

Anadolu'da Zeytinyağının Antik Dönemlerden Beri Tedavilerde Kullanıldığı Hastalıklar, Günümüzdeki Kullanımı Ve Üretim Tekniklerinin Hastalıklar Üzerindeki Etkileri

The effects of olive oils production, preservation and usage methods on health and its applications in medical treatment from antiquity to the present

Doç.Dr. Betül Bakır*

Balıkesir Üniversitesi, Mimarlık Fakültesi, Restorasyon A.B.D

Özet

Zeytin ağacının binlerce yıl önce Doğu Akdeniz'de ve Anadolu'da var olduğu, Yunanistan, Ege adaları, Kuzey Afrika, İtalya ve İber yarımadasına buradan yayıldığı tezi araştırmalarda ağırlık kazanmıştır. Anadolu'da Kilikya'da M.Ö. 2000'lerde zeytinyağı üretildiği Hitit tabletlerinde bulunmuştur. Romalılar döneminde önemli bir ticari madde olan zeytinyağı, zeytinin toplama aşamasından, üretim ve asit derecelerine göre sınıflandırıp fiyatlandırılmaktaydı.

Tarihi kaynaklara göre ilkel üretim, zeytinin ayakla ezerek ve çıkan hamurun üzerine sıcak su dökerek yağın posadan ayrılmasıyla yapılmaktaydı. Sonraları iki taş arasında ezmek ve yine sıcak su ile yağ ve posanın ayrıştırılmasıyla işlem gelişmişti. Batı Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde basit, küçük ölçekli üretim yapılan **küçük tekne ve ezme taşları** ile kişisel üretimlerden ticarete yönelecek kadar daha büyük miktarlarda zeytinyağının elde edilmesini sağlayan baskı kollu, vidalı sistemler üretimi arttırmıştı.

Zeytinyağı binlerce yıldır dini amaçlı kutsal mabedlerde, kandillerde, dini törenlerde; ölü kişilerin vücutlarını sıvamada, yeni doğan çocukların vaftizlerinde, evlilik törenlerinde gelin ve damadı kutsamada, yapıları diğer kutsama törenlerinde, güzellik malzemesi olarak saçlarda ve vücutta kullanılmıştır. Binlerce yıldır dinsel törenlerde, yakacak olarak, sağlık, temizlik ve güzellik maddeleri yapımlarında halk arasında kuşaklar boyu yaygın olarak kullanılan zeytinyağı, Asklepionlarda, Bizans tıbbında ve darüşşifalarda bir çok hastalığın tedavisinde kullanılmış, halk arasında da günümüze kadar cilt hastalıkları, harici hastalıklar, ortopedik ve gastroenteroloji alanlarında yararlanılmıştır. Şerafeddin Sabuncuoğlu, Mücerreb-Nâme adlı eserinde, Dioscorides'in ünlü eseri Materia Medica'da, Kos'lu Hippokrates ve Bergama'lı Galenos'un hastalarına verdikleri ilaçlar ve terkipler arasında zeytinyağı geniş bir kullanım alanına sahipti.

Anahtar Kelimeler:

Romalılar, zeytinyağı, ezme taşları, sağlıkta kullanım, asklepion, İbni Sina.

Summary

The view that the olive trees existed thousands of years ago in the Eastern Mediterranean and Anatolia and spread to Greece, Aegean islands, North Africa, Italy and Iberian Peninsula from these regions has been common in research. It is stated in Hittite tablets that olive oil was being produced in Cilicia, Anatolia back in 2000 BC. Olive oil was an important trade good and was priced according to processes of olive harvest, olive oil production and the acidity of olive oil.

Historical sources tell us that primitive production was achieved by crushing the olives with feet and pouring hot water over the resulting paste to separate to oil from the pulp. Later on, the process evolved as olives were crushed between two pieces of stones. In Western Anatolia and Mediterranean regions, small wooden crushing basins and

mill stones were used for small scale production, whereas systems with weighting lever and screws increased production efficiency and enabled production volumes sufficient for trade.

For thousands of years, olive oil is used for washing the dead people, blessing the bride and groom in weddings or for other blessing and religious ceremonies. It is used in sacred temples, on oil lamps days , during baptisms and even as a beauty product on hair and body. Aside from its benefits as a hygiene and beauty product and as fuel, olive oil was also used in the treatment of many diseases in Asclepeion and Byzantine medicine and in darüşşifas and as a cure for skin diseases, external diseases, orthopedic and gastroenterological disorders by the public until today. It was widely prescribed as a medication by Hippocrates of Cos and Galenos of Pergamon and was also mentioned in Dioscorides' famous work *Materia Medica* and in Şerafeddin Sabuncuoğlu's *Mücerreb-Name*.

Keywords: Romans, olive oil, crushing stone, usage on health, asklepion, Avicenna.

I. Zeytinyağının Akdeniz’de antik dönemlerden günümüze üretimi.

Zeytin ağacının ehlileştirilmesi ve insanoğlunun kesin olarak ilk defa hangi bölgede kullandığı belirsiz olsa da Doğu Akdeniz’de, Anadolu’da Yunanistan ve Ege adalarından önce var olduğu tezi ağırlık kazanmıştır. Hitit yazılı tabletlerinde Akdeniz bölgesinde, Kilikya’da kullanıldığı görülmektedir¹. Romalılar, dönemin önemli ticari maddesi sayılan zeytinyağını toplama, üretim ve asit derecelerine (kalitesine) göre sınıflandırıp fiyatlandırmaktaydılar. Günümüzde de sınıflandırma aşağı yukarı benzer şekilde yapılmaktadır. 1. sınıf yağ tabir edilen **olie flos** (yağın çiçeği) ağaçtan toplanan zeytinlerden elde edilen en kaliteli ve pahalı yağdı. İkinci sıklıktan elde edilen yağ **oleum sequens** daha ucuzdu, ağaçtan yere düşmüş (dip) zeytini **cadacum**, ucuz yağdı ve kurtlu, bozulmuş zeytinlerden (başak zeytini) elde edilen kalitesiz yağ **cibarium** ise kandillerde, sabun yapımında kullanılan en ucuz yağ idi ².

Kaynaklara göre kuzey Afrika’da Romalı’lar döneminde plantasyonlar halinde zeytinlikler yetiştirilirken, bölgenin Osmanlı idaresine girdiği dönemlerde zeytin üretiminin teşvik edilmediği ve pek önemsenmediği, bu nedenle zaman içerisinde ağaç sayılarının azaldığı belirtilse de, Türk mutfağında özellikle saray mutfağında zeytin ve zeytinyağı önemli bir yere sahipti. 19. yüzyıl ortalarında Londra’daki bir sergide Türk ürünleri bölümünde “**zeyt yağı**” da yer almaktadır. 1863 yılında ise zeytin yetiştiriciliğini teşvik için vergiden muafiyet getirilmiş, “Muafiyet Nizamnamesi”ne göre yeni dikim yapılmış zeytinlikler ilk ürün yılından itibaren 3 yıl süreyle vergiden muaf tutulmuştu³.

14. yüzyılda yaşamış Fas’lı gezgin İbn Battûta, seyahatnamesinde incir, zeytin, fındık, badem gibi ürünlerden sıkça söz etmektedir. Battûta, Filistin şehri Nâbulus’a gittiğinde buranın Şam diyarının, (günümüz Ortadoğusu’nun) zeytinyağı deposu olduğunu, “zeytinyağı buradan Mısır şehirlerine ve Şam’a ihraç edilir” diyerek bölgede yüksek oranda zeytinyağı üretimi yapıldığını vurgulamaktadır⁴. Battûta, Fas mutfağında zeytinyağının vazgeçilmez olduğunu, çöldeki vahalarda zeytin ağacı yetişmese de mağripten getirildiğini yazmıştır⁵.

I.1. Geleneksel üretim

Anadolu’da, Kilikya’da M.Ö. 2000’lerde Hitit tabletlerinde zeytinyağından bahsedildiğine göre halkın yararlandığı önemli bir maddeydi. Romalılar, Kilikya’dan zeytinyağı, şarap, buğday, balık ve kereste ithal etmekteydiler. Amforalarla gemilere yerleştirilen ürünler Mısır, Kıbrıs, İtalya, Yunanistan ve diğer Akdeniz ülkelerine ihraç edilmekteydi⁶.

Batı Anadolu, Kuzey Ege ve Akdeniz’de yapılan arkeolojik kazılar sonucunda çok sayıda zeytin işliği buluntuları ortaya çıkarılmıştır. Bunların en ilkelleri ve küçük üretim yapılabilecek, elle ve insan gücüyle yağ elde edilecek kaya çukurları “ezme ve sıkma” işlemi için kullanılmaktaydı.

Urfa’da ilki 10. yüzyılda inşa edilmiş Klazomenai antik kentindeki zeytin işliği, dönemin yüksek üretim kapasitesini ve amforalarla dış ülkelere ihraç edildiğini göstermektedir. Aynı zamanda Anadolu’dan gelen şarap, zeytinyağı ve badem daha küçük teknelerle Ege kıyılarındaki devletlere, kolonilere ihraç edilmekteydi⁷.

I.2. İlk üretim teknikleri

Tarihi kaynaklara göre ilk üretimin ayakla ezerek ve çıkan hamurun üzerine sıcak su dökerek yağın posadan ayrılması işlemidir. Sonraları iki taş arasında ezmek ve yine sıcak su ile yağ ve posanın, liflerinden ayrıştırmasıdır. Anadolu yarımadasının Ege ve Akdeniz bölgelerinde basit, küçük ölçekli üretim yapılan **küçük tekne ve ezme taşları** ile büyük üretimlere olanak sağlayan **baskı kollu pres** sistemleri zeytinyağı çıkarımında kullanılan elemanlardı⁸.

. **Zeytinin toplanması:** Antik çağ düşünürleri Columella, Palladius ve Pilinius'a göre zeytin Aralık ayında, siyaha dönüştüğünde toplanmalıdır. Erken toplanan yeşil zeytinden elde edilen "erken hasat" tabir ettiğimiz daha yeşil yağ **Columella'nın "yaz yağı"** olarak adlandırdığı ve iki kat kar getiren değerli bir üründür. Bu ürünün cildi gençleştirdiği, tüyleri yok ettiği niteliğinden ötürü kadınlar tarafından rağbet gördüğü "Babylonian Talmut" ta anlatılmıştır⁹.

.ayakla ezme

Antik dönemlerde ilkel sistemde zeytinyağı elde etme, ayakla ezerek hamurlaştırma, daha sonra sıcak su vererek posa ve sudan yağı ayrıştırma işlemidir.

. 2 taş arası ezme, pres taşları

Kaynaklarda Romalılar'ın iki taş arasında zeytini ezme işlemini bulduğu belirtilmiş, daha sonraları mengene ile hamurlaşmış zeytin sıkıştırılarak daha fazla yağ elde edilmiştir.

. değirmenler:

El yardımıyla döndürülen küçük ezme taşları, büyük üretimlerde daha fazla zeytinin çıkarılması işlemleri önceleri insan gücüne ve sonraları hayvan gücüne dayanan büyük değirmenlerde yapılmıştır.

. Geleneksel saklama ve taşıma yöntemleri.

Antik dönemlerde zeytinyağı ticareti, Akdeniz, Ege ve Karadeniz'de gemilerle 200 kg.-250 kg. yağ konulabilen büyük küpler ve 9 kg. a kadar taşıma kapasitesi bulunan kilden imal edilmiş amforalar ile yapılmaktaydı¹⁰. Evlerde depolama kapları olarak da büyük küpler, zeytinyağını sıcak ve soğuk iklimsel etkilerden korumak amacıyla toprağa gömülü halde kullanılmaktaydı. Sonraları ahşap fiçiler, saklama ve depolama kapları arasında yerlerini almıştır.

I.3. Modern üretim teknikleri ve kalitenin arttırılması

Günümüzde zeytinyağının kaliteli ve yüksek verime ulaşması için;

. Ağacın cinsinin, iklim, topoğrafya, arazi, jeoloji gibi bölgesel şartlara uyumlu, yağlık ya da sofralık amacına yönelik seçimi, zeytin tarlasının modern tarım verilerine göre bakımı ve budama işlemlerinin gerektiği gibi yapılması,

. Zeytinlerin "erken hasat" ya da olgun "siyah zeytin"den elde edilecek yağ cinsine göre, yıldan yıla değişen olgunlaşma döneminde toplanması,

. Toplanma sırasında elle, makineyle yada sırıkla toplamada düşürülen zeytinlerin "yaygı" üzerindeki "silkim" olarak sepet, keten çuval ya da kasalarda muhafaza edilerek fabrikasyona hazır bekletilmesi,

. Mümkinse toplanan zeytinlerin 4-5 saat içerisinde fabrikada çıkarımının sağlanmasına, (çıkartımın uzaması halinde zeytinin asit oranı artmaktadır) dikkat edilmelidir.

II. Zeytinyağının antik dönemlerden beri sağlıkta kullanımı

Zeytinyağı binlerce yıldır dini amaçlı kutsal mabedlerde, kandillerde, dini törenlerde; ölü kişilerin vücutlarını sıvamada, yeni doğan çocukların vaftizlerinde, evlilik törenlerinde gelin ve damada yapıları kutsama törenlerinde, güzellik malzemesi olarak saçlarda ve vücutta kozmetik alanında, droglarda merhem yapımında, parfüm imalatında, Romalılarda tuvalet temizliğinde, eski Mısır'da ahşap, taş, mermer heykellerin temizliğinde ve cilalanmasında, Noel Baba (St.Nilolas) gibi azizlerin canlı kalmaları için bir bölümü açık bırakılan mezarlarına zaman zaman akıtılması gibi tarihte daha bir çok alanda yemek kültüründen önce kullanılmış, sonraları yemeklerde de kullanılmaya başlanmıştır.

Asklepionlarda, tedavi odaları, hasta odaları, tuvalet, kütüphane, tiyatro gibi sosyal merkezlerde yapılan kazılarda ortaya çıkan, tedavi yöntemlerinde kullanılan alet ve gereçler arasında zeytinyağı konulan cam kaplar, bronz kaplar hekim odalarında duvarlara asılı durmaktaydı¹¹.

Fenikeliler döneminde M.Ö. 2600-1600'lerde Ortadoğu'nun (Filistin, Lübnan, Suriye) Yunanistan, İspanya, İtalya ve Mısır'a ihraç ettikleri zeytinyağı Romalılar için şarap kadar önemliydi. Daha sonraları bu ülkelerde de yetiştirilen zeytin için Roma'lı Columella "olea prima ominum arborum" zeytin insanlığın ilk ağacıdır diyerek kutsallaştırmıştır. Homeros'un "altın sıvı" dediği zeytinyağı, birçok tablette vardır.

Romalılar; yemeklerde, kozmetikte, saçlarda, vücutta cildi güzelleştirmede, kahramanların vücutlarını ovma için, temizlikte, özellikle Girit'teki zeytinlerden elde edilen parfüm yapımında ve aydınlatma amaçlı kandillerde kullanmışlardır.

Mısır tapınaklarında ölümlerin vücutları zeytinyağı ile sıvanırken, ayinlerde lambalarda yakılması Ra'ya sunulan kutsal madde olarak hiyerogliflerde tasvir edilmiştir.

Dini tainlerde ve güzellik malzemesi olarak asırlar önce kullanılan zeytinyağı çok sonraları sofralarda yemeklere katılmıştı. İlk Hristiyanlar arasında hastalar, binalar, yeni doğanlar, evlilik törenlerinde ve ölümlerin kutsanmasında kullanılırdı. M.Ö. 460'ta Batı Trakya'da Abdera doğan ve 100 yaşından fazla yaşayan Demokritos'un "sağlığımızı nasıl koruyup ömrümüzü uzatabiliriz sorusuna verdiği cevap: **içimizi balla, dışımızı zeytinyağıyla yağalım**" demiştir. Yüz yaşında Romilius'un imparator Augustus'un "nasıl bu kadar dinç kalabildin" sorusuna verdiği cevap, "**intus mulso foris oleo**" içsel olarak ballı şarapla, dışsal olarak da zeytinyağıyla, olmuştur¹².

Bergama Asklepionu kazılarında çıkan bir kitabede "... Tanrıya çıksın. Mukaddes zeytin dallarıyla süslü kurbanlık koyunlar adak versin..." ifadesi zeytinin ve ağacının kutsal varlık olarak kabul edildiğinin ifadesidir¹³.

Bizans yemeklerinde zeytinyağı ve şarap önemli iki üründü. İznik, Peleponnes ve Dalmaçya'da üretilen yağlar, dışarı ihracı yasaklanmış üstün kalite yağlardı¹⁴.

Sümerlerden beri Mezopotamya ahalisinin zeytinyağından üretilen sabunu, hijyen ve tedavi amaçlı kullandıkları yazılı tabletlerde belgelenmiştir¹⁵.

Halk kültüründe zeytinyağı:

Binlerce yıldır dinsel törenlerde, yakacak olarak, sağlık, temizlik ve güzellik maddeleri yapımlarında halk arasında yaygın olarak kullanılan zeytinyağı, kuşaklar boyu kullanım alanlarında fazla değişiklik olmadan üretimi yapılan bölgelerde yerel halk arasında aynı şekilde önemini ve değerini korumuştur. Bazı dönemlerde özellikle petrolün bulunmasıyla ticari değerini kaybeden yağ, büyük şehirlerde yerini başka bitkisel yağlara, kozmetiklere ve ilaç hammaddelerine bıraksa da zeytinin yetiştiği kırsal kesimde kullanımını azalmamış günümüze kadar gelmiştir. Farmakoloji ve farmakognozi alanlarında şifalı bitkilerin tedavilerde yeniden önem kazandığı günümüzde, halk tıbbına verilen önem de artmıştır.

Halk tıbbında ağrı, yanıklarda, karın bölgesi ağrılarında, eklem yerlerindeki ağrı, ezilme ve basit yaralanmalarda, egzama-mantar gibi cilt hastalıklarında, sindirim sistemindeki ülser, hazımsızlık, kabızlık gibi durumlarda, kekik, kantron, nane, biberiye gibi bitkilerle birlikte kullanımını yaygındır¹⁶.

Zeytinyağının folklorik kullanımı yörelerdeki şifalı bitkilere göre farklılık göstermektedir. Kilis'te ve Batı Anadolu'da yeni doğan çocuklar tuzlandıktan sonra gözlerine birer damla zeytinyağı damlatılırdı. İstanbul'da, sedefotunun şişede zeytinyağında bekletilmesi ile elde edilen yağ karın ağrılarında sürülerek uygulanırdı¹⁷.

Bayrı'nın "**İstanbul Folkloru**", kitabında İstanbul'da halk arasında yaygın kullanılan zeytinyağ içeren tedavi metodları da yazmaktadır;

Diş ağrısı, "Bir kahve kaşığı zeytinyağının içine yarım limon sıkılır, bu mahlûta batırılan pamuk dişin çürük yerine konur".

Ergenlik; "Beyaz sakız, kırmızı, kâfur, balmumu birarada kavrulur, döğülür, sonra bunlar zeytinyağı ve limon ilave edilerek ergenlikler üzerine sürülür."

Gece yanığı; "Balmumu biraz zeytinyağı ın içinde ateşte eritilir, yaranın üzerine konur."

Karın ağrısında, kulak ağrısında, mayasıl tedavisinde, saçkıran tedavisinde zeytinyağının hazırlanışı yer aldığı gibi,

Uyuz; Kükürt kireçle karıştırılır, zeytinyağı ile merhem haline getirilir, cilde sürülür."

Yanık; Çuha yakılır külü zeytinyağına karıştırılarak yanan yere sürülür"

Bıçak yaraları için; kantron çiçeği zeytinyağında bir şişede bekletilip sürülür¹⁸.

Diyarbakır halk kültüründe zeytinyağı, kara merhem yapımında, yılan sokmasında, yanıklarda, saç dökülmesinde, varis hastalığında, sirozda, ishal vakalarında, kadın hastalıklarında, kulak ağrısında, burkulmalarda, kemik çatlaklarında kullanılmaktadır¹⁹.

Sarımsak ve zeytinyağı karışımı; Kulak ağrısında, sarımsak ve zeytinyağı bileşeni çeşitli şekillerde karıştırılarak kulağa uygulanır. Cilt hastalıklarında ve ağrılarda, sarımsak dövülerek bir fincan zeytinyağı ile karıştırılarak sürülür. Basurda, külde haşlanmış sarımsak zeytinyağı ile karıştırılarak tatbik edilir. Yüksek tansiyonda, sarımsak zeytinyağında ezilip içilir²⁰.

Selçuklu ve Osmanlı'da zeytin ağacı tabak, kaşık, tesbih ve süs eşyası yapımlarında, prina denilen posasından sabun, yakacak, gübre kullanımında, yağından kozmetik, sabun, ilaç, yiyecek, kandil yakıtı ve hatta savaşlarda kızdırılmış yağ olarak birçok alanda kullanılırdı²¹.

Evliya Çelebi seyahatnamesinde halkın yiyecekleri arasında, zeytin ve zeytinyağını gezdiği yörelerde “var” ya da “burada zeytin, zeytinyağı yok” diyerek sık sık bahsetmiş, Trabzon, Edremit, Halep, Bursa ve Ege zeytinyağlarını övgüyle anmıştır. Evliya Çelebi İstanbul'da yağkapanı emaneti altında olan esnaflar içinde yer alan zeytinyağı esnafı için; “Dükkan 600, neferât 1285, pirleri... bunlar da silahlı olub dükkânların tahtirevanlar üzere katremiz şişeler içre zeyt yağlarını doldurup geçerler.”²².

Evliya Çelebi'nin anlatımıyla Haliç'te dalgıçlar; “ Bunlar ağızlarına zeytinyağı alıp 70 kulaç derinliğe dalıp ağızındaki zeytinyağını dışarı bırakınca göz açıp kapayıncaya kadar zeytinyağı deniz yüzüne yayılır, her bir zeytinyağı damlası birer parlayan güneş olur, zira o yağ damlalarına güneş vurunca her yağ damlası Süreyyâ yıldızları gibi denizin dibini aydınlatır. Dalgıçlar bir iğne, bir dirhem olsa bulup deniz dibine bir ökçe vurup göz açıncaya kadar dışarı çıkar”²³.

Fatih Döneminde, saray mutfağında, medrese, şifahane, külliye, han, aşhane, imaret...vs. gibi yemek dağıtılan sosyal mekanlarda gıda ürünleri arasında zeytin ve zeytinyağının kullanıldığını tutulan kayıtlardan anlamaktayız. Fatih Külliyesi kadrosu çok geniş tutulmakta bu sayede birçok ailenin refah ve bolluk içerisinde geçimi sağlanmaktadır. Darüşşifasındaki hastalara, camide ve medreselerdeki öğrencilere aydınlık odalar sağlamak amacıyla kandillerde yakılacak zeytinyağı verilmekte, külliye mutfaklarında ve imarette pişen yemekler için de iyi kalite zeytinyağı alınmaktaydı. Cami, Semaniye Medreseleri ve Semaniye Tetimme Medreselerinin ihtiyacı olan malzeme için ayrılan akçe bedelleri vakıf defterlerindeki kayıttan anlaşılmaktadır²⁴.

18. yüzyılda İzmir'de görülen **veba salgınında** perhiz haricinde tıbbi bir müdahale yapılmadığı, hastalığın kendi seyrinde izlendiği düşüncesinin yanlış olduğu kaynaklarda verilmektedir. St. Antonio Katolik hastanesine gelen vebalı vakaların hastane rahibi tarafından zeytinyağı ile derilerine yapılan friksiyonla tedavi edildiği, hastaların 2/3 'nin hayatta kalmayı bu sayede başardığı rahip tarafından iddia edilmişti ve rahibin görüşü 1806'da Londra'da bir gözlemci tarafından yayınlamıştı²⁵.

Nil Sarı'nın **Tıbb-ı Nebevi** (Hz. Muhammed'in sahabeyle sağlıkla ilgili konuşma ve fikirlerinin toplandığı kitap) makalesinde; “Ukbe b.Amir rivâyet kılur kim Peygamber eyitdi: zeyt yağ ile deva idünün kim(ki) bevâsıra (basura) faidesi vardır.” “Zeyd b. Erkam rivayet ider kim, Peygamber zâtül-cenb (plörezi) iffetine ud-i hindi (Hind öd ağacı) ve zeyt yağı ile devâ buyurdu”²⁶.

İslam tababetinde, Kur'anı Kerim'de zeytinyağı mide, bağırsak ve safra kesesi hastalıklarında önerilmiştir. Ortaçağ yazarlarından Yusuf ibn İsmail Hoyi, zeytin meyvesinin iştah arttıran, safra kavucu olduğunu ve ham zeytinden çekilmiş turşunun yanıklara karşı kullanıldığını yazmaktadır²⁷.

II.1. Asklepionlarda, Bizans tıbbında ve darüşşifalarda kullanımı ve tedavisinde

kullanıldığı hastalıklar

İlk çağlarda Neolitik dönem ve sonrasında yağ oranı yüksek bitkiler kullanılmaya başlanmış, Üst Paleolitik Çağ'da aydınlatmada zeytinyağının kullanıldığı ve çok sonraları yemeklere katıldığı bilinmektedir. Kullanım alanları M.Ö. 800'lerde çeşitlenmiş Yunanlı bir vatandaşın yıllık yağ tüketimi 55,5 litreye varmıştı. Vücutlarını temizlemek için önce yağ ile ovup daha sonra strigil denilen alet ile yağı sıyrarak ölü derileri ve kirleri yağ ile akıttırlardı. Ayak sağlığını korumak, yaralarının oluşumunu engellemek için uzun yürüyüşler öncesinde zeytinyağı sürerlerdi²⁸.

Yunanlılarda güreşçiler ve atletler koşulardan önce yara ve çiziklerden derilerini korumak ve adelelerini yumuşatmak için zeytinyağı sürerler, yine yarışmalar sonrası banyo yaptıktan sonra da ciltlerini onarmak için kullanırlardı²⁹.

Columella'nın "yaz yağı"adını verdiği yeşil zeytinden sıkılan erken hasat zeytinyağı için Plinius, "Naturalis Historia" kitabının "asma" (vinifera) ile ilgili bölümünde, "Aynı sıvı (asmadan çıkan sıvı) zeytinyağı ile birlikte kılların üstüne sürüldüğünde kıl dökücü etkiye sahiptir."..."kül (asma külü) tek başına ya da zeytinyağıyla birlikte ezikleri iyileştirir"..."sağladığı yararlar nedeniyle çok amaçlı kullanımıyla ünlü olan kökü (asmanın) iki drachma öğütülmüş dozda yılan sokmasına karşı içilir. Yüzdeki cilt kusurlarını giderir, sivilcelere, morluklara ve yara izlerine iyi gelir. Aynı etkilere zeytinyağında haşlandığında da sahiptir". Plinius her ne kadar kaynaklarında aynı dönem "kök bilimci" ve hekim Anavarzalı Dioscorides'i göstermese'de Dioscorides'in ünlü eseri "Materia Medica" ile benzerlikler gösteren bölümler dikkat çekmektedir³⁰.

Olea europea, ülkemizdeki zeytinyağı içeriğindeki stearik, linoleik, oleik ve palmitik asitleri içerdiğinden, safra kesesini çalıştırır, idrar söktürür, tansiyon düşürür. Dioscorides müşhil olarak tavsiye etmektedir³¹.

Kos'lu Hippokrates (M.Ö. 460-377) ve Bergama'lı Galenos'un (M.S. 131-201), hastalarına verdikleri ilaçlar ve terkipler arasında zeytinyağı da vardı³².

Mezopotamya tıbbında zeytin, kişniş, nane, hardal, anason, aloes, haşhaş, adem otu,hardal, hurma, selvi, çam, meyan kökü, saz, safran, hindibağ, salatalık, turp, pırasa, semizotu, arpa, buğday, gül, susam, fasulye,...vb. bitkiler şarap, bira, sade yağ ve zeytinyağı ile hazırlanarak droglar elde edilirdi. Antik dönemde Mısır'da banyo sonrası cildi korumak amacıyla sürülür, tabletlere ve hierogliflere göre ağız yoluyla hastalıklarda da kullanılırdı³³.

Bergama'da özellikle Asklepion ve Tapınak kazıları üzerinde birçok çalışmaları bulunan **Bayatlı**, bölgenin habitatu ile ilgili hazırladığı Şifalı Bitkiler eserinde **İbn Kayyim el-Cevziyye'nin** eseri **Tıbbû'n Nebevi'**den alıntılarla zeytinyağının eski devirlerden beri kullanıldığı hastalıklar ve iyileştirici etkilerine değinmiştir. Tıbbû'n Nebevi'ye göre; "sayısız faydaları vardır, ihtiyarlığı geciktirir, karın ağrısını giderir, zehiri keser ve kurtlarını düşürür, ağız kokusunu alır".

Barlas'ın, Bergama Kozak Yaylası'ndaki şifacılarla ilgili çalışmasında; "açık yaralara, kapanmayan eski yaralara ve sivilceye zeytin yaprağı ile zeytin dalı yakılıp külü zeytinyağı ile

merhem yapılarak üzerine sürülür, şifacı bunu bir bezle bağlar, üçüncü kez uygulamayla iyileşme sağlanır...Bergama'da şifacılar eskiden hastaların hastalıklı yerlerini ve yakın organlarını şarapla yıkayıp üzerine zeytinyağı sürerek tedavi ederlermiş", cilt yaraları için; "...yılan gömleği un edilip zeytinyağı ile karıştırılmasıyla elde edilen merhem sürülür...", doğumun kolay olması için ebeler kullanır, yeni doğmuş bebeği birkaç gün sonra zeytinyağı ile yağlarlarmış³⁴.

Bergama Asklepion'unda hastalar ilk geldiklerinde kutsal suyla yıkanarak fiziksel ve manevi anlamda arındırılır, kabul töreninde başlarına defne ya da zeytin dalından taç takarlar, beyaz ihram giyerlerdi. Zeytinyağı özellikle kültün son dönemlerinde akılcı tıp uygulamalarına girmiş, mide ülseri tedavisinde hastalara bal ve yağ, baş ağrılarında anasonlu zeytinyağı verilirdi. Bergama Asklepion'u "Lex Sacra" sında (hastaların uyması gereken kurallar), 24. madde "tanrının kültüne katılanların hepsi bal ve zeytinyağına bandırılmış... sunsun ve tütsü yakınsın. Bunları rahip eşliğinde yapsın." denilmektedir³⁵.

Kozak yaylasında ölü gömme törenlerinde, ölünün kefen bezinden küçük fitiller yapılır ve içi zeytinyağı dolu küçük kaplara konularak ölünün 2 omuzu hizasına konulur ve yakılır. Bu adet eski Roma mezarlarındaki antik kandillerle de yapılmaktadır³⁶.

Bayatlı, Barlas gibi araştırmacıların çalışmaları, antik dönem Bergama ve günümüzde geleneksel adetler üzerine yoğunlaştığından yörede asırlardır kökleşmiş kullanılagelen otlar, merhemler ve drogların kökenlerinin Bergama Asklepion' undaki tedavilere kadar uzanması kaçınılmazdır. Zeytinyağı asklepionlarda sıklıkla kullanılan droglar arasındadır.

Şifalı bitkiler'le ilgili kaynaklarda zeytinyağı hakkında benzer bilgiler mevcuttur³⁷. "Zeytin, yaprakları ile körpe budaları birlikte döğülür de topukların üstündeki et üzerine konursa orayı delerek ne kadar fena cerahat ve sular varsa dışarıya akıtır,..."³⁸. "Tenkiyelerde (lavman) bir kaşık zeytinyağı yapılacak tenkiye suyuna ilave edilir, mideyi yumuşatır, kabızlığı giderir."³⁹.

Gürbüz'ün "**Şifalı Nebatlar**" kitabında, zeytinyağı nezleyi önler, raşitizm ve kemik hastalıklarına karşı ve çocukların eğrilen kemikleri için faydalıdır⁴⁰.

15.yüzyılda yaşamış (1468) **Şerafeddin Sabuncuoğlu, Mücerreb-Nâme** adlı eserinde, uyuz, basur, yara, nikris, kabızlık, bel hastalıklarında zeytinyağı ile yapılan terkipleri yazmaktadır⁴¹. Sabuncuoğlu'nun **Cerrâhiyyetü'l-Hâniyye** adlı eserinde, 3. bâb, 1.fasl, 36.fasl'da ve devamında yaralanan derileri onarmada, katı şişliklere, cerahetli yaralara zeytinyağı ile yapılan merhem terkipleri yer almaktadır⁴². Aynı yüzyılda **Tabib İbn-i Şerif**'in yazdığı **Yâdigâr** isimli tıp kitabında 44 küsür merhemün çoğunun içeriğinde zeytinyağı vardır⁴³.

16.yüzyılın büyük tıp bilgini **Mehmed bin Ali**'nin Terceme-i Cedîde fil-Havâssi'l-Müfrede (1609), isimli eserinde bitkisel terkiplerde, özellikle merhemlerde zeyt yağı kullanılmıştır⁴⁴.

16.-17. yüzyıllara ait bir elyazmasında yaralanmış deriyi onartan bir tarifte; "Bu dahi yara üzerinde enar dânesi gibi et bitirip öldürür. Eczası bunlardır: Şem-i asel, çam sakızı, revgan-i zeyt, trementine, mastakî, günlük..."⁴⁵.

17. yy sonu 18.yy. başında yaşayan ve Ege adaları ile Anadolu'ya seyahat eden botanikçi **Tournefort**, seyahatnamesinde Ege adalarındaki zeytinyağı üretimi ve batıya yapılan ihracattan bahsetmektedir. 1700'lerde Ege adalarından Marsilya'ya 11 gemi balmumu, peynir,

pamuk, buğday, sünger, kuzu derisi, ipek, sabun yanı sıra 150 000 libre zeytinyağı ihraç edilmişti. Kitapta, Osmanlı hanlarına yakın kurulan pazarlarda rahatlıkla temel ihtiyaç maddeleri ve zeytinyağı bulunduğu, doğuda Ağrı, Kars ve Ermenistan Erivan’da zatürre geçirenlerin zeytinyağı olmadan nasıl tedavi edildikleri konusuna şüpheyle yaklaştığını yazmış ve kutsal yağ (zeytinyağı) nin Üçkilise şehri piskoposu tarafından Kudüs kilisesinden alınıp ticaretinin yapıldığına dair bilgiler vermiştir⁴⁶.

17.yy.da **Tenkabûni** tarafından yazılmış ve Ahmed Sâni tarafından çevrilmiş “*Gunyetü’l Muhassılîn fi Tercemet-i Tuhfeti’l Mu’minîn*” adlı eserinden Nil Sarı ve diğer araştırmacıların yaptıkları çalışmada **basur** hapının hazırlanması tarif edilirken, helileler ve pırasa tohumunun zeytinyağında kaynatılması tavsiye edilmektedir⁴⁷. Basur için 1420’de yazılmış Abdülvehhab bin Yusuf’un “*Kitâbu’l-Müntehab fi’t-Tıbb*” eserinde, zeytinyağı posası, sirke ve zaferan ile karıştırılıp uygulanmalıdır. Yine aynı eserde uyuz, hanazır (antinomikoz)ve kelliğe karşı (eski) zeytinyağı ile hazırlanan terkipler kullanılmalıdır⁴⁸.

18. yüzyılda Safranbolu’da yaşamış Dağıstanlı doktor, “El Alimül Abid Şeyh Mehmet Efendi”nin yazdığı tıp yazması eserinde de zeytinyağı, çeşitli organların tedavilerinde, hazırlanan terkiplerde yer almaktadır. Burun hastalıklarında çörek otu zeytinyağı ile karıştırılıp buruna çekilmeli, göz hastalıklarında zeytinyağı sirke ile karıştırılıp sabah akşam göze mille çekilmelidir. Uyuz, fil hastalığı, frengi, deri yaralanmaları, neşter yaraları, karın ağrılarında hazırlanan merhemler zeytinyağı ile karıştırılmalıdır⁴⁹.

Mü’min bin Mukbil, Miftahu’n-Nur ve Hazainü’s-Sürur adlı eserinde, “**teşrih ve hıfzıssıhha**” (bedeni ve sağlığın korunması) bölümünde “**muhallil**”(çözücü) ilaç olarak ve kronik baş ağrılarında zımadın (yakının) yapımında zeytinyağını önermektedir. Arpacık hastalığı için hazırlanacak tılâ (sürme) tarifindeki karışımın zeytinyağı ile karıştırılıp sürülmesinin faydalı olacağı yazılmaktadır. Pitriazis (göz biti), pedikülozis (gül hastalığı) gibi göz hastalıklarında merhem yapımında, beyâzu’l-hüdüb (kirpik ağarması, dökülmesi) hastalıklarında terkiplerde zeytinyağı, “inebiyede nütû (iris prolapsusu) korneada oluşan cerahaatin tedavisinde, “asabe-i mücevvef istirhası” (optik sinirlerin tembelliği)’nde zeytin yaprağı suyu önerilmiştir⁵⁰.

1137 H. (1725) tarihli **Kitâbü Kemâliyye li-İbn Kemâl Paşa min ilmi’t-Tıbb** adlı yazmada 2. Bölüm; “Yılan derisini zeytinyağı ile kavurup güneşte bekletseler ve göze çekseler, görme zaafını giderip, göze su inmekten emin eyler ve gözdeki akı giderir”. 5.Bölüm; sarımsak ve biber dövülerek toz haline getirildikten sonra, “iki rıtıl (1 rıtıl=12 okka) zeytinyağı ile kaynatılıp yarım rıtıl sonra ateşten indirilip sâfi yağ kalıncaya kadar süzülür.”8. Bölüm; Basur için, “5 dirhem ağü ağacı yaprağı dövülerek, üzerine 30 dirhem zeytinyağı ilave edilerek kaynatılır.” Bu karışım süzülerek sürülür⁵¹.

İbni Sina, El-Kânûn Fi’t-Tıbb (Esin Kahya,2018) adlı kitabında hastalıkların tedavilerinde kullanılan terkiplerde zeytinyağını, hastalıkların %70’inde, kullanmıştır. Bu oran demektir ki zeytinyağı, yüksek sayılabilecek sayıda hastalığın tedavisinde uygulanan **ilaç tedavilerinde ve yakı, sürme** gibi harici uygulamalarda da yer almıştır.

İbni Sina’nın eserinde, **1. kitap**, tıp biliminin genel konuları hakkındadır. Zeytinyağı ile ilgili, 1. yağ banyoları, 2. çocuk bakımı ve beslenmesi, 3. yaşlılarda beslenme, diyet ve bakım, 4.

soğuk ve karda uzuvların korunması, 5. müshil olarak kullanımı, 6. kusmaya bağlı hastalıkların tedavisi, 7. kanamayla ilgili kapanmayan cilt ve organ yarıklarının tedavisi yazmaktadır⁵².

2. kitap, “basit ilaçlar hakkında”, ilaçların yapısı ve basit ilaçların hastalıklar üzerindeki etkisi ve güçleri incelenmiştir. 2. kitaptaki zeytin ve zeytinyağının yer aldığı ilaç terkipleri (zeytinyağının kullanıldığı terkiplerdeki bitki, hayvan, deniz canlıları ve taş çeşitleri);

2.kısım:

1.makale (elif) : iskil (ada soğanı), uşak (amonyak zamkı), ancudan (şeytan tersi), sünger taşı.

2.makale (be) : buyanıs (maydonoz), beyd (yumurta), badıncan (patlıcan), bersi yavuşan (kız saçı), benat-ı verdan (hamam böceği).

4.makale (dal) : dud (kurtçuk, sebze kurdu), darzi (binbir delik otu).

5. makale (he) : helilec (helile).

7. makale (ze) : zeytun(zeytin).

8.makale (ha) : hıltit (şeytan tersi), hanzal (ebucehil karpuzu), habbül-hadra (sakız, menengiç), hımar (eşek).

9.makale (tı) : tuhlub (yosun).

10. makale (ye) : yebruh (adam otu).

11. makale (kef) : kendir (günlük), kerm (üzüm asması).

13. makale (mim) : mazeryun (defne), merare (safra), mürr (sarı sakız), mılh, melh (tuz).

14. makale (nun) : nertis, nertikis.

15. makale (sin) : sakmunia (kısa mahmut otu), sezab (sedef otu), samm-ı abraş (zehirli kertenkele), sefendulin (yabani kimyon).

16. makale (ayn) : akırkarha (nezle otu), akreb (akrep), azait (kertenkele).

17. makale (fe) : faşera (şeytan şalgamı), fucul (turp), faklaminus (siklamen).

18. makale (sad) : sedef (istiridye).

19. makale (kaf) : kust (arap zamkı), kaysum (pelin), kıssa-i hımar (eşek hıyarı), kunfuz (kirpi).

20. makale (re) : remad (kül), rubisa (tuzlu sardalya balığı).

21. makale (şin) : şih (pelin otu).

22. makale (te) : tin (incir).

23. makale (se) : sum (sarmısak), sa'leb (tilki).

24. makale (hı) : haşhaş, hatmi, hubbazi (bir çeşit hatmi), hunnafis (bok böceği), haratin (solucan).

25. makale (zel) : zerarih (İspanyol sineği).

26. makale (dad) : dafda (zafda, kurbağa).

Kânûn'da yazılan zeytin ve zeytinyağından hazırlanan terkiplerle tedavi edilen hastalıklar ve vücuttaki etkileri;

Deri: siğil, dağlamak, cerahat ve yaralar, yılanlık hastalığında, dolamayı tedavide, şişlerin tedavisinde, yanıklara, yüzdeki lekeler, cüzzam, sıracı, çıban, tüy dökücü etkili, allerji, ateş yanıkları, uyuza karşı, çatlaklara, fil hastalığına,

Baş bölgesi: saçkıran, diş eti kanamalarına, kepek ve döküntülere, dişlerin çürümelerini önler, diş apselerini yok eder, saç çıkarır, balgami boğaza,

Kulak: kulak akıntılarına, kulak çınlamasına, kulak iltihabı, burun ve mukozadaki kanamalara, kulakta kıkırdak doku kırılmalarına, ağırlaşan işitmeye,

Göz: hematom (göz altı biriken kan), körlük, katarakt, göz nezlesi, kornea yaralanmasında, göz yaşına, göz altı morluklara,

Mide: mide hastalığına,

Zehirlenme: zehirlenmeyi keser (sud bitkisiyle), zehirlenmelere (dud, sebze kurduyla),

Kan, damar: kan akışını kesmek için, damarları açar, bedene yapılan masajla dolaşımı hızlandırmaya yardımcı olur.

Göğüs bölgesi: yakı halinde solunum ve göğüs organları için, akciğer yaralarına, astıma,

Karın bölgesi: rahim ve böbrek ağrılarına, makat ağrılarına, bağırsak kurtlarına, ishal ve dizanteri, siroz, bağırsak yara ve ülserlerine,

Vücut Dahilinde: vücutta su birikmesi, vücudu güçlendirir, zindelik verir, kuvveti artırır, vücutta ödem, gut hastalığı tedavisinde, kasılma ve spazmlara, sıtma nöbetine, ateşli nöbetlerde (hummalarda), felç tedavisinde,

Kemikler: eklem ağrılarında kullanılmaktadır.

4. kitapta “Gözle mükemmel olarak belirlenen hastalıklar” incelenmiş, bunları 7 ana bölümde ele almıştır. 1. bölümde: hummalar, 2. bölümde: buhranla ilgili hükümler, 3. bölümde: şişler ve döküntüler, 4. bölümde: bağlantıların farklılaşması, kırıklarla ilgili bozukluk ve kırıkları yerine yerleştirme, 5. bölümde: zorlama, 6. bölümde: zehirler, 7. bölümde: süsler (vücuttaki boyalar, deri ve tırnaklardaki lekeler) ele alınmıştır. İçeriğinde zeytinyağı bulunan terkipler, yağla ovma, ağızdan alınan ilaçlar (oral yolla), pansuman, keçe- keten üzerine sürülerek uygulama, yakı, merhem, lapa, macun ve lavman gibi hastaya uygulanan tedavi yöntemleridir. Bunlardan başka münferit olarak haricen sürülmesi de önerilmiştir. İbni Sina hastalıklarda, ilaçlar ve perhizlerden başka günlük yaşamda alınması gereken önlemleri de belirtmiştir. Örneğin, bazı hastalıklarda güneşte kalınmaması, hamamda yıkanmaktan, buhardan uzak durulması gibi tavsiyelerde bulunmuştur⁵³. Kanun'daki gut hastalığı ile ilgili bir tedavi yönteminde; acı çiğdem tohumuyla, ilaçlı banyolarla tedavinin yanı sıra “**zeytinyağı banyoları**” nı da önermektedir. Zeytinyağı, eklem ağrılarında, spazmlarda, idrar tutulmasında yararlıdır⁵⁴. İbni Sina'nın terkiplerinde zeytinyağı merhem yapımında, terkiplerde bir katalizör gibi kullanılmanın yanı sıra sadece yağ olarak haricen de sürülmektedir.

Hacı Paşa'nın **Müntehab-ı Şifa**, eserinde çıban için, zeytinyağı ile tuz karışımı, kellik için cıva, mürdeseng, karpuz kabuğu ve kabak yakılarak külüyle karıştırılır merhem yapılır, uyuza karşı

sirke merhemine zerdeçalla zeytinyağı karıştırılıp sürülmeli, **Yâdigar'a** göre antinomikoz şişliklerinde kullanılmak üzere hazırlanan merhem-i dahliyun, **Cerrahiyetü'l Haniyye**'de ise ateş yanığına, yara kabuğunu düşürmek için ve cerahatli iltihaplar için merhem-i nura kullanılmalıdır⁵⁵,

Onsekizinci yüzyılda Kastamonu Sancağında yaşamış bulunan **Dağıstanlı Mehmet Efendi**'nin tıbbi yazmasında zeytinyağı daha çok merhem yapımında ve tedavide kullanılan menekşe, fesleğen, gül ve papatya gibi bitkilerden elde edilen yağların yapımlarında kullanılmaktadır⁵⁶. Tabip Dağıstanlı Mehmet Efendi 1730'larda Kafkasya'dan getirildiğinden ve Kafkasya'da zeytin ve zeytinyağı üretimi fazlaca olmadığından tıbbi tedavi yöntemlerinde Batı Anadolu ve Akdeniz coğrafyasındaki kadar geniş yer bulmadığı görülmektedir. Özellikle Ege bölgesinde, antik dönemlerden beri zeytinyağı, çocukların doğumundan ölümlerine kadar, geleneksel ve dini ritüeller de dahil olmak üzere bir çok hastalığın tedavisinde yaygın olarak kullanım alanı bulmuştur.

Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin tıbbi yazmasında zeytinyağıyla hazırlanan terkibler ;

. burun hastalıkları :

“(10)⁵⁷ İmdi: burunda ârız olan illetleri ve ilâçları beyan eder” : “Diğer....., veya çörek otu zeyt yağıyla halledip ol yağı tamzurdalar (buruna çekmek), hem dimağı akanın ve def eder, mücerrebtir”⁵⁸.

. göz hastalıkları :

“(14) İmdi: göze ârız olan illetleri beyan eder” : “ Diğer:...marzın 10 dirhem ve rastuk 12 dirhem, gülecebîn 5 dirhem ve bir miktar zeyt yağı ve sirkeyle ol üç eczâyı sahk edip yağla ve sirkeyle karıştırıp mehlem gibi ede, sabahta ve akşamda mil gibi göze çeke,..”. “Diğer: ..Zeyt yağı 200 dirhem, marzın 12 dirhem, sirke 100 dirhem cümlesini alıştırıp sıkla(tortu) deminde mil ile göze çekeler birkaç kez, mücerrebtir”⁵⁹.

. uyuz ;

“(17) İmdi: Bundan sonra Cirbi, yani uyuzu ve giciyi bildirir” : “ Diğer: Bir yağ kim gicili giderir, sarı zırnîh ve hacılar kükürdü ve zerdeçûb ve zâc birbirinden beraber zeyt yağıyla mehlem gibi edip süreler, üç gün dura...”⁶⁰.

. frengi :

“(18) İmdi: Bundan sonra firenk zahmetlerine ve onun muâlecesin bildirir ki” : “Diğer: Bu dahi bir hoşça yağdır, frenk zahmetlerini def ederdi. Beş dirhem zanbak ve bir dirhem sülemen ve yedi dirhem zeyt yağı ve yedi dirhem balmumu cem' edip âdet-i me' lûfe üzerine bağlayalar (yağlayalar)”⁶¹.

. Ayakta görülen hastalıklar :

“(20) İmdi: Ayağa ârız olan illetleri üç fasıl edip evvel faslında devâları, diğerlerde illetini ve onun ilâcını bildirir” : (fil hastalığının ayaktaki şişleri için)...”dahi bu mehlemi urup her gün tazeleye, yüz dirhem çam akidesi ve elli direm balmumu ve elli direm acı yağ ve yirmi direm zeyt yağı ve yirmi direm isfidâc, bu cümleyi bir a'lâ mehlem olur kim yaralar bitirmekte misli yokdur”⁶².

.Vücuttaki iltihaplar :

“(21) İmdi: Beden-i insanda âruz ve vâki olan cerahati üç edip beyan ede kim bunun üç sebebi vardır”: (kılıç ve bıçak yarısından oluşan iltihaplanmalar için, iltihaplı yeri temizleyip, bağladıktan sonra 3 gün sonra yapılacak işlem hakkında) “...Dahi suçu ile zeyt kaynatar, sonra mehlem yosulgunla günde iki kere tımar edeler ve eğer ol yaranın altı dola...”⁶³.

. Hangi damardan kan almak gerekir :

“(22) İmdi: Bundan sonra fassâd hangi damardan fâsd etmek gerektir, onu bildirir”: (eğer neşter yeri şişip morarırsa) “Ol kolun yukarı tutalar, amma geri ol gün kan almak müfittir ve illâ ol zahm yerine zeyt yağı ve gül yağı, yumurta sarısın kaygana edip üzerine uralar veyahut asel ve buğday ve zeyt yağı ve yumurta sarısın cümle karıştırıp uralar ve hem bu mehlem onulmaz yaraları bitirir...”⁶⁴.

.Mesane ve idrar yolu hastalıkları :

“Dokuzuncu (Bâb): Üsru’l-bevl ve selesü’l-bevl ve zekerinde ve kavakta ve mesâne yollarında olan emrâz-ı muhtelifenin ilâcı budur”: “Diğer: Bir kişinin sidiği tutulsa damlaya damlaya gelse, veya taş olsa,.....halâs ola ve bu illetten kurtulduktan sonra durmuş pelit yemişini döğüp zeyt yağıyla karıştırıp veresin, içe tâ kim kararına gelince”⁶⁵.

. Basur belirtileri ve ilaçları :

“(29) İmdi: Bevâsırın alâmetleri ve ilâcını beyan eder”: “Diğer:(safradan çıkan taneler düştükten sonra) ...ba’dehû bir miktar günlük ve bir miktar sakız ve bir miktar zeyt yağı ile hınzır yağı bu cümleyi mehlem edip bu düşen tanelerin üzerine uralar,....”⁶⁶.

. Çocuk hastalıkları ve ilaçları :

“(32) İmdi: Bundan sonra oğlancıklara arız olan illetlerin tedbirindendir”: “Diğer: Oğlancıkların yüreği şişerse, turpu rendeleyip zeyt yağı ile beyla balla karıştırıp karnına yakı edeler”⁶⁷.

. Güzellik otları (hoşa giden kokular) :

“(34) Fasıl: Râyiha-i Tayyibe”: “Diğer: Zeyt yağı yüz dirhem ve turunç kabı ve mersin yaprağı sekiz dirhem, bunları kaynata, dahi süze, sonra zulfâ elli dirhem katıp tekrar kaynata, muharrâ ola, siyaha döne...”⁶⁸.

. Fitiller ve kullanımları :

“Diğer: (35) imdi ”: (Bel soğukluğunu, mide ve bağırsak hastalıkları, safra ve balgamı iyileştirir) “...zeyt yağın tere tohumu ve zencibil iki dirhem ve ûdü’l-kahr bir denk ayrıca sak edip kıvamlı bal ile muzaf edip götürüne”⁶⁹.

. Şişleri, yumruları, iltihapları iyileştiren yakular, merhemler ve ilaçlar :

“(37) imdi: Bundan sonra birkaç muhallil yakular ve zimâdlar, tılâlar beyan edelim: “Diğer Bir kişi terlemese ölüm haddine varsa, kunduz hayası döğüp zeyt yağıyla kaynatar, külli bedenine süreler, terleye”⁷⁰.

.Çeşitli merhemler :

“(38) İmdi : Bundan sonra birkaç merhemler beyan edeceğim” : “Diğer: Buna kara mehlem derler, yaraları çekip üküldür, zift otuz dirhem, acı yağ elli dirhem, balmumu yirmi dirhem, iç yağı on dirhem, zeyt yağı yirmi dirhem, cümleyi halt edip gayet lâtif mehlem olur”. “Diğer : Bu dahi cerahatleri üküldür, buna tatlı mehlem derler, yumurta akı sarısıyla ve bir kaşık zeyt yağı ve bir kaşık bal, miktarınca buğday unu karıştırıp mehlem edip deminde dürteler...(yaralar için balmumu ile karıştırılan diğer terkipler)”⁷¹.

. Yağ çıkarma usülleri :

“(39) İmdi : Bundan sonra dühünler (yağlar) çıkarmak sanatın bildirir“ : “Dilersen ki her türlü yağ yapasın, benefşe (menekşe) yağı veya fesleğen yağı veya nergis veya bâbune (papatya) yağı. Herhangi evraktan ve nebattan murad edersen, cümlesi gül yağı veya topalak yağı, her hangisi olursa, yüz dirhem zeyt, elli dirhem gül bir şişeye koyup ağzını balmumu ile bergitip güneşe karşı asasın ve yel dokunmaya, kırk günde kemâli bulur. Andan çıkarıp sıkasın, sâfi yağ olur,...”. “Diğer : Amma kiremid parça parça edip sonra ol parça kiremidi eşki (eski) zeyt yağına koyup böyle bir iki kaç kere ede tâ kim kiremit hamur gibi ola, sonra sahk edip bir kırmızı yağ olur, ağrılara ve sızılara ve mef3asıla ve kulunç ve baş ağrısına ve omuz ağrısına ve bilekler ağrısına iyi gelir”. “...cümleden biri küküttür, hükemâ (hekimler) ona akrep derler, cemî dertlere devadır.....yüz dirhem döğölmüş kükürt ve ikiyüz dirhem zeyt yağı âheste ateş ede kim muttasıl kaynaya, ateş tez edip yakmayasın,.....Ağrılara ve sızılara, cüzzam ve firengi zahmetine, her türlü derde devadır”⁷². Aynı bab’da kendi icat ettiği “mübarek yağ” ve ferfuyun yağlarının içeriklerinde de zeytinyağı mevcuttur.

. İnsana yararlı gıdalar :

“(44) İmdi : Bundan sonra beden-i insanda mürekkebin olan gıdalar bildirir” : “İmdi mürekkebin gıdalar birisi budur ki insana muslihtir ve eflâcı râil eder ve süst endamlığı giderir (insanı iyileştirme ve felç giderme)....,san’atı budur kim : Biraz soğanı suya doğraya ve biraz tatlı zeyt yağı dahi kata, mahzâ pişe, güvercin yavrusu dahi doğrayıp...ol soğanı bunun üzerine dökke...”⁷³.

. Tanrı yeryüzündeki tüm nebatlara bir hikmet vermiştir :

“(46) İmdi bundan sonra sol müfessir zâtları bildirirler ki Hakk Sübhânehû ve Teâlâ yeryüzünde biten nebâtın her birinde bir hikmet koymuştur” : “...kiminin saçı ve sakalı dökülse sarımsağı kabıyla döğüp zeyt yağıyla karışdırıp sürse geri biter yağı (sarımsak yağı) dahi böyledir”⁷⁴.

. İnsanlara yararlı hayvanlar :

“(47) İmdi bundan sonra havâssı hayvânâtı bildirir tâ kim insan menfaati ola” :“Diğer, bir kişinin kulağı ağrısı sığır mağzın (sivilce) zeyt yağıyla hâl edip kulağa tamzurdalar (akıtalar)...”, “...sığırın dilini ezip eski zeyt ile karıştırıp temrgün (temriyeye) sürseler, hoş ola”⁷⁵.

. Yağlar :

“(57) İmdi bundan sonra yağları beyân eder” : ”Kurşun yağı,....terkibi budur; yüz gram mürdeseng sahk edip iki yüz dirhem keskin sirke ile bir toprak tencere içinde yüz dirhem gidinceye kadar kaynatıp...., başka bir zarf içine yarım kıy ye zeyt yağı koyup bu mürdesenk

kaynatıp...sirkeyi kaşık kaşık yağın üstüne döküp karıştırılar”⁷⁶. Zeytinyağı ile hazırlanan diğer yağlar: Fülful yağı (karabiber yağı), âkır-ı karha (pire otu) yağı, ferfiyûn yağı.

. Denen ilaçlar ve kullanımları :

“(59) İmdi bundan sonra biraz tecrübe olunan muâleceleri beyan eder” : “ Bir kimse ibtidâ fitık oldukta dağ biberi kişniş yani razaki üzüm, burçak unuyla beraber döğüp bal ile zeytinyağıyla hal edip hamur gibi ola, bir keten bezine sıvayıp ol yere yapıştırıp bağlayalar....”⁷⁷.

. Mehmet Efendinin oğlu Dağıstanlı Tabib Ahmet :

“Balsam-ı kifâyi (balzam yağı), yani belesan yağı bir yerde yara oldukta üzerine zeyt yağı sürüp onun üzerine belesan yağı sürdükte et kaynatır....”⁷⁸.

Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin tıbbi yazma eserinde 18. yüzyılda Kastamonu Sancağı ve civarında görülen yaygın zührevi hastalıklar, cilt hastalıkları ve kulak, burun, boğaz hastalıkları gibi dışarıdan müdahalenin söz konusu olduğu endikasyonlarda ve tıbbi bitkilerden yağ çıkarmak için zeytinyağı kullanıldığı görülmektedir.

III. Zeytinyağı üretim tekniklerinin sağlığa etkileri

Uzmanlara göre vücuda giren doymamış yağlardaki linoleik asit seviyesinin en az 50 olması gerekmektedir. Zeytinyağındaki linoleik asit % 10 seviyelerinde olup, bilindiği gibi linoleik asit kolesterolü düşürmede önemli bir maddedir⁷⁹. Gereğinden fazlası ise HDL'nin düşmesine ve vücutta yan etkilere neden olmaktadır. Zeytinyağındaki oran uzmanlara göre vücutta istenen seviyeyi sağlamaktadır.

Zeytinyağındaki kimyasal maddeler doğru üretimle sağlığa yararlı hale gelmektedir. Uluslararası alanda yapılan araştırmalarda Linoleik asidin (omega 6) kalp ve damar sağlığında, kanseri önlemedeki etkileri ve araştırma raporlarına göre zeytinyağı ve sebze yiyen insanlarda romatizmal artrit riskinin azaldığını göstermektedir. **Zeytinyağı fenolikleri hidrokstitirozol ve türevleri, her gün düzenli kullanım ile kanser ve kalp rahatsızlıklarında (kardiyovasküler hastalıklarda) olumlu sonuçlar vermektedir**⁸⁰. Zeytinyağı içeriğindeki E, A, D, K vitaminleri sayesinde çocuklar ve yaşlılarda kemiklerde kalsiyum kaybını ve çocuklarda kemik yapısındaki gelişim bozukluklarını engellemektedir. İskelet üzerinde büyük etkileri söz konusudur. E vitamini ve antioksidan zengini zeytin, yaşlılarda hücre tahribatını önler, hücreleri yeniler, yaşlanmayı geciktirir, tansiyon yükselmesini önler⁸¹.

Zeytinyağının hastalıkları önlemedeki etkileri; zeytinyağı, peptik ülserleri iyileştirir, sık kullanımıyla peptik ülser çapında küçülme ve iyileşme sağladığı tespit edilmiştir. “Gastrit, peptik ülser hastalığı, mide kanseri ve MALT lenfoma ile ilişkili **helikobakter pilori bakteri enfeksiyonu** Türkiye’de %70-90 oranında tespit edilmiştir.” Diğer ülkelerde bu oran %20-%40 arasındadır. Türkiye’de mide hastalıklarının bu derecede yaygın olması sebebi zeytinyağı

tüketiminin az olmasına Akdeniz tipi beslenme alışkanlığının yaygınlaşmamasına bağlanmaktadır⁸².

Son yapılan araştırmalara göre zeytinyağı içeriğindeki yüksek oranda yağ asitleri nedeniyle **koroner kalp krizi** riskini önlemektedir. 2004 yılında FDA (Food Drog Administration, USA) tarafından yapılan açıklamada yüksek oranda MUFA (yağ asitleri) içeren zeytinyağının günde 2 kaşık alınması koroner arter hastalığı riskine önlem olacaktır⁸³. Kardiyovasküler hastalıkları önlenmesinde büyük rol oynayan oleik asit, **damarlar üzerinde**, hücre zarı yapısındaki kan basıncına neden olan (adrenoreseptör sinyal yolu aktivitesini) azaltabileceğini göstermektedir⁸⁴. Yapılan araştırmalarda Oleik asit ve polifenol oranları yüksek zeytinyağının moleküler düzeyde etkilerinin, tahıl, sebze, meyva, kuru bakla, balık gibi Akdeniz diyetiyle birlikte posadan zengin, pektinden sentezlenen bütirat asitlerinin özellikle **kanser** oluşumunu engellemesi açısından önemlidir. Edinburg üniversitesinde yapılan bir araştırmada zeytinyağı içeriğindeki oleik asidin tümör baskılayıcı micro-RNA-7 molekülünün üretilmesini desteklediği görülmüştür⁸⁵. Tip 1 ve Tip 2 **diyabet hastaları** üzerinde yüksek oranlarda zeytinyağı kullanılarak yapılan araştırmalarda, yüksek yağlı diyetle bozulan **insülin** sekresyonunu ω 3 ve ω 6 yağ asitleriyle önlediklerini göstermektedir⁸⁶. Polifenolü yüksek zeytinyağının bağırsaktaki bakteriler, derideki mantarlar, vücuttaki parazitler ve enfeksiyon hastalıkları üzerinde de etkili olduğu kanıtlanmış, çeşitli cilt hastalıklarında, egzama, cilt kuruluğu, sedef, termal ve radyasyon yanıklarında ve yaşlanmaya karşı kullanılmaktadır⁸⁷.

Antioksidan zengini zeytinyağı başta E vitamini olmak üzere A,D, E, K gibi birçok vitamini içermektedir. Hücre gelişimine yardımcı zeytinyağı, bu sayede yaşlanmayı geciktirir, günde 46 gr. ve üzerinde tüketildiğinde ileri yaşlarda **hafıza kaybını** ve unutkanlığı önler. Zeytinyağının içeriğindeki oleik asit ilaç sanayinde önemli bir hammaddedir.

Granada Üniversitesinde yapılan bir araştırmada, fenolik bileşenleri yüksek zeytinyağı stresi azaltmakta ve yaşam kalitesini yükseltmektedir. **Eklem ağrılarını** gideren ve iltihapları iyileştirici etkisi olan yağ, aynı zamanda kantaron çiçeği içinde bekletildiğinde dışarıdan sürüldüğünde eklem çatlakları ve kırıklarını tedavi etmektedir. Vücutta **safra kesesinin boşaltımına** yardımcı olan zeytinyağı safrayı arttırarak **karaciğeri** etkileyen kolesterolün de atılmasını sağladığı gibi karaciğerin yağlanmasını önlemekte, safra kesesinin ağzının açık kalarak taşların oluşumunu ve safranın birikmesine mani olmaktadır.

Fenolik bileşen zengini zeytinyağı böbrek taşı oluşumunu engeller, menopoz döneminde kadınlara östrojen hormonu takviyesi sağlar, çocuklarda, anne sütündeki yağlarla eşdeğer yağ asitleriyle gelişimlerine yardımcı yegâne takviye besindir⁸⁸.

Sonuç:

Binlerce yıl insanlığın kullanımında olan ve dini kitaplarda kutsal meyve olarak tanımlanan zeytin ve zeytinyağının ilk üretim yeri Akdeniz havzasıdır. Dünya üzerinde diğer üretilen yerlerde Doğu Akdeniz ve Anadolu'dan giden fidanlarla çoğaltılan bu değerli meyvenin tarlada üretim aşamasından toplanması, sıkım işlemleri ve saklanmasına kadar uzanan tekniklerin her aşamasında zeytinyağının kimyasal içeriğini bozmadan sağlık için yararlı fenolik bileşenlerin korunması gerekmektedir. Kimyasal içeriği değişmiş bir yağın içerdiği maddelerle vücuda faydasından ziyade zararları dokunacaktır. Antik dönem tıp bilginleri eserlerinde ilaç terkiplerinin tariflerinin yanı sıra, zeytinyağının üretim ve saklama bilgileri ayrıntılı olarak tarif edilmiştir. Tıp bilginlerinin büyük oranda hakim olduğu zeytinyağı içeriğinin, yerel halk arasında da, sağlıkta yüksek kullanım oranına bakıldığında, hemen hemen aynı bilince sahip oldukları görülmektedir.

Roma döneminde zeytinyağı, üretim şekillerine ve cinslerine göre sınıflandırılmış, hatta yakacak, kozmetik gibi çeşitli alanlarda kullanılmış, dalları ve yapraklarından da tedavilerde yararlanılmıştır.

İbni Sina zeytinyağı üretimi ve kullanımı yaygın olmayan Özbekistan'da Buhara ve İran'da yaşadığı halde hastalıkların tedavilerinde zeytinyağı kullanımını önermiş, uygulama biçimleri ve kullanım dozlarından ayrıntılı olarak bahsetmiştir.

Günümüz halk folkloründe tedavilerdeki yerini koruyan zeytinyağı, son yıllarda tıp alanında yapılan araştırmalar çoğaldıkça yemeklerde, droglarda, harici ilaçlar ve bebek ürünlerinde kullanımı artmıştır.

Dipnotlar

1. Başoğlu, M.İ. "Antik Çağda Kilikya Bölgesinde Zeytinyağı Üretimi", Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Anabilim Dalı, Adana 2009, s.2; Bakır, "Kaz Dağlarında Antik Dönem Kaplıcaları", Symposium on Culture of Health Cures in Europe, 2912).
2. Başoğlu, M. 2009, s.23; Ünal, Ölmez Ağacın Peşinde, 2006, s.28; Mumkaya, a.g.e, s.11.
3. Ünal, Ölmez Ağacın..., 2006, s. 59; Gül, Ortaçağ Avrupa Tarihi, 2. Basım, 2010, s. 25.
4. İbn Battûta, Filistin ve Lübnan Sayda'dan Mısır'a, Şam'a zeytinyağı ihraç edildiğini yazmaktadır. İ. Battûta Seyahatnamesi, YKY yayınları, 4. baskı, 2010, c. I, s.90,91.
5. İbn Battûta Seyahatnamesi, YKY yayınları, 4. Baskı, 2010, C.II, s. 989.
6. Başoğlu, M. a.g.e, s.23-25; Hitit ve Asur tabletlerinde zeytin ve zeytinyağı sık sık geçmektedir. Ünal, Ölmez Ağacın..., 2006, s.21.
7. Ünal, a.g.e, 2006, s.39; Ünal, Hititler, 2007, s.165; Başoğlu, M. a.g.e, s.25; "Klazomenaililer, yaklaşık 2500 yıl önce uyguladıkları bu yeniliklerle, zeytinyağı üretim kültürüne, çok önemli katkılar sağladılar. Zeytinyağı ayrıştırma işleminde birleşik kaplar esasına göre çalışan üç gözlü bir düzenek geliştirerek, kesintisiz üretimi ilk kez onlar gerçekleştirdi. Toplanmış zeytinleri kırmak için aynı mil etrafında dönen taş silindirleri ilk kez Klazomenaililer kullandı. Zeytinyağı üretiminde kapasiteyi artırmak için ilk kez büyük bir pres ve bucurgat, yani bu presi kaldırmaya yarayan alet kullanan da onlardı. Klazomenai, hiç

şüphesiz o dönemin en önemli zeytinyağı merkezlerinden biriydi. Klazomenai’de, zeytinyağı üretiminde devrim sayılabilecek yeniliklerin uygulandığı bu işlikten başka, yine Milattan Önce 6’ncı yüzyıla tarihlenen iki işlik daha belirlendi”. Mumkaya, a.g.e, s.24-29; Diler,1995.

8. “Minos Krallığı Dönemi’ne (M.Ö. 2800–1050) tarihlendirilen işlik kalıntıları Bronz Çağ’da Girit’te baskı kollu pres üretiminin yapıldığını göstermiştir (Frankel,1999). Diğer bir Akdeniz adası Kıbrıs’ta ise M.Ö. 13. yüzyıl ve sonrasında ait baskı kollu pres sisteminin belirlendiği işlik döşemeleri ve depo ya da dükkân olduğu sanılan ve içinde çok sayıda amphora kalıntısı bulunan yapı tespit edilmiştir” (Callot,1995)”.Mumkaya, 2012,s.6.

Arkeolojik kazılarda çıkarılan malzemelere bakıldığında; Muğla-Aydın arasında Kavaklıdere mevki, Kırcaova köyü çevresinde,” trapetum teknesi, baskı kolu yuvası, Alında ve çevresinde pres yatakları, baskı kolu yuvası, toplama havuzlarından oluşan kaya işlikleri küçük ölçekli üretime yöneliktir”. “Gerga’da kayaya oyulmuş ezme teknesi, baskı kollu presin oturtulduğu kaya çukurları”, “Labraunda’da kent kapısı yakınında kayalık alanda çok sayıda kaya çukurları (havanları)”, “Bodrum, Yalıkavak Piyamlık mevki ve Mandıra nevkii Gökbelen tepesinde düzenlenmiş yataklar, sıvı toplama yerleri, pres ağırlıkları, yatakları”,Bodrum, Knidos, Muğla civarında bir çok işlikler bulunmuştur. Mumkaya, Antik Çağ’da Batı anadolu’da Zeytin...., Y.Lisans Tezi, Konya 2012, s. 29-33.

9. Mumkaya, Antik Çağ’da Batı anadolu’da Zeytin...., Y.Lisans Tezi, Konya 2012, s. 33-34.

10. Başağaoğlu, Bakır, “Geçmişten Günümüze Sinop’ta Zeytin ve Zeytinyağı Kültürü”, 8. Uluslararası İslam Tıp Tarihi ve Etiği Kongresi, 14-16 Kasım 2019, İstanbul, Türkiye.

11. “Odada su, yağ ve şarap kapları da vardı“. Serdaroğlu, Eskiçağ’da Tıp, 1996, s.13.

12. Tarihçilere göre Giritliler zeytini M.Ö. 3000 ‘de biliyorlardı, Yunanistan M.Ö. 8.yy.da kurdukları Syracusa kolonileriyle Sicilya’ya, İtalya’ya ve Fransa’ya zeytini taşımışlardı. Diğer eskiçağ tarihçilerinin görüşü İtalya’da zeytin M.Ö.1200’lerde vardı. Kuzey Afrika’dan M.Ö. 616-578 imparator Lucius Tarquinius döneminde götürüldüğünü ileri süren görüşler de vardır.Phokai (Foça) lıların M.Ö. 600’lerde kurdukları Marsilya’daki kolonide Anadolu’dan getirdikleri zeytini delicelere aşılamaşlardı. Hellenler ve Grek’ler kahramanların vücutlarını, ölenlerin vücutlarını yıkadıktan sonra yağla ovarlarmış, Akhilleus’un atlarının yevelerine de zeytinyağı sürülmüştür. Giritliler, zeytinyağından elde ettikleri pahalı merhem ve parfümleri cam şişelere koymaktaydılar. Başoğlu,M.İ. “Antik Çağda Kilikya Bölgesinde Zeytinyağı Üretimi”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Anabilim Dalı, Adana 2009, s.8, 13, 15, 17, 19-20; Hehn, 2003, s. 90-91; Mısır’da cenaze törenlerinde kutsal yağ olarak da kullanılmış, zeytin dallarından yapılan taçlar ve kolyeler giydirilerek adalet tacı ile sonsuzluğa uğurlanmaktaydılar. Mumkaya, a.g.e, s.9; İsrail’de yapılan arkeolojik kazılarda M.Ö.5800’lere tarihlenen kil çanaklarda zeytinyağı tortusu tesbit edildi. Erken Kalkolitik Döneme ait çanaklardaki numuneler günümüz zeytinyağı analizleriyle karşılaştırıldığında kimyasal özelliklerinin benzer olması üretim teknikleri, zeytin çeşitlerinin ve içerdikleri maddelerde bir değişiklik olmadığını göstermektedir. <http://www.aljazeera.com.tr/haber/8-bin-yillik-zeytinyagi-bulundu>.

13. Gökçe, Ayşe Nur, Pergamon Asklepieion’u ve Tıp Tarihi Açısından Önemi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1989, s.38; Bayatlı, O, Bergama Tarihinde Asklepieion, İstanbul 1954, s.65; Deubner, O, s.11.

14. Ünsal, Ölmez Ağacın...,2006, s. 45.

15. Sayılı, Mısırlılarda ve Mezopotamyalılarda, 1991, s.436.

16. Zeytinyağının üretildiği Ege, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu’nun belli kesiminde yarananma, kesik, cilt hastalıkları, baş ağrıları, yanıklar, kene çıkarılması, sindirim sistemi hastalıkları gibi birçok hastalık tedavisinde halk arasında kullanımı yaygındır.

Kaplan’ın araştırmalarına göre halk tıbbında kullanımı;

“incinen yer zeytinyağıyla ovulursa yumuşatır ve ağrıyı alır,

...İltihaplı bölgeye damlatılınca iyileştirir,

Yaralanmalarda zeytini çekirdeğiyle ezip sürdüğünde iyi gelir,

...Burkulan yere çekirdeğiyle birlikte ezilen zeytin sarılır,

Karın ağrısında, sızma zeytinyağına kimyon karıştırıp sürüldüğünde ve üzerine ılık havlu sarılırsa iyi gelir. Mide ve karın gazlarını alır...

Zeytinyağı yanıklarda, yara tazeyken hiç hava almayacak şekilde sarıldığında yanık izinin oluşmasını önler

...zeytin çekirdeğinin yutulmasının mide rahatsızlıklarına iyi geldiği ve mide yaralarını iyileştirdiği bilinmektedir.

Emziren annelerde oluşan meme ucu çatlaklarına zeytinyağı sürülür

- Turnak kenarlarında çıkan ek tırnaklara, tırnak dikenine ve iltihaba (dolama) geceden zeytinyağı sürünce yumuşatır ve yokeder.
- Zeytin ağacının kabuğundan sızan zamksı sıvının yara iyileştirici özelliğinin yanısıra alkolle kullanıldığında saçları güçlendirdiği bilinir. Zeytinyağı biberiye yağıyla birlikte kullanılırsa kepeğe iyi gelir. “ Kaplan,M., Arihan,S.K. Antik Çağdan Günümüze Bir Şifa Kaynağı: Zeytin ve Zeytinyağının Halk Tıbbında Kullanımı, 2011, s. 10-11.
17. “Musahipzade Celâl’in Eski İstanbul Yaşayışı’nda şişe içinde zeytinyağı ile birlikte güneşe asılıp hazırlanan zehirli “ebu cehil karpuzu”nun romatizma için haricen sürüldüğü, ...Lâdenotu ise zeytinyağı ile eritildikten sonra saç sıkılaştırmak için diplerine sürülüyordu...”, Mehmet Halit Bayrı’nın İstanbul Folklorü kitabında da uyuz, yanıklar ve boğaz ağrılarında halk arasında kullanılan zeytinyağı terkibleri anlatılmaktadır. Ünsal, Ölmez Ağacın...,2006, s. 74,76,77.
18. Bayrı, İstanbul Folklorü, 1972, s.114, 117, 118, 120, 122, 123.
19. Değer, Beysanoğlu, Diyarbakır Folklorunda Halk Hekimliği, 1992, s. 35-38, 4-48.
20. Akçiçek, Eren’ce, 1997, s.36-60.
21. Ünsal, Ölmez Ağacın...,2006, s. 45, 46.
22. Kahraman-Dağlı, Evliya Çelebi, 4.baskı,cilt 1,2.kitap,s. 543, 555; Ünsal, a.g.e. s. 50,51.
23. Kahraman-Dağlı, Evliya Çelebi, 4.baskı, cilt 1,2.kitap,s. 503.
24. Ünver’in araştırmalarında; İstanbul’a gıda maddeleri çeşitli çevre şehirlerinden gelmektedir. Zeytin (dane), (İzmir’den), zeytinyağı (ruga-ı zeyt) (Bursa ya da İzmir). Ünver, İstanbul Risaleleri, 3.cilt, 2015, s.157, Fatih Külliyesi medrese ihtiyac malzemeleri, Fatih vakfiyesi (kısa vakfiye), 1. Cilt, s.241-242.
25. A Tour Through Asia Minör and the Greek Islands, C. Wilkinson, Darton and Harvey Gracechurch Street, London, 1806, s.377-78; 19. yüzyılda bir başka gözlemcinin yağa batırılmış gömlekle vücuda yapılan friksiyonun vebanın etkilerini en aza indirdiği konusunda görüşü vardır. Recollections of Smyrna 1813-14, John Oliver Hanson, Mikrazianka Hronika 1967 sayısı, Atina, s.481; 1856’da Kırım savaşı nedeniyle İngiliz Askeri Hastanesinde görev yapan bir doktor, Türkler ile Musevilerin veba salgınında pek önlem almadıkları halde, yağ taşıyan hamalların vücutlarına bulaşan yağ nedeniyle hastalığa pek yakalanmadıklarını notlarında belirtmişti. Report on Smyrna, George Rolleston, Printed by George E. Eyre, and William spottiswoode, for her Majewsty’s Stationary Office, London 1857, 1857 (raporun yazılışı 1856).
- Yazar W. Eton ‘a göre aynı dönemde Mısır’da vebadan korunmak için yağlı gömlekle vücuda friksiyon yapılmaktaydı. A Survey of Turkish Empire, William Eton, esq. Printed for T. Cadell and W. Davies in the Strand, London, 1799, s.266-74; Beyru, 19.yy. da İzmir’de sağlık sorunları, 2005, s.11,12,16.
26. Sarı, Tıbb-ı Nebevi..., 1981, s.69.
27. Kaliyeva, İslam ve Tebabet, 1. Uluslararası Türk Tıp Tarihi Kongresi, 2008, s. 318.
28. “Yunanlı özgür bir Atina yurttaşının yıllık zeytinyağı tüketimi 55,5 litreydi. Bunun 20 litresini beslenmede, 30 litresini kişisel bakımında, 0,5 litresini ilaç yapımında, kalan 5 litresini de dini ayinlerde kullanırdı.” Selek, Akçiçek “Sağlık Tarihinde zeytin ve zeytinyağının yolculuğu”, Zeytinyağı ve Sağlık, İzmir 2015, s.14-23.
29. Selek, Akçiçek “Sağlık Tarihinde zeytin ve zeytinyağının yolculuğu”, Zeytinyağı ve Sağlık, İzmir 2015, s.17.
30. **Plinius’un “Naturali Historia”** eseri için; “ XXIII 3, 4 ve 21. Materia Medica’nın VII. vd., IV 182 bölümleriyle hemen aynıdır”. Özbayoğlu, Plinius’ta Doğa Bilgisi, s. 18.
- Plinius, Naturalis Historia, “vitis” (asma), bölüm: XXIII.3, 6,23. Özbayoğlu,” Plinius’ta Doğa Bilgisi”,2011, s.18-19.
31. Asil,E., Soner,O. “Mut, Gülnar, Ermenek Yöresi Halk İlaçları Üzerinde Bir İnceleme”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, Ankara 1989,s. 46;
- Dioscorides’in, Materia Medica’** sından çevrilmiş, **Topkapı Sarayı III.Ahmed 2147’de kayıtlı** “Kitab’ül haşâyîş ve’l-hayvân” yazma eserinde “**Delice**” Tasviri. ISHİM, 38. Uluslararası Tıp Tarihi Kongresi Sergisi yayını. Sarı ve diğerleri, Yazma Eserlerden Tıbbi Bitki Hayvan ve Madenler Sergisi, Nobel Tıp Kitabevleri Yayını, İstanbul 2002, s.122-123.
32. Ünsal, Ölmez Ağacın...,2006, s. 26.
- 33.Atabek, Görkey. Başlangıcından Rönesans’a Kadar Tıp Tarihi, Başlangıcından Ortaçağ’a Kadar Tıp Tarihi, 1998, s.34; Selek, Akçiçek “Sağlık Tarihinde zeytin ve zeytinyağının yolculuğu”, Zeytinyağı ve Sağlık, İzmir 2015, s.17.
34. Barlas, Bergama Kozak Yaylası’nda Şifacılar-Şifalı Sular ve Halk Ebeliği, Tıp Tarihi Araştırmaları, 2018, s.16-20, 29, 45, 49, 53.

35. Gökçe, Ayşe Nur, Pergamon Asklepieion'u ve Tıp Tarihi Açısından Önemi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1989, s.41. Akça,T.,Uzel,İ. Bergama Asklepieionu, 2018, s.106, 157.
36. Barlas, Kozak'ta yaptığı araştırmalarında konuştuğu yaşlı kişilerden antik dönemlerde de ölülerin başında kandiller yakıldığını belgelemektedir. Barlas, U. Bergama Kozak yaylası Geleneksel Ölü Gömme Adetleri Araştırması, 2018, s. 21.
37. Akfırat,O. Şifalı Bitkiler ve Emraz, 1969, s.10; Yalçın, A. A dan Z ye Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, 2. Cilt, Veb Ofset, İstanbul 1947, s.700.
38. Akfırat, Şifalı Bitkiler ve Emraz, 1972, s. 106; Pamuk,A. Asırlarca Uygulanmış İbni Sîna'dan Terkipler, Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, Pamuk yayınları, Emin Ofset, İstanbul 1984.İstanbul, s.701.
39. Giray,S. Şifalı Otlarla Halk İlaçları, 1956, s.183;
40. “..çocuklarınızın kemiklerinde eğrilik fark ediyorsanız sık sık aşağıdaki formülü tatbik ediniz. Her gün 1 muz tabakta eziniz. Zeytinyağı ile karıştırınız. Yarım saat güneşte bekletiniz. Ve hemen çocuğa yediriniz.” Gürbüz, Şifalı Nematlar, 1982, s.334-336.
- 41.Sabuncuoğlu, Mücerreb-Name, hazırlayanlar: Uzel, Süveren, 1999, s. 163, 180-183.
42. Sabuncuoğlu, Cerrâhiyyetü'l-Haniyye, haz. İlder Uzel, 1992, s. 200, 374, 415-417; “Merhemü'l-hail: (sirke merhemi), (cerrahiyyetü'l-haniyye). Tokaç, İlk Dönem Türkçe Tıp Yazmalarında Cilt Hastalıkları ve Tedavileri, Doktora Tezi, 2000, s. 116.
43. Okutan ve diğerleri, Yâdigâr, 2004, 12. Bölüm (çeşitli merhemler).
44. Dalak otu: (periclimeno), “Eğer adı geçen otun yaprağını şarap ile kaynatıp, ardından süzüp, balmumuyla ve zeyt yağıyla karıştırıp, bie miktar terebentin ile merhem haline getirip kullansalar, (dalak açar, böbrek ve mesane taşlarını düşürür, göğüs hastalıklarına, öksürüğe, göz şişliklerine, karaciğer şişlerine) ...hastalıklar için oldukça makul bir deva olur.” Mehmed bin Ali, Terceme-i Cedide..., haz. Öztalay, Köşe, 2006, s. 184-185, 198.
45. Ünsal, Fuat Bayramoğlu'nun Sadberk Hanım Müzesindeki 16.-17. yy. a ait bir mecmuadaki elyazmasından yarayı kapatan merhem yapımını ve yapılışını aktarmaktadır. Ünsal, Ölmez Ağacın...2006, s. 58.
46. Tournefort, Joseph de. Tournefort Seyahatnamesi, çev. Stefanos Yerasimos, 4.basım, 2013, 1.Kitap; s.34-35, 62,64, 66, 72,73,92, 105, 143, 163..., 313, 2.Kitap: s. 62, 162,195.
47. Basur Hapı, “niteliği: 4'er dirhem helile, emlec ve kara helile2'şer dirhem mersin, pelit kabuğu, Tarsus, nar çiçeği ve pırasa tohumu, mukl, terbiye edilmiş ve kavrulmuş demir boku. Helileler ve pırasa tohumu zeytinyağında kaynatılır. Mukl, servi yaprağı suyunda çözülüp droglar karıştırılır. Hap yapılıp 2 miskali sıcak su ile yenilir.” Sarı ve diğerleri, Klasik Dönem İlaç Hazırlama Yöntemleri ve Terkipleri, 2003, s.XIII, 112.
- Muhammed MÜ'min- et Tenkabüni tarafından 1699'da Farsça yazılmış “Tuhfetü'l- Mü'minîn” adlı eserin 1733'te II.Mahmud döneminin ünlü hekimi Ahmed Sâni tarafından çevrilmiş “Günyetü'l Muhassılîn fi Tercemet-i Tuhfeti'l Mu'minîn” adıyla tercüme edilmiş eserin bir bölümü Nil Sarı ve diğer çalışanlar tarafından 2003'te “Klasik Dönem İlaç Hazırlama Yöntemleri ve Terkipleri” adıyla yayınlanmıştır.
48. Abdülvehhab bin Yusuf, Kitâbu'l Müntehab, Haz: Ali Haydar Bayat, 2005, s. 431,443, 447, 452.
49. “Uyuz ve Kaşıntı hastalığı:sarı zırnıh hacılar kükürdü, zerdeçal ve demir sülfat zeytinyağı ile birlikte merhem gibi yapılır...”, ilerlemiş frengi hastaları için; “..30 ar dirhem mastaki, günlük, zencefil, gülyacı, gül suyu ve zeytinyağı ile 15 dirhem zambak, 1 dirhem sülemen ile 80 dirhem sarı keçi yağı havanda güzelce ezilip melhem edilir...”, fil hastalığı için; “...100 dirhem çam akidesi, 50 şer dirhem balmumu ve acı yağ, 20 şer dirhem istifaç ve zeytinyağı karıştırılıp merhem olur.”, kan alımında neşterden hata olup şişerse, “Ağrıyan yere zeytinyağı, gül yağı ve yumurta sarısı ile yapılan “kaygana”yı sürüp bağlarlar”. Barlas, Dağıstan'lı Mehmet Efendi, 2006, s. 154, 160, 163, 165-169, 171, 185, 192-194, 202, 222-225.
50. “muhallil (çözücü) ilaçlar. Hıtları biriktikleri yerlerden dağıtarak, parça parça edip dışarı atar. Eski zeytinyağı ve turp yağı gibi.””diğer zımâdin yapılışı: mumu zeytinyağıyla eritmeli, ferfiyünü hafifçe dövüp mum ve zeytinyağı ile karıştırıp merhem edip yakı haline getirmelidir.””kimmün, çiğneyip zeytinyağına karıştırıp tarfe hastalığının üstüne damlatılırsa, tarfeyi (hemoraji) yok eder.”.... Keskinbora H.K., Başağaoğlu, İ. Göz Nurunun Anahtarı ve Neşe Hazineleri,2010, s.199, 222, 233, 254-256, 287, 299.
51. Bayat, Kemâliyye, 2007, s.81-82, 84,87.
52. İbni Sina, Kânûn'unda **1. Kitapta** zeytinyağı ile ilgili bölümler;
1. 2.bahis (sağlık ve hastalık), 2.kısım (sebepler), 19. Bölüm (banyo ve güneş banyosunun etkileri), **. yağ banyoları.**

2. 3.bahis(sağlığın korunması), 1.kısım (çocuk bakımı), 1.bölüm (bebeğin bakımı), . **derinin bakımı**.
3. “ , “ , 2.bölüm (bebeğin beslenmesi), .**kusurlu süt salgılama, hareket halinde bebek**.
4. “ , “ , 3. bölüm (çocuk hastalıkları), .**kabızlık, katılık-sertlik, nefes darlığı**.
5. “ , 3.kısım (yaşlılıkta bakım ve beslenme), 2.bölüm (yaşlılarda diyet).
6. “ , 5.kısım (iklimin etkileri), 4. bölüm (**had derecede soğuk ve karda seyahat etme konusunda açıklama**).
7. “ , “ , 5.bölüm (**el ve ayakların soğuktan korunması**).
8. 4.bahis (hastalığın tedavisi), 5. bölüm (**müşhille bağırsakların temizlenmesinin esasları**).
9. “ , 15. bölüm (**kusmadan doğan karmaşıklıkların tedavisi**).
10. “ , 20. bölüm (**kan alma, tekrarlanan kan alma**).

İbn-i Sîna, El-Kânûn Fi't-Tıbb, çeviren: Prof.Dr.Esin Kâhya, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını: 496, 3. Baskı, kitap 1, Ankara 2018.

53. İbn-i Sîna, El-Kânûn Fi't-Tıbb, çeviren: Prof.Dr.Esin Kâhya, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını: 496, 3. Baskı, kitap 1,2,4, Ankara 2018.

Kanûn 4.ciltte zevtinvağının ver aldığı hastalıklar ve tedavi yöntemleri:

1. Fen, **hummalar**; günlük humma, çok fazla olan titreme ve kasılma, balgami olan gece ve gündüz humması, vücut içinde oluşan şişlerin oluşturduğu hummalar.
- 3.Fen, **şişler ve döküntüler**; şişler ve kabarcıklar, bezlerde oluşan şişler, dışarıdan uygulanan çıbanı açan ilaçlar kısmı, içteki çıbanlar için alınan önlemler, uzuma denen yumuşak balgami şiş, sıracı hastalığı, pis kokulu şişler ve kasların şişleri, cüzzam ve sebebi.
- 4.Fen, **bağlantıların farklılaşması**, kırıklarla ilgili bozukluk ve kırıkları yerine yerleştirme; karında ve göğüsteki organlarda oluşan cerahatlerin önemi, cerahatli yaraları olgunlaştıran ve bitiren ilaçlar, sakatlık ve incinmeler, karın ve iç organları üzerine vurma (darbe), yaraların tedavi kuralları, pis yaralar, kokusu olmayan ancak dokuyu oluşturan yaraların tedavisi, derin yaralar ve bağlantısı olmayan derin yaralar, sinir bağlarında farklılaşma ve onların kemiklerle bağlantılarındaki farklılaşma.
- 5.Fen, **zorlama**; kırıktaki genel yöntemler (bağlamanın ayrıntıları ve açıklamalar, eklemelerin sertliğini yumuşatan ilaçlar), organlarda olan kırıklar, burun kırığı.
5. Fen, **zehirler**; zehirli içeceklerin özelliklerinin belirlenmesinin yöntemi ve hayvanlar yoluyla oluşan zehirlenmelerin tedavisi (kötü işaretler, yabancı sedefotu, pirinç kabuğu, taze kişniş), içilerek alınan hayvani zehirler (salamander içme hakkında, bütün yeşil kurbağalar ve kırmızı deniz kaphumbağalarını içmek, ısırma ve çarpıp yakma konusunda (böceklerin yaklaşmaması için vücuda sürülecek sıvılar, oderis ve kesusuderus denen yılan ısırması, mutasa), insan ve 4 ayaklı hayvan ısırığı (kuduz köpek tarafından ısırılanla ve kuduz olmayan köpek tarafından ısırılan arasındaki fark), haşerat sokmaları ve ısırılmaları(kara ve deniz skolokonderi).
- 7.Fen, **süsler**; saçlar ve pullar (saç uzaması, güçlü saç çıkması, güçlü saç çıkması, saçı siyaha boyayanlar), cildin renk olarak durumu (ölü kan ve tırnaklardaki lekeler siyah ve beyaz noktalar), rengi dışında ciltte değişme oluşturan hastalıklar (uçuk, ayak çatlakları), beden ve kol ve bacaklarla ilgili durumlar, tırnakların hastalığı hakkında açıklama.

54. Demirhan Erdemir, Şifalı Bitkiler, Alfa basım, yayım, dağıtım Ltd.Şti, 3.baskı, 2007, s.106.

55. Müntehab-ı Şifa (Hacı Paşa), İbn-i Şerif (Yadigar), Cerrahiyetül Haniyye, Tokaç, İlk Dönem Türkçe Tıp Yazmalarında Cilt Hastalıkları ve Tedavileri, Doktora Tezi, 2000, s. 115, , 144, 152, 168-179, 186, 187,190.

56. 1730'larda Kastamonu Sancağında yaşayan Kazan Türklerinden Asmazların oğullarından biri hastanmış ve tedavisi yörede yapılamamıştı. Dağıstanda yaşayan ve dönemin Rus savaşında zor durumda kalarak Osmanlı'ya sığınmak isteyen Mehmet Efendi, Asmazlar ailesi tarafından Safranbolu'ya getirilmiştir. Esas adı "El Alimül Abid Şeyh Mehmet Efendi Çelebioğlu" olan tıp bilgini Kastamonu vilayetinde yaygın olan frengi ve cüzzam hastalıklarıyla tedaviye cevap verecek,

daha çok tıp hekimlerine öğüt niteliğindeki geleneksel tıp yazmasını hazırlamıştır. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin Geleneksel Tıp Yazması, İstanbul 2006, s.11, 17.

57. Bab numaralarıdır. Yazmada 59 Bab (bölüm) ve yazmanın devamında, ölümünden sonra yerine hekimlik yapan oğlu Tabib Ahmet Efendi'nin bilgileri günümüz Türkçe'sine çevrilmiştir.

58. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin Geleneksel Tıp Yazması, s. 38, 154.
59. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin Geleneksel Tıp Yazması, s. 44, 160.
60. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin..., s.47, 163.
61. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin..., s.50, 165.
62. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin..., s.53, 168.
63. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin..., s.54, 169.
64. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin...,s.56, 171.
65. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.63,177.
66. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.68,182.
67. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.72, 185.
68. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.74, 188.
69. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.76, 189.
70. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.78, 191.
71. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.79-80,192.
72. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s. 80-81, 192-194.
73. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s. 89, 199.
74. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s. 94, 202.
75. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.97, 205.
76. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s.118-119, 222-223.
77. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s. 121-122, 224-225.
78. Barlas, Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin.....s. 135, 231.
79. Juhre,W. Çev. A. Mustafa Gedemeçoğlu, Ev Doktoru, Temel Matbaacılık, İstanbul 1987, s.34-36.

“Fare ve sıçanlar üzerinde yapılan deneyler özellikle kolon, meme bezleri ve deri tümörlerinin büyümesini engellediğini göstermiştir. Bunun ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Konjuge linoleik asit, meme kanseri, cilt kanseri ve kolon kanserinin önlenmesi ve tedavisi için aranan cevap olabilir! Bu linoleik asitin potansiyel bir anti-kanserojen madde olduğunun göstergesidir! Linoleik asit zayıflamada etkili olmasının yanında karın yağlarının eritilmesini ve sıklaşmasını da sağlar.

Her ne kadar linoleik asit vücudumuz için yararlıysa da, her şey de olduğu gibi onun da fazlası zararlıdır. Bazı sık görülen yan etkileri ishal, bulantı, artmış kan şekeri, mide ekşimesi, HDL kolesterol düzeylerinde azalma, kızarıklık, ürtiker ve kaşıntılı cilttir. En ciddi yan etkilerinden biri artan diyabet riskine yol açan insülin direncinin daha da ağırlaşmasıdır. Burada asıl önemli olan dengeyi sağlamaktır. “

<http://www.buzzle.com/articles/linoleic-acid-foods.html>

<https://www.bilgiustam.com/linoleik-asit-nedir-faydaları-nelerdir/>

80. The Archives of International Medicine dergisindeki bir çalışmada zeytinyağını sık tüken kadınlarda meme kanseri rizki azalmaktadır. New York Buffalo Üniv.de yapılan bir araştırma da zeytinyağda bulunan B-sitosterol maddesi porostat kanserini engellemede yardımcı olmaktadır. Oxford Üniv.de bir araştırma, midedeki asitle tepkimeye giren zeytinyağı barsak kanserini önlemede rol oynamaktadır. Aynı zamanda DAO (diamin oksidaz) enzimini yükselterek, anormal hücre artışını engellemekte, kansere karşı koruyucu görevi görmektedir; Yorulmaz,A. Tekin,A. “Zeytin ve zeytinyağı fenolikleri”, 1.Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi, 2008,s.24.

Harward Üniv. Halk Sağlığı Okulu Epidemiyoloji Bölümü Başkanı Dr. Dimitros Trichopoulos”Amerikalı kadınlar doymuş yağ yerine daha fazla zeytinyağı tüketmiş olsalardı göğüs kanseri riskinde %50 azalma gerçekleşebilirdi. Zeytinyağı bazı habis tümör türlerine karşı koruyucu bir etkiye sahiptir: Prostat, göğüs, kolon, pullu hücre ve yemek borusu tümörleri”. (İnternet)

81. 27.03.200 tarihli Archives of Internal Medicine dergisindeki bir araştırma zeytinyağının yüksek tansiyonu düşürdüğü, yaprağının tansiyon düşürücü ilaçlarda kullanıldığı açıklanmıştır.

Miami Üniv. Tıp Fakültesinden D.Peck: “Zeytinyağının bağışıklık sistemini güçlendirdiği ortaya çıkarılmıştır “. L Federico Üniv. Dahiliye ve Metabolizma Hastalıkları Bölümünden A.A. Rivellese ve G.Riccardi, M. Mancini: “zeytinyağı insülin direncini engeller ve kandaki glikozun daha iyi kontrolünü sağlar.”(internet)

82. Akççek,E. “Zeytinyağı ve Sindirim Sistemi”, Zeytinyağı ve Sağlık, 2015, s.153-154.

83. Tavlı, “Zeytinyağı ve Kalp Hastalıkları”, Zeytinyağı ve Sağlık,2015, s.155.

84. Kurt, Cirit, “Hipertansiyon ve Zeytinyağı”, Zeytinyağı ve Sağlık, 2015, s.165-167.

85. Çehrelî, “Zeytinyağı ve Kanseri”, Zeytinyağı ve Sağlık, 2015, s.187-193; Beyin dokusunda görülen miR-7 molekülü ölümcül beyin tümörleri ve vücudun diğer yerlerindeki tümörler üzerinde baskılayıcı etki yapabilmektedir. <https://www.bilim.org/zeytinyaginin-beyin-kanseriyle-savasabilme-potansiyeli-var/>: (kaynak: seeker.com)
86. Karadeniz, “Diyabetes Mellitus ve Zeytinyağı”, Zeytinyağı ve Sağlık, 2015, s.173-177.
87. Büke, “Zeytinyağının Enfeksiyon Hastalıklarındaki Yeri”, Kaya, “Zeytinyağı ve Deri-Saç sağlığı”, . Zeytinyağı ve Sağlık, 2015, s.194-205.
- 88_ • Antimikrobiyel ve antikanserojen aktiviteye sahiptir.
- Damar genişletici, tansiyonu ve kan şekerini düşürücü etkisi bulunur.
 - Serbest ve süperoksit radikalleri (Üzerinde bir elektron fazlalığı bulunan oksijen molekülüne, süperoksit radikal denir) yok eder.
 - Eritrositlerin oksidatif zarar görmesini azaltır.
 - DNA hasarını ve LDL oksidasyonunu önler.
 - Tromboksan seviyesine yardımcı olur.
 - Menopoz sonrası kadınlarda kolesterolün yükselmesini engeller ve kolesterolü yüksek kişilerde LDL peroksidasyonunu azaltır.
 - Apoptosisi (programlanmış hücre ölümü) teşvik eder ve tümör hücrelerinin çoğalmasını önler.
- <http://www.infethiye.net/turkish/notlar/zeytinyagi-ve-kanser.htm>

Bibliyografya

- Abdülvehhâb bin Yûsuf İbn-i Ahmed –el Mârdânî, Kitâbu'l-Müntehab fi't-Tıb, (823/1420), Hazırlayan: Ali Haydar Bayat, Merkezefendi Geleneksel Tıp derneği Yayını, İstanbul 2005.
- Akça,T.,Uzel,İ. Bergama Asklepionu, Bergama Belediyesi Yayınları, Bergama 2018.
- Akçiçek, E., Tuna Oran, N. Zeytinyağı ve Sağlık, Sidas Medya L.td. Şti. yayını, İzmir 2015.
- Akçiçek,E. Eren’ce, Halk Bilim Yazıları, Güneşim Ofset, İzmir 1997.
- Akfirat, O. Şifalı Bitkiler ve Emraz, İleri sanat Matbaası, İstanbul 1969, s.105.
- Akfirat, O. Şifalı Bitkiler ve Emraz, Dizerkonca Matbaası, İstanbul 1972.
- Angerosa, F., Solinas, M. 1990. Influenza della frangitura sulle caratteristiche di qualità dell’olio d’oliva. Atti del Seminario Internazionale “Olio di oliva e olive da tavola: tecnologia e qualità”. Ed. Ist. Sper. Elaiotecnica, Città, S. Angelo (Italy). pp. 135-146.
- Atabek, E., Görkey,Ş. Başlangıcından Rönesans’a Kadar Tıp Tarihi, Dilek Ofset matbaacılık, İstanbul 1998.
- Atabey, E., Ilgar, A., Sakıtaş, A.,Çanakkale Havzasının Orta Üst Miyosen Stratigrafisi, Çanakkale KB Türkiye: Maden Tetkik ve Arama Genel Müdürlüğü Dergisi. 128, 79-97, 2004.
- Ayman,O. “Geçmişten Bugüne Zeytinyağı Kültürü”, Buğday Dergisi, sayı 17, İstanbul 2002, s.54-57.
- Asil,E., Soner,O. “Mut, Gülnar, Ermenek Yöresi Halk İlaçları Üzerinde Bir İnceleme”, Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildirileri, 23-25 Kasım 1988, Ankara, Ankara Üniv. Basımevi, Ankara 1989,s.39- 46.
- Barlas, U. Bergama Kozak Yaylası’nda Şifacılar-Şifalı Sular ve Halk Ebeliği, Tıp Tarihi Araştırmaları, Hilmi Barlas Eğitim Vakfı Yayınları, İstanbul 2018.
- Barlas, U. Bergama Kozak yaylası Geleneksel Ölü Gömme Adetleri Araştırması, Hilmi Barlas Eğitim

- Vakfi Yayınları, İstanbul 2018.
- Barlas,U. 18. Yüzyıl Hekimlerinden Dağıstanlı Mehmet Efendi'nin Geleneksel Tıp Yazması, Senfoni Matbaası, İstanbul 2006.
- Bakır,B. "The Houses of Adatepe", 12. Uluslararası Türk Sanatları Kongresi, 5-9 Ekim, Amman 2003.
- Bakır,B. "Kaz Dağlarında Antik Dönem Kaplıcaları", ", Symposium on Culture of Health Cures in Europe, 7-8 June 2012, Bursa.
- Başoğlu,M.İ. "Antik Çağda Kilikya Bölgesinde Zeytinyağı Üretimi", Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Anabilim Dalı, Adana 2009, s.2.
- Bayatlı,O. Bergama'da Şifalı Otlar ve Lokman Hekim, Sûhulet matbaası, İzmir 1940.
- Bayatlı, Şifalı Otlar ve Lokman Hekim, Anıl Matbaası, İstanbul 1955, s.114-115.
- Bayrı, M.H. İstanbul Folkloru, Baha Matbaası, İstanbul 1972.
- Beyru, R. 19. Yüzyılda İzmir'de Sağlık Sorunları ve Yaşam, İzmir Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayını, İzmir 2005.
- _____ Çanakkale İl Yıllığı.
- Değer, M., Beysanoğlu, Ş. Diyarbakır Folklorunda Halk Hekimliği, San Matbaası, Ankara 1992.
- Demirhan Erdemir, A. Şifalı Bitkiler, Doğal İlaçlarla Geleneksel Tedaviler, 3.basım, Alfa Yayınları, İstanbul 2007.
- Deubner,O., Das Asklepieion von Pergammon. Kurze vorläufige Beschreibung, Berlin 1938.
- Diakov,V., Kovalev, S. İlkçağ Tarihi, çev. Özdemir İnce, Yordam Kitap Yayınları, C.1, 2. Baskı, İstanbul 2010.
- Di Giovacchino, L., Solinas, M., Miccoli, M. Effect of extraction systems on the quality of virgin olive oil. J. Am. Oil Chem. Soc. 1994 b, 71, 1189-1194.
- Di Giovacchino, L., Angerosa, F., Di Giacinto, L., Effect of mixing leaves with olives on organoleptic quality of oil obtained by centrifugation. J. Am. Oil Chem. Soc. 1996, 73, 371-374.
- Di Giovacchino, L., Sestili, S., Di Vincenzo, D., Influence of olive processing on virgin olive oil quality. Eur. J. Lipid Sci. Technol. 2002, 104, 587-601.
- Diler,A. " İç Karia Yüzey Araştırması", 14. Araştırma Sonuçları Toplantısı, Ankara 1995.
- Dioscorides, "Materia Medica", çeviren: prof.Dr. Esin Kahya, Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara 2019.
- Dönmez, M., Akçay, A.E., Eyüpoğlu, M., Atıcı, Y.. Biga Yarımadası Tersiyer Volkanitleri, Maden Tetkik ve Arama Genel Müdürlüğü, Ara Rapor (Yayınlanmamış), 2002-2003.
- Dönmez, M., Akçay, A.E., Genç, Ş., Acar, Ş.. Biga Yarımadasında Orta-Üst Eosen Volkanizması Ve Denizel İgnimbiritler. Maden Tetkik ve Arama Genel Müdürlüğü dergisi Sayı 131, 2005, s. 49-62.
- Ergin, G. Anadolu'da roma Hâkimiyeti, direniş ve düzen, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2. Basım, İstanbul, Temmuz 2019,
- Erhat,A, Kadir,A. Homeros, İlyada, Can Yayınları ltd.şti, 15.basım, İstanbul 2003.
- Gaius Plinius Secundus, Doğa Tarihi, 1 ve II. Kitap, çev. İnanç Pastırmacı, Say Yayınları, İstanbul

2017.

Giray,S. Şifalı Otlarla Halk İlaçları, Gün Matbaası, İstanbul 1956.

Gökçe, Ayşe Nur, Pergamon Asklepieion'u ve Tıp Tarihi Açısından Önemi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Deontoloji Ana Blim Dalı ve Tıp Tarihi Bilim Dalı, Danışman: Prof.Dr. Arslan Terzioğlu, İstanbul 1989.

Gül, M. Ortaçağ Avrupa Tarihi, Bilge Kültür Sanat Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2010.

Gümüşkesen, A.S. Zeytinyağı üretim teknolojisindeki gelişmeler.

<https://www.foodelphi.com/zeytinyagi-uretim-teknolojisindeki-gelismeler-prof-dr-aytac-saygin-gumuskesen/>

Günaydın,A. “Arıklı ve Nusratlı Köyleri (Ayvacık-Çanakale), Yumrulu Fosfat ve Fay Kontrollü Hidrotermal-Fosfat Cevherleşmelerinin Jeolojisi ve Jeokimyası, Maden Tetkik ve Arama Dergisi, Ankara, (2017) 155: 135-150.

https://dergi.mta.gov.tr/images/mtadergi/makaleler/tr/20171219110355_1427_1612cbfb6.pdf

Gürbüz,A. Şifalı Nebatlar, Bayrak Matbaacılık, İstanbul 1982.

Hehn, V. Zeytin, Üzüm ve İncir, çev. Necati Aça, Dost Kitabevi, Ankara 1993.

İbn Battûta, İbn Battûta Seyahatnamesi,Cilt I,II, çeviri,inceleme ve notlar: A.Sait Aykut, Yapı Kredi Yayınları, 4.baskı, İstanbul 2010.

İbn Kayyim el-Cevziyye, Tıbbu'n Nebevi, çev. Abdülvehhab Öztürk, Kahraman Yayınları, 2013.

İbn Kemâl, Kemâliyye, Erken Anadolu Türkçesi İle Yazılmış Bir Tıp Risalesi, Hazırlayan: Ali Haydar Bayat, Merkezefeni geleneksel Tıp Derneği, İstanbul 2007.

İbn-i Sîna, El-Kânûn Fi't-Tıbb, çeviren: Prof.Dr.Esin Kâhya, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını: 496, 3. Baskı, Ankara 2018.

Juhre,W. Ev Doktoru, Çev. A. Mustafa Gedemeçoğlu, Temel Matbaacılık, İstanbul 1987.

Kahraman,S.A., Dağlı, Y. Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnâmesi, 4.Baskı, Yapı Kredi Yayınları, 1.cilt, 2. Kitap, 2006 İstanbul.

Kaliyeva, H. “İslam ve Tebabet”, 1. Uluslararası Türk Tıp Tarihi Kongresi, 10. Ulusal Türk Tıp Tarihi Kongresi,Bildiri Kitabı, Cilt 1, 20-24 Mayıs 2008, Editörler: Demirhan Erdemir,A., Öncel,Ö., Küçükdağ,Y., Okka,B.,Erer,S., İstanbul 2008, s.316-320. Kaplan,M., Arıhan,S.K. Antik Çağdan Günümüze Bir Şifa Kaynağı: Zeytin ve Zeytinyağının Halk Tıbbında Kullanımı, VII Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi'nde sunulan bildirinin gözden geçirilmiş hali 21-24 Kasım 2011, İzmir.

<http://dtcfdergisi.ankara.edu.tr/index.php/dtcf/article/view/664>

Keskinbora H..K., Başağaoğlu, İ. Göz Nurunun Anahtarı ve Neşe Hazinesi, Mü'min bin Mukbil, (Miftahu'n-Nur ve Hazainü's-Sürur), Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul 2010.

Kıralan,M.,Yorulmaz,A. “Sızma Zeytinyağının Fenolik Bileşenlerine ve Oksidasyon Stabilitesine İşleme Aşamalarının Etkisi”, Gıda Mühendisleri Dergisi, sayı: 19, 2005, s.28-35.

http://www.gidamo.org.tr/resimler/ekler/a96876e2f8f3dc4_ek.pdf?dergi=19

Mehmed bin Ali, Terceme-i Cedide fi'l- Havâssi'l-Müfrede (1102/1690), Hazırlayanlar; Bülent

- Özaltay, Abdullah Köşe, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği Yayını, İstanbul 2006.
- Okutan, M.Y., Koçer, D., Yıldız, M. Tabîb İbn-i Şerîf, Yâdigâr, 15. Yüzyıl Türkçe Tıp Kitabı Yâdigâr-ı İbn-i Şerîf, Danışman: Ayten Altıntaş, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği Yayını, İstanbul 2004.
- Özbayoğlu, E. "Plinius'ta Doğa Bilgisi", Tıbbi Bilgiler, Herba Medica, İstanbul Üniv. Bitkisel İlaçlar Araştırma ve Uygulama Merkezi, Cerrahpaşa Tıp Fak., Rektörlük Yayın No: 4011, sayı 9, Aralık 2011, s. 18-19.
- Pamuk, A. Asırlarca Uygulanmış İbni Sîna'dan Terkipler, Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, Pamuk yayınları, Emin Ofset, İstanbul 1984. İstanbul.
- Sacchi, R., Della Medaglia, D., Spagna Russo, S. 1996. Tecnologia di estrazione e componenti amari dell'olio extra-vergine di oliva. Programma DIT per la Diffusione dell'Innovazione Tecnologica. Portici (Italy).
- Sarı, N., Yazıcı, H., Çiçekler, M., Özhatay, N., ISHİM, 38. Uluslararası Tıp Tarihi Kongresi Sergisi Yayını, Yazma Eserlerden Tıbbi Bitki Hayvan ve Madenler Sergisi, Nobel Tıp Kitabevleri Yayını, İstanbul 2002, s.122-123.
- Sarı, N., İzgöer, A.Z. Tuğ, R. Okutan, M.Y., Klasik Dönem İlaç Hazırlama Yöntemleri ve Terkipleri, Novartis Yayını, İstanbul 2003.
- Sarı, N. "Tıbb-ı Nebevi ve Hz. Muhammed'in Sağlıkla İlgili Öğüdüleri", Yeni Symposium, yayın no:19, Nisan 1981, s.65-78.
- Sayı, A. Mısırlılarda ve Mezopotamyalılarda Matematik, Astronomi ve Tıp, Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara 1991.
- Serdaroğlu, Ü. Eskiçağ'da Tıp, Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları:5, İst. Üniv. Edebiyat Fak. Yayınları, İstanbul 1996.
- Şerefeddin Sabuncuoğlu, Mücerreb-Name (ilk Türkçe deneysel tıp eseri-1468), Hazırlayanlar: İlter Uzel, Kenan Süveren, Atatürk Kültür Merkezi yayınları, Ankara 1999.
- Şerefeddin Sabuncuoğlu, Cerrâhiyyetü'l-Hâniyye, Hazırlayan: İlter Uzel, Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara 1992.
- Tokaç, M. İlk Dönem (XIV.-XV. Yüzyıllar) Türkçe Tıp Yazmalarında Cilt Hastalıkları ve Tedavileri, İst. Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Deontoloji ve Tıp Tarihi A.B.D. Doktora Tezi, Danışman: Ayten Altıntaş, İstanbul 2000.
- Tournefort, Joseph de. Tournefort Seyahatnamesi, çev. Stefanos Yerasimos, 4.basım, Kitap Yayınevi, İstanbul 2013.
- Ünal, A. Anadolu'nun En Eski Yemekleri-Hititler ve Toplumlarında Mutfak Kültürü, İstanbul 2007.
- Ünsal, A. Ölmez Ağacın Peşinde, Türkiye'de zeytin ve zeytinyağı, Yapı Kredi Yayınları, 10. Baskı, İstanbul 2006.
- Ünver, A.S. İstanbul Risaleleri, 2.baskı, İ.B.B. Kültür A.Ş. Yayınları, İstanbul, Haziran 2015.

Vossen, Paul, Olive Oil: History, Production, and Characteristics of the World's Classic Oils,
HORTSCIENCE, VOL. 42(5) AUGUST 2007,s.1;

<http://hortsci.ashspublications.org/content/42/5/1093.full.pdf+html>

Yalçın, A. A dan Z ye Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi, 2. Cilt, Veb Ofset, İstanbul 1947.

Yaşar, Y.S. Antik Yunan ve Roma Uygarlıklarında Zeytin ve Zeytinyağı, <https://prezi.com/bw8yjj9mgwt/antik-yunan-ve-roma-uygarliklarında-zeytin-ve-zeytinyag/>

Yorulmaz,A. Tekin,A. “Zeytin ve zeytinyağı fenolikleri”, 1.Ulusal Zeytin Öğrenci Kongresi, 17-18
Mayıs 2008, Ederemit,Balıkesir.

<http://kimyakongreleri.org/Z2008/Z2008-009.pdf>

internet

. <http://www.aljazeera.com.tr/haber/8-bin-yillik-zeytinyagi-bulundu>

.http://www.pamukkalethermal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=42:herapolsde-zeytnyai-&catid=3:flas-haber

. <https://prezi.com/bw8yjj9mgwt/antik-yunan-ve-roma-uygarliklarında-zeytin-ve-zeytinyag/>

. <https://www.bilim.org/zeytinyaginin-beyin-kanseriyle-savasabilme-potansiyeli-var/>

. <http://www.infethiye.net/turkish/notlar/zeytinyagi-ve-kanser.htm>

. http://www.yaklasansaat.com/dunyamiz/canlilar/zeytin_saglik.asp

. <http://www.oleatrium.com/tr/sergileme>

. <https://www.tarimbilgisi.com/haber/meyve/turkiyede-zeytin-cesitleri-nelerdir/>

. <https://www.bbc.com/turkce/vert-tra-39773110>

. <https://www.foodelphi.com/zeytinyagi-uretim-teknolojisindeki-gelismeler-prof-dr-aytac-saygin-gumuskesen/>

. https://dergi.mta.gov.tr/images/mtadergi/makaleler/tr/20171219110355_1427_1612cbfb6.pdf

. <http://dtcfdergisi.ankara.edu.tr/index.php/dtcf/article/view/664>

. http://www.gidamo.org.tr/resimler/ekler/a96876e2f8f3dc4_ek.pdf?dergi=19

.<http://hortsci.ashspublications.org/content/42/5/1093.full.pdf+html><http://hortsci.ashspublications.org/content/42/5/1093.full.pdf+html>

. <https://prezi.com/bw8yjj9mgwt/antik-yunan-ve-roma-uygarliklarında-zeytin-ve-zeytinyag/>

. <http://kimyakongreleri.org/Z2008/Z2008-009.pdf>