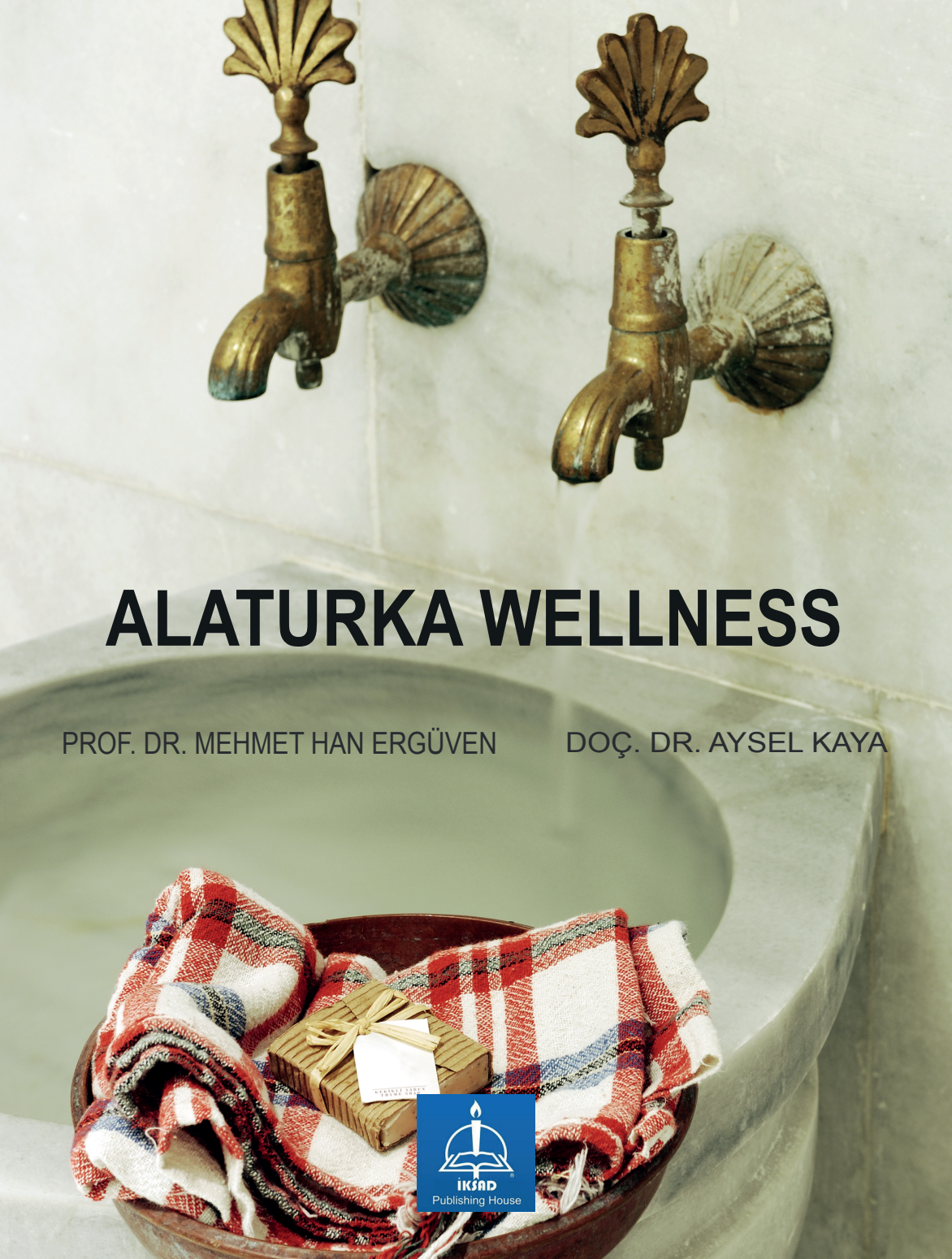


ALATURKA WELLNESS

PROF. DR. MEHMET HAN ERGÜVEN

DOÇ. DR. AYSEL KAYA

İKSAD
Publishing House

ALATURKA WELLNESS

PROF. DR. MEHMET HAN ERGÜVEN DOÇ. DR. AYSEL KAYA

DOI: https://www.doi.org/10.5281/zenodo.18115391

İKSAD Publishing House

Copyright © 2025 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic Development and Social Researches Publications®
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.
Iksad Publications – 2025©

ISBN: 978-625-378-531-4

Cover Design: hmet Tarık ERGÜVEN
Cover Photo: schutterstock.com
Photos: schutterstock.com, Neşe DAL, Mehmet Han ERGÜVEN
December / 2025
Ankara / Türkiye

İÇİNDEKİLER

TABLOLAR DİZİNİ ii

ŞEKİLLER DİZİNİ iii

ÖNSÖZ iv

GİRİŞ 6

1. WELLNESS: BİR YAŞAM FELSEFESİ VE YAŞAM TARZI 9

1.1. Wellness'ın Tarihsel Gelişimi 11

1.2 Günümüzde Wellness 17

2. TARİHSEL SÜREÇ İÇİNDE WELLNESS'IN TESİSLEŞMESİ 19

2.1. Asklepion 19

2.2. Terme (Durgun Su- Havuz) 23

2.3. Hamam (Akan Su- Çeşme) 25

2.4. Darüşşifa 32

2.5. İçme- Kaplıca- Termal 41

2.6. Sanus Per Aquam- SPA 47

3. AÇIK ALAN TERAPİLERİ 57

3.1. İklim Terapisi 58

3.2. Talassoterapi 65

3.3. Kneipp Terapi 72

3.4. Orman Banyosu 84

3.5. Topraklanma 98

4. ALATURKA WELLNESS 105

KAYNAKÇA 109

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Anadolu Selçuklu Darüşşifaları..... 36
Tablo 2: Osmanlı Darüşşifaları..... 38
Tablo 3: Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavinin Kullanıldığı Darüşşifalar..... 39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Küresel Wellness Ekonomisi 10
Şekil 2: Wellness'ın Tarihsel Gelişimi 12
Şekil 3: Kondratieff Dalgaları / Temel Yenilikler ve En Önemli Yatırım Alanları 15
Şekil 4: Wellness Hizmetlerinin Gelişme Süreci 17

ÖNSÖZ

Her kültür bir zamanlar kendine has bir yaşam tarzına sahipti: Fransa için *Ala Franga*, Prusya için *Ala Prus*, Osmanlı için *Alaturka*... Ancak günümüzde küreselleşmenin etkisiyle, farklı kültürel yaşam tarzlarının yerini giderek daha tekdüze ve evrensel bir yaşam anlayışı aldı. Oysa İtalyanların meşhur *Dolce Vita* (tatlı hayat) felsefesi gibi, köklü bir tarihe ve zengin bir kültürel mirasa sahip olan Anadolu coğrafyasının da kendine özgü bir yaşam tarzı vardır ve bu yaşam tarzı yeniden hatırlanmayı hak etmektedir.

Bu eser bir tıp kitabı değildir, Anadolu'nun binlerce yıllık sağlık mirasından ilham alarak günümüz sağlık ve yaşam kültürüne ışık tutmayı amaçlamaktadır. Asklepionlar, termeler, geleneksel Türk hamamları, İslam dönemine ait ilk hastaneler olan darüşşifalar ve günümüzde hâlâ yaşatılan Türk şifa gelenekleri, bu özgün yaşam biçiminin temel yapı taşlarıdır. Bir diğer husus da burada sunulan uygulamalar sağlıklı bireylere yönelik olarak tasarlanmış ve sağlığı korumak ve artırmak amacıyla ele alınmışlardır. Hastalığın tedavisi ya da sağlığı geri kazanmak tıp uzmanlarının alanıdır.

Prof. Dr. Mehmet Han Ergüven tarafından 2012 yılında yayınlanan "Wellness Turizmi" kitabı, bu çalışmanın ilham kaynağı olmuş; eser, Türk usulü (Alaturka) bir yaşam tarzı oluşturma fikriyle yeniden ele alınarak güncellenmiş ve genişletilmiştir. Eserin temelini hayattan zevk ve keyif alma, sağlıklı yaşama ve iyi olma hali oluşturmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımından hareketle, bireyin sadece bedensel değil; ruhsal, zihinsel ve sosyal açıdan da iyi olma hali bu yaklaşımın merkezindedir. Hedef, bireyin yaşam kalitesini arttırırken, sağlıklı ve dengeli bir toplumun oluşumuna da katkıda bulunmaktır.

Bizler bu eseri hazırlarken İbn Haldun'un "Coğrafya kaderdir" sözüne kulak vererek, Anadolu coğrafyasının bize sunduğu; asklepionlar, darüşşifalar, termal merkezler ve hamamlar gibi sağlık mirasını yeniden keşfetmeyi ve

çağımızın ihtiyaçlarına göre yeniden yorumlamayı amaçladık. Aynı şekilde yüzlerce ve binlerce yıl öncesinin kaynaklarına nasıl ulaşabildiysek, bu mirası aynı şekilde gelecek yüzlerce, hatta binlerce yıl sonraki nesillere aktarmayı düşündük.

Bu eserin yazarları olarak bizler "Anadolu Yaşam Anlayışı" çerçevesinde bireysel ve toplumsal wellness'a katkıda bulunmayı bir görev olarak görmekte, eserde ele alınan konular üzerinde 20 yılı aşkın süredir teorik ve uygulamalı çalışmalar yürüterek bu alanda öncülük yapmaktayız.

Bu eserde beden, ruh ve zihnin iyi olma halini ifade eden wellness kavramını, Anadolu Yaşam Anlayışı, yani Alaturka Wellness olarak bölümler halinde ele aldık. Alaturka Wellness, geçmişten günümüze ve geleceğe uzanan bir süreçtir.

Alaturka Wellness'a hoş geldiniz!

GİRİŞ

Bu kitabın çıkış noktası, Ergüven'in Gaziantep Şehir Hastanesi'nin acil servisinde geçirdiği kısa bir bekleme süresinde şekillendi. Orada gözlemlediği manzara, birçok insanın hastalığının temelinde yaşam tarzlarının yattığı gerçeğini düşündürdü kendisine. Modern hastaneler, ileri tıbbi cihazlar ve gelişmiş sağlık altyapısı elbette önemlidir; ancak bu imkânlar, insanları daha sağlıklı bireyler hâline getirmek için tek başına yeterli değildir. Sağlığı korumak, hastalığı tedavi etmekten hem daha kolay hem de çok daha az maliyetlidir. Bu nedenle, sağlıklı yaşamı mümkün kılan mekânlar, alışkanlıklar ve kültürel yapılar üzerine düşünmek ve bu alanları yeniden tasarlamak gerekir. Sağlıklı olmak, insanın doğal halidir. Hastalık hali ise bir şeylerin yolunda gitmediği anlamına gelir.

Anadolu, binlerce yıllık bir sağlık ve şifa geleneğine ev sahipliği yapmıştır. Antik dönemden bu yana asklepion, termal merkez, hamam, darüşşifa gibi yapılar, yalnızca tedavi amacıyla değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam biçimi sunmak için de inşa edilmiştir. Bu köklü geçmişten ilham alarak, Anadolu'nun sağlık ve wellness kültürünü günümüz ihtiyaçlarına uyarlayarak yeniden tasarlamak ve yaşama geçirmek mümkündür. İşte bu eser, bu vizyonun izini sürüyor.

Endüstri döneminin yol açtığı fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar, modern hastanelerde çoğunlukla "tamirci felsefesi" ve psikiyatri alanında antidepresanlar aracılığıyla geçici olarak giderilmeye çalışılmıştır. Oysa günümüzde, hizmet ve bilgi toplumlarında yaşayan bireylerin maruz kaldığı yoğun stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan tükenmişlik sendromu, artık klasik hastane ortamlarından çok, bireyin kendisini güvende ve ait hissettiği, doğal ortamlarda oluşturulacak yaşam alanlarında ele alınmalıdır.

Wellness kelimesinin Türkçe karşılığı her ne kadar tam olarak bulunmamış ve yabancı kökenli bir kavram olarak kalmış olsa da bu yaşam tarzı aslında yüzyıllar öncesinden bugüne Anadolu'da yaşamış medeniyetler tarafından benimsenmiştir. İnsanların beden, ruh ve zihin sağlıklarını dengede tutarak korumak ve artırmak anlamına gelen "wellness" bu topraklarda yeşererek Bergama Asklepion'undan dünyaya şifa yaymıştır. Anadolu insanı darüşşifalarda, termelerde, hamamlarda ve kaplıcalarda hastalıklarına şifa aramış ve bulmuştur.

Bu eserin temelini, wellness ve tarihsel gelişimi oluşturmaktadır. İlk bölümde, wellness'ın tarihsel süreç içerisinde nasıl yapılandığı ve bu doğrultuda nasıl tesisleşme süreci geçirdiği ele alınmaktadır. Türkiye özelinde değerlendirildiğinde, SPA uygulamalarının wellness kavramına kıyasla daha yaygın ve biliniyor olması, bu konunun ayrı bir başlık altında incelenmesini gerekli kılmıştır. Nitekim SPA, bir wellness tesisinin alt bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Takip eden bölümlerde ise açık alan terapileri ile

Anadolu coğrafyasında wellness kültürünün nasıl yaşatıldığı ve geleneksel uygulamalarla nasıl şekillendiği ele alınmaktadır.

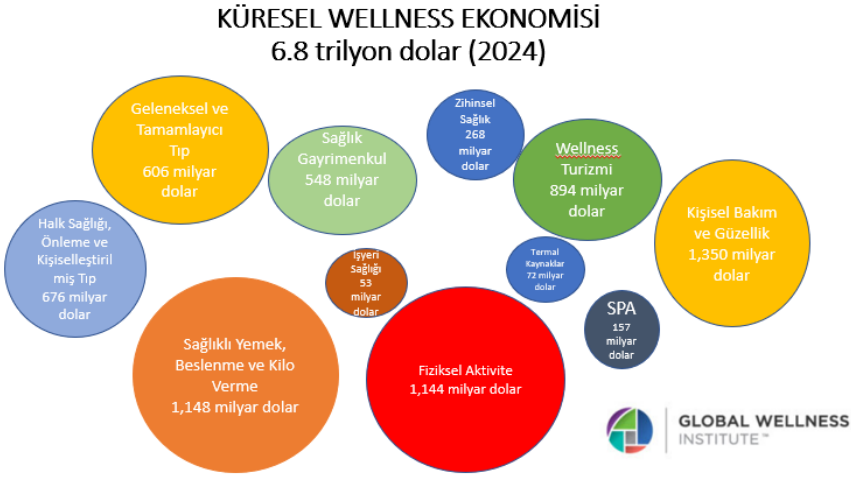
Konuların kapsamının farklılığı, ele alınan konunun derinliğine göre değişiklik göstermektedir. Sağlıklı bireylerden oluşacak sağlıklı bir toplumun şekillenmesinde, her bir bireyin sorumluluk alarak hayatını yönetmesinin gerekliliği üzerinde de durulmaktadır. Eserde okuyucunun dikkatini dağıtmamak ve okuma akışını kesintiye uğratmamak amacıyla metin içi kaynakça kullanımından kaçınılmış, bunun yerine ilgili kaynakça bilgileri sonnot şeklinde sunulmuştur. Ancak akademik camianın atıf yapabilmesini ve kaynak yazarlarının akademik teşvik süreçlerinden faydalanabilmesini sağlamak adına kaynakların gösteriminde titizlikle hareket edilmiştir.

1. WELLNESS: BİR YAŞAM FELSEFESİ VE YAŞAM TARZI

Well-being ve *fit-ness* kelimelerinin birleşiminden oluşan wellness kavramı, bireyin beden, ruh ve zihin sağlığını dengede tutarak geliştirmeyi amaçlayan bütüncül bir yaklaşımı ifade etmektedir. İlk bakışta sağlığın korunmasına öncelik verildiği izlenimi uyansa da wellness anlayışının temel hedefi sağlıklı bireyin mevcut sağlık düzeyini daha ileriye taşımasıdır. Bu yönüyle wellness, sağlığa ilişkin geleneksel yaklaşımlardan ayrılarak yeni bir bakış açısı sunmaktadır (Ergüven ve Ergüven, 2012; Ergüven, 2012; Ergüven, 2020; Ergüven, 2022).

Küresel Wellness Enstitüsü'nün (Global Wellness Institute, 2025) 2024 yılı verilerine göre küresel wellness ekonomisi 6,8 trilyon ABD doları büyüklüğüne ulaşmıştır. 2020, 2021, 2022 ve 2023 yıllarına ait veriler incelendiğinde, bu sektörün istikrarlı bir büyüme eğilimi içinde olduğu görülmektedir. Özellikle kişisel bakım ve güzellik uygulamalarının yanı sıra

sağlıklı beslenme, dengeli diyet ve kilo verme, wellness ekonomisinin öne çıkan unsurları arasında yer almaktadır (Şekil 1).



Şekil 1: Küresel Wellness Ekonomisi

(Global Wellness Institute. 2025)

Wellness kavramının algılanışı bölgesel farklılıklar göstermektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) wellness; sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi, bireyin kendi sağlığına yönelik sorumluluk üstlenmesi, yaşam kalitesini artırmak için kaynakların etkin biçimde kullanılması, rahatsızlıkların çok boyutlu nedenlerle ele alınması ve insanın bütüncül bir varlık olarak değerlendirilmesi şeklinde anlaşılmaktadır. Buna karşılık Avrupa'da wellness daha çok pasif uygulamalar, gevşeme, beden estetiği, duyusal deneyimler ile hareket ve fitness düzeyinin görece sınırlı olduğu uygulamalar çerçevesinde ele alınmaktadır (Ergüven, 2012; Ergüven, 2025a).

1.1. Wellness'ın Tarihsel Gelişimi

Modern bir kavram olarak wellness, özellikle 1950'li, 1960'lı ve 1970'li yıllarda ABD'de ortaya çıkan ve resmi tıp çevrelerinin dışında kalan hekimler ile düşünürlerin çalışmaları ve liderliği sayesinde yaygınlık kazanmıştır. Bu süreç, günümüzde sağlıklı yaşamın nasıl kavramsallaştırıldığına ve tartışıldığına dair anlayışı büyük ölçüde şekillendirmiştir. Bununla birlikte wellness'ın kökenleri modern dönemle sınırlı olmayıp, antik çağlara kadar uzanmaktadır. Kavramın bazı yönleri 19. yüzyılda ABD ve Avrupa'da ortaya çıkan entelektüel, dini ve tıbbi hareketlerle yakından ilişkili iken temel ilkeleri Antik Yunan, Roma ve Asya medeniyetlerinin sağlık ve yaşam felsefelerine dayanmaktadır (Şekil 2) (Ergüven, 2012).

Şekil 2: Wellness'ın Tarihsel Gelişimi

(Global Wellness Institute. 2025)

Wellness, tarihsel süreç boyunca farklı dönemlerde ve kültürlerde ortaya çıkan çeşitli mekânsal düzenlemeler aracılığıyla somutlaşmıştır. Antik Yunan ve Roma dönemlerinde sağlık ve ruhsal denge arayışına hizmet eden asklepionlar, bu sürecin erken örnekleri olarak kabul edilir. Bunu, durgun suyun kullanıldığı termal yapılar ile akan suya dayalı hamamlar izlemiş; suyun arındırıcı ve terapötik gücünden yararlanılmıştır. İslam medeniyetinde ise darüşşifalar, fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlini birlikte ele alan çok yönlü sağlık kurumları olarak öne çıkmıştır. Doğal kaynaklara dayalı içme, ılıca, kaplıca ve termal tesisler de halk sağlığını destekleyen önemli yapılar arasında yer almıştır. Günümüzde ise modern teknoloji ile geleneksel uygulamaların bütünleştiği SPA merkezleri, wellness'ın çağdaş mekânsal temsilcileri olarak görülmektedir (Ergüven, 2012).

Wellness ihtiyacı insanlık tarihi boyunca varlığını sürdürmüştür. Isıtılmış mekânlarda veya sıcak banyolarda bilinçli biçimde rahatlama fikri

yeni değildir. Hamam kültürünün 4 bin yıldan uzun süredir belgelenmiş olması, bu uygulamaların Orta Çağ dışında hemen her dönemde sosyal yaşamda önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Antik uygarlıklara ait arkeolojik bulgular, Tunç Çağı'nda dahi yıkanma alanlarının bulunduğunu ortaya koymaktadır. İndus Vadisi Uygarlığı'nda keşfedilen büyük hamamların yalnızca hijyen amaçlı değil, aynı zamanda sosyal etkileşim mekânları olarak kullanıldığı düşünülmektedir.

Eski Mısır'da kişisel hijyen, manevi bir anlam taşımaktaydı. Bakımlı bir bedenin ve sağlıklı bir cildin bireyi tanrılara yakınlaştırdığına inanılıyor, bu nedenle günde birkaç kez yıkanmak, cildi yağlar ve macunlarla temizlemek, geleneksel bir uygulama olarak görülüyordu. Doğu Asya'daki bulgular ise sauna benzeri terleme uygulamalarının oldukça erken dönemlerde, mağaralar gibi ilkel mekânlarda geliştiğini gösteriyordu. Taşların ateşte ısıtılarak suyla temas ettirilmesi yoluyla buhar elde edilmesi, günümüzdeki sauna uygulamalarının erken örnekleri olarak değerlendirilmektedir.

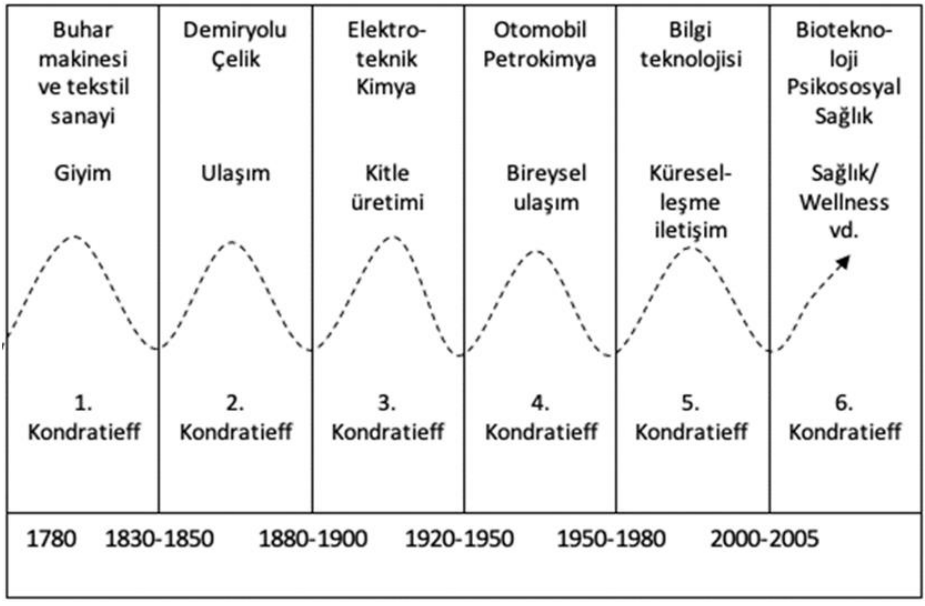
Antik Yunan'da MÖ 6. yüzyıla tarihlenen halka açık hamamlar, yalnızca hijyen değil aynı zamanda sosyal ve manevi işlevler de üstlenmişti. Ilık ve sıcak suyun yanı sıra terlemeyi teşvik eden ısıtmalı odalar, bu yapıların temel bileşenleri arasında yer almıştı. Halka açık hamamların yanında, seçkin kesime yönelik özel hamamlar da bulunmakta ve bazıları sauna benzeri mekânlarla desteklenmekteydi.

Romalılar, Yunan hamam kültürünü geliştirerek daha karmaşık ve büyük ölçekli yapılar inşa etmişlerdi. Farklı sıcaklıklara sahip havuzlar, buhar odaları, soğuk dalma havuzları, dinlenme ve okuma alanları ile bahçeler, Roma hamamlarının ayırt edici özellikleri arasında yer alıyordu. Bu yapılar, günümüz SPA ve wellness merkezlerinin öncülleri olarak değerlendirilmektedir.

Orta Çağ'a geçişle birlikte hamam kültürü belirgin biçimde gerilemişti. Özellikle Katolik Kilisesi'nin toplu hamamları ahlaki açıdan eleştirmesi ve teknik bilginin kuşaktan kuşağa aktarılamaması bu gerilemede etkili olmuştu.

Bu dönemde varlığını sürdüren hamamlar ise çoğunlukla eğlence ve sosyal buluşma mekânları olarak işlev görmüş, sağlık ve arınma işlevleri geri planda kalmıştı.

18. yüzyılda hijyenin sağlık üzerindeki etkilerine dair farkındalığın artmasıyla birlikte düzenli temizlik uygulamaları yeniden önem kazanmıştı. Hidroterapi kavramının ortaya çıkması, sıcak ve soğuk suyun dönüşümlü kullanımını içeren terapötik yaklaşımların gelişmesini sağlamıştı. 19. yüzyılın başlarından itibaren halka açık hamamlar yeniden yaygınlaşmış; zamanla termal banyolar, saunalar ve buhar odalarını içeren modern sağlık merkezlerine dönüşmüştü.

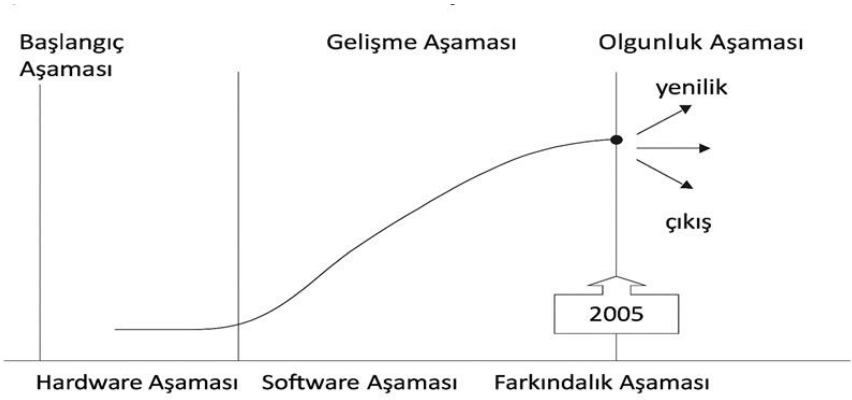


Şekil 3: Kondratieff Dalgaları / Temel Yenilikler ve En Önemli Yatırım Alanları (Nefiodow. 2012)

Sanayileşmenin hız kazandığı 19. yüzyıl, köklü değişikliklere yol açmıştı. Yoğun kentleşme ve artan iş yükü nedeniyle insan sağlığı açısından

yeni sorunlar ortaya çıkmıştı. Buna karşılık olarak sağlıklı yaşamı merkeze alan yeni akımlar gelişmeye başlamıştı. Hidroterapi ve doğa temelli inzivalar, kirli ve yoğun kent ortamlarından uzaklaşarak dinlenme ve arınma olanağı sunmuş; bu yönleriyle Avrupa genelinde geniş bir kabul görmüştü. Temiz hava, sakinlik ve doğal tedavi yöntemlerini bir araya getiren sanatoryum modeli ise yapılandırılmış şifa ortamları oluşturarak dönemin sağlık anlayışında önemli bir yer edinmişti. Yenilikçi yaklaşımlar, modern yaşamın beraberinde getirdiği fiziksel ve zihinsel streslere karşılık olarak sade ve temiz bir yaşam biçimini, vejetaryen beslenmeyi ve düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmişti. Temiz hava, doğal çevre ve yapılandırılmış terapiler, modern yaşamın stresine karşı denge unsurları olarak öne çıkmıştı. Tüm bu çabalar, sanayileşme ve makineleşmenin egemen olduğu bir çağda dahi insan refahının korunmasının ve geliştirilmesinin temel bir gereklilik olarak algılanmaya başlandığını göstermektedir.

Yirminci yüzyılda wellness anlayışı giderek ana akım hâline gelmişti. Özellikle 1970'li ve 1980'li yıllarda fitness, aerobik, koşu ve yoga gibi aktiviteler yaygınlaşmış; beslenme, ruh sağlığı ve stres yönetimi dengeli yaşamın temel bileşenleri olarak kabul edilmişti. Dünyanın dört bir yanındaki bütünsel sağlık uygulamaları erişilebilir hale gelmiş ve sağlık konusunda daha geniş bir anlayışın gelişmesini sağlamıştı. 1990'lı yılların sonlarına gelindiğinde wellness, yalnızca hastalığın yokluğunu değil, aynı zamanda canlılık, yaşam kalitesi ve anlam arayışını içeren bir yaşam tarzı kavramı olarak tanımlanmaya başlanmıştı (Ergüven, 2012; Ergüven, 2022).



Şekil 4: Wellness Hizmetlerinin Gelişme Süreci

(Kohl. 2010)

1.2 Günümüzde Wellness

Wellness, Uzak Doğu geleneksel tıp uygulamaları ile Avrupa'da yüzyıllar içinde gelişen ve su temelli "Sanus per Aquam" (SPA) kültürünün birleşimi olarak değerlendirilebilir. Thai masajı, Ayurveda, yoga, hamam, termal uygulamalar, talassoterapi ve orman banyosu gibi binlerce yıllık geçmişe sahip birçok uygulama, günümüzde wellness çatısı altında bir araya gelmiştir (Ergüven, 2012; Ergüven, 2022).

Günümüzde wellness, trilyon dolarlık küresel bir sektör hâline gelmiştir. Wellness turizmi, SPA konaklamaları ve medikal turizm uygulamaları, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel dengeyi yeniden kurma arayışlarına yanıt vermektedir. Dijital teknolojiler ve giyilebilir cihazlar, bireylerin sağlık göstergelerini takip etmelerine olanak tanırken; kurumlar da çalışanların zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyen wellness programları geliştirmektedir (Ergüven, 2020).

Almanca konuşulan coğrafyada wellness hizmetleri 2005 yılı itibarıyla doygunluk noktasına ulaşmıştır. Bu tarihten sonra, tesis içi kapalı mekânlarda sunulan uygulamalar çeşitlendirilmiş ve wellness anlayışından medikal wellness'a doğru bir yönelim gözlemlenmiştir. Medikal wellness, klasik wellness uygulamalarından farklı olarak yalnızca rahatlama ve keyif değil, aynı zamanda ölçülebilir ve hissedilebilir sağlık etkileri sunmayı hedeflemekte; bu nedenle bir hekimin varlığını zorunlu kılmaktadır (Ergüven, 2012; Meditour, 2025).

2. TARİHSEL SÜREÇ İÇİNDE WELLNESS'IN TESİSLEŞMESİ

Wellness kavramı günümüzde modern bir yaşam tarzı yaklaşımı olarak görülse de kökenleri, insanlığın sağlık, iyileşme ve iyi oluş arayışının ortaya çıkardığı mekânsal ve kurumsal yapılara dayanmaktadır. Tarih boyunca toplumlar, fiziksel, zihinsel ve ruhsal iyilik hâlini desteklemek amacıyla belirli işlevlere sahip yapı tipleri geliştirmiş; bu yapılar zamanla sistematik birer "tesise" dönüşmüştür. Antik dünyada kutsal iyileştirme merkezleri olarak ortaya çıkan asklepionlar, su ve arınma temelli Roma termeleri, akan suyla temizlik ve sosyalleşmenin birleştiği hamamlar, Ortaçağ İslam coğrafyasında bütüncül tedavi sunan darüşşifalar bu sürecin erken örnekleridir. Su, ısı, dinlenme, hijyen, masaj ve doğal kaynakların kullanımı gibi wellness'ın temel bileşenleri, bu kurumların işlevsel yapılarında yüzyıllar boyunca gelişmiştir.

Günümüzde kaplıcalar, içmeler ve termal merkezler belirli tıbbi amaçlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Avrupa'da ise SPA (Sanus per aquam) uygulamaları ile Alman kür gelenekleri, su temelli tedavi süreçlerinin daha sistemli ve bilimsel bir çerçevede ele alınmasına katkı sağlamıştır. 20. yüzyılda modern rehabilitasyon merkezlerinin ortaya çıkmasıyla wellness, hem tedavi edici hem de koruyucu sağlık hizmetlerinin bir parçası hâline gelmiştir. Böylece wellness, tarihsel süreç içinde kültürel, dini ve bilimsel birikimin de etkisiyle farklı coğrafyalarda farklı biçimlerde kurumsallaşarak bugünkü yapısına ulaşmıştır.

2.1. Asklepion

Yunan Mitolojisinde tıp ve sağlık tanrısı Asklepios'a adanmış kutsal alanlar olarak bilinen asklepionlar, Antik Yunan ve Roma dönemlerinde hem tapınak hem de sağlık merkezidir. Asklepios'un asası ve asaya sarılı yılan, bugünkü tıbbın ve eczacılığın sembolü haline gelmiştir.

Sağlık açısından yıkanma, temizlenme ve su ile tedavi yönteminin de kullanılması nedeniyle asklepionlar genel olarak kaynak suları veya nehir kıyılarında inşa ediliyordu. Asklepionlar şifalı su kaynakları ve hamamların yanı sıra uyku odaları, tapınak ve altar, kütüphane, terapötik amaçlı tiyatro, yürüyüş yolları ve spor alanlarından oluşmaktaydı. Asklepionlar tıbbı üç boyutta ele alırdı: Beden, ruh ve zihin (Ergüven, 2022).

Asklepion'a gelen hastalar, bu şifa merkezlerine öncelikle temizlenmek ve tedavi olmak amacıyla geliyorlardı. Asklepionlarda; şifalı kutsal su, çamur banyoları, masaj ve faydalı otlarla yapılan ilaçlar yanında müzik, törenler ve temsiller de tedavi yöntemi olarak kullanılırdı. Ayrıca iyileşme amaçlı olarak tanrıya dua edildikten sonra uykuya yatılır, görülen rüya yorumlanır ve telkin yolu ile tedavi gerçekleştirilirdi. Böylece gelen hastalar hem bedensel hem ruhsal ve hem de zihinsel bir tedavi sürecine alınırdı. Yani asklepionlar, günümüzdeki wellness anlayışının ve wellness tesislerinin atası şeklinde tanımlanabilirler.

Asıl merkezi Yunanistan'daki Mora Yarımadası'nda yer alan asklepionlar Anadolu'da kurularak günümüze kadar ulaşmış ve mimari yapısının yanında günümüzde de hala geçerliliğini koruyan uygulamaların ortaya çıkmasını, gelişmesini ve yayılmasını sağlamışlardır. Antik dönemin en çok bilinen üç Asklepion'u; Yunanistan'daki Epidauros Asklepionu (Korinth) ve Kos Asklepionu (İstanköy-Kos Adası) ile Türkiye'deki Bergama Asklepionu'dur. Epidauros Asklepionu, Asklepion kültünün merkezi olup en büyük ve kutsal Asklepion'dur. Kos Asklepion'u Hipokrat'ın yaşadığı adada bulunmaktadır ve kademeli yapısıyla bilinir (Kars ve diğerleri, 2020).

Genelde asklepionların özelde ise Bergama Asklepionu'nun sahip olduğu gelenek ve kültür, Alaturka wellness'ı oluşturan önemli unsurlardan biridir. Bergama Asklepionu, Epidauros'tan sonra antik dönemin en ünlü ikinci sağlık tesisidir. Konum olarak olarak İzmir'e yaklaşık 120 km uzaklıktadır ve MÖ 4. yüzyılda inşa edilmiştir. Bergama Asklepionu, antik dönemin önemli

yerleşim yerlerinden biri olan, bir dönem Pergamon Krallığının başkentliğini de yapan Pergamon'a yakınlığı sebebiyle önemli bir sağlık merkezi olup hem bir şifa hem de eğitim merkezi olarak işlev görmüştür. Antik Dönemin en ünlü hekimlerinden biri olan Galen burada yetişmiştir. Galen, farmakoloji ve fizyoloji alanına o dönem için devrim niteliğinde sayılabilecek katkılarda bulunmuştur. Bergama Asklepionu'nun birçok bölümü günümüze sağlam olarak ulaşmıştır.

Mimari açıdan incelendiğinde, Bergama Asklepion'un yapısının terapinin bir parçası olacak şekilde tasarlandığı düşünülebilir. Asklepion'u oluşturan bölümlere bakıldığında bu durum daha iyi anlaşılmaktadır.

- **Kutsal Yol:** Bu yolun üstü kapalıydı, fakat belli aralıklarla tavanda aydınlatma için küçük boşluklar bırakılmıştı. Hastalar bu tünelden merkeze ulaşırdı. Tünelin bir tarafında bulunan merdivenin kenarından su akıtılıyordu ki bu durum günümüze kadar ulaşmıştır. Tünel akustik özelliğiyle dikkat çekiyordu.
- **Tiyatro:** Asklepion'da tiyatro ikinci belirgin yapı olarak öne çıkmaktadır. Tiyatronun yaklaşık 3500 kişilik bir kapasitesi vardı (İzmir Art, 2025). Burası müzik ve drama ile yapılan terapiler için bir uygulama alanıydı.
- **Ayazmalar (Kutsal Sular):** Suyun iyileştirici özelliğine inanıldığından hem içme hem de yıkanma için kullanılırdı.
- **Kutsal Uyku Odaları:** Bu odalarda hastalar rahip-hekimler yönetiminde banyo, tütsü ve dualarla arınma ritüelleri yapardı. Karanlık ve sessiz odalarda uykuya yatırılan hastaların rüyalarında Asklepios veya yılanları görmesi beklenirdi. Rahip hekimlerin rüya yorumlarına göre tedaviler uygulanırdı.

- **Klinikler ve Teraslar:** Burada hastalara hekimler tarafından müzik dinletileri, tiyatro gösterileri, hikâye anlatımı ve ritüeller, meditasyon benzeri uygulamalar, yürüyüş ve doğal ortam terapisi gibi zihinsel; bitkisel tedaviler ve reçeteler, merhemler ve yağlar, masaj, ovma, sıcak-soğuk uygulamalar, diyet programları, egzersizler, kaplıca ve banyo kürleri gibi bedensel tedaviler uygulanırdı.

Bergama Asklepionu'nun mimarisi, o mekânlarda uygulanacak tedavilere uygun olacak şekilde tasarlanmıştı. O dönemin sağlık anlayışı, günümüzde holistik yani bütüncül bakış açısı olarak adlandırılan bir yaklaşımı temel almaktaydı. Bergama Asklepionu'nda hastalara uygulanan başlıca tedavi yöntemleri şöyleydi (Ergüven, 2025f):

Psikoterapi amaçlı bilinçlendirme ve telkin faaliyetlerine yer verilmekteydi. Bunun yanında bitkisel temelli ilaçlar ve merhemler hazırlanır, hastalara çeşitli beslenme ve diyet programları uygulanırdı. Masaj ve banyo uygulamaları yanında amfi tiyatroda müzik ve tiyatro gibi sanat terapileri de sunulmaktaydı. Fiziksel aktiviteler arasında açık havada yürüyüşler önemli yer tutarken, uyku ve rüya terapisi ile hipnotik telkin de etkili birer tedavi yöntemi olarak uygulanmaktaydı (Ergüven, 2022).

Tüm bu özellikler, Bergama Asklepionu'nu Roma döneminin en modern sağlık merkezi olarak kabul edilmesini beraberinde getirmişti. Asklepion'da uygulanan birçok tedavi yönteminin günümüze ulaşmış olması ve modern tıbbı etkilemesi dikkat çekicidir. Ayrıca Asklepios heykelindeki asa ve ona sarılı yılan, bugün hâlâ tıbbın birçok alanında sembol olarak kullanılmaktadır. Yılanın hem yeryüzünde hem yeraltında yaşayabilmesi, onu hem yaşamın hem de ölümün sembolü hâline getirirken, deri değiştirmesi yenilenmeyi temsil eder. Zehiri de uygun dozda verildiğinde şifa olur.

Asklepionlarda sistemli bir tıp eğitimi verilir, gelen hastaların kayıtları tutulur, tedavilerde gözlem ve deney temel alınır ve o döneme göre insancıl

tedaviler uygulanırdı. Bu sebeple asklepionlar, modern hastanelerin atası olarak görülebilir ve bu merkezlere döneminin okul tıbbı/modern tıbbı adı verilebilir.

2.2. Terme (Durgun Su- Havuz)

Türkçede *terme* sözcüğü, Antik Roma hamamları olan *thermae* yapılarının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Antik Roma'da thermae (termeler), yalnızca yıkanma işlevini üstlenen mekânlar değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerin gerçekleştirildiği çok yönlü yaşam merkezleri niteliği taşımaktaydı. Bu hamam komplekslerinin büyük ve görkemli olanlarına *thermae*, daha küçük ölçekli olanlarına ise *balneum* adı verilmekteydi. Bir terme yapısı, genellikle aşağıdaki mimari bölümlerden oluşmaktaydı:

- **Frigidarium- Soğukluk**
  Bu alanda soğuk su havuzu bulunurdu. Aynı zamanda banyo sonrası serinleme yeri olarak da tasarlanmıştı.
- **Tepidarium- Ilıklık**
  Ilık bir oda olarak tasarlanan bu mekân, vücut sıcaklığını kademeli biçimde yükselterek ziyaretçileri caldarium bölümüne hazırlamak amacıyla kullanılırdı.
- **Caldarium- Sıcaklık**
  Termelerin en sıcak bölümü olan caldarium'da sıcak su havuzları, buhar odaları ve terleme odaları yer almaktaydı. Bu alanın ısıtılması, zeminin altına yerleştirilen hypocaust sistemi aracılığıyla sağlanırdı.
- **Apodyterium- Soyunmalık**
  Bu alanda soyunma odaları ile kişisel eşyaların yerleştirildiği raflar bulunurdu.
- **Natatio- Açık yüzme havuzu**

Büyük termelerde yer alan, genellikle açık havada konumlandırılmış devasa boyutlardaki yüzme alanlarıydı.

- **Palaestra- Spor alanı**

  Güreş ve güç temelli egzersizlerin uygulandığı bu alan, termelerin yalnızca pasif bir dinlenme mekânı olmadığını; aynı zamanda fiziksel egzersizlerin yapılmasına da olanak tanıdığını gösteriyordu.

Termelerde Kullanılan Isıtma Sistemi: Hypocaust

Hypocaust, Roma döneminin en değerli mühendislik başarılarından biri olarak görülebilir. Bu sistem günümüzdeki yerden ısıtma sistemlerinin ilk örneği şeklinde gösterilebilir. Sistemin çalışması zeminin altında bir boşluk bırakılması esasına dayanırdı. Ocakta yakılan ateşten çıkan sıcak hava, bu boşluklardan ve duvarlarda yer alan kanallardan geçerek mekânı alttan ve yanlardan ısıtırdı. Bu sayede özellikle *caldarium* bölümünde yüksek sıcaklıklara ulaşılması sağlanırdı.

Termelerde geçirilen zaman, yalnızca yıkanma eylemiyle sınırlı olmayıp bir arınma deneyimi niteliği taşımaktaydı. Zeytinyağı ile yapılan masajlar, strigil adı verilen kazıyıcılarla vücut temizliği, sauna benzeri buhar ve terleme uygulamaları, bitkisel yağ ve kokularla yapılan bakım işlemleri; ayrıca sohbet, dinlenme ve okuma etkinlikleri bu deneyimin parçalarıydı.

Bu durum, termelerin yalnızca bir su temelli yıkanma yapısı değil, aynı zamanda Antik Roma toplum yaşamının merkezinde yer alan çok işlevli toplumsal kurumlar olduğunu göstermektedir. Termeler; temizlik ve sağlıklı yaşam, dinlenme ve meditasyon, spor ve beden eğitimi, sosyalleşme ve felsefi tartışmalar, iş görüşmeleri, kütüphane ve okuma odaları gibi ihtiyaçlar için özel olarak tasarlanmış mekânları içinde barındırmaktaydı. Bu devasa termelerin

işleyişi; içinde sürekli bir taze su tedarik eden sarnıçlar, su kemerleri ve kanal sistemleriyle sağlanmaktaydı.

Günümüze kalıntıları ulaşan belli başlı Roma termeleri şunlardır: Caracalla Termesi (Roma), Diocletianus Termesi (Roma), Trier Barbarathermen (Almanya), Bergama (İzmir), Efes (İzmir), Hierapolis (Denizli), Sagalassos (Burdur) ve Side (Antalya) termeleri. Anadolu coğrafyasında Roma dönemine ait birçok hamam yapısı hala ayaktadır. Romalıların gittikleri bölgelere termeleri taşımaları gibi, Türkler de hamam kültürünü yaygınlaştırmışlardır. Bu bağlamda Türk hamamlarının Roma termelerinden etkilendiği; özellikle sıcaklık–soğukluk düzeni, mimari tasarım ve yıkanma ritüelleri bakımından benzerlikler taşıdığı söylenebilir.

2.3. Hamam (Akan Su- Çeşme)

Antik Dönem'den bu yana Anadolu'da Roma hamamlarının varlığı bilinmektedir. İslam coğrafyasında gelişen hamam kültürünün, Roma hamam geleneğinin bazı unsurlarından esinlenmiş olduğu kabul edilir. Arapça kökenli hamam sözcüğü "sıcak kaynak" anlamına gelmektedir. Bir bina içerisinde birden çok odadan oluşan Arap ve Türk banyoları hamam olarak adlandırılır. Hamamlar, Roma örneklerinden farklı olarak akan su ile yıkanma esasına dayanır. Roma hamam geleneği ve İslam dininin temizlik anlayışıyla şekillenen hamam kültürü, Avrupalıların tarihsel olarak parfüm veya pudra kullanarak temizlik sağlamalarından farklı bir yaklaşım geliştirmiştir. Roma banyolarında durgun su kullanılırken, İslam inancına göre durgun suyla yıkanmak uygun görülmediğinden hamamlarda sürekli akan su sistemi tercih edilir. Bu yönüyle hamamların Roma banyolarına kıyasla daha hijyenik olduğu düşünülür. (Ergüven, 2020).

Romalılarda hamam kullanımı daha çok haz alma eğilimi ile ilişkilendirilirken, Arap toplumlarında temizlik unsuru daha ön plandadır. Romalılar gittikleri yere hamam kültürünü taşımış, Araplar ve daha sonra Türkler ise fethettikleri bölgelerde hamam inşa ederek bu geleneği sürdürmüştür. Campsie ve Craymer gibi araştırmacılar, hamamı Türklerle ve Türk yaşam tarzıyla özdeşleştirmiştir. Gelin hamamı ve asker hamamı gibi uygulamaları da bu kültürel sürekliliğin göstergeleri olarak ortaya koymuştur. Hamamlar tarih boyunca hem bedensel hem de ruhsal gençleşmenin merkezleri olarak kabul edilmiştir. Hamamlar yalnızca temizlik amacıyla kullanılmamış, aynı zamanda külliye mimarisi içinde cami, kervansaray, medrese ve aşevi ile birlikte temel yapılardan biri hâline gelmiştir. Sekizinci ve 11. yüzyıllar arasında Bağdat'ta konforu ve lüksüyle tanınan üç binin üzerinde hamamın bulunduğu da rivayet edilmektedir (Ergüven, 2020).

Hamamlar, bulundukları ülkeye ve kente göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin Tunus'ta hamamların içerisinde sıcak su havuzları yer alırken Türkiye'de bu donanıma yalnızca Eskişehir gibi termal kaynaklara sahip kentlerde rastlanmaktadır. Gaziantep'teki hamamlarda göbek taşı yaygın bir unsurken, İstanbul'daki bazı hamamlarda *halvet* adı verilen daha yüksek ısılı özel odalar bulunmaktadır.

Geleneksel Bir Türk Hamamının Mimarisi

Geleneksel bir Türk hamamı genellikle dört bölümden oluşur: Soyunmalık, ılıklık, sıcaklık ve soğukluk. Bu bölümler kullanıcıya kesintisiz bir deneyim sunacak biçimde ardışık olarak düzenlenmiştir. Hamamdan hamama farklılık gösterse de girişte kapıda bir çalışan gelenleri karşılayarak giymeleri için terlik verir. Daha sonra soyunma alanına geçilir.

- **Soyunmalık,** hamam girişinde yer alan ve yüksek tavanlı mimarisiyle öne çıkan bölümdür. Birçok hamamda ortada bir şadırvan bulunur ve su sesi mekâna dinginlik katar ve dinlendirir. Genellikle ahşaptan yapılmış soyunma odacıkları bu bölümün çevresinde konumlanmıştır.
- **Ilıklık,** bedenin dış ortamdan hamamın sıcaklığına uyum sağlaması için tasarlanmış geçiş mekânıdır. Bu alanda bir süre dinlenmek, hamam deneyiminin verimini artırır.

- **Sıcaklık,** hamamın kalbini oluşturan bölümdür. Sıcak odada ısı genellikle 40–50 derece arasında olup kurnalardan akan sıcak su hem ısının hem de nem oranının artmasına katkı sağlar. İstanbul'daki bazı örneklerde sıcaklığın çok yoğun hissedildiği *halvet* odası bulunur. Halvet, sessizliği ve yüksek ısısı ile terlemeyi kolaylaştırır, aynı zamanda hem fiziksel hem zihinsel arınmaya katkı sağlar.
- **Göbek taşı,** hamamların en yüksek kubbesinin tam altına konumlandırılan, sıcaklığın en yüksek olduğu noktadır. Göbek taşına uzanmak, terleme ve kese uygulamalarına hazırlık için idealdir.
- **Kurnalar,** göbek taşının çevresinde sıcak-soğuk suyun karıştırılarak kullanıldığı yerlerdir. Bu atmosferde uzanmak hem bedeni hem ruhu hem de zihni arındırır ve dinlendirir. Klasik hamam kurnalarında genellikle pirinçten yapılmış iki adet musluk kullanılır. Buradaki su hamam tasları yardımıyla alınarak yıkanılır. Klasik hamam tasları bakırdan yapılır ve özenle işlenmiş olan örneklerine Gaziantep Hamam Müzesi'nde rastlanabilir.
- **Soğukluk,** hamam deneyiminin son aşamasını oluşturur. Vücut ısısının kontrollü biçimde düşürüldüğü bu bölüm, kişinin günlük hayata geri dönüşünü kolaylaştırır. Hamam işletmeleri bu alanda konuklara çeşitli içecekler sunar.

Hamam mimarisinde mermer kullanımı, kubbelerin ışık alma biçimi, nem ve ısı dengesini sağlayan yapısal tasarım unsurları, hamam atmosferini benzersiz kılar. Bu unsurlar, hamam deneyiminin yalnızca temizlik değil, aynı zamanda bir tür bedensel ve zihinsel terapi niteliği taşımasını da sağlar.

Yakın Doğu kültürünün bir temsilcisi olarak görülen hamam, Binbir Gece Masalları'nın etkisiyle de egzotik bir çekicilik kazanmış ve birçok ülkedeki termal tesislerin bünyesine dâhil edilmiştir. Günümüzde üst sınıf konaklama tesislerinde SPA ve wellness bölümleriyle birlikte, küçük ölçekli de olsa hamam uygulamalarının yer aldığı görülür. Hamamdaki sıcaklığın klasik Fin saunasına kıyasla daha yumuşak olması, saunayı kullanamayan bireylere çekici bir alternatif sunar.

Geçmişten bu yana hamam, kadınlar için bir tür güzellik ve sosyalleşme mekânı niteliği taşır. Erkekler hamamda ortalama iki saat kalırken, kadınlar günün büyük bir bölümünü burada geçirebilir. Hamamlar temizlenmenin yanı sıra sosyal etkileşim mekânlarıdır. Günümüzde halen gelin hamamı gibi geleneklerin sürdürülmesiyle, yeme-içme, eğlence ve sohbet gibi sosyalleşme imkanları sunar. Göbek taşında terledikten sonra tellak tarafından yapılan masaj kasların gevşemesine yardımcı olur. Geleneksel hamam deneyimi günümüzde modern SPA tesislerinde uyarlanmış biçimiyle sürdürülmekle birlikte Gaziantep'teki modern hamamlarda olduğu gibi sosyalleşme ve arkadaş grubuyla hamama gelenler için mermerden yapılmış özel bir çiğ köfte masasına bile rastlanabilir. Bu unsurun zaman içerisinde farklı beslenme alışkanlıkları için de yaygınlaşabileceği düşünülebilir (Ergüven, 2020).

Hamam ziyaretinin başlıca faydaları arasında kasların gevşemesi, kan dolaşımının artması, terleme yoluyla toksin atılımı ve kese uygulamasıyla cildin canlanması sayılabilir. Masaj teknikleriyle etkileri de artırılabilir. Düzenli hamam kullanımı, vücudun farklı ısı seviyelerine uyum sağlama kapasitesini geliştirerek bağışıklık sistemini güçlendirebilir. Hamam sonrasında serinleme odalarında dinlenilmesi ve kaybedilen sıvının uygun içeceklerle takviye edilmesi önerilebilir.

2.4. Darüşşifa

Türk-İslam Medeniyetinde, özellikle de Selçuklu ve Osmanlılarda, vakıf geleneği içinde kurulan, hastaların kim olduklarına bakılmaksızın ve hiçbir karşılık beklemeden tedavi edildikleri, aynı zamanda uygulamaya ve gözleme dayanan sağlık bilimleri eğitiminin verildiği kurumlara "darüşşifa" adı verilmiştir. Darüşşifa Arapça kökenli olan "dar" (kapı, ev, yer, mahal) ile "şifa" (tedavi, iyileşme) kelimelerinden türemiş olup "şifa kapısı" veya "şifa evi"

anlamındadır ve dilimizde "şifahane" şeklinde de yaygın bir kullanıma sahiptir. Darüşşifalar, şifahane dışında, *maristan, bimaristan, darüssıhha, dârülâfiye, me'menülistirahe* ve *darüttıb* gibi farklı adlarla da anılıyordu. (Cantay, 2022) Orta Asya müslümanları bimaristan yerine *darülmerza*; Selçuklular *darülafiye* ve darüşşifa; Osmanlılar ise darüşşifa ile birlikte darüssıhha, şifahane, bimarhane ve tımarhane sözcüklerini kullanmışlardı (Kemaloğlu, 2014).

Darüşşifalar hem halk sağlığına hizmet sunulması hem de tıp eğitiminin sürdürülmesi olmak üzere iki temel işleve sahipti. Bu yapılarda görev alacak hekimlerin tıp bilgisine sahip ve cerrahide yetkin olması zorunlu tutulmuştu. Darüşşifalarda hastalara psikolojik tedavi yöntemleri, özellikle müzikle tedavi uygulanıyordu ve bunlar, vakfiyelerde kayıt altına alınıyordu. Ayrıca darüşşifalar, tedavi için gerekli ilaçların üretildiği yerler olup bu ilaçlar vakıf şartlarına uygun biçimde hastalara veriliyordu (Cantay, 2022)

Darüşşifaların işleyişini daha iyi anlamak için medreselerin dönemin eğitim sistemi içindeki rolünü dikkate almak gerekir. Orta Çağ İslâm medreselerinde eğitim iki ana alan üzerine kurulmuştu: *Ulûm ul-avâil* olarak adlandırılan matematik, astronomi, fizik, gramer, felsefe ve tıp gibi bilimlerin okutulduğu medreseler "Dâr ül-ilim medreseleri" olarak bilinirken; usûl, fıkıh ve hadis gibi dinî ilimlerin öğretildiği medreseler ikinci grubu oluşturuyordu. Bazı büyük medreselerde ise bu iki alan bir arada yürütülmekteydi. Örneğin Bağdat'taki Mustansiriye Medresesi'nde hem hadis hem de tıp alanında ayrı müderrislerin bulunması, iki farklı disiplinin eşzamanlı olarak okutulduğunu gösteriyordu. Anadolu'da da eğitim işlevi üstlenen medreseler her dönemde önem taşımış; tıbbın bağımsız bir bilim alanı hâline gelmesiyle birlikte tıp eğitimi, şifahanelerin yanı sıra Kayseri'deki Gevher Nesibe Darüşşifası ve Medresesi örneğinde olduğu gibi tıp medreselerinde de sürdürülmüştü (Cantay, 2022).

Anadolu Selçuklu Darüşşifaları

Selçuklular tarafından kurulan ilk Selçuklu hastanesi ve tıp medresesinin, Selçuklu Sultanı Alparslan'ın veziri Nizamülmülk tarafından Nişabur'da inşa edildiği kabul edilir. Bu yapı, Karahanlı Hükümdarı Tamgaç Buğra Han'ın Semerkant'ta kurduğu hastane ve Birunî'nin Kitabü's-Seydele adlı eserinde belirtilen, Gazneliler döneminde Gazne'de kurulmuş olan hastane yapıları günümüze ulaşmamıştır. Aynı şekilde Selçukluların 1055'ten itibaren Bağdat, Berdeşîr, Ebher, Gence, Harran, Kâşan, Mardin, Şîraz ve Zencan'da inşa ettikleri hastaneler de ortadan kalkmıştır.

Selçuklu döneminde Anadolu'da kurulan dârüşşifalardan yalnızca Sivas İzzettin Keykavus Dârüşşifası'nın vakfiyesi günümüze kadar gelmiştir. Selçuklu döneminin en önemli vakıf eserleri arasında değerlendirilen ve bir kadın bani tarafından yaptırılan Kayseri Gevher Nesibe Hatun Dârüşşifası'nın Vakıflar Genel Müdürlüğü arşiv kayıtlarında vakıf hisseleri bulunmakla birlikte vakfiyesi günümüze ulaşmamıştır. Selçuklular döneminde Anadolu'da inşa edilmiş olan dârüşşifalardan günümüze kalan tek örnek, yalnızca Sivas İzzettin Keykavus Dârüşşifası'nın Vakfiyesi'dir (Kemaloğlu, 2014). Tablo 1'de Anadolu Selçuklu darüşşifaları ve yapım tarihlerini bulabilirsiniz.

Amasya Darüşşifası'nın bîmarhâne olarak tanınması, burada sadece akıl hastalarının bulunduğu düşüncesinden kaynaklanıyor. Dârüşşifâ başlangıçta olduğu gibi sonraları da uzun süre bir hastane olarak işlev gördü. Sabuncuoğlu Şerefeddin b. Ali'nin "Mücerrebnâme" adlı eserinde, kendisinin burada hekimlik ve cerrahlık yaptığı bilinmektedir.

Tablo 1: Anadolu Selçuklu Darüşşifaları

Bulunduğu Yer	**Darüşşifa Adı**	**Yapım Tarihi**
Mardin	Emineddin Darüşşifası	1108/9–1122/23
Kayseri	Gevher Nesibe Darüşşifası ve Medresesi	1205–1206
Sivas	I. İzzeddin Keykavus Darüşşifası	1217–1218
Sivas	Divriği Turan Melik Darüşşifası	1228–1229
Çankırı	Cemaleddin Ferruh Darüşşifası	1235
Aksaray	Aksaray Darüşşifası	13. yüzyılın ilk yarısı
Kastamonu	Pervaneoğlu Ali Darüşşifası	1272–1273
Tokat	Muineddin Pervane Darüşşifası	13. yüzyılın son çeyreğinin başları
Amasya	Anber bin Abdullah Darüşşifası (Anadolu Beylikleri döneminden İlhanlılar'ın bir darüşşifası)	1308–1309

(Cantay. 2022)

Osmanlı Darüşşifaları

Osmanlı döneminde darüşşifalar vakıf şeklinde düzenleniyor ve padişah ailesinin üyeleri, dönemin yöneticileri ya da ileri gelenleri tarafından inşa ettiriliyordu. Sürekli mal ve gelir kaynakları bağışlanarak sağlık hizmetinin devam ettirilmesi sağlanıyordu. Kalifiye hekimleri ve çalışanları ile darüşşifalar dönemin en güvenilir sağlık kuruluşlarıydı (Kemaloğlu, 2014).

Darüşşifaların vakfiyeleri, İslâm hukukunun esasları doğrultusunda hazırlanmıştı. Bu belgelerde kuruluş amaçları, gelir kaynakları, kurumda görev alacak hekimlerle diğer personelin nitelikleri, çalışma usulleri, gelirlerin dağıtımı ve denetimi ile idari yapıya ilişkin hükümler ayrıntılı biçimde düzenlenmişti. Bu kurumların büyük bir bölümü doğrudan tedavi hizmeti sunmakla birlikte, zamanla eklenen yapılar sayesinde tıp eğitimi veren birimleri de (medresetü'l-etıbba) bünyelerine katmışlardı. Osmanlı döneminde varlığı bilinen dokuz darüşşifayı Tablo 2'de bulabilirsiniz.

Tablo 2: Osmanlı Darüşşifaları

Bulunduğu Yer	**Darüşşifa Adı**	**Yapım Tarihi**
Bursa	Yıldırım Bayezid Darüşşifası	1399/1400
İstanbul	Fatih Sultan Mehmet Darüşşifası	1470
Edirne	Sultan II. Bayezid Darüşşifası	1484-1488
İstanbul	Haseki Hürrem Sultan Darüşşifası	1550
İstanbul	Süleymaniye Darüşşifası	1553-1559
Manisa	Hafsa Sultan Darüşşifası	1539
İstanbul	Atik Valide Darüşşifası	1582
İstanbul	Nurbanu Valide Sultan Darüşşifası	1583
İstanbul	Sultan II. Ahmet Darüşşifası	1609-1617

(Şengül. 2008)

Darüşşifalarda müzik, koku ve su sesi kullanılarak bütüncül bir tedavi konsepti sunuluyordu. Anadolu Selçukluları döneminde müzikle tedavi yöntemi kullanılmaya devam etmiş ve Osmanlı döneminde bu yöntem daha da geliştirilmişti. Müzikle tedavi aynı zamanda şifahanelerdeki mimariye de yansımıştı. Örneğin II. Bayezid Darüşşifası'ndaki yataklı tedavi bölümü olarak adlandırılan "şifahane" bölümünün akustiği mükemmeldir. Bu bölüm, merkezi bir şekilde planlanmış olup en hâkim kısmında bir musiki sahnesi bulunmaktadır (Nişikli, 2019). Tablo 3'te Türk-İslam Medeniyetinde müzikle tedavinin kullanıldığı darüşşifaları bulabilirsiniz.

Tablo 3: Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavinin Kullanıldığı Darüşşifalar

Bulunduğu İl	**Adı**	**Yapım Tarihi**
Şam	Nureddin Zengi Darüşşifası	1154
Kayseri	Gevher Nesibe Darüşşifası	1205-1206
Sivas	Divriği Darüşşifası	1228-1229
Amasya	Amasya Darüşşifası	1308-1309
İstanbul	Fatih Sultan Mehmet Darüşşifası	1470
İstanbul	Enderun Hastanesi	1478
Edirne	II. Bayezid Tıp Medresesi ve Darüşşifası	1488
İstanbul	Süleymaniye Tıp Medresesi ve Darüşşifası	1557

(Şengül. 2008)

Müziğin tedavi edici etkisi düşünülürken aynı zamanda su sesi de bir terapi ögesi olarak göz ardı edilmemiş ve bu bağlamda darüşşifanın tam ortasına, ana kubbenin altına fıskiyeli bir havuz yerleştirilmişti (Terzioğlu, 1998). Bu havuzun amacı, tedaviye yönelik huzur ortamı sunmaktı (Şengül, 2008). Akustiğin mükemmel olduğu şifahane bölümünde müzik ile su sesi ve görüntüsü aracılığıyla hastaların iyileşme sürecine katkıda bulunulduğu düşünülebilir. Burada bahsedilen bütünleşik tedavi yöntemlerini Edirne'deki II. Bayezid Tıp Medresesi ve Darüşşifası'nı ziyaret eden Evliya Çelebi'nin seyahatnamesinden öğreniyoruz (Ergüven ve Yılmaz, 2017). Bunlara ilişkin birkaç örneği aşağıda bulabilirsiniz.

> "*Külliyenin içinde Medresetü'l Etibba ve odalarında talebeler vardır ki, her biri sanki Eflatun, Bukrat, Sokrat, Feylosof, Restatalis, Calinus, Fisagores-i Tevhidi ve Aristo gibi akıllı uzman hekimleri ve usta cerrahları vardır.*
>
> *"Bahar mevsiminde çiçek kısmından sim ü zerrin, nebati, deveboynu, müşk-i rumi, yasemen, gül-i nesrin, şebboy, karanfil, reyhan, lale, menekşe, erguvan,*

şakayık, nergis, sünbül, buhur-ı Meryem ve zaafran gibi çiçekleri hastalara verip güzel kokulardan şifa bulurlar."

Müzikle tedavi ile ilgili detaylar, Osmanlı şair hekimlerinden Şuuri Hasan Efendi'nin (vefatı 1639) "T'adil-ül Emzice" adlı eserinde de görülebilir. Bu eserde, 11 farklı musiki makamının hastalıklarla olan ilgisi detaylı bir biçimde anlatılmıştır. Örneğin İsfahan makamının zihni açıcı, zekâyı artırıcı, anıları tazeleyici etkileri vardır.

Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde sağlık kurumları için Darüşşifa veya Darüssıhha, yani "Şifa Evi" ya da "Sıhhat Evi" adları yaygın olarak kullanıldığı belirtilmişti. Osmanlı'nın son dönemlerine gelindiğinde ise hastahane kavramının benimsendiği görülür. Bu kavram, modern tıp anlayışının bir yansıması olup daha çok hastalıkların tedavisine, yani patogenez odaklı bir yaklaşıma dayanır. Günümüzde ise sağlık alanında wellness yaklaşımının, yani sağlığı koruma ve geliştirme odaklı bir bakış açısının öne çıktığı görülmektedir. Bu nedenle şifahane veya sıhhathane gibi adların yeniden

kullanılması, sağlığa yönelik bu yeni yaklaşımı ve koruyucu–geliştirici sağlık anlayışını çağrıştırması bakımından anlamlı olabilir.

2.5. İçme- Kaplıca- Termal

İçme Kürü

İçme kürü[1], genellikle *doğal maden suları veya termal kaynak sularının belirli bir program dahilinde içilerek* uygulanmasını ifade etmektedir. İçme kürünün temel amacı; sindirim sistemi, böbrekler, karaciğer ve metabolizma üzerinde destekleyici ve iyileştirici etkiler sağlamaktır. Türkiye'de birçok kaplıca ve termal tesiste içme kürleri yaygın olarak uygulanmaktadır.

İçme kürleri, mineral içeriği yüksek doğal kaynak sularının belirli miktarlarda, belirli sıcaklıklarda ve belirli zaman aralıklarında tüketilmesini içerir. Bu uygulamaların rastgele yapılması önerilmez, içme kürlerinin sunulduğu tesislerde uzman gözetiminde gerçekleştirilmesi önerilir. İçme kürlerinin etkileri, kullanılan suyun mineral bileşimine ve su tipine bağlı olarak farklılık gösterir.

İçme kürlerinin başlıca kullanım alanları arasında sindirim sistemi desteği, böbrek ve idrar yollarının işlevlerinin desteklenmesi, karaciğer ve safra sisteminin düzenlenmesi ile metabolizmanın desteklenmesi yer alır. Bu bağlamda içme kürleri, mide asidinin düzenlenmesine katkı sağlayabilir, bağırsak hareketlerini artırabilir ve kabızlık üzerinde etkili olabilir. Ayrıca idrar söktürücü etki gösterebilir, bazı hafif böbrek taşı türlerinde destekleyici rol oynayabilir ve safra akışını artırarak sindirimi kolaylaştırabilir. Metabolizma üzerinde ise toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olabilir. Ancak bu etkiler, suyun içerdiği bikarbonat, sodyum, kalsiyum, magnezyum, sülfat gibi

[1] Suyun farklı yönlerini keşfetmek için Ahmet Tarık Ergüven'in "Bir İçim Su-- Serbest Zaman Aktivitelerinde Doğru Su Kullanımı" adlı eserine bakılabilir (Ergüven, 2025a).

minerallerin türü ve yoğunluğuna bağlı olarak değişiklik gösterir (Ergüven, 2025b). Tabii ki bu bilgiler, Anadolu Sağlık Anlayışı temelinde verilmiş olup uygulamanın doğrudan sağlıkla ilişkili olması nedeniyle uzman hekimlere danışılması gerektiği özellikle belirtilmelidir. Aşağıda Türkiye'de önemli içme kürü merkezlerine ilişkin bilgiler bulabilirsiniz.

Türkiye'deki önemli içme kürü merkezleri arasında Kütahya (Ilıca, Simav ve Emet içmeleri), en eski içmelerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu bölgede yer alan sular, genellikle bikarbonat ve sülfat içeriği sayesinde sindirim sistemi, karaciğer, safra kesesi ve idrar yolları üzerinde etkili olmaktadır. Bölgedeki birçok konaklama ve kaplıca tesisi, içme kürlerini hizmetleri arasında sunmaktadır. Bursa'daki Oylat Kaplıcaları hem içme hem de banyo kürlerine uygun sulara sahiptir. Özellikle mide ve bağırsak sistemi üzerinde olumlu etkileri bulunan bu sulardan yararlanmak amacıyla bölgede içme kürlerine özel çeşmeler bulunmaktadır.

Afyonkarahisar, Türkiye'nin en yoğun termal destinasyonlarından biridir. Gazlıgöl ve Ömer-Gecek Kaplıcaları, özellikle mide ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında içme kürleri kapsamında değerlendirilen maden sularına sahiptir. Balıkesir'deki Gönen İçmeleri, ağırlıklı olarak banyo kürleriyle tanınmakla birlikte, içme amaçlı kullanılan maden sularına da sahiptir. Yalova Termal İçmeleri ise Osmanlı döneminden bu yana bilinen bir kaplıca alanı olup, sularının idrar söktürücü özellikleri nedeniyle içme kürleri şeklinde kullanıldığı görülmektedir. Yalova'da içme kürlerini yaygınlaştırmak amacıyla modern tesislere içme kür odaları eklenmiştir.

Denizli'de Pamukkale ve Karahayıt bölgelerinde yer alan termal tesislerin bir kısmı, içme kürü hizmetlerini de bünyelerine dâhil etmiştir. Özellikle Karahayıt bölgesindeki yüksek mineral içerikli termal sular, içme kürlerinde kullanılmaktadır. Bolu'daki Karacasu Kaplıcası hem banyo hem de içme kürlerinin birlikte uygulandığı bir destinasyon olarak öne çıkmaktadır. Burada sunulan içme kürleri, ağırlıklı olarak mide ve sindirim sisteminin desteklenmesi amacıyla kullanılmaktadır. Ülke genelinde bilinen bu merkezlerin yanı sıra, bölgesel ölçekte tanınan içme kürleri de bulunmaktadır. Bunlardan biri Hatay'ın Erzin ilçesinde yer alan Erzin İçmeleri'dir. Özellikle Hatay ve çevre illerde bilinen bu içmeler, içme kürleri açısından önemli bir çekim noktasıdır. İlçe merkezine yakın mesafede bulunan kaynaklar, termal

alanlarla birlikte bütüncül bir sağlık hizmeti anlayışı çerçevesinde tasarlanmıştır. Bu bölgede kullanılan mineralli sular, sindirim sistemi ile birlikte böbrek ve idrar yolları üzerinde de faydalı etkiler sunmaktadır.

İçme kürlerinde kullanılan kaplıca sularının tamamı içilebilir nitelikte değildir. Özellikle arsenik gibi bazı mineralleri yüksek oranda içeren sular, içme kürü amacıyla kullanılmamaktadır. Uygun nitelikteki kaplıca suları, içme kürü kapsamında mide-bağırsak rahatsızlıkları ile böbrek ve safra kesesi taşlarında destekleyici etki gösterebilmektedir. Ayrıca içme kürlerinin kan dolaşımını artırarak iltihap giderici özellik taşıdığı da bilinmektedir.

Kaplıca sularının hücre yenilenmesini destekleyici ve iltihap giderici özellikleri sayesinde hem banyo hem de içme kürleri cilt sağlığı ve estetiği üzerinde olumlu etkiler sağlayabilmektedir. Bu uygulamalar akne ve sivilce gibi cilt problemlerinde etkilidir. Ayrıca cilt döküntüleri, yaralar ve çeşitli cilt bozuklukları için genellikle 21 günlük içme ve banyo kürü önerilmektedir.

Kaplıca

Kaplıca kavramı, kelime anlamı ile "kapalı" ve "ılıca" sözcüklerinin birleşiminden oluşmaktadır. Sıcaklığı ve mineral içeriği yüksek suların, sağlığın geri kazanılması, korunması ve geliştirilmesi amacıyla kullanıldığı tesisler, kaplıca olarak tanımlanmaktadır. Kaplıcalar hem sağlık hem de turizm açısından önemli tesislerdir. Bu tesislerde kullanılan suların sıcaklığı genellikle 20°C ila 100°C arasında değişmektedir. Sıcak suyun yanı sıra buhar ve çamur uygulamalarından da yararlanılmaktadır. Anadolu'daki kaplıca kültürü, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinden günümüze kadar uzanmaktadır.

Anadolu'da köklü bir kaplıca geleneği bulunmasına rağmen, bu alanın kurumsallaşması ve sağlık temelli bir sistem içinde yeterince yapılandırılması henüz istenen düzeye ulaşamamıştır. Almanca konuşulan coğrafyada yüz yılı aşkın süredir uygulanan ve markalaşmış olan "die Kur" (kür) anlayışı ile bu bağlamda geliştirilen "Bad" sertifikasyonu, Türkiye'deki kaplıca ve günümüzde termal olarak adlandırılan yerleşkeler için örnek teşkil edebilecek bir model olarak değerlendirilebilir.

Türkiye'de öne çıkan kaplıca bölgeleri arasında Bursa (Çekirge ve Oylat), Denizli (Pamukkale ve Karahayıt), Yalova (Termal), Kütahya (Ilıca ve Yoncalı), Balıkesir (Gönen), Ankara (Kızılcahamam) ve Sivas (Kangal Balıklı Kaplıca) yer alır. Kaplıcaların sağlık ve turizm alanında giderek daha fazla önem kazanmasıyla birlikte, tesis adlandırmalarında "termal" ifadesinin kullanımının arttığı görülmektedir.

Termal

Termal kavramı, Eski Yunancada "ısı" veya "sıcak kaynak" anlamına gelen "therma" sözcüğünden türemiştir ve ısıya ilişkin ya da ısıdan kaynaklanan anlamlarını taşımaktadır. Termal kaynaklar, yeraltına sızan yağmur sularının yer kabuğunun derinliklerinde ısınarak tekrar yeryüzüne çıkmasıyla oluşan doğal sıcak su kaynaklarıdır. Bu süreçte su, yerin derinliklerinden gelen ısı enerjisiyle ısınmakta ve mineral bakımından zenginleşmektedir. Türkiye'de kaplıca kültürü bulunmakla birlikte, turizmin sürece dâhil olmasıyla özellikle tesis bazlı adlandırmalarda "termal" kavramı daha yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır. Her ne kadar termal kavramı enerji üretimi ve ısıtma gibi farklı alanlarda da kullanılsa da burada yalnızca sağlık amaçlı kullanımı ele alınmaktadır.

Termal sular, genellikle 20°C ile 100°C arasında değişen sıcaklıklara sahip olup, mineral içeriği açısından zengindir. Sağlık açısından kas ve eklem rahatsızlıkları, cilt hastalıkları, dolaşım ve metabolizma sistemi ile stres ve gevşeme üzerinde olumlu etkiler sunmaktadır. Tesis ölçeğinde değerlendirildiğinde termal merkezler; termal havuzlar ve banyolar, çamur banyoları, buhar odaları, inhalasyon tedavileri, içme kürleri ile SPA ve wellness hizmetlerini bünyelerinde barındırmaktadır. Termal suların tedavi amaçlı kullanılması durumunda uygulamaların doktor gözetiminde gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Termal sular, hastaların tedavisinde kür (medikal) amacıyla kullanılabildiği gibi, sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik SPA ve

wellness uygulamaları kapsamında da değerlendirilebilmektedir. Bu iki yaklaşım arasındaki temel fark, birincisinde hasta bireyin, ikincisinde ise sağlıklı bireyin hedef kitle olarak ele alınmasıdır. Türkiye'deki termal bölgeler büyük ölçüde kaplıca bölgeleriyle örtüşmektedir.

2.6. Sanus Per Aquam- SPA

SPA'nın Türkiye'de wellness kavramına kıyasla daha yaygın biçimde kullanılması nedeniyle ayrı bir bölüm altında ele alınması uygun görülmüştür. SPA, bir wellness tesisinin alt birimini oluşturan tesis çeşitlerinden biridir.

Wellness'ın tarihsel gelişim süreci, uzun süre wellness ve SPA kavramlarının birlikte ele alındığı tesis odaklı bir yapı içerisinde ilerlemiştir. Ancak değişen yaşam koşulları ve insanın yeniden doğal bir varlık olduğunun fark edilmesiyle birlikte wellness anlayışı doğa temelli terapilere doğru evrilmiştir. SPA uygulamalarında bireyin daha çok fiziksel olarak şımartılması ön plandayken, doğa temelli terapilerde beden, ruh ve zihin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaktadır. Bununla birlikte SPA'larda bireyler ağırlıklı olarak masaj gibi pasif biçimde sunulan ürün ve hizmetleri tüketirken, açık alan ve doğa temelli terapilerde bireyin aktif katılımı terapinin temel unsuru olarak öne çıkmaktadır (Ergüven, 2020; Gerenaz ve Yetgin Akgün, 2021).

SPA kavramı, Latince kökenli *sanus per aquam* ifadelerinin baş harflerinden oluşmakta ve "su aracılığıyla gelen sağlık" anlamını taşımaktadır. Bu kapsamda *sanus* sağlık, iyilik ve doğallığı; *per* aracılığıyla ya da yardımıyla olma durumunu; *aquam* ise suyu ifade etmektedir. Bu tanım, Romalıların suya ve banyo kültürüne verdikleri önemi yansıtmaktadır. Şifalı suyun kullanımı Romalıların bir keşfi olmamakla birlikte, banyo yapmayı bir kültür hâline getirdikleri ve bu yaşam biçimini hâkim oldukları coğrafyalara taşıdıkları bilinmektedir.

SPA tesisleri, farklı profesyonel uygulamalar aracılığıyla bedeni harekete geçiren, ruhu dinlendiren ve zihni uyaran mekânlar olarak bütüncül sağlığın artırılmasını amaçlayan mekanlardır. Her ne kadar bu yaklaşımda sağlığa ilk etapta su aracılığıyla ulaşılması hedeflense de bazı ülkelerde SPA tanımına ilişkin farklı uygulamalar bulunmaktadır. Örneğin ABD'de bir tesisin SPA olarak kabul edilmesi için mutlaka bir su bölümüne sahip olması zorunlu

değildir. Bu durum, SPA kavramının özgün anlamından kısmen uzaklaşmasına neden olmaktadır (Ergüven, 2020).

Günümüzde SPA anlayışı iki temel akımın etkisiyle şekillenmektedir. Bunlardan ilki, Uzak Doğu kökenli olup Geleneksel Çin Tıbbı, Ayurveda ve Tayland başta olmak üzere çeşitli ülkelerde gelişen masaj geleneklerini içermektedir. İkinci akım ise Almanca konuşulan coğrafyada (Almanya, Avusturya, İsviçre) ve Alman kültürünün etkisinde kalan Belçika, Çekya, Macaristan ve Polonya gibi ülkelerde ortaya çıkan kür geleneğine dayalı su temelli tedavi kültürüdür. Günümüz SPA anlayışında bu iki sağlıklı yaşam yaklaşımının unsurlarını bir arada görmek mümkündür. Bu geleneksel akımlara ek olarak, değişen sağlık anlayışı ve özellikle turizmin etkisiyle çok sayıda yeni SPA çeşidi ortaya çıkmıştır (Ergüven 2020).

SPA hizmetleri çoğunlukla kapalı mekânlarda sunulmaktadır. Alman Turizm Birliği'nin (Deutscher Tourismusverband e.V.) 2001 yılında düzenlediği çalıştayda dile getirilen "Yaz mevsimini Ocak'tan Aralık'a kadar

uzatamayız; ancak dışarıda hava güzel olmasa bile içerideki ortamı elimizden geldiğince güzelleştirebiliriz" ifadesi, SPA hizmetlerinin temel yaklaşımını özetlemektedir. SPA tesislerinde sunulan hizmetler; ıslak alanlar, banyolar, saunalar, kozmetik uygulamalar, masajlar, fitness, beslenme danışmanlığı ve solaryum gibi çeşitli unsurları içermektedir. Hizmet çeşitliliği SPA'dan SPA'ya farklılık gösterebilmekte, bazı tesisler geniş bir hizmet yelpazesi sunarken bazıları belirli alanlarda uzmanlaşmayı tercih etmektedir. Belli başlı SPA çeşitlerini aşağıda bulabilirsiniz:

- **Kulüp SPA'lar,** yalnızca üyelere hizmet veren ve girişin sınırlı olduğu tesislerdir. Bu tesisler genellikle referans sistemiyle yeni üye kabul etmekte ve farklı üyelik modelleri sunmaktadır. Özellikle Kuzey Amerika'daki Kulüp SPA'larda fitness odaklı hizmetlerin yanı sıra masaj, sauna ve yüzme havuzları öne çıkmaktadır.

- **Kruvaziyer SPA'lar,** yolcu gemileri içerisinde yer alan SPA tesislerini ifade etmektedir. Bu çeşit SPA'lar, deniz turizmi kapsamında daha genç ve gelir düzeyi yüksek hedef kitlelere ulaşmayı amaçlayan bir pazarlama stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Kruvaziyer seyahatlerde sunulan animasyon programlarına alternatif olarak sağlık ve rahatlama odaklı hizmetler sunulmaktadır.

- **Günlük SPA'lar,** yoğun çalışma temposu ve stresle başa çıkma amacıyla kısa süreli rahatlama ve yenilenme imkânı sunan tesislerdir. Büyük şehirlerde bağımsız olarak faaliyet gösterebildikleri gibi, üst segment konaklama tesislerinin bünyesinde de yer alabilmektedirler. Günlük SPA'lar konaklama içermemekte; fitness, sauna, yüz ve vücut bakımı, Ayurveda uygulamaları gibi hizmetleri kapsamaktadır. Almanya'da birçok Günlük SPA'nın zamanla Medikal SPA konseptine yöneldiği görülmektedir.
- **Medikal SPA'lar,** sağlık kliniği ile Günlük SPA anlayışının birleştiği, doktor gözetiminde faaliyet gösteren tesislerdir. Bu tesisler, modern klinik altyapı ile lüks konaklama konforunu bir arada sunmakta; hastane ile muayenehane arasında bir geçiş niteliği taşımaktadır. Medikal SPA'lar, SPA pazarının yeni ve hızlı gelişen bir segmenti olarak sağlık ve estetik hizmetlerini bütüncül bir anlayışla sunmaktadır.
- **Termal SPA'lar,** çıkış sıcaklığı 20°C'nin üzerinde olan doğal termal suları kullanarak Günlük SPA hizmetlerinin tamamını sunan tesislerdir. Bu çeşit SPA'larda eğlence unsurları ıslak alanlarda öne çıkarken, SPA bölümlerinde dinlenme ve gevşeme ön plandadır.
- **Mineral SPA'lar** sıcak veya soğuk mineralli suların terapi amaçlı kullanıldığı SPA çeşitlerini ifade etmektedir.
- **Destinasyon SPA'lar,** Günlük SPA hizmetlerine ek olarak konaklama imkânı da sunan tesislerdir. Bu kapsamda SPA-otel ve otel-SPA kavramları arasında ayrım yapılmaktadır. SPA-otel anlayışında SPA tesisin temel ürünü olarak konumlanırken, otel-SPA'da SPA ikincil bir hizmet niteliği taşımaktadır.
- **Resort SPA'lar** genellikle tatil yerleşkeleri içinde yer alan ve kozmetik ile wellness uygulamalarına ek olarak golf, tenis, binicilik, kayak ve su sporları gibi rekreatif faaliyetleri tamamlayıcı unsur olarak

sunan tesislerdir. Alman Wellness Derneği'ne göre bu tesisler ABD kökenli olup, Avrupa'daki kür geleneğinden farklı bir yapıya sahiptir (Ergüven, 2020).

Modern yaşamın hızlanması ve dinamik yapısı, çok sayıda yeni SPA çeşidinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Adventure SPA, Urban SPA, Eco SPA, Holistic SPA, Yoga SPA ve Wellness SPA gibi farklı isimler altında sınıflandırılan bu tesisler, SPA anlayışının sürekli genişlediğini göstermektedir. SPA'ya olan ilginin artmasında değişen sağlık anlayışı belirleyici bir rol oynamaktadır. Günümüzde yalnızca sağlığın korunması değil, sağlığın geliştirilmesi ve artırılması da önem kazanmıştır. Bu bağlamda SPA, bireylerin sağlığını destekleyen önemli bir unsur hâline gelmiştir. Gelişen iletişim ve ulaşım imkânları, modern insanın boş zamanını daha bilinçli kullanmasına olanak sağlamış; sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşlanma kavramlarını ön plana çıkarmıştır.

SPA müşterileri genellikle sağlıklı olan, sağlığını geliştirmek ve stresle başa çıkmak isteyen bireylerden oluşmaktadır. Bu kişiler çoğunlukla 30 yaş ve üzeri, orta ve üzeri gelir grubuna mensup, eğitim düzeyi görece yüksek bireylerdir. Alternatif tıbba yönelik algının değişmesi ve wellness kavramının yaygınlaşması da SPA'ya olan talebi artıran etkenler arasında yer almaktadır. SPA'ya artan ilginin nedenleri arasında şımartılma ve ilgi görme isteği, sessizlik ve sakinlik arayışı, tükenmişlik sendromu, genç ve estetik görünme arzusu ile kişisel gelişim ve yaşamın anlamına yönelik arayışlar öne çıkmaktadır. Tüm bu faktörler, toplumsal değişimlerin bir yansıması olarak değerlendirilmekte ve SPA'ların hem bir boş zaman etkinliği hem de önemli bir turizm ürünü olarak gelişimini sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Yirminci yüzyılın sonlarından itibaren modern yaşamın ayrılmaz bir unsuru hâline gelen stres olgusu, SPA ve wellness uygulamalarına olan ilgiyi daha da artırmıştır. Talasso merkezleri ve termal tesisler, günümüzde yalnızca hastalıkların tedavisine odaklanmakla kalmayıp, fitness ve wellness programlarını da hizmet yelpazelerine eklemiştir. Özellikle lüks konaklama tesislerinde kısa süreli konaklamalarla sunulan diyet, fitness ve wellness programları bu dönüşümün somut göstergeleri arasında yer almaktadır.

3. AÇIK ALAN TERAPİLERİ

Anadolu sağlık anlayışı, tarih boyunca insanın doğayla kurduğu ilişki üzerinden şekillenmiş; iklim, su, bitki örtüsü ve toprak gibi doğal unsurların iyileştirici gücü bu anlayışın temel bileşenleri arasında yer almıştır. Modern tıbbın gelişiminden çok önce, sağlığın korunması ve yeniden kazanılması sürecinde çevresel koşulların belirleyici rolü kabul edilmiş; beden, ruh ve zihin dengesinin doğal ortamlarla etkileşim yoluyla sağlanabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda Anadolu coğrafyasında farklı dönemlerde ve kültürlerde ortaya çıkan iklim temelli uygulamalar, deniz ve suya dayalı terapiler, doğa yürüyüşleri ve doğal temas pratikleri, günümüzde bütüncül sağlık yaklaşımları kapsamında yeniden değerlendirilmektedir. İklim terapisi, talassoterapi, Kneipp terapi, orman banyosu ve topraklanma uygulamaları, sağlığını korumak ve artırmak isteyen bireylere yönelik sunulmaktadır. Bu uygulamalar Anadolu Sağlık Anlayışının doğayla uyumlu ve çok boyutlu yapısını ortaya koyan başlıca yöntemlerdir.

3.1. İklim Terapisi

İklim konforu ve hava kalitesi, günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu unsurlar, Türkiye'de özellikle geçmiş dönemlerde uluslararası uzmanların danışmanlığında, uygun coğrafi koşullara sahip bölgelerde kurulan sanatoryumlar aracılığıyla hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Özellikle tüberküloz (verem) hastalığının tedavisine yönelik olarak faaliyet gösteren bu sanatoryumlar, zamanla veremin salgın bir hastalık olmaktan çıkması ve büyük ölçüde ortadan kalkmasıyla işlevlerini yitirmiş ve atıl duruma gelmiştir. Her ne kadar Türkiye'de bir dönem iklim konforu ve hava kalitesi tedavi edici amaçlarla değerlendirilmiş olsa da ilerleyen süreçte yaşamın temel unsurlarından biri olan "hava", ne sağlığın geri kazanılmasında ne de sağlığın korunması ve geliştirilmesinde sistematik bir biçimde kullanılmamıştır. Buna karşılık Almanca konuşulan coğrafyalarda iklim temelli terapiler, yüzyılı aşkın bir süredir geliştirilen kür kültürü kapsamında günümüzde de uygulanmaya devam etmektedir (Ergüven ve Kaya, 2021).

İklim terapisi, iklimin insan sağlığı üzerindeki etkilerinden yararlanarak belirli rahatsızlıkların tedavisini desteklemeyi amaçlayan doğal bir terapi yaklaşımıdır. Meteoroloji Genel Müdürlüğü (2025) bu yöntemi, bireyin rahatsızlığına uygun iklim koşullarının tedavi amacıyla uygulanması şeklinde ifade etmektedir. Karagülle (2000) iklim terapisini, balneoterapi ile birlikte uygulanan ve bütüncül bir kür programının parçası olan yöntemlerden biri olarak tanımlamaktadır. Bu terapide hava, rüzgâr, güneş ve yağmur gibi iklimsel unsurlar temel belirleyicilerdir. İklim terapisi ile balneoterapinin birlikte kullanımının sağladığı faydalar, eski çağlardan beri bilinmektedir (Internisten im Netz, 2025).

İklim terapisinin en eski uygulama biçimlerinden biri olan hava kürü, tarih boyunca rehabilitasyon ve şifa amacıyla kullanılmıştır (www.deacademic.com; www.wellnessurlaub.com). Aydınlanma Çağı'nda

fiziksel zindeliği artırıcı bir yöntem olarak önerilen hava kürleri, özellikle 19. yüzyılda tüberküloz tedavisinde önem kazanmıştır. Alman hekim Hermann Brehmer, yüksek rakımlı bölgelerin iklim koşullarının bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve tüberkülozun bu yöntemle iyileştirilebileceğini savunmuş; bu görüş doğrultusunda 1863 yılında Görbersdorf'ta (günümüzde Polonya-Sokołowsko) bir sanatoryum kurmuştur (www.spiegel.de, 2025).

Benzer biçimde İsviçre'de Alexander Sprengler, Davos bölgesinde yaşayan halkta tüberkülozun yaygın olmadığını gözlemlemiş ve bunu iklim koşullarıyla ilişkilendirmiştir. Bu bulgular, Davos'un zamanla Avrupa'nın önde gelen hava kürü merkezlerinden biri hâline gelmesini sağlamıştır. Almanya ve İsviçre'de gelişen bu uygulamalar, Avusturya'da da benzer biçimde benimsenmiştir (www.deacademic.com, 2025).

Günümüzde hava kürleri ağırlıklı olarak astım, bronşit ve diğer solunum yolu hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Almanya'da 150 yılı aşkın süredir uygulanan iklim terapileri, son yıllarda bütüncül sağlık anlayışının yeniden önem kazanmasıyla birlikte tekrar ilgi görmektedir. Bu terapiler, bireyin kendi kendini iyileştirme kapasitesine odaklanması nedeniyle özellikle kronik hastalıklar açısından destekleyici bir rol üstlenmektedir. İklim terapileri genellikle dağlık bölgelerde, deniz kıyılarında, doğal mağaralarda veya eski madenlerde uygulanmakta; ancak her iklim tipi her hasta için uygun olmayabilmektedir. Özellikle alerji ve astım hastaları için deniz seviyesinden 1.200 metre üzerindeki bölgeler önerilmektedir (Mehr Luft, 2017).

Sağlıklı olmanın yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilendirildiği günümüzde, bireylerin yaşadığı çevredeki hava kalitesi ve iklim konforu giderek daha belirleyici hâle gelmektedir. Almanya'da 2000 yılında yürürlüğe giren Büyük Sağlık Reformu ile hastalık merkezli yaklaşım terk edilmiş, sağlık odaklı bir anlayış benimsenmiştir. Türkiye'de ise termal suya dayalı terapilerin kullanımı son yıllarda artış göstermesine rağmen, iklim (hava) temelli terapilere yönelik uygulamalara henüz rastlanmamaktadır. Oysa hayati öneme sahip olan iklim unsurlarının terapötik amaçlarla kullanımı, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra bireyin yaşam kalitesinin artırılmasına da önemli katkılar sunmaktadır.

Örnek Uygulamalar

Yüksek dağlık alanlar, deniz kıyıları ve yeraltı ortamları, iklim özellikleri bakımından birbirinden belirgin biçimde ayrılmaktadır. Bu alanlarda hava kalitesi, polen yoğunluğu, nem ve sıcaklık gibi faktörler farklılık gösterir. Özellikle yüksek rakımlı bölgelerde ve deniz kıyılarında polen miktarı düşüktür; yeraltı ortamlarında ise neredeyse tamamen tozsuz ve polensiz bir atmosfer hâkimdir. Bu özellikler, alerji ve astım gibi solunum yolu rahatsızlıkları olan bireyler için önemli avantajlar sunmaktadır. Bu nedenle kişiler, sağlık durumlarına uygun iklim koşullarına sahip destinasyonları tercih etmektedir. İklim terapileri genel olarak dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; maden ve mağara terapileri, yüksek dağlık alanlarda uygulanan iklim terapileri, tuzlu su tesislerinde gerçekleştirilen iklim terapileri ve talassoterapi olarak adlandırılan deniz terapisidir.

Maden Galerilerinde İklim Terapisi

İklim terapisinin özgün uygulamalarından biri, doğal mağaralarda veya eski maden galerilerinde gerçekleştirilen tünel ve mağara terapileridir. Yüzyılı aşkın bir geçmişe sahip olan bu yöntem, günümüzde yeniden ilgi görmektedir. Galeriler, neredeyse alerjen içermeyen, sabit hava saflığına sahip alanlar olup; yüksek nem ve sürekli düşük sıcaklık özellikleriyle solunum yolu rahatsızlıkları

üzerinde olumlu etkiler göstermektedir. Bu koşulların anti-alerjik, anti-inflamatuar ve kas gevşetici etkiler sunduğu bilinmektedir.

Bu terapiler sırasında hastalar, belirli aralıklarla galeriye alınmakta ve burada yaklaşık bir saatlik seanslar geçirmektedir. Bazı galerilerde doğal olarak kayadan salınan radon gazından da yararlanılmaktadır. Radonun cilt ve solunum yoluyla emilerek hücre onarımını desteklediği, inflamasyonu azalttığı ve ağrıların hafiflemesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Almanya'da bu amaçla kullanılan sınırlı sayıda şifalı galeri bulunmaktadır ve bu merkezlerde özellikle astım, kronik bronşit ve benzeri solunum yolu hastalıkları tedavi edilmektedir.

Yüksek Dağlık Alanlarda İklim Terapisi

Özellikle solunum ve bazı cilt hastalıkları açısından 1.500 metre üzerindeki yüksek dağlık alanlar, elverişli iklim koşullarına sahiptir. Bu bölgelerde polen, akar ve küf gibi alerjenler son derece düşüktür. Düşük atmosferik oksijen basıncı, vücutta doğal bir uyum süreci başlatarak kan

dolaşımı ve oksijen taşınımını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle dağ iklimi, uygun tıbbi değerlendirme yapıldığında kardiyovasküler sistem üzerinde dengeleyici bir etki de oluşturabilmektedir. Ancak bu terapiler öncesinde bireyin sağlık durumunun dikkatle değerlendirilmesi gerekmektedir (Bertram, 2015).

Tuzlu Su Tesisi Terapisi

Almanca konuşulan ülkelerde yaygın olan ve zamanla sağlık amaçlı kullanımı öne çıkan tuzlu su tesisleri (Gradierwerk), iklim terapisi açısından dikkat çekici örnekler arasında yer almaktadır. Başlangıçta tuz üretimi amacıyla inşa edilen bu yapılar, günümüzde doğal bir soluma terapisi ortamı sunmaktadır. Ahşap iskeletli bu tesislerde tuzlu su, karaçalı dalları üzerinden akıtılarak nemli ve tuz yüklü bir hava oluşturulmaktadır. Ortaya çıkan mikroklima, deniz havasına benzer bir etki yaratmaktadır. Bu ortam, astım, sinüzit, alerji ve diğer solunum yolu rahatsızlıklarında rahatlatıcı bir etki sunmakta, nemli tuzlu havanın temizleyici ve balgam söktürücü özellikleri bağışıklık sistemini desteklemektedir (Ergüven ve Yılmaz, 2017).

Talassoterapi

İklim terapisinin önemli bir alt dalı olan talassoterapi, deniz havası ve deniz suyunun iyileştirici etkilerinden yararlanmayı amaçlar. Deniz havasında bulunan tuz ve iyot, solunum yoluyla akciğerlere ulaşarak özellikle büyük şehirlerde yaşayan bireylerde hava kirliliğine bağlı riskleri azaltır (Ergüven ve Yılmaz, 2017). Aynı zamanda metabolizmayı uyarıcı ve zihinsel rahatlama sağlayıcı etkileriyle bütüncül bir iyilik hâli sunar. Talassoterapi, solunum yolu rahatsızlıklarının yanı sıra dolaşım sistemini destekleyici bir rol de üstlenir (Ergüven, 2016).

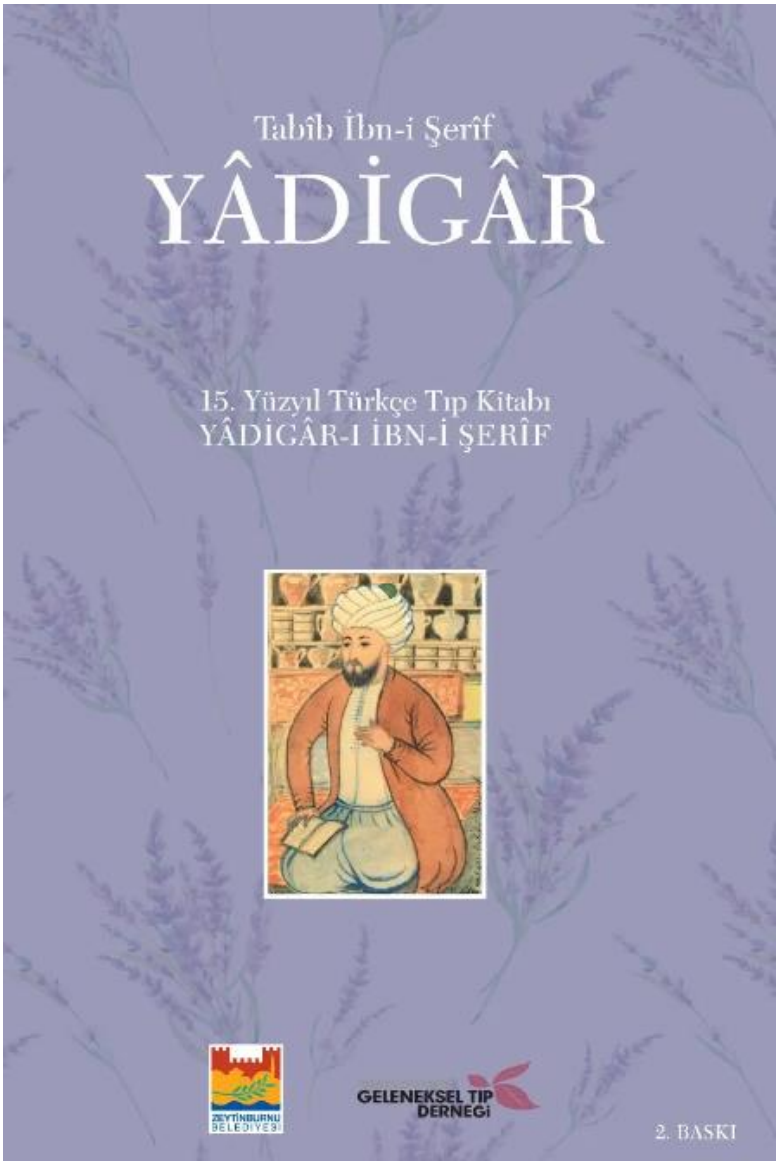
3.2. Talassoterapi

Yeni tedavi yöntemleri arayışı içinde olan sağlık uzmanları, kökeni yaklaşık 2400 yıl öncesinde uygulanan talassoterapiyi ancak 20. yüzyılın sonlarında yeniden gündeme almışlardır. Hem sağlığı koruma ve geliştirme hem de çeşitli rahatsızlıkların tedavisini destekleme amacıyla kullanılan bu yöntem, özellikle 1960'lardan itibaren gelişen wellness akımıyla birlikte daha geniş bir uygulama alanı bulmuştur (Ergüven ve Yılmaz, 2017).

Talassoterapi, günümüzde egzotik bir uygulama gibi algılansa da kökeni Akdeniz havzasına ve Antik Çağ'a dayanmaktadır. Antik Yunan'ın ünlü hekimi Hipokrat (MÖ 460–377), denizin iyileştirici gücünü keşfederek romatizma ve siyatik gibi rahatsızlıkların tedavisinde deniz suyunu önermiştir. Deniz, yalnızca Antik Yunan'da değil; farklı uygarlıklarda da hem tedavi edici hem de inanç temelli bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Afrika'da Yorùbá inancına sahip topluluklar ile Afro-Karibik kültürlerde denizin şifa verici gücüne inanıldığı bilinmektedir (Ergüven ve Yılmaz, 2017).

Avrupa'da Romalılar ve Yunanlılar denizi kutsal kabul etmiş, Neptün ve Poseidon gibi deniz tanrılarına atfettikleri iyileştirici gücü pratik yaşamlarında da kullanmışlardır. Orta Çağ'da Arapların deniz banyosu geleneğini Güney Avrupa'ya taşıdığı, bu etkinin özellikle Portekiz'in Algarve ve diğer bazı bölgelerinde uzun süre devam ettiği görülmektedir. Bununla birlikte, alanyazında talassoterapinin bilimsel ve kurumsal anlamda gelişiminde Fransa'nın öncü rol üstlendiği genel kabul görmektedir (Löschburg, 1998).

İlk deniz suyu sağlık işletmesi 1778 yılında Fransa'da kurulmuştur. On sekizinci yüzyılda İngiliz Dr. Richard Russell, deniz suyunun özellikle bulaşıcı hastalıklar üzerindeki etkilerini incelemiş ve deniz suyunun tedavi edici yönlerini bilimsel olarak tartışmaya açmıştır. Russell'ın çalışmalarıyla birlikte deniz banyoları ve kıyı terapileri yaygınlaşmış; Brighton'da dünyanın ilk modern plaj uygulamalarından biri ortaya çıkmıştır. 19. yüzyılın ortalarına gelindiğinde ise deniz suyunun hareketli kullanımına dayalı tedaviler geliştirilmiş ve "deniz kıyısı terapisi" kavramı doğmuştur (Gülmez ve Özaltın, Türker, 2012; Ergüven, 2025b).



Her ne kadar talassoterapi modern çağın bir sağlık uygulaması gibi görülse de Anadolu coğrafyasındaki geçmişi daha eskilere dayanmaktadır. 15. yüzyılda Tabip İbn-i Şerif'in yazdığı Türkçe tıp kitabı "Yadigâr" adlı eserde sağlıkla ilgili birçok konu yanında farklı suların şifa amacıyla hastalıkların tedavisinde kullanılması da açıklanmaktadır. Eser yakından incelendiğinde

günümüze de uyarlanabilir olduğu görülmektedir. Burada anlaşılıyor ki talassoterapi bağlamında Antik Dönem tıp uygulamaları Osmanlı dönemine aktarılmış ve yaşatılmıştır. Bu bağlamda talassoterapi, Alaturka Wellness'ın önemli bir yapı taşını oluşturma potansiyeline sahiptir. Yadigâr (2017, s. 42) adlı Türkçe tıp kitabında talassoterapi detaylı bir şekilde şöyle açıklanmıştır:

> *„Deniz suyuna girip oynamak, azaları gevşek ve ödemi olan kişiye, felç ve çıbanlara faydalıdır. Ayrıca balgamdan olan gut hastalığına da oldukça yararlıdır. Tatlı suya tuz katıp kaynatmakla veya güneşte bekletmekle elde edilen tuzlu su da deniz suyunun faydasını verir.*

"Talassoterapi" kavramı, Eski Yunanca *thalassa* (deniz) ve *therapia* (tedavi) sözcüklerinden türetilmiş ve ilk kez 1867 yılında Fransız Doktor De la Bonnardiere tarafından kullanılmıştır. Bu dönemde bilim insanları, balıkçıların ve denizcilerin daha sağlıklı olduklarını gözlemlemiş ve bunu deniz suyunun içerdiği mineral yoğunluğuna bağlamışlardır. Fransız biyolog René Quinton'un 20. yüzyıl başlarında deniz suyunun insan kan plazmasına biyokimyasal olarak benzediğini ortaya koymasıyla, talassoterapinin bilimsel temelleri daha da güçlenmiştir (Ergüven ve Yılmaz, 2017).

Talassoterapi, balneolojinin bir dalı olarak; deniz suyu, deniz havası, güneş, yosun, çamur ve kum gibi deniz kökenli unsurların kür şeklinde ve sistematik olarak kullanılmasını ifade etmektedir. Balneoterapi ve klimaterapinin birleşimi niteliğinde olan bu yöntem, SPA tedavisinin bir parçası olarak doğrudan deniz kenarında ve tıbbi gözetim altında uygulanmaktadır. Talassoterapi hem açık alan hem de kapalı alan uygulamalarını kapsamaktadır. Sahilde yürüyüş yapmak, denizin iyotlu havasını solumak ve denizde yüzmek açık alan uygulamaları arasında yer alırken; ısıtılmış deniz suyunda banyo, yosun ve çamur paketleri gibi uygulamalar kapalı alan terapilerini oluşturmaktadır. Deniz suyunun yaklaşık 34–37 °C'ye ısıtılması, içerdiği mineral ve iz elementlerin cilt yoluyla emilimini artırarak metabolizmayı uyarmaktadır (Ergüven ve Yılmaz, 2017; Ergüven, 2022; Ergüven, 2025c, 2025f, 2025e).

Talassoterapi; romatizmal hastalıklar, dolaşım bozuklukları, cilt rahatsızlıkları, solunum yolu problemleri ve stres kaynaklı sorunlarda

tamamlayıcı bir tedavi unsuru olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra deniz kaynaklı mineraller ve yosun türevleri, kozmetik ve wellness alanlarında da yaygın biçimde kullanılmaktadır.

Talassoterapinin etkin ve güvenli biçimde uygulanabilmesi için merkezlerin belirli standartları karşılaması gerekmektedir. Alman Talasso Merkezleri Derneği sağlık temelli bir işletmenin talasso merkezi olabilmesi için aşağıdaki kriterleri belirlemiştir (Ergüven ve Yılmaz, 2017; Verband Deutscher Thalasso Zentren e.V., 2025):

- Talasso merkezlerinin denize en fazla 300 metre uzaklıkta veya denize sıfır konumda olması
- Tesislerin en az bir havuza ve misafirler için yeterli sayıda kabine sahip olması
- Talasso merkezlerinde birden fazla doktor bulunması
- Masör, balneoterapist ve fitness uzmanlarından oluşan bir ekibin görev alması
- Uygulamalarda deniz suyunun herhangi bir işleme tabi tutulmadan kullanılması
- Düzenli olarak hijyen kontrollerinin yapılması
- Gevşeme, beslenme ve hareket alanlarında da hizmetler sunulması.

Türkiye'de talassoterapi, 24.07.2001 tarihli ve 24472 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Kaplıcalar Yönetmeliği'nde "deniz iklimi ve unsurlarının kür tarzında uygulanması" şeklinde tanımlanmıştır. Yönetmelik, talassoterapi tesislerinde deniz suyu havuzları, inhalasyon alanları, yosun ve peloid uygulamaları gibi birimlerin bulunmasını öngörmektedir. Ayrıca uygulamaların tıbbi gözetim altında ve nitelikli personel tarafından gerçekleştirilmesi gerekmektedir (T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi, 2025).

Talassoterapi, köklü tarihsel geçmişi, bilimsel temellere dayanan uygulamaları ve bütüncül sağlık yaklaşımıyla günümüzde yeniden önem kazanan bir tedavi yöntemidir. Deniz ortamının sunduğu doğal kaynakların bilinçli ve kontrollü biçimde kullanılması hem koruyucu sağlık anlayışını desteklemekte hem de modern sağlık turizmi içinde güçlü bir alternatif

sunmaktadır. Bu yönüyle talassoterapi, geçmişten gelen bir şifa uygulamasının çağdaş sağlık anlayışıyla yeniden yorumlanmış hâli olarak değerlendirilebilir.

3.3. Kneipp Terapi

Kneipp uygulamaları, vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneğini yumuşaktan serte doğru ilerleyen uyarılarla güçlendirmeyi amaçlayan bütüncül bir terapi sistemidir. Sıcak ve soğuk suyun kontrollü biçimde kullanıldığı bu yöntemde, ısı değişimleri yoluyla kan dolaşımı canlandırılır, metabolizma desteklenir ve toksinlerin atılması kolaylaştırılır. Su terapilerinde özellikle soğuk su tercih edilir; uygulamalar bacaklar ve kollarla başlatılarak kalbe doğru ilerletilir. Soğuk su uygulaması ayak tabanlarından diz altına, oradan yukarıya doğru ve her zaman kalbe yönelerek gerçekleştirilir.

Kneipp sisteminde yıkanmadan su dökmeye, bitki banyolarından "yıldırım su dökmesi" olarak adlandırılan hızlı uygulamalara kadar yaklaşık 120 farklı su uygulaması bulunmaktadır. Bu uygulamaların önemli bir bölümü günlük yaşama kolaylıkla uyarlanabilecek niteliktedir. Örneğin sabah duşunun ardından yapılan kısa süreli soğuk su dökme uygulaması, güne zinde başlamak için etkili bir yöntemdir. Gün içerisinde ise günümüzde "Kneipp espressosu" olarak adlandırılan soğuk su kol banyosu, bedeni hızla canlandırmakta ve yorgunluğu azaltmaktadır.

Soğuk algınlığının ilk belirtilerinde yavaş yavaş ısıtılan ayak banyosu önerilirken, baş ağrısı ya da zihinsel yorgunluk durumlarında yüze su dökme uygulaması tavsiye edilmektedir. Kneipp yönteminin en bilinen uygulamalarından biri olan suda adımlama, tek bir uygulamanın ardından dahi bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve toksinlerin atılımını hızlandırmaktadır.

Sebastian Kneipp, 1821 yılında Bavyera'da doğduğunda wellness ya da SPA kavramları henüz bilinmemekteydi. Buna rağmen geliştirdiği su

uygulamaları, günümüzde Almanya'da birçok sağlık tesisinin ve hatta yürüyüş parklarının ayrılmaz bir parçası hâline geldi. Özellikle sıcak yaz günlerinde uygulanan "Kneipp espressosu", suda adımlama ya da kolların dirseklere kadar soğuk suya daldırılması şeklinde yaygın olarak tercih edilmektedir (Ergüven, 2020).

Kneipp su terapisinin en dikkat çekici yönlerinden biri, kolay uygulanabilir ve düşük maliyetli olmasıdır. Bu uygulamalar ev ortamında, kişinin kendi banyosunda rahatlıkla yapılabilmektedir. Sabah duşunun ardından soğuk su püskürtme ile başlanarak sıcak–soğuk su dökmelere ve banyolara kadar uzanan çok sayıda uygulama mümkündür. Bu yöntemin wellness etkisi, dinlenme ya da aromatik kokulara değil, düzenli ve bilinçli uygulamaya dayanmaktadır. Süreklilik sağlandığında kişi kendini daha az yorgun hissetmekte, tükenmişlik azalmakta ve soğuk algınlığına yakalanma sıklığı düşmektedir. Su, sahip olduğu fiziksel özellikler nedeniyle ısıyı insan organizmasına son derece hızlı bir biçimde iletebilmektedir. Bu durum hücrelerin daralıp genişlemesine yol açmakta; sıcaklık değişimleri sayesinde toksinlerin atılması hızlanmakta ve vücudun genel direnci artırılmaktadır (Ergüven, 2025b).

Kneipp terapi uygulamalarında aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Uygulama sırasında banyoda çıplakken dahi üşümeyecek bir ortam sıcaklığı sağlanmalı, hastalığa yol açabilecek hava akımları engellenmelidir. Mekân en az oda sıcaklığında olmalıdır.
- Kısmi uygulamalarda tamamen soyunulmamalı, yalnızca uygulama yapılacak vücut bölgesi açık bırakılmalıdır.
- Soğuk bir cilde asla soğuk su uygulanmamalıdır. Gerekirse uygulama öncesinde hareket edilerek vücut ısıtılmalıdır.
- Uygulamalar sabah uyanır uyanmaz ya da gece yatmadan en az iki saat önce yapılmalıdır. Soğuk uyarıcılar öğleden önce, sıcak uyarıcılar ise öğleden sonra ve akşam saatlerinde daha etkilidir.
- Soğuk su uygulamasından sonra vücut havluyla kurulanmamalı, yalnızca eldeki fazla su silinmeli ve ardından dinlenilmelidir. Isınana kadar hafif hareket edilebilir. Sıcak su uygulamalarından sonra ise vücut kurulanmalı ve kısa süreli istirahat edilmelidir.

- Sıcak–soğuk uygulamalar organizma üzerinde en güçlü uyarıcı etkiye sahiptir. Isı farkı arttıkça etki de artar, ancak kişinin kendini iyi hissetme sınırı aşılmamalıdır. Uygulamanın soğuk suyla bitirilmesi önerilir.
- Kneipp uygulamalarına ilgi arttıkça mutlaka bir hekime danışılmalıdır. Her uygulamanın etkisi yaklaşık iki saat sürdüğünden, yeterli dinlenme süresi planlanmalıdır.

- Özellikle idrar yolu, böbrek, yumurtalık ve mesane rahatsızlığı bulunan bireyler soğuk su uygulamalarından kaçınmalı, uygulama öncesinde uzman görüşü almalıdır.
- Ortam sıcaklığı uygunsa vücudun doğal şekilde kuruması idealdir.

Kneipp Terapide Su Uygulamaları

Kneipp su uygulamaları; yıkanmalar, yalınayak yürüme (çiğde ya da karda yürüme) ve su dökme olmak üzere üç ana grupta ele alınmaktadır.

Yıkanmalar

Yıkanmalar, Kneipp sisteminin en hafif uygulamalarıdır. Bu uygulama için bir kap soğuk su, su emici bir lif ve iki büyük havlu yeterlidir. Uygulama öncesinde gerekli malzemelerin hazırlanması önerilir. Vücut, kalbe doğru dairesel hareketlerle ovulur. Uygulamanın ardından havluya sarılarak dinlenilir.

Yalınayak Yürüme (Çiğde veya Karda Yürüme)

Bu uygulama bağışıklık sistemini güçlendirir, baş ağrılarını azaltır, ayak kaslarını kuvvetlendirir ve ayak terlemesini önler. Sabah uyandıktan sonra ayaklar sıcakken çiğ düşmüş çimenlerde birkaç dakika ya da yeni yağmış karda 20–30 saniye yürünür. Isınmak için kurulanmadan çorap giyilerek hareket edilir. Bu uygulamanın bahar aylarında çiğ düşmeye başladığında yapılması önerilir.

Su Dökme

Sebastian Kneipp, terapi metodunu geliştirirken suyu temel bir araç olarak kullanmış ve özellikle su dökme yöntemiyle olumlu sonuçlar elde etmiştir. Bu yöntemde vücuda ibrikler ya da geniş hortumlar yardımıyla, belirli bölgeleri hedef alacak şekilde su dökülür. Su dökmeler, kan dolaşımını ve dolayısıyla kan akımını harekete geçirerek genel şifa sürecini destekler. Su dökme uygulamaları için bir hortum ya da yumuşak suyun basıncı ayarlanabilen bir duş başlığı yeterlidir. Su, tazyiksiz biçimde vücut üzerinden akmalıdır. Kneipp su dökmelerinde masaj uygulanmaz.

Bu yöntemde amaç, bir yandan bağışıklık sistemini güçlendirirken diğer yandan belirli rahatsızlıkların hafifletilmesidir. Kol ve sırt bölgelerine uygulanan su dökmeleri baş ağrılarını azaltır, solunum sistemini ve kalbi güçlendirir. Bacaklara yapılan su dökmeler, sindirim sistemi ile böbrekler ve idrar kesesinin desteğe ihtiyaç duyduğu durumlarda önerilir. Yüze su dökme, sabahları uyanmakta zorlanan kişiler için hızlı ve canlandırıcı bir etki yaratır. Ayrıca yüzdeki kan dolaşımını artırarak daha sağlıklı bir cilt görünümüne katkı sağlar. Soğuk su dökme uygulamalarında su sıcaklığı ortalama 18 derece olmalı, sıcak su dökme uygulamalarında ise 36–38 derece arasında tutulmalıdır. Soğuk ve sıcak suyun dönüşümlü olarak kullanıldığı uygulamalar da denenebilir.

Dikkat: Uygulamalar ile öğünler arasında en az iki saatlik bir süre bırakılmalıdır.

Sırta ya da vücudun başka bir bölümüne su dökerken önce derin bir nefes alınmalıdır. Su dökme sırasında bilinçli olarak nefes verilmeli ve

uygulama boyunca yavaş ve derin nefes almaya devam edilmelidir. Ayak parmaklarından dizlere ve kalçaya, el parmaklarından omuzlara doğru yapılan su dökmelerde acele edilmemeli, her bölgeye yeterli zaman ayrılmalıdır.

Kola su dökme bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu yeniler ve canlandırır. Dirsek ve omuz bölgelerindeki tendon kılıfı iltihaplarının iyileşmesine yardımcı olur. Kalp kaslarının gevşemesini destekler. Kafa ve boyun bölgesine olan iletici etkisi sayesinde baş dönmesi, beyne giden kan basıncının artması ve nezle durumlarında fayda sağlar. Su dökme uygulamasında kol, küvetin üzerinde yatay biçimde asılı tutulur. Sağ koldan başlanarak dış taraftan omuza kadar su dökülür. Kısa bir süre burada kalındıktan sonra iç taraftan aşağı doğru geri dönülür. Aynı işlem sol kol için de uygulanır. Bu uygulama bir ila üç kez tekrarlanabilir. Kurulanma yapılmaz; yalnızca su el yardımıyla sıyrılır ve vücut yeniden ısınmaya bırakılır.

Dize su dökme bağışıklık sistemini ve karın boşluğundaki organları güçlendirir. Ciltteki ve kaslardaki kan dolaşımını hızlandırır. Atardamarların çalışmasını destekler. Kan basıncını düşürür. İç organlar üzerinde dolaylı etki gösterir. Gevşemeyi ve uykuya geçişi kolaylaştırır. Bu uygulama yalnızca ayaklar sıcakken yapılmalıdır. Sağ bacaktan başlanarak su, diz eklemine kadar yukarı doğru dökülür. Diz üzerinde iki–üç saniye beklenir ve ardından iç taraftan aşağı doğru inilir. Aynı işlem bacağın ön yüzü için de dizin üzerine kadar uygulanır. Daha sonra sol bacakta aynı adımlar tekrarlanır. Son olarak her iki ayak tabanına su dökülür. Uygulama sonrasında vücut sıcak tutulmalıdır. Akut böbrek ya da idrar torbası iltihabı bulunan kişiler dikkatli olmalıdır.

Kalçaya su dökme bacak kaslarındaki krampları çözer ve kasların gevşemesine yardımcı olur. Kalça ve diz eklemlerindeki kireçlenmenin önlenmesini destekler. İltihaplı siyatik ve sırt şikâyetlerinde rahatlatıcı etki gösterebilir. Varis, şişmiş bacaklar ve lenfödem tedavisinde destekleyicidir. Cildi sıkılaştırır ve özellikle selülitin önlenmesine katkı sağlar. Uygulama yalnızca ayaklar sıcakken yapılmalıdır. Tazyikli su, sağ bacaktan başlanarak dış taraftan kalçanın üst kısmına kadar tutulur. Burada iki–üç saniye beklenir, ardından iç kısımdan kasığa doğru ilerlenir ve tekrar aşağı inilir. Aynı işlem sol bacak için de uygulanır. Son olarak her iki ayak tabanına su dökülür. Uygulama sonrasında vücut sıcak tutulmalıdır. Akut böbrek ve idrar torbası iltihabı bulunan kişiler dikkatli olmalıdır.

Bu uygulama ilk kez yapılacaksa, yaklaşık 19–20 derece gibi daha ılık bir suyla başlanabilir. Suyu sevmeyen kişilerin bu noktaya özellikle dikkat etmesi önerilir. Sonraki her uygulamada suyun sıcaklığı kademeli olarak düşürülebilir. Bu sayede vücut soğuk suya kademeli olarak alışır ve zamanla dayanıklılık kazanır. Deneyim arttıkça, su doğrudan çeşmeden aktığı haliyle

kullanılabilir. Soğuk uyarılar damarların çalışmasını destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Kneipp tam su dökme yöntemi, günümüzde sauna uygulamalarından sonra da kullanılmakta ve saunanın sağlık üzerindeki olumlu etkilerini artırmak için tercih edilmektedir. Tam su dökme yöntemi bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla, sağlıklı kişiler tarafından saunadan sonra uygulanabilir. Ayrıca toksinlerin vücuttan atılmasının gerektiği durumlarda, özellikle aşırı kilolu bireylerde, ürik asit ve metabolizma bozukluklarında (gut), şeker ve metabolizma hastalıklarında (diyabet) ve yağ metabolizması bozukluklarında (kolesterol) etkilidir. Tam su dökme yöntemi damar sertliği ve kan dolaşımı rahatsızlıklarında uygulanır. İstem dışı çalışan sistemleri dengeleyici, metabolizmayı canlandırıcı, kan dolaşımını ve solunumu destekleyici etkileri vardır. Serinlemeden sonra bornoz giyilerek dinlenme odasına geçilmeli ve bir süre dinlenilmelidir. Bu aşamada yüzme önerilmez, çünkü vücudun dinlenmeye ihtiyacı vardır.

> **Uyarı:** Bu yönteme yeni başlayanlar kesinlikle tam banyoyla başlamamalıdır. Önce küçük bölgesel uygulamalarla vücut alıştırılmalı, ardından tam su dökme uygulamasına geçilmelidir.

3.4. Orman Banyosu

Orman banyosu kavramı ilk bakışta doğal göller ya da derelerde yıkanmayı çağrıştırsa da uygulamanın özü ormanın atmosferiyle kurulan bilinçli etkileşime dayanır. Japonca “Shinrin-Yoku”, kelime anlamıyla “orman atmosferine bilinçli olarak dalma”yı ifade eder. Bu yaklaşım, Japonya’da onlarca yıldır uygulanan ve sağlık alanında kabul gören bir şifa yöntemi olarak kullanılmaktadır. Orman banyosunda amaç, ormanın birey üzerindeki etkilerini herhangi bir filtre olmaksızın deneyimlemeye izin vermektir. Bu yönüyle uygulama, temelde bir farkındalık alıştırması olarak değerlendirilir. Ancak bu süreç sıradan bir yürüyüşle karıştırılmamalıdır; orman burada yalnızca bir arka

plan değil, deneyimin merkezinde yer alan aktif bir unsurdur. İnsan nefes alırken, ormanın da kendine özgü bir solunum ritmi vardır ve bu karşılıklı etkileşim uygulamanın özünü oluşturur.

Orman banyosu, Japonya'da uzun süredir kabul görmüş bir terapi biçimi olup genel anlamda "doğa aracılığıyla şifa bulma" yaklaşımını temsil eder. Kökeni Japonya'ya dayanan bu yöntem, günümüzde uluslararası ölçekte bir sağlık trendi haline gelmiş ve ekoterapinin önemli bir parçası olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Aynı zamanda City-Detox, yani "şehir detoksu" kavramı ile de ilişkilendirilmektedir. Japonya'da hekimlerin hastalarına birkaç gün boyunca ormanlık alanlarda zaman geçirmelerini önermesi olağan bir uygulamadır. Günümüzde ise birçok birey, rehberler eşliğinde düzenlenen orman banyosu etkinliklerine katılarak doğayla bilinçli bir temas kurmayı öğrenmektedir (Ergüven, 2024a).

Orman banyosunun Japonya'da ortaya çıkması, ülkenin sosyokültürel ve demografik yapısıyla yakından ilişkilidir. Tokyo gibi nüfusu 37 milyonu aşan mega kentlerde, hızlı yaşam temposu ve yoğun iş yükü giderek artan bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Buna paralel olarak, günümüzde modern çağ hastalığı olarak tanımlanan kitlesel tükenmişlik sendromu yaygınlaşmaktadır. Bu koşullar altında, 1982 yılında Japonya Tarım Bakanlığı, doktorlarla işbirliği içinde Shinrin-Yoku kavramını geliştirmiştir. Temel amaç, toplum sağlığını korumak ve güçlendirmek için önleyici bir yaklaşım sunmaktır. Aşırı çalışma kültürüyle bilinen Japon toplumunda bu durum, "Karōshi" yani aşırı çalışmaya bağlı ölüm kavramıyla da ifade edilmektedir (Ergüven, 2024).

Doğal bir su kaynağının bulunması halinde ve çevresel koruma ilkelerine uyulduğu sürece, su unsuru da orman banyosu uygulamalarına entegre edilebilir. Bu şekilde orman, zihinsel yüklenmelere karşı iyileştirici bir ortam olarak değerlendirilebilir. Yaygın düşüncenin aksine, orman banyosu sırasında bireyin çevresiyle bağlantısı kopmaz; aksine algısal ve duyusal düzeyde yeni bağlantılar kurulur. Günlük yaşamın yoğun temposuna karşı orman, bir denge ve toparlanma alanı sunar. Bilimsel çalışmalar, orman ortamının bedensel ve zihinsel sağlık üzerinde çok sayıda olumlu etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu alandaki önemli bilimsel çalışmalardan biri, Tokyo'daki Nippon Tıp Okulu'nda görev yapan Dr. Qing Li tarafından yürütülmüştür. Orman Tıbbı Derneği Başkanı olan Dr. Li, "Orman Banyosu: Ağaçlar Sağlık ve Mutluluğu Bulmanıza Nasıl Yardımcı Olabilir?" adlı temel eserinde, modern toplumun doğadan kopuk yaşamasının bireyler üzerinde nasıl olumsuz duygusal ve psikolojik sonuçlar doğurduğunu ele almaktadır. Dr. Li'ye göre ortalama bir insan zamanının yaklaşık yüzde 93'ünü kapalı alanlarda geçirmekte, bu durum ise yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Araştırmalar, yalnızca birkaç saatlik orman banyosu uygulamasının bile yaşam kalitesinde anlamlı artışlar sağlayabileceğini göstermektedir (Ergüven, 2024).

Doğa filozofu John Muir (1838–1914), ormanla kurulan bu ilişkiyi şu sözlerle ifade etmiştir: "*Aklımı kaybetmek ve ruhumu bulmak için ormana giderim*." Bu bakış açısına göre orman banyosunda doğru ya da yanlış bir yol yoktur. Zihinsel kontrol gevşer, içgüdüler daha belirgin hale gelir. Uygulama sürecinde performans, hedef ya da rekabet unsurları yer almaz. Bunun yerine, çocuksu bir merak duygusu ön plana çıkar: Ağaçların tepesinde hangi kuşların ses çıkardığı, toprağa dokunulduğunda hissedilen duygular ya da bir ağaca sarıldığında algılanan kokular fark edilir hale gelir. Yeşilin yoğunluğu, toprağın kokusu ve doğanın tanıdık sesleri bireyin içsel dünyasında yenileyici bir etki yaratır. Bu nedenle, ormana bilinçli bir şekilde giren her bireyin kendisiyle daha derin bir temas kurabildiği söylenebilir.

Orman banyosu, bireyin ormanın görkemine tevazu ile yaklaşmasını gerektirir. Ormanda geçirilen nitelikli zaman, beden, zihin ve ruh üzerinde bütüncül bir iyilik hali oluşturur. Orman ortamı tüm duyularla algılandığında, birey doğanın enerjisini ve bu enerjinin psikofizyolojik etkilerini daha net bir biçimde hisseder. Orman manzaralarının sakinleştirici etkisi uzun süredir

bilinmektedir. Araştırmalar, orman ortamının stres düzeylerini azalttığını, ruh halini iyileştirdiğini ve içsel dengeyi desteklediğini ortaya koymaktadır.

Orman banyosunun sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin bilimsel kanıtların artmasıyla birlikte, pek çok araştırmacı bu yöntemin Batı tıbbında bir doğa terapisi biçimi olarak tanınması gerektiğini savunmaktadır. Yürütülen çalışmalar, modern insanın kronik stres altında yaşadığını ve orman banyosu uygulamalarının bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ileri sürmektedir.

Aşağıdaki durumlarda orman banyosu özellikle önerilmektedir:

- Sürekli stres altında hissedilmesi,
- Günlük yaşamda enerji eksikliği yaşanması,
- Sık tekrarlayan enfeksiyonlar ve bağışıklık sisteminin desteğe ihtiyaç duyması,
- Zihni boşaltma ve yaratıcılığı artırma isteği,
- Günlük yaşamda farkındalığı artırma ihtiyacı,
- Bireysel kaynakları yeniden keşfetme arayışı.

Orman banyosunun insan sağlığı üzerindeki etkileri bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir. Her ne kadar bazı çevreler bu yaklaşımı ezoterik bir uygulama olarak değerlendirse de mevcut bilimsel bulgular orman banyosunun sağlık açısından önemli katkılar sunduğunu göstermektedir. Araştırmalar, doğayla daha fazla zaman geçiren bireylerin daha yüksek enerji düzeylerine sahip olduklarını, kendilerini daha sağlıklı hissettiklerini ve yaşamı daha anlamlı algıladıklarını ortaya koymaktadır. Bilimsel veriler ayrıca, orman deneyiminin bilinçli zihinsel süreçlerden çok sezgisel mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştiğini, bağışıklık sisteminin doğayla kurulan bu etkileşime bilişsel farkındalıktan bağımsız olarak yanıt verdiğini göstermektedir (Ergüven, 2024).

Ormanın Şifa Gücü

Ormanda bilinçli biçimde bulunmanın sağlık üzerindeki etkileri, yalnızca bağışıklık sistemiyle sınırlı kalmamakta, sinir sistemi ve hormonal düzenleme mekanizmaları üzerinde de belirgin sonuçlar doğurmaktadır. Orman banyosu sırasında sinir sistemi, işlevsel olarak bir anti-stres düzenlenmesi yaşar. Stres reaksiyonlarından sorumlu olan sempatik sinir sisteminin aktivitesi azalırken, dinlenme ve yenilenme süreçlerini yöneten parasempatik sinir sistemi aktive olur. Bu fizyolojik kayma, kan basıncının ve kan şekeri düzeylerinin düşmesine, solunumun derinleşmesine ve bireyin öznel olarak daha sakin ve gevşemiş hissetmesine yol açar. Hormonal düzeyde de anlamlı değişimler gözlemlenir. Stresle ilişkili kortizol ve norepinefrin hormonlarının salınımı azalırken, steroid yapılı bir hormon olan dehidroepiandrosteronun (DHEA) üretimi desteklenir. Araştırmalar, DHEA'nın antidepresan ve anksiyolitik özellikler taşıdığını, sağlıklı uyku düzenini ve dolaşım sistemini destekleyebileceğini, inflamasyonu azaltabileceğini, enerji düzeyini ve libidoyu artırabileceğini göstermektedir.

Orman banyosunun bağışıklık sistemiyle kurduğu etkileşim de dikkat çekicidir. Bu süreçte özellikle terpenler ön plana çıkar. Terpenler, bitkilerin savunma mekanizmasının bir parçası olan ikincil bitki bileşenleridir. Antikarsinojenik özelliklere sahip oldukları bilinmektedir. Bu da tümör hücrelerinin büyümesini baskılamaları ve doğal öldürücü hücrelerin üretimini ve aktivasyonunu uyarmaları anlamına gelir. Bağışıklık sistemi üzerindeki bu olumlu etki, orman banyosu sonrasında da devam etmektedir. Yapılan çalışmalar, bağışıklık sisteminin aktivasyonunun uygulamadan sonra yaklaşık 30 güne kadar sürdüğünü göstermektedir. Bu yönüyle orman banyosu, uzun süreli etkileri olan bütüncül bir bağışıklık desteği olarak değerlendirilebilir.

Orman banyosunun sağlık üzerinde spesifik ve ölçülebilir faydalar sağladığı kanıtlanmıştır. Bu faydalar arasında stres yönetiminin iyileştirilmesi, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, solunum yollarının gevşetilmesi ve

dikkat ile konsantrasyon kapasitesinin artması yer almaktadır. Ayrıca orman zeminlerinin yumuşak yapısı eklemler üzerinde koruyucu bir etki gösterirken, yeşil renk tonlarının birey üzerinde sakinleştirici bir etkisi olduğu bilinmektedir. Orman ortamında kan basıncı, kortizol düzeyleri ve nabız değerlerinde düşüş gözlemlenmektedir. Yapraklara ya da orman zeminine dokunmak gibi basit duyusal etkileşimler sırasında dahi stres hormonlarının azaldığı, kalp atım hızının yavaşladığı ve bağışıklık sistemine ait doğal öldürücü hücrelerin aktive olduğu tespit edilmiştir. Bu süreçler, kanserle mücadele mekanizmalarının desteklenmesine katkı sağlamaktadır. Orman banyosu, yoğun ve stresli günlük yaşamın etkilerini azaltarak gevşeme sağlar. Bu yaklaşım, performans artışı ya da sürekli ilerleme hedeflerinden ziyade, doğallık bağlamında varoluşun hissedilmesine odaklanır ve duyusal algıların beslenmesini mümkün kılar (Ergüven, 2024).

Bir orman, farklı düzeylerde iyileştirici etkilere sahiptir ve fizyolojik etkileri bilimsel olarak ölçülebilir. Ormanda geçirilen tek bir konaklamanın

dahi tükürükteki kortizol düzeyini düşürdüğü ve bunun stres azalmasının güvenilir bir göstergesi olduğu kanıtlanmıştır. Benzer biçimde kan basıncında düşüş, kalp atım hızında yavaşlama ve bağışıklık sisteminin haberci molekülleri olan inflamatuar interlökinlerin kandaki düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bu değişimlerin kalıcılığı sınırlıdır. Ayrıca bu tür ölçümler bağışıklık yanıtının yalnızca belirli bir bölümünü yansıtmaktadır. Etkilerin bireyler arasında farklılık göstermesi ve çok sayıda fizyolojik sistemi eş zamanlı etkilemesi, araştırma süreçlerini metodolojik açıdan zorlaştırmaktadır.

İğne yapraklı ormanların uçucu yağlar yoluyla etki gösterdiği kabul edilmektedir. Bu yağlar terpenlerden oluşur ve solunum yoluyla alındıklarında bronşları genişletici etki gösterebilir. Ayrıca mukus üretimini artırarak solunum fonksiyonlarını destekler. Ağaçlar, kuraklık dönemlerinde olduğu gibi özellikle stres altında kaldıklarında daha fazla terpen salgılar. Bu nedenle, bir orman ne kadar sağlıklıysa, atmosferdeki terpen yoğunluğu o kadar düşük olabilir. Orman banyosunun tıbbi etkileri Japonya'da 1990'lı yıllardan itibaren yoğun biçimde araştırılmış ve yaklaşık otuz yıl içinde Doğu Asya'da bilimsel olarak iyi düzeyde belgelenmiştir. Günümüzde Japonya'nın yanı sıra Güney Kore'de de resmî olarak tanımlanmış "şifa ormanları" bulunmaktadır. Orman banyosu, Japonya'da tükenmişlik sendromu ve kardiyovasküler rahatsızlıklar için destekleyici bir uygulama olarak reçete edilebilmektedir.

Japonya'da yürütülen araştırmalar, ormanda vakit geçiren şehir sakinlerinde stres düzeylerinin belirgin biçimde azaldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra, bilinçli orman banyosunun kan basıncı, kandaki kortizol düzeyi ve nabız üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Ormanın bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar da giderek artmaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, günümüzde Japonya ve Güney Kore ormanlarından farklı bitki örtüsüne sahip Avrupa ve özellikle Alman ormanlarını da kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Orman banyosu uygulamalarına yönelik ilgi Almanya'da da artış göstermektedir. Örneğin

Bavyera'da, Bad Endorf'ta, Bavyera Banyolar Derneği'nin (Bayerischer Heilbäder-Verband e. V.) himayesinde bu uygulamalar yürütülmektedir. Münih Ludwig Maximilian Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, orman banyosunun tıbbi etkilerini incelemekte ve şifalı ormanlar ile kür ormanlarının kullanımına yönelik gereksinim ve standartları içeren bir katalog hazırlamaktadır.

Çok sayıda araştırma, sağlık üzerinde olumlu etki yaratmak için mutlaka geniş bir orman alanında bulunmanın zorunlu olmadığını da ortaya koymaktadır. Yakın çevredeki birkaç ağaç, ev içindeki bitkiler ya da bir şehir parkında yapılan yürüyüşler dahi bedensel ve zihinsel iyilik halini destekleyebilir. Bununla birlikte, bu tür ortamlar doğal bir ormanın yerini tam anlamıyla tutmaz. Çünkü doğal ormanlar, kendi içinde bütünlük gösteren karmaşık bir sosyal ekosistemdir. Orman banyosu, bireyin hem kendisini hem de içinde bulunduğu çevreyi daha derin bir biçimde algılamasına olanak tanıyan bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu süreçte, bireyin kendisine ve çevresine alan açması, deneyime izin vermesi esastır. Zira izin verilmeden sevme, teselli etme ya da destek olma mümkün değildir, bu aşamadan sonra yapılabilecek olan yalnızca eşlik etmektir.

Albert Einstein'ın sezgisel akla ilişkin ifadesi bu yaklaşımı açıklayıcı niteliktedir: *"Sezgisel akıl kutsal bir hediyedir, rasyonel akıl ise sadık bir köledir. İnsanlık, köleyi onurlandıran ve hediyeyi unutan bir toplum yaratmıştır.*" Orman banyosu aracılığıyla amaçlanan, bireyin sezgisel kapasitesiyle yeniden temas kurmasına ve kendisini bütüncül biçimde keşfetmesine eşlik etmektir. Orman banyosu, uygulayıcıların deneyimlediği üzere, bireyin kendisine yönelttiği soruların da dönüşmesine katkı sağlayabilir. İnsanlar çoğu zaman kendilerine aynı soruları sorar ve benzer yanıtlar verir, bu durum yaşamlarında anlamlı bir değişim yaratmaz. Rahatlık alanı içinde yinelenen bu döngü, değişimin önünde bir engel oluşturur. Orman banyosu

süreci, bu soru kalıplarını dönüştürerek bireyin yaşamına farklı bir bakış açısı kazandırma potansiyeline sahiptir (Ergüven, 2024).

Ormanın Biyofilya Etkisi

Psikoterapist ve filozof Erich Fromm (1900–1980), insanın doğaya yönelik özlemini "biyofilya" kavramı ile tanımlamıştır. Yunanca kökenli olan biyofilya, "yaşama ve yaşayan sistemlere karşı duyulan sevgi" anlamına gelmektedir. Bu kavram daha sonra biyolog Edward O. Wilson tarafından ele alınmış ve "Biyofilya Hipotezi" geliştirilmiştir. Söz konusu hipotez, insanların doğayla ve diğer yaşam formlarıyla bağ kurma konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahip olduğunu ileri sürmektedir. Wilson'ın ifadesiyle insan, yaşamın bütüncül ağının bir parçasıdır, yani "yaşam ağı" (Web of Life) içinde var olmaktadır.

Bu yaklaşım doğrultusunda Craig Chalquist, çeşitli araştırmaların bulgularını bir araya getirerek önemli bir sonuca ulaşmıştır. Chalquist'e göre, insanın evrimsel olarak ait olduğu doğal çevreden kopması; kaygı, hayal kırıklığı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Buna karşılık, doğal ve özgün çevreyle yeniden temas kurmak, söz konusu semptomların hafiflemesine katkı sağlar. Aynı zamanda özsaygının artması, daha güçlü bağlanma biçimlerinin gelişmesi ve sosyal ilişkiler için daha fazla alan ve motivasyon oluşması gibi olumlu etkiler yaratır. Chalquist, insanın diğer canlı organizmalarla ve doğayla bağlantı kurmaya genetik olarak ihtiyaç duyduğunu vurgular. Bu durum, doğallığa ve doğayla bütünleşmeye yönelik içsel bir dürtü olarak değerlendirilmektedir. Doğanın insan üzerinde bilişsel, duygusal, estetik ve ruhsal düzeylerde etkili olmasının temelinde de bu biyolojik ve evrimsel gereksinim yer almaktadır.

Andreas Danzer bu durumu şu sözlerle ifade etmektedir: "*İnsanın da kökleri vardır, ancak bu kökler betonda büyümemiştir*." İnsan, doğadan doğmuş; doğa içinde ve doğayla etkileşim hâlinde gelişmiştir. Bu bağlamda biyofilya, doğa ve yaban hayatı deneyimini, doğal güzellik ve estetiği, serbestleşme ve iyileşme süreçlerini kapsayan bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Clemens G. Arvay, Almanca yayımlanan “Biyofilya Etkisi: Ormandan Gelen Şifa” (*Der Biophilia Effekt: Heilung aus dem Wald*) adlı eserinde, ormanın iyileştirici etkilerini bilimsel ve açıklayıcı bir yaklaşımla ele almaktadır. ABD’de San Diego’daki Kaliforniya Üniversitesi’nde görev yapan Psikiyatri Profesörü Joel Dimsdale ise bağışıklık sistemine ilişkin çarpıcı bir noktaya dikkat çekmektedir. Dimsdale, bağışıklık sisteminin algılama, iletişim kurma ve tepki verme yeteneğine sahip duyusal bir sistem olduğunu belirtmektedir. Bu çerçevede, ormanda bulunan ve iletişim hâlinde olan bitkilerle, insanın iletişim kurabilen bağışıklık sistemi bir araya gelmektedir.

Bu etkileşimin potansiyeli o denli büyüktür ki, 2012 yılında Japonya’daki üniversitelerde “orman tıbbı” yeni bir araştırma alanı olarak resmî biçimde hayata geçirilmiştir. Sürekli uyarılara açık ve iletişim hâlinde bulunan bağışıklık sistemi, yalnızca vücudun kendi organlarıyla değil, aynı zamanda dış çevreyle de etkileşim halindedir. Bağışıklık sistemi bu yönüyle, bilgileri bilinçdışı düzeyde toplayan bir duyu organı olarak değerlendirilebilir. Bağışıklık sisteminin görevlerinden biri dış dünyadaki uyarıcıları öngörmek, tanımlamak ve uygun tepkiler geliştirmektir. Bu uyarıcılar bakteriler, mikroorganizmalar ya da çevresel faktörler olabilir. Bu nedenle bağışıklık sistemi, bedende görünmeyen bir anten gibi işlev görerek orman ortamına duyarlı bir biçimde tepki vermektedir.

Ormanın bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri, orman ortamında gerçekleştirilen kan analizleriyle ölçülmüş ve belirli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre bağışıklık sistemindeki doğal öldürücü hücrelerin sayısında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, bu hücrelerin yalnızca sayıları değil, işlevsel aktiviteleri de artmış ve bu artışın etkilerinin birkaç gün boyunca devam ettiği saptanmıştır. Ayrıca bağışıklık sisteminin kansere karşı koruyucu mekanizmalarında rol oynayan ve tümör hücreleriyle mücadelede kullanılan antikanser proteinlerinin düzeylerinde de belirgin bir yükselme tespit edilmiştir.

Bu noktada şu soru akla gelebilir: “Bir orman bağışıklık sistemi üzerinde nasıl bu denli güçlü bir etki sağlayabiliyor?” Bu sorunun yanıtı bitkiler arasındaki iletişim mekanizmalarında yatar. Orman havası solunduğunda, aslında bitkilerin atmosfere saldığı biyoaktif maddelerden oluşan karmaşık bir karışım solunmaktadır. Bu maddeler arasında terpenler önemli bir yer tutar.

Terpenler, bitkilerin iletişim amacıyla kullandığı ve gaz formunda havaya salınan bileşiklerdir. Orman ortamında bu maddelerin bir bölümü deri yoluyla, bir bölümü ise solunum sistemi aracılığıyla vücuda alınmaktadır. Terpenler; ağaçların yapraklarından ve gövdelerinden, çalılardan, şifalı bitkilerden, mantarlardan ve orman zemininde bulunan yosunlar ile eğrelti otlarından atmosfere yayılmaktadır. Bu bilgilerin farkındalığıyla ormana girildiğinde, birey kendisini nefes alan ve onunla etkileşim hâlinde olan büyük bir canlı sistemin içinde konumlandırır. Bu algı, doğaya yönelik saygının artmasına da katkı sağlar. İnsan, bu bütünün bir parçası olduğunu ve karşılıklı bir iletişim sürecine dâhil olduğunu deneyimler.

Orman ekosisteminde bitkiler terpenler aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarken, çok sayıda bilgi içeren moleküller hava yoluyla yayılır ve diğer canlılar bu kimyasal sinyalleri algılar. Bitkilerle kurulan bu etkileşim, yalnızca yutma ya da fiziksel temas yoluyla değil; dokunmaya dahi gerek kalmadan gerçekleşmektedir. Bağışıklık sistemi ve bilinçdışı süreçler bu iletişimden doğrudan etkilenmektedir. Bilimin giderek daha iyi anlamaya başladığı insanlar ve bitkiler arasındaki bu etkileşim, tıp ve psikoterapi alanları açısından önemli bir potansiyel taşımaktadır. Bitkilerin fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasına katkı sağladığı ve hastalıkların önlenmesinde rol oynadığı kabul edilmektedir. Bu çerçevede, gelecekte hem bedensel hem de ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde doğanın iyileştirici gücünden daha fazla yararlanılacağı öngörülmektedir. Bahçesi olmayan kliniklerin, çayır ve ormanlara erişimi bulunmayan yerleşimlerin ya da yaban hayatından yoksun şehirlerin giderek daha fazla sorgulanması gerekmektedir (Ergüven, 2024).

3.5. Topraklanma

Topraklanma (*earthing/grounding*), bireyin Dünya ile yeniden bağlantı kurması olarak tanımlanabilir. Modern yaşam koşulları, insanları giderek kapalı mekânlarda bir yaşam sürmeye yöneltmiştir. Bu durum, insanın tarihsel ve evrimsel süreç boyunca doğal çevreden uzaklaşmasına yol açmıştır. Bütüncül sağlık yaklaşımı çerçevesinde, bu kopuşun çeşitli bedensel ve ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Ancak "Toprak Ana" ile yeniden bağlantı kurulduğunda onun şifa enerjisi sağlığın ve bütünlüğün yeniden kazanılmasına yardımcı olabilir. Denemek yeterli. Topraklama yapmak çok kolaydır. Hiçbir maliyeti yoktur ve bu nedenle herkes tarafından ücretsiz olarak kullanılabilir. Peki topraklama nasıl çalışır? Hangi mekanizmalar çalışır?

Topraklanma, bireyin Dünya ile fiziksel ve elektriksel bağını yeniden kurması anlamına gelmektedir. Modern yaşam biçimi, insanları uzun süredir doğal çevreden uzaklaştırmış; bu kopukluk, zaman içinde artan sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Doğal çevreyle yeniden temas kurulduğunda, Dünya'nın sahip olduğu iyileştirici özelliklerin bireyin sağlık bütünlüğünün yeniden desteklenmesine katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir. "Enerji" kavramı çoğu zaman ezoterik yaklaşımlarla ilişkilendirilse de topraklanmanın etkileri deneyimsel olarak kısa sürede fark edilebilmektedir. Uygulamanın kolay olması, herhangi bir maliyet gerektirmemesi ve herkes tarafından erişilebilir olması, topraklanmayı çekici bir yöntem haline getirmektedir. Bu noktada topraklanmanın nasıl işlediği ve hangi fizyolojik mekanizmalar üzerinden etkili olduğu soruları önem kazanmaktadır.

Topraklanma uygulamalarının temelinde, Dünya'nın doğal özelliklerinden yararlanma düşüncesi yer almaktadır. Dünya, duyular aracılığıyla algılanabilen fiziksel özelliklerinin yanı sıra, doğrudan fark edilemeyen ancak canlı sistemler üzerinde etkili olduğu ileri sürülen çeşitli doğal süreçlere de sahiptir. Bu süreçler arasında, Dünya'nın elektriksel yapısının insan bedeni üzerindeki olası etkileri özellikle vurgulanmaktadır.

Dünya negatif elektrik yüküne sahiptir. Bu durum olumsuz bir anlam taşımamaktadır. Aksine, serbest ve negatif yüklü elektronlar bakımından zengin olduğunu ifade etmektedir. Bu özellik, Dünya'nın bir enerji kaynağı gibi işlev görebileceği düşüncesinin temelini oluşturmaktadır. Elektriksel açıdan iletken bir temas sağlandığında, insan bedeninin bu serbest elektronlardan yararlanabileceği öne sürülmektedir. Bu durum, bir pilin negatif kutbuna benzetilerek açıklanmaktadır.

Ancak günümüzde bireylerin büyük çoğunluğu Dünya yüzeyiyle doğrudan temas halinde değildir. Ayakkabı kullanımı, yataklarda uyuma, sandalyelerde oturma ve araçlarla seyahat etme gibi günlük alışkanlıklar, Dünya ile elektriksel bağlantıyı büyük ölçüde kesmektedir. Bu nedenle bireyler

kendi gezegenleriyle temasını sınırlandıran bir yaşam biçimi benimsemeye evrilmektedir. Dünya ile bu temasın yeniden sağlanması süreci "topraklanma" ya da "topraklanmış olma" olarak adlandırılmaktadır. Bu kavram, bazı kaynaklarda "iyileştirici topraklanma" şeklinde de ifade edilmektedir.

Dünya'nın enerji alanının, vücutta statik elektrik birikimini önleyebileceği, bireyi doğal çevrenin ritmik döngüleriyle yeniden ilişkilendirebileceği ve atmosferdeki pozitif yüklü unsurlara karşı dengeleyici bir rol oynayabileceği ileri sürülmektedir. Topraklanmanın temel etki mekanizmalarından biri, serbest radikallerin neden olduğu oksidatif hasarın azaltılmasıdır.

Geçmiş dönemlerde insan yaşamının büyük bir bölümü açık alanlarda sürdürülmekteydi. İnsanlar gündelik faaliyetlerinin önemli kısmını toprakla doğrudan temas halinde gerçekleştiriyor; yemek hazırlarken, dinlenirken ve uyurken doğal yüzeylerle temas ediyorlardı. Günlük hareketlilik sırasında da ayaklar genellikle çıplaktı ya da deri tabanlı ayakkabılar kullanılıyordu. Bu ayakkabılar kuru koşullarda sınırlı iletkenliğe sahipken, nemli ortamlarda iletken özellik gösterebiliyordu. Özellikle çimenli alanlar, yağmurlu hava koşulları, sabah ve akşam saatlerindeki nem artışı, ayakkabıların iletkenliğini artırarak elektron alışverişine olanak tanıyordu.

Günümüzde ise yaşam alanları büyük ölçüde kapalı mekânlara taşınmış durumdadır. Ahşap, plastik ve benzeri yalıtkan malzemelerden oluşan zeminler, Dünya ile elektriksel teması engellemektedir. Evlerin dış cephelerinde kullanılan yalıtım malzemeleri ve yükseltilmiş yatak sistemleri de bu teması daha da sınırlamaktadır. Açık havada bulunulduğunda dahi, iletken olmayan tabanlı ayakkabılar, sentetik piknik örtüleri ve sentetik liflerden üretilmiş giysiler, bireyin toprakla temasını büyük ölçüde engellemektedir. Bu durum, bireyin Dünya'nın doğal elektron kaynağından uzak kalmasına neden olmaktadır.

Topraklanmanın Uygulama Biçimleri

Topraklanmanın en basit ve erişilebilir yöntemlerinden biri çıplak ayakla yürümektir. Çayır, kum, toprak, beton veya kaldırım gibi yüzeylerin tamamı elektriksel olarak iletken kabul edilmekte ve bireyin Dünya'nın elektriksel alanıyla bağlantı kurmasına olanak sağlamaktadır. Bu temas serbest elektron alışverişine zemin hazırlamaktadır. Ayakkabıların çıkarılarak doğrudan zeminle temas edilmesi, herhangi bir özel ekipman gerektirmeyen ve maliyetsiz bir uygulama olarak öne çıkmaktadır. Yoga, Tai Chi ve Qi Gong gibi birçok geleneksel uygulamanın açık havada ve çıplak ayakla yapılması da bu doğal temas bilgisinden kaynaklanmaktadır.

Topraklanmanın bir diğer yolu, doğal su kaynaklarıyla temas etmektir. Göller, dereler ve diğer doğal su kütleleriyle temas, bireylerde belirgin bir canlanma hissi oluşturabilmektedir. Suyun, enerjik bilgiyi taşıma ve iletme kapasitesine sahip olduğu görüşü, bu etkinin açıklanmasında kullanılmaktadır. Doğal sularda yüzmek ya da su içinde yürümek, bireyin tüm bedeniyle Dünya'ya temas etmesini sağlar. Kneipp terapisi gibi uygulamalar da bu bağlamda değerlendirilmektedir. Bunun gibi temaslar yalnızca fiziksel değil, zihinsel ve duygusal düzeylerde de olumlu etkiler yaratabilmektedir.

Topraklanmanın etkileri üzerine yapılan çeşitli bilimsel çalışmalar, bu uygulamanın sağlık üzerindeki olası katkılarını incelemiştir. 2015 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada, topraklanmanın yara iyileşmesi ve inflamasyon süreçleri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Bulgular, bağışıklık yanıtında iyileşme ve ağrı ile iltihaplanma belirteçlerinde azalma olduğunu göstermiştir. Aynı yıl yapılan başka bir çalışmada, topraklanmanın ruh hali üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcıların bir bölümü topraklama seansına katılırken, diğer grup plasebo koşulunda değerlendirilmiştir. Sonuçlar, topraklama uygulamasına katılan bireylerin ruh halinde anlamlı bir iyileşme olduğunu ortaya koymuştur.

2013 yılında yürütülen bir başka çalışmada, topraklanmanın kardiyovasküler risk faktörleri üzerindeki etkileri ele alınmıştır. İki saatlik topraklama sonrası kan viskozitesinde iyileşme ve pıhtılaşma eğiliminde azalma gözlenmiştir. 2010 yılında yapılan çift kör bir çalışmada ise cilt direnci, kan oksijen satürasyonu, solunum ve dolaşım parametreleri değerlendirilmiştir. Topraklama uygulanan grupta bu değerlerin fizyolojik açıdan daha dengeli seviyelere ulaştığı rapor edilmiştir.

Topraklanma, farklı sağlık sorunları üzerinde rahatlatıcı ve destekleyici etkiler gösterebilmektedir. Serbest radikallerin etkilerinin azaltılması, vücudun elektriksel dengesinin yeniden sağlanması ve doğal iyileşme süreçlerinin desteklenmesi bu etkiler arasında yer almaktadır. Uygulama düzenli ve uzun süreli olarak günlük yaşama entegre edilmelidir. Topraklanmanın bırakılması durumunda olumlu etkiler azalabilir ve belirtiler geri dönebilir. Bu nedenle bireylerin mümkün olduğunca doğal ortamlarda zaman geçirmesi ve toprakla doğrudan temas kurması önerilmektedir.

Özetle topraklanma, uygulanması kolay ve maliyet gerektirmeyen bir yöntem olarak geniş kapsamlı sağlık yararları sunma potansiyeline sahiptir.

İnsan bedeninin elektriksel yapısı göz önünde bulundurulduğunda, Dünya'nın elektromanyetik alanıyla yeniden bağlantı kurulması uyku düzeni, inflamasyon düzeyleri, stres ve iyileşme süreçleri üzerinde destekleyici etkiler yaratabilmektedir. Günümüzün büyük ölçüde iç mekâna dayalı yaşam tarzında topraklanma, dengeyi yeniden sağlamaya yönelik erişilebilir bir yaklaşım sunmaktadır. Daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte, mevcut veriler topraklanmanın güvenli ve potansiyel olarak onarıcı bir uygulama olduğunu göstermektedir. Wellness bağlamında topraklanma; farkındalık geliştirme, yavaşlama, stres yönetimi ve doğayla bilinçli bağ kurma süreçleriyle ilişkilendirilmektedir. Çoğunlukla iç mekânlarda ve zeminden izole bir yaşam süren modern bireyler için topraklanma, bedensel ve zihinsel dengeyi yeniden kazanmanın basit bir yolu olarak sunulmaktadır (Zentrum der Gesundheit, 2025; Vitalplant, 2025).

4. ALATURKA WELLNESS

Günümüzde dünyada ve Türkiye'de hâkim olan sağlık anlayışı, büyük ölçüde bedeni merkeze alan, hastalığın tedavisine ve kaybedilen sağlığın yeniden kazanılmasına odaklanan bir yaklaşım sergilemektedir. "Tamirci sağlık anlayışı" şeklinde adlandırabileceğimiz bu yaklaşım rahatsızlık ortaya çıktıktan sonra müdahaleyi esas aldığı için sunulan çözümler çoğu zaman geçici kalmakta ve bazı hastalıklar giderek kronikleşmektedir. Özellikle Avrupa ülkeleri ve ABD gibi gelişmiş olarak nitelendirilen, nüfus artış hızının düşük olduğu ülkelerde dahi sağlık hizmetlerine erişimde bekleme sürelerinin yıllara varması, bu coğrafyalarda bireylerin geçmişe kıyasla daha sık ve daha uzun süreli hastalıklarla karşı karşıya kaldığını göstermektedir.

"Bir Alman doktora gitmek zorunda kalmaz, doktora gitmek ister." Aynı şekilde "Çocuklar büyüklerini dinlemekte başarısızdırlar, ancak büyüklerini kopyalamakta son derece başarılıdırlar". Bu tespitler sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazanılmasında aile içi rol modelin önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda, sağlıklı yaşam uygulamalarının çocuklar tarafından en kalıcı biçimde öğrenilmesinin yolu, ebeveynlerin günlük yaşamda sergiledikleri davranışların taklit edilmesidir. Zira "bir şeyin stajı yani uygulaması yapılmadıysa o, öğrenilmiş değil ancak okunmuştur." Bu eserin hazırlanmasındaki amaç budur.

William Shakespeare'in dediği gibi "Tüm insanların bu dünya sahnesine çıkış ve iniş tarihleri vardır." İnsan hayatı bir nefesle başlar ve bir nefesle sona erer, dolayısıyla insan, tüm yaşamını iki nefes arasında sürdürür. Kadim Anadolu coğrafyasının, binlerce yıla dayanan köklü bir sağlık geleneği ve bilgi birikimi vardır. Bu gelenek, Osmanlı dönemine kadar aktarılarak darüşşifalar aracılığıyla külliye yapısı içerisinde kurumsallaşmış; sağlık, beden, ruh ve zihin bütünlüğü içerisinde ele alınmıştır. Hastalık durumunda uygulanan tedaviler de bu bütüncül anlayış çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Ancak Endüstri Devrimiyle birlikte insanlar ait oldukları topraklardan koparak çalışma amacıyla sanayi bölgelerine ve kentlere akın etmiş, sadece çalışmak için yaşamışlardır. Eğitim kurumları da bu dönemde, bireyleri endüstriyel sistem içerisinde işleyen birer parça olarak yetiştirmek üzere yapılandırılmıştır. Endüstrileşmenin yol açtığı sağlık sorunları ise modern tıbbın ve hastanelerin kurulmasıyla çözülmeye çalışılmıştır. Başlangıçta patogenez temelli bu anlayış yeterli görülmüş olsa da nüfus artış hızının düşmesine rağmen hasta sayısının artması, sağlık hizmetlerine erişimde bekleme sürelerinin alışılmadık oranda uzamasına yol açmıştır. Maddi imkânı olanlar, bekleme süresi bulunmayan ve daha uygun maliyetlerle hizmet sunan ülkelere yönelmeye başlamışlardır. Bu durum küresel ölçekte sağlık turizminin gelişmesini beraberinde getirmiştir.

Günümüzde bireylerin daha sık ve daha fazla hasta olmalarının temel nedenleri arasında, geçmişe kıyasla bedensel olarak daha az yorulmalarına rağmen, zihinsel ve ruhsal açıdan çok daha fazla uyaran ve stres faktörüyle karşı karşıya kalmaları ve bu durumları yönetmekte zorlanmaları yer almaktadır. Özellikle Yakın Batı ve Uzak Batı'daki ülkelerde yaşayanlar, önceki kuşaklara göre geleceğe daha az umutla bakmaktadır. Bu durum stres, depresyon ve nihayetinde tükenmişlik sendromuna yol açmaktadır. Modern dünyada tükenmişlik sendromu yaygın bir sağlık sorunu hâline gelmiş; örneğin Almanca konuşulan ülkelerde (Almanya, Avusturya ve İsviçre) bu alanda uzmanlaşmış rehabilitasyon merkezleri kurulmuştur.

Bu noktada Almanya özelinde yaşanan dönüşüm süreci, konunun daha iyi anlaşılmasını pekiştirecektir. Almanya'da 2000 yılında yürürlüğe giren Büyük Sağlık Reformu ile birlikte mevzuattan "kür" kavramı çıkarılmış; bunun yerine "reha(bilitasyon)" ve salutogenez ifadeleri kullanılmaya başlanmıştır. Benzer bir dönüşüm sürecinin Türkiye'de de "Alaturka Wellness" konsepti altında hayata geçirilmesi, bu eserin hazırlanmasındaki temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Türk kültürü, hamam, kaplıca ve darüşşifa gibi köklü

unsurlarıyla, sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik uygulamaları planlı bir biçimde günlük yaşama uyarlanabilecek güçlü bir potansiyele sahiptir.

Oluşturulacak "Alaturka Wellness Yaklaşımı"nın, Anadolu coğrafyasında binlerce yıl boyunca olgunlaşmış olan sağlık anlayışının gelecek binyıllara aktarılmasında bir başlangıç noktası oluşturacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu konseptin, gönül coğrafyası olarak tanımlanan yakın kültür havzasındaki ülkelere uyarlanması, daha sağlıklı bir coğrafya ve küresel ölçekte daha sağlıklı bir dünya için önemli bir dönüm noktası olabilecektir. Özellikle Endonezya, Malezya, Pakistan ve Somali gibi ülkelerde geleneksel ve tamamlayıcı tıp kapsamında uygulanan yöntemlerin modern tıbbı tamamlayıcı biçimde kullanılması, bütüncül tıp anlayışına geçişi destekleyecektir.

Modern tıp, çoğu zaman insanı yalnızca bedensel bir varlık olarak ele alıp somut çözümler üretirken, ruhsal ve zihinsel boyutlar, değişen yaşam koşulları nedeniyle giderek daha fazla etkilenmektedir. İnsanlar sağlıklı beslenme alışkanlıklarını aile ve eğitim hayatlarında bir beceri olarak kazanamadıkları için diyetisyenlere başvurmak zorunda kalmaktadır. Benzer şekilde, duygularını, düşüncelerini ve yaşamlarını sağlıklı biçimde yönetme becerilerini kazanamayanlar, ruhsal destek amacıyla psikolog ve psikiyatristlere daha sık başvurmaktadır. Bu durum, bireylerin ruh ve zihin boyutlarını yönetme konusunda yeterli donanıma sahip olmadıkları algısını güçlendirmektedir. Özel ve iş yaşamında kabullenilemeyen koşullar ve bu koşullara verilen içsel tepkiler, bireyleri önce strese, ardından depresyona ve nihayetinde tükenmişlik sendromuna sürüklemektedir.

İnsanların çoğu geçmişin bugünden daha güzel olduğunu sık sık dile getirirler. Aslında geçmiş daha güzel değildir sadece geçmişte insanlar daha sınırlı seçeneklere sahiptiler. Sınırlı seçenekler, yaşamı daha yönetilebilir kılmıştı. Günümüzde ise bireyler sonsuz tercih olanağıyla karşı karşıdırlar ve hangi tercihi yaparlarsa yapsınlar bir şeyleri kaçırdıkları hissini yaşamaktadırlar.

İşte bu bağlamda Alaturka Wellness yaklaşımı, insanı beden, ruh ve zihin bütünlüğü içerisinde ele almakta; Anadolu coğrafyasının binlerce yıllık birikimini, daha sağlıklı bir toplum ve daha sağlıklı bir dünya inşa etme amacıyla yeniden yorumlamayı hedeflemektedir. Bu eser, söz konusu yolculukta atılmış bir başlangıç adımı olarak düşünülmüş, ilerleyen süreçte hazırlanacak çalışmalara da ilham kaynağı olması temennisiyle kaleme alınmıştır.

KAYNAKÇA

Bertram, S. (2015). *Luftkuren helfen bei vielen chronischen Erkrankungen*. https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/luftkuren-helfen-bei-vielen-chronischenerkrankungen-2015092445749, Erişim tarihi: 21.11.2025.

Berühmter Kurort. *Ein Hauch von "Zauberberg*“, http://www.spiegel.de/einestages/beruehmter-kurort-a-950039.html. Erişim tarihi: 20.11.2025.

Cantay, Gönül (2022) *Anadolu Selçuklu ve Osmanlı Darüşşifaları*, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayını. https://akmb.gov.tr/e-yayinlar/anadolu-selcuklu-ve-osmanli-darussifalari/. Erişim tarihi: 20.11.2025.

Ergüven, A. T. (2025a). *Bir İçim Su - Serbest Zaman Aktivitelerinde Doğru Su Kullanımı,* İstanbul, Nobel Bilimsel Eserler.

Ergüven, A. T. (2025b). *Spor Diyeti*. 2. Baskı. Nobel Bilimsel. İstanbul.

Ergüven, A.T. ve Ergüven, M. H. (2012). *Adım Adım Wellness.* İstanbul. Epsilon Yayınevi.

Ergüven, M. H. (2012). *Wellness Turizmi.* Ankara. Detay Yayıncılık.

Ergüven, M. H. (2020) *SPA. Su ile Gelen Güzellik.* İstanbul. Hiper Yayıncılık.

Ergüven, M. H. (2022). *Turizm Orjinal ve Marjinal.* Ankara. İksad Yayınevi.

Ergüven, M. H. (2024). *Orman Banyosu. Bir Keşif Hikayesi.* Ankara. İksad Yayınevi.

Ergüven, M. H. ve Kaya, A. (2021). Havalı Bir Turistik Ürün Çeşidi: İklim Terapisi. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies,* 14(85), 1-12.

Ergüven, M. H. ve Yılmaz, A. (2017). Türk Wellness Felsefesinin Oluşturulması ve Darüşşifa Konseptinin Yeniden Değerlendirilmesi: II. Bayezid Darüşşifası Örneği. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi,* 7(1), 27-37.

Ergüven, M.H. (19 Temmuz 2024a). *Şehir Detoksu – Namıdiğer Orman Banyosu-1,* https://www.turizmgazetesi.com/yazi/sehir-detoksu-namidiger-orman-banyosu-1/4057, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (13 Ocak 2025a). *Gesundes Bayern'den Sağlıklı Trakya'ya (2),* https://www.turizmgazetesi.com/yazi/gesundes-bayern-den-saglikli-trakya-ya-2/4098, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (17 Ekim 2025b). *Gran Canaria'nın Talassoya Lüks Dokunuşu*, https://www.turizmgazetesi.com/yazi/gran-canaria-nin-talassoya-luks-dokunusu/4201, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (29 Ekim 2025c). *İskandinavlar Artık Thalasso Nazaré'ye Gidiyor,* https://www.turizmgazetesi.com/yazi/iskandinavlar-artik-thalasso-nazar%C3-ye-gidiyor/4210, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (30 Eylül 2025d). *Norderney: Kuzey'in Talasso Adası,* https://www.turizmgazetesi.com/yazi/norderney-kuzey-in-talasso-adasi/4193, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (24 Eylül 2025e). *Tunus'ta Talassoterapi, Bizde Yadigâr*, https://www.turizmgazetesi.com/yazi/tunus-ta-talassoterapi-bizde-yadig%C3-r/4185, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (8 Aralık 2025f). *Wellness ve Rehabilitasyonun Sağlık Turizmindeki Yeri ve Anadolu Sağlık Anlayışı*.

https://www.turizmgazetesi.com/yazi/wellness-ve-rehabilitasyonun-saglik-turizmindeki-yeri-ve-anadolu-saglik-anlayisi/4240, Erişim 11.11.2025.

Ergüven, M.H. (30 Eylül 2016) “Talasso: Denizden Gelen Sağlık”. https://www.turizmgazetesi.com/article.aspx?id=81507. Erişim tarihi: 02.11.2025.

Ergüven, M.H. ve Yılmaz, A. (2017). Bir Turistik Ürün Olarak Talasso. *Turizmde Yeni Ufuklar.* Alper Çabuk ve Taki Can Metin (Eds.), Beau Bassin, Mauritius: LAP Lamert Academic Puglishing.

Gerenaz, H. ve Yetgin, D. (2021). SPA Otel İşletmelerinin Çevrimiçi Müşteri Değerlendirmeleri: Tripadvisor Örneği. *İşletme Araştırmaları Dergisi, 13*(3), 2800-2818.

Global Wellness Institute (2025). 2025 *Global Wellness Economy Monitor,* https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2025-global-wellness-economy-monitor/, Erişim tarihi: 02.11.2025.

Gülmez, M. ve Türker Özaltın, G. (2012). *Talassoterapi Merkezlerinde Müşteri Memnuniyetinin Ölçülmesi ve Bir Uygulama*. II. Disiplinlerarası Turizm Araştırmaları Kongresi, 591-611.

Internisten im Netz (2025). *Balneo- & Klimatherapie Ursprung,* (2025). https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/komplementaermedizin/naturheilkundlichealternative-verfahren/balneoklimatherapie.html?fbclid=IwAR3Hc7e4OF2Bv3SEiwIq2buamQ6YaLIGGcF--gMfKfUpdZr1ZuMZFBXzD8M. Erişim tarihi: 06.11.2025.

İzmir Art (2025). *Bergama- Asklepion,* https://www.izmir.art/tr/bergama-asklepion, Erişim tarihi: 27.11.2025.

Karagülle, M.Z. (2000). Yaşlılıkta Balneoterapi ve Kaplıca Tedavisi. *Turkish Journal of Geriatrics,* 3(3): 119-124.

Kars, N., Bolat, N., Sirer, E. ve Akaydın, A. (2020). Engellilik Tarihi Yazıları. (Edt. A. Resa Aydın, İshak Keskin ve N. Zeynep Yelçe). *Antik Çağdaki İlk Tedavi Merkezi: Asklepion* (ss. 109-118). İstanbul Üniversitesi Yayınevi.

Kemaloğlu, M. (2014). XI.-XIII. Yüzyıl Türkiye Selçuklu Devletinde Dârüşşifalar, Hikmet Yurdu, *Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(13), 289-301.

Kohl, M. (2010). *Die Essenz aus 20 Jahren Entwicklung im Wellnesstourismus,* https://www.wellnessverband.de/download/kohl_wellnesstourismus.pdf. Erişim tarihi: 22.11.2025.

Löschburg, W. (1998). *Seyahatin Kültür Tarihi.* Ankara: Dost Kitabevi.

Luftkur & Klimakuren*, Bei Atemwegerkrankungen, Asthma und Bronchitis,* https://www.wellnessurlaub.com/luftkuren/, Erişim tarihi: 20.11.2025.

Luftkur, http://deacademic.com/dic.nsf/dewiki/885744. Erişim tarihi: 20.11.2025.

Meditour*, Die Evolution des Wohlbefindens: Eine Reise durch die Zeit,* https://de.mymeditour.com/the-evolution-of-wellness-a-journey-through-time/, Erişim tarihi: 27.11.2025.

Mehr Luft (6 Şubat 2017). *Was ist ein Luftkurort und ist dieser für alle Patienten geeignet?.* https://mehr-luft.at/aktuell/was-ist-ein-luftkurort-und-ist-dieser-fuer-allepatienten-geeignet/, Erişim tarihi: 03.10.2025.

Meteoroloji Genel Müdürlüğü, *Meteoroloji Sözlüğü,* https://www.mgm.gov.tr/genel/meteorolojisozlugu.aspx?, Erişim tarihi: 06.11.2025.

Nefiodow, L. A. (2012). *Kondratieff über die langen Wellen in Wirtschaft und Gesellschaft,* http://www.kondratieff.net/19.html, Erişim tarihi: 10.12.2025.

Nişikli, N. (2019). Yerli Turistlerin Geleneksel Tıp Uygulamalarına Yönelik Algıları: Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşifası. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şengül, E. (2008). *Müzikle Tedavinin Tarihi ve Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşifası.* Edirne Valiliği Kültür Yayınları.

T.C. Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi, *Kaplıcalar Yönetmeliği,* https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=8056&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5, Erişim tarihi: 22.11.2025.

Verband Deutscher Thalasso Zentren e.V., *Qualitätskriterien,* https://www.thalasso-verband.de/original-thalasso/qualitaetskriterien/, Erişim tarihi: 06.11.2025.

Vitalplant, *Grounding & Health: How Contact with the Earth Brings You into Balance,* https://vitalplant.de/en-eu/blogs/magazine/erdung-health-barefoot-walking?srsltid=AfmBOoohv95eFZV8If1h4vXmR3ZZ6GYBrgv8dI8HbNJRyi0afE9Aos49, Erişim tarihi: 06.11.2025.

Yadigâr (2017). *15. Yüzyıl Türkçe Tıp Kitabı Yadigarı İbni Şerif.* İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi.

Zentrum der Gesundheit (15 November 2025). *Earthing: Verbinden Sie sich mit der Erde,* https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/selbsthilfe-tipps/earthing, Erişim tarihi: 06.11.2025.

Bu bir tıp kitabı değildir. Anadolu'nun binlerce yıllık sağlık mirasından ilham alarak asklepionlardan darüşşifalara, darüssihhalara, hamamlara uzanan geleneksel şifa mekânlarını ve öğretilerini temel alıp, sağlıklı yaşam kültürünü yeniden tasarlamayı ve günümüz dünyasında uygulanabilir kılmayı amaçlayan bir yaşam tarzı önerisidir.

Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde sağlık kurumları için darüşşifa veya darüssıhha, yani "Şifa Evi" ya da "Sıhhat Evi" adları yaygın olarak kullanılırdı. Osmanlı'nın son dönemlerine gelindiğinde ise hastahane kavramının benimsendiği görülür. Bu kavram, modern tıp anlayışının bir yansıması olup daha çok hastalıkların tedavisine, yani patogenez odaklı bir yaklaşıma dayanır. Günümüzde ise sağlık alanında wellness yaklaşımının, yani sağlığı koruma ve geliştirme odaklı bir bakış açısının öne çıktığı görülmektedir. Bu nedenle şifahane veya sıhhathane gibi adların yeniden kullanılması, sağlığa yönelik bu yeni yaklaşımı ve koruyucu–geliştirici sağlık anlayışını çağrıştırması bakımından anlamlı olabilir.

İKSAD Publishing House

ISBN: 978-625-378-531-4