

Kadın Sağlığına Yönelik Tamamlayıcı Terapiler

Editör

Prof. Dr. Gülbahiyar DEMİREL

Kadın Sağlığına Yönelik Tamamlayıcı Terapiler

Editör

Prof. Dr. Gülbahtiyar DEMİREL

Yazarlar

Aslı URAL - Büşra AMAÇ - Demet ÇAKIR - Emine AKSÜT AKÇAY - Emine İBİCİ AKÇA - Esmâ KIR
Eylem TOKER - Ezgi TUNA - Fatma ÇAKIR - Funda KARAGÜCÜK - Gizem ÇITAK
Gülbahtiyar DEMİREL - Gülûzar SADE - Hatice ACAR BEKTAŞ - İlkın Seda CAN ÇAĞLAYAN
Mehtap ŞAHİN - Merve KURT - Mine GÖKDUMAN KELEŞ - Muazez KÜÇÜKKAYA
Mustafa TOSUN - Nilüfer TUĞUT - Nurdan KAYA YILMAZ - Özlem DOĞAN YÜKSEKOL
Özlem DURAN AKSOY - Rukiye HÖBEK AKARSU - Serpil TOKER - Sibel BİLİCAN - Sibel DİLMEN
Sibel YALVAÇ - Sümeyye BAL - Şerife Özlem GENÇ - Tuğçe GÖRÜCÜ - Zercan KALI
Zeynep Seyyide KAYA - Zeynep SÜMER - Zümürüt YILAR ERKEK

E-ISBN: 978-625-382-300-9

DOI: 10.54637/vizetek.9786253823009

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Büşra KULAKSIZ

Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Mayıs, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)

Elektronik Yayın Formatı: PDF

Elektronik Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkeyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

ÖN SÖZ

Son yıllarda, bireyin fiziksel iyilik halinin yanı sıra zihinsel ve ruhsal dengesini de gözeten tamamlayıcı yaklaşımlara yönelik ilgi giderek artmaktadır. Bu ilgi, yalnızca toplumsal bir yönelim değil; aynı zamanda bilimsel araştırmalarla desteklenen bir dönüşümün de yansımasıdır. “*Kadın Sağlığına Yönelik Tamamlayıcı Terapiler*” başlıklı bu eser, söz konusu dönüşümün akademik bir zeminde ele alınmasına önemli katkı sunmaktadır. Kitap, kadın yaşam döngüsünün farklı evrelerinde karşılaşılan sağlık gereksinimlerine, tamamlayıcı yaklaşımlar perspektifinden ışık tutmaktadır. Kadın sağlığının güçlendirilmesine katkı sunacak her bilimsel çabanın, daha sağlıklı nesillerin inşasında önemli bir adım olduğu unutulmamalıdır.

Alanında uzman akademisyenlerin katkılarıyla zenginleştirilmiş; disiplinler arası bir bakış açısıyla yapılandırılmış, kanıta dayalı yaklaşımı merkeze alan, güncel bilimsel kanıtları bir araya getiren bu eser, okuyucuya kapsamlı bir değerlendirme imkânı sunmakta olup uygulayıcılar ve araştırmacılar için güvenilir bir başvuru kaynağı olma niteliği taşımaktadır. Kitabın; sağlık bilimleri alanında çalışan araştırmacılar, uygulayıcılar ve öğrenciler için yol gösterici bir kaynak olacağına inanıyorum. Bu kıymetli eserin ortaya çıkmasında emeği geçen tüm yazarlara teşekkür eder; çalışmanın bilim dünyasına ve uygulama alanına değerli katkılar sunmasını temenni ederim.

Editör

Prof. Dr. Gülbahtiyar DEMİREL

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Dünyada ve Türkiye’de Kadın Sağlığı ile İlgili
Tamamlayıcı Teraplere Yönelik Güncel Durum 1

Nurdan KAYA YILMAZ

2. BÖLÜM

Sağlıklı Vajinal Mikrobiyota ve Probiyotiklerin Kadın Sağlığında Önemi 19

Serpil TOKER

3. BÖLÜM

Kadınlarda Bazal Metabolizmayı
Hızlandırmaya Yönelik Tamamlayıcı Terapiler 64

Mehtap ŞAHİN

4. BÖLÜM

Anti-Aging Uygulamalarında Tamamlayıcı Terapiler 100

Esmâ KIR

5. BÖLÜM

Doğum Yolculuğunda Enerji Bloklarının Farkındalığının Önemi 115

Sümeyye BAL

6. BÖLÜM

Doğum Ağrısını Gidermeye Yönelik Tamamlayıcı Terapiler 131

Gizem ÇITAK

Tuğçe GÖRÜCÜ

7. BÖLÜM

Anne Sütünü Artırmaya Yönelik Tamamlayıcı ve Destekleyici Terapiler 168

Demet ÇAKIR

Emine AKSÜT AKÇAY

8. BÖLÜM

Müzik Terapisi Kullanımının Kadın Sağlığında Yeri 198

Özlem DOĞAN YÜKSEKOL

9. BÖLÜM

Reiki Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri 211

Sibel DİLMEN

Nilüfer TUĞUT

10. BÖLÜM

Akupresür Uygulamalarının Kadın Sağlığındaki Yeri 231
Şerife Özlem GENÇ

11. BÖLÜM

Aromaterapi Uygulamasının Kadın Sağlığındaki Yeri 255
Özlem DURAN AKSOY

12. BÖLÜM

Akupunktur Uygulamasının Kadın Sağlığındaki Yeri 269
Zeynep Seyyide KAYA
Eylem TOKER

13. BÖLÜM

Refleksoloji Uygulamasının Kadın Sağlığındaki Yeri 300
Zümrüt YILAR ERKEK

14. BÖLÜM

Fitoterapi Kullanımının Kadın Sağlığında Yeri 323
İlkin Seda CAN ÇAĞLAYAN

15. BÖLÜM

Homeopati Kullanımının Kadın Sağlığında Yeri 345
Zeynep SÜMER

16. BÖLÜM

Haptoterapi Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri 371
Sibel DİLMEN
Nilüfer TUĞUT

17. BÖLÜM

Terapötik Dokunmanın Kadın Sağlığında Yeri 391
Mine GÖKDUMAN KELEŞ
Eylem TOKER

18. BÖLÜM

Hipnoterapi Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri 402
Fatma ÇAKIR
Gülbahtiyar DEMİREL

19. BÖLÜM

Sıcak ve Soğuk Uygulamaların Kadın Sağlığındaki Yeri.....	416
	Funda KARAGÜCÜK
	Gülüzar SADE

20. BÖLÜM

Masaj Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri	436
	Sibel BİLİCAN
	Gülüzar SADE

21. BÖLÜM

Hidroterapi Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri	459
	Ezgi TUNA
	Gülüzar SADE

22. BÖLÜM

Enerji Psikolojisi Tekniği (EFT)'nin Kadın Sağlığındaki Yeri	479
	Merve KURT

23. BÖLÜM

Sofroloji, Yoga ve Meditasyon Uygulamalarının Kadın Sağlığındaki Yeri	501
	Aslı URAL
	Rukiye HÖBEK AKARSU

24. BÖLÜM

Kupa ve Sülük Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri	521
	Muarez KÜÇÜKKAYA
	Gülüzar SADE

25. BÖLÜM

Hacamat Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri	557
	Büşra AMAÇ
	Emine İBİCİ AKÇA

26. BÖLÜM

Apiterapi Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri	582
	Hatice ACAR BEKTAŞ

27. BÖLÜM

Mezoterapi Uygulamasının Kadın Sağlığında Yeri 602

Mustafa TOSUN

28. BÖLÜM

Prototerapi Kullanımının Kadın Sağlığında Yeri 618

Zercan KALI

29. BÖLÜM

Larva Terapisinin Kadın Sağlığında Yeri..... 628

Sibel YALVAÇ

Eylem TOKER