ağrılarına kadın hastalıklarına, iltihap söktürücüdür. Kaynatılarak tüketilir.	Astım, sindirim ve idrar yolları spazmları, menopoz rahatsızlıkları, romatizma, sinir bozukluğu, genel yorgunluk, soğuk algınlığı, grip, kan dolaşımı rahatsızlıkları, hemoroit, lenf bezleri rahatsızlıkları çocukların işeme bozukluklarında kullanılır, iştah açıcıdır, hazımsızlığı ve kansızlığı giderir. Kaynatılarak tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Çınar Ağacı Yaprağı (Platanus orientalis)	Kireçlenmelere iyi gelmektedir. Demlenilerek tüketilir.	İdrar yolları, göğüs hastalıklarında etkilidir, kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser, diş ve vücut ağrılarını dindirir, saç kepeklerini giderir. Demlenilerek tüketilir. [9, 11, 12].

Ebe gümecci (Malva sylvestris)	Çiğerleri temizler. 10 dakika demlendikten sonra tüketilir.	Solunum ve sindirim sistemi iltihapları ve tahrişlerinde kullanılır, göğsü yumuşatır, öksürüğü keser, mide ve bağırsakların muntazam çalışmasını sağlar, kabızlığı giderir, mide bulantısı ve kusmaları önler, ateşi düşürüp, vücuda rahatlık verir, boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir, nezle, bronşit, nefes darlığı tedavisinde kullanılır, burun kanamasını durdurur, dişeti hastalıklarını tedavi eder, mide ağrılarını keser, burun tıkanıklığını giderir. 10 dakika demlendikten sonra tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Hatmi Çiçeği (Althaea officinalis)	Baş ağrısına, migrene, astım ve bronşit, nefes darlığına, akciğer hastalıklarına böbrek taşlarına, mide rahatsızlıklarına iltihap kurutucu, Kabızlık, cilt bakımına iyi gelmektedir. 10 dakika hafif ateşte kaynatılarak tüketilir.	Göğüs yumuşatıcı ve tahrişleri giderici etkilere sahiptir, nezle ve bronşitin sahip olduğu şikâyetleri giderir, ağız, boğaz ve diş eti iltihaplarını iyileştirir, bağırsak iltihaplarını giderir, sancılarını dindirir, akciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır. 10 dakika hafif ateşte kaynatılarak tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Isırgan (Urtica)	Kanser ve akciğer, bronşit, öksürük, mide ülserine, şeker, astım nefes darlığı ve saç bakımı, hormon dengeleyici özellikleri bulunmaktadır. Demlenilerek tüketilir.	Deri hastalıkları, mide ve bağırsak ülserleri, safra taşı, sarılık, damar sertliği, kansızlık, halsizlik, ishal, mide gazı, çocuklarda idrar azlığı durularında kullanılır. Demlenilerek tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Güve otu (Origanum vulgare)	Soğuk algınlığına iyi gelir, bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Kaynatılarak tüketilir.	İştahı açar, vücuda dinçlik verir, nezleyi keser, göğsü yumuşatır, öksürüğü giderir, balgam söktürücüdür, diş ağrılarını giderir, sinir bozukluklarını giderir, görme zafiyetinde yararlıdır, mideyi yatıştırıcı ve spazm gidericidir 5-10 dakika demlenerek tüketilir [11, 12].

Ihlamur (Tilia)	Soğuk algınlığı, grip şikâyetlerini giderir. Göğsü ve bronşları yumuşatır. Demlenilerek tüketilir.	Soğuk alınlığı, nezle, spazm, hazımsızlık, uykusuzluk, histeri, nevroz, ateş, damar tıkanıklığı, migren, gut, romatizma rahatsızlıklarında kullanılır. Demlenilerek tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Narbuz (Mentha pulegium)	Karın ağrılarına iyi gelmektedir. Kaynatılarak tüketilir.	Kalbi rahatlatıcı özelliği vardır, balgam söktürür, sindirimi kolaylaştırır, mide ve bağırsaklarda şişkinlik yapan gazları yok eder. Kadınların menstrüasyon dönemlerini kolaylaştırır ve rahatlatır, idrar söktürücüdür, mide bulantılarına iyi gelir. Demlenilerek tüketilir [14].
Papatya (Matricaria chamomilla)	Sakinleştirir, ağrıları keser, ateş düşürücüdür. Demlenilerek tüketilir.	Ateşi düşürür, ağrıları keser, spazm çözer, sinirleri yatıştırır, bağırsak gazlarını giderir, vücuda rahatlık verir, boğaz bademcik ve diş etlerinin iltihaplarını giderir, bel ve baş ağrılarını geçirir. Demlenilerek tüketilir [9, 10, 11, 12, 13, 14].
Yavşan Otu (Artemisia)	Baş ağrısı, migren, sıcak ve soğuk geçmesine, karın ağrısına, ateş düşürür. Adet düzenler, menopoza faydalı, idrar enfeksiyonu ve iltihap çözer. 30 dakika demlendikten sonra tüketilir.	İştahsızlık, halsizlik ve üşütmeden doğan enfeksiyonlar, sıtma, gastrit, mide ülseri, bağırsak mukozası hastalıklarında kullanılır. Baş ve kulağın ağrılarını keser. 10 dakika demlendirildikten sonra tüketilir [9, 11, 12].

Kekik (Thymus)	Öksürüğü alır, hazımsızlığı giderir, vücut için gerekli mineralleri içerir, boğaz ağrısını alır, ağız içi yaraları geçirir, dişeti hastalıklarına iyi gelir. Demlenilerek tüketilir.	Sinirleri ve bedeni kuvvetlendirir, hazımı kolaylaştırır, iştahsızlığı giderir, kalp çarpıntılarını keser, bağırsak iltihabını iyileştirir, salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar, idrar söktürür, adet kanamalarının düzenli olmasını sağlar, bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı eder, böbreklerdeki ve mesanedeki mikropları öldürür, kan dolaşımını düzenler, grip, nezle şikâyetlerinin azalmasına yardımcıdır. Kandaki şeker miktarını azaltır. Demlenilerek tüketilir [10, 11, 12, 13, 14].
Karahindiba (Taraxacum officinale)	Kanser karaciğer, akciğer rahatsızlıklarında kullanılır. Demlenilerek tüketilir.	İdrar söktürücü, kan temizleyici, mesane ve kalın bağırsak iltihaplarını giderici, göğsü yumuşatıcı, öksürüğü kesici, karaciğer şişliğinin inmesine yardımcı, böbrek ve safra taşlarını düşürücü, anne sütünü artırıcı, kabızlığı giderici, kan şekerini düşürücü, anti kanserojendir. Demlenilerek tüketilir [9, 10, 11, 13, 14].
Kök nar Kozalağı (Abies cilicica)	Böbrek, mesane, çok terleme, idrar söktürücü özelliği bakımından önemlidir. 10 Dakika demlenir suyu dökülür tekrar su konulup 5 dakika demlendikten sonra 2. suyu tüketilir.	Astım, bronşit, nefes darlığı, balgam söktürmeye, mide ve bağırsak yaralarına, ergenlik sivilcelerine, rahim akıntısı ve iltihabına, bel soğukluğuna, böbrek ve idrar yolları rahatsızlıklarına, romatizma ve adale ağrılarına, baş ağrısına, bağırsak parazitlerine, kansızlığa ve karaciğere faydalıdır. 10 Dakika demlenir suyu dökülür tekrar su konulup 5 dakika demlendikten sonra 2. suyu içilmektedir [15].

Kiraz sapı (Prunus avium)	İdrar yolu iltihabına iyi gelir. Kaynatılarak tüketilir	Kanın temizlenmesine yardım eder, kuvvet artırır, ateşi düşürür, böbreklerde biriken zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur, kabızlığı giderir, damar sertliği, karaciğer şişmesine ve şeker hastalığına iyi gelir. Kaynatılarak tüketilir [9, 11, 12, 13, 14].
Kuşburnu (Rosa canina)	Yüksek miktarda C vitamini içerir, bağışıklık sistemini güçlendirir, soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır, cilde doğal parlaklık verir, doğal bir antioksidandır. 5 dakika kaynatıldıktan sonra tüketilir.	Soğuk algınlığı, gribe iyi gelir. Bağışıklık sistemini güçlendirici, ateş düşürücü özellikleri vardır. İdrar söktürücü, ishali keser, kanı temizler, kuvvet vericidir, şeker hastalığında kullanılır. 45 dakika kaynatıldıktan sonra bir saat demlenip süzülükten sonra tüketilir [9, 10, 11, 12, 14].
Zeytin Yaprağı (Olea europaea)	Şeker ve kolesterol rahatsızlıklarına iyi gelir. Kaynatılarak tüketilir.	Yüksek tansiyon düşürücü, şeker hastalığında kullanılır, kabızlığı giderir, safra kesesi taşı düşürmede etkilidir, karaciğeri çalıştırır, iştah açıcı, idrar attırıcı, ateş düşürücü etkileri vardır. Kaynatıldıktan sonra 10 dakika demlendirilir [9, 10, 12, 13].
Çoban Çantası (Capsella bursa-pastoris)	Adet mayasur karın ağrılarına iyi gelir. Kaynatılarak tüketilir.	Menopoz, regl düzensizliği, idrar yolları hastalıkları, varis, hemeroid, kanın pıhtılaşması, burun kanamalarını durdurur. 10 dakika kaynatılır [9, 10, 11, 12, 13, 14].



Sarı Kantaron (Hypericum perforatum)	Kan dolaşımını hızlandırır. İstisika (vücuda su toplanması), iltihap kurutucu özellikleri vardır. Ateş düşürücü, mide gastriti ve ülser, baş ağrısına, karaciğer yetersizliği, kan temizleyici, bağırsak kurtlarını yok etme, ishal kesici, hayız söktürücü özellikleri bulunmaktadır. Kaynatıldıktan sonra tüketilir.	Vücudu kuvvetlendirir, ateşi düşürür, iştah açar, hazmı kolaylaştırır, ishali keser, nezle ve bronşite faydalıdır, öksürüğü keser, mide ağrılarını dindirir, yaraların iyileşmesinde yardımcı olur, astım, mide ülseri, mide asit fazlalığı, akciğer hastalıkları, damar sertliği ve sinir iltihaplarında da faydalıdır. Kaynar suda 5 dakika demlendikten sonra süzülür [10, 12, 14].
Ökse Otu (Viscum album)	Tansiyon ve şekere iyi gelmektedir, Kalp düzenleyici, öksürük ve boğmaca, bağırsakları çalıştırır, romatizma ve zayıflamada etkilidir. Kaynatılarak tüketilir.	Yüksek tansiyonu düşürür, nabızı yükseltir, damar kireçlenmesinde faydalıdır, bronşların dolmasını engeller, sara hastalığında ve akciğer kanamalarında kullanılır, spazmları giderir, hazmı kolaylaştırır, fazla kullanıldığı takdirde zararlıdır, bilinci uyuşturur, adaleleri zayıflatır ve ishal yapar. Kaynatılarak tüketilir [10, 12, 13, 14].
Karaçalı (Paliurus spinachristi)	Prostat ve idrar çözer, bağırsak temizler, safra ve böbrek taşlarını eritir, kolesterolü düşürür, şekeri dengeler, kemikleri güçlendirir, kemik erimesini önleri vücudu kuvvetlendirir, egzamaya faydalı, böbrek kumunu ve iltihabını önler, ödem attırır. Kaynatılarak tüketilir.	Taş düşürücü, idrar attırıcı etkileri vardır, kabızlıkta kullanılır. Kaynatılarak tüketilir [9, 11].
Mısır Püskülü (Zea mays)	Mısır püskülü idrar döktürücüdür, Prostat hastalığına iyi gelir. Kaynatılarak tüketilir.	Mısır püskülleri sakinleştiricidir, romatizma ağrılarının rahatlatılmasında etkili olur, idrar söktürücüdür, Ödem dışında idrar yolu enfeksiyonlarında yararlıdır. Kaynatıldıktan sonra tüketilir. Birkaç dakika kaynatılıp birkaç dakika demlenmesi yeterlidir [14].

Bitkisel çayları ya infüzyon şeklinde (bitkinin üzerine kaynar su ilave edilerek 5-10 dk demleme) ya da dekoksiyon (bitkinin üzerine soğuk su ilave edilerek 5-10 dk kaynatılarak)

şeklinde hazırlanır [16, 17]. Çaylarda kullanılan bitkilerin kullanım miktarı ve ne kadar tüketileceği çok önemlidir. Genellikle çaylarda kullanılan bitkilerin kullanım miktarı 1-2 çay kaşığıdır. Bu çayların içme zamanı da önemlidir. İçme zamanına karar vermede hangi amaçla kullanıldığı etkili olmaktadır. Barsak yumuşatıcı ve uyku verici çaylar yatmadan önce, mide rahatsızlıklarında kullanılan nane ve papatya gibi çaylar yemek zamanı ya da ihtiyaç duyuldukça içilmelidir. Soğuk algınlığı için tüketilenler ise sıcak olarak ve hasta yataktayken içilmelidir, idrar artıcı çaylar ise sabah kahvaltı zamanı, iştah açıcı olanlar kahvaltıdan yarım saat önce, karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında kullanılanlar yemekten yarım saat önce tüketilmelidir [18].

Çayları kullanırken dikkat edilecek bir nokta da kullanım süresinin sınırlandırılmasıdır. Bu süre sınırsız olursa çayın hazırlandığı bitkilere karşı çeşitli reaksiyonlar oluşabilmekte ve zaman içinde zararlı etkileri ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden çaylar genellikle üç-dört hafta süreyle günde 2-3 fincan tüketecek şekilde sınırlandırılmalı ve 1-2 ay ara verdikten sonra tekrar kullanılması gerekir. Bebeklerde ise metabolizma gelişmediği için kullanımı tavsiye edilmemektedir [18]. Çayların yan etkileri ve riskleri bulunmaktadır. Bireylerde alerjik reaksiyon geliştirebilir, tanen içeriği fazla ise hassas kişilerde mide ağrısı yapabilir, uzun süre kullanımı vücudun elektrolit dengesini bozabilir, alışkanlık ya da bağımlılık yapabilir. Çayların birbirine karıştırılarak kullanımı birbirlerinin etkileri sınırlandıracağı için en fazla 2 ya da 3 bitki karıştırılmalıdır. Bitkilerden gerekli faydanın sağlanması içinde doğru zamanda toplanması gerekir.

Bitkisel çayları pazarlayan kadınlarla görüşme sonucunda, naylon poşetlerde paketlenen bitkisel çayların sağlığa faydaları ile ilgili bilgilerin genellikle poşetin üzerine yazılmış ve etiketlenmiş olduğu belirlenmiştir. Bu yazıların bir kısmı elle yazılırken bir kısmı ise bu konuda yazılan kitapların fotokopileri çekilerek ya da bu kitaplardaki bilgiler bilgisayarda yazılarak çıktılar alınmış, bir kısmının üzerinde yazan bilgi ise internet üzerinden bulunmuş ve çıktısı alınarak bu paketlerin üzerine yapıştırılmıştır. Kadınlar bitkisel çaylara ilişkin bilgi kaynaklarının genellikle, konuyla ilgili televizyon programları, şifalı bitkilere yönelik kitaplar ve internet siteleri olduklarını belirtmişlerdir.

Pazarda dolaşan ve genellikle alışveriş yapan turistlerin bitkisel çaylara ilgisinin çok yüksek olduğu, bitkisel çaylar hakkında bilgisi olmayan müşterilerin genellikle satıcı bayanların önerilerini dinledikleri gözlemlenmiştir. En fazla satılan bitkisel çayların hangileri olduğu sorulduğunda ise tüm bitkisel çaylara ilginin çok yüksek olduğu ve hepsinin satışının da birbirine yakın ve fazla olduğu belirtilmiştir.

Bitkisel çaylar genellikle poşetler içinde satılmaktadır. Satın alan kişilerde bu poşetlerde saklamaya devam ederlerse poşetin içinde çeşitli mikroorganizmalar (küf gibi) üreyerek bu bitkilerin hem yapısını bozarlar hem de sağlık açısından zararlı hale gelebilir.

Bitkisel çayların kullanımı bireyi sağlık açısından rahatlatılabilirken yanlış yapılış şekli, fazla dozu, uzun süre kullanımı, yanlış saklama yöntemleri sağlığın bozulmasına da neden olabilir. Bu yüzden bu çayları kullanan bireylerin bu konuda uyarılması ve bilgilendirilmesi gerekir. Satış yapan kadınlar bu konuda bilgi sahibi değildiler ve sırf satış yapmak için bireye yanlış bilgi dahi verebilmektedirler. Demlemede kullanılacak miktarı ile ilgili ve günde ne kadar tüketilmesi gerektiği ile ilgili bilgiye sahip değillerdir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Beypazarı yöresinde yetişen ve bitkisel çay yapımında kullanılan bitkilerin neler olduğunu ve satış koşullarını belirlemek, bu bitkilerinin özelliklerini ve sağlıkla ilişkisini ortaya koymak, nasıl yapıldığını, bölgeye gelen turistlerin bu ürünleri satın almaya ilgisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonucunda;

1. Beypazarı yöresinde yetişen ve yöre halkı tarafından pazarlanan toplam 25 çeşit bitkisel çay yapımında kullanılan bitkinin olduğu,

2. Bitkisel çayları pazarlayan kadınların; bitkisel çayların sağlıkla etkileşimi, hazırlanması, hazırlamada kullanılacak miktar ve günde ne kadar tüketilebileceği konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları,

3. Bitkisel çayların genellikle kendileri ya da aileleri tarafından toplandığı,

4. Naylon poşetler içinde sattığı, bitkisel çaylar hakkındaki bilgiye televizyon programları, konu hakkındaki kitap ya da internet sitesinden yararlanarak ulaştıkları belirlenmiştir.

Bundan yola çıkarak;

1. Bitkisel çayları pazarlayan kadınlara bu bitkilerin ne zaman toplanması gerektiği, sağlıkla etkileşimi, çayı hazırlarken kullanılacak miktarın ne kadar olması gerektiği ve günde ne kadar tüketilmesi gerektiğine yönelik bilgi sahibi olması için belediyelerin organize edebileceği eğitim programlarının hazırlanması,

2. Bitkisel çaylar çok popüler bir konu olduğu için yazılı ve görsel medyada bununla ilgili birçok program ve yazının olduğu görülmektedir. Bu programlarda sadece bitkisel çayların sağlıkla etkileşimleri değil aynı zamanda çayı hazırlarken kullanılacak miktarın ne kadar olması gerektiği ve günde ne kadar tüketilmesi gerektiği, ne kadar süre tüketilebileceği ve olası yan etkileri hakkında bilgi verilmesi,

3. Bitkisel çayları pazarlayan kadınların bu bitkileri uygun koşullarda paketleyip saklaması,

4. Bitkisel çayların tüketiciler tarafından tercihi ve kullanımına yönelik bir çalışmanın yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

[1] Ravikumar, C., 2014. Review on Herbal Teas, Journal of Pharmaceutical Science and Research, 6(5): 236-238.

[2] Faydaoğlu, E., Sürücüoğlu, M., S., 2011. Geçmişten Günümüze Aromatik Bitkilerin Kullanılması ve Ekonomik Önemi, Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 11(1):52-67.

[3] Saraçoğlu, A. Ergun B., 2006. Türkiye’de satılan bazı bitkisel zayıflama çaylarının içerikleri ve bu çayların kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek istenmeyen etkileri, Türkiye Klinikleri J Med Sci, 26:355-363

[4] Özer, Z., Tursun, N., Önen, H., 2001. Yabancı Otlarla Sağlıklı Yaşam (Gıda ve Tedavi), 4 Renk Yayınları, Ankara. 133 s.

[5] Bülbül, S. H., Turgut, M., Köylüoğlu, S. 2009. Çocuklarda tıp dışı alternatif uygulamalar konusunda ailelerin görüşleri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 52:195-202.

[6] Erden, S., Eren, P.A., 2009. Tedavi amacıyla kullanılan bitkiler ve bitkisel ürünlerin yan etkileri, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 66(3):133-141

[7] Corns, C. Metcalfe, K. 2002. Risks associated with herbal sliming remedies, JR Soc Health, 122:213-219.

[8] Castot, A., Larrey, D., 1992. Hepatitis observed dur-

ing a treatment with a drug or tea containing Wild German-der, Evaluation of 26 cases reported to the Regional Centers of Pharmacovigilance, Gastroenterol Clin Biol, 16:916-922.

[9] Yalçın, A., 1998. Fitoterapi, Geçit Kitabevi, İstanbul, 383s.

[10] Eröztürk, N., 2001. Bir Yudum Sağlık, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 417 s.

[11] Güngör, N. Ö., (2009). Hayat Kurtaran Şifalı Bitkiler, İstanbul: Martı Yayıncılık.

[12] Ayyıldız, M. A., (2010). Şifalı Bitkiler, Ankara: İtalik Yayın.

[13] Ebcioğlu, N., 2010. Şifalı, Tıbbi ve Yararlı Bitkiler, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 184 s.

[14] Maranki, A., Maranki, E., 2011. Kozmik Bilim İşığında Şifalı Bitkiler, Mozaik Yayınları, İstanbul, 448 s.

[15] Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi Lokman Hekim <http://bitkiselansiklopedi.blogspot.com.tr/2013/12/> Erişim Tarihi: 24.02.2017

[16] Demirhan, E. A., 2001. Şifalı Bitkiler Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler, Alfa Kitabevi, İstanbul, 478 s.

[17] Lust, J. 2001. (Çeviren: Dülger A.), Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, Platform Yayınları, İstanbul, 540 s.

[18] Tanker, M., Soner, O., 1995. Çaylar ve fitoterapideki yeri, Aktüel Ezacılık, 2:16-17.