

# ŞARKICILARDA GÖRÜLEN SES PROBLEMLERİNDE KULLANILABİLECEK DROGLARIN, BİTKİSEL İÇERİKLİ PREPARATLARIN VE ÜRÜNLERİN İNCELENMESİ

Alper ŞAKALAR<sup>1</sup>  
Remziye Eda KAZANCI<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Öğr. Gör. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik Bölümü asakalar@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0137-9089

<sup>2</sup> Eczacı, Kahramanmaraş Eczacı Odası, edaarsan@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-0322-6633

Şakalar, Alper ve Remziye Eda Kazancı. "Şarkıcılarda Görülen Ses Problemlerinde Kullanılabilecek Drogların, Bitkisel İçerikli Preparatların ve Ürünlerin İncelenmesi". ulakbilge, 69 (2022 Şubat): s. 119-127. doi: 10.7816/ulakbilge-10-69-03

## ÖZ

Konuşma ve şarkı söylemedeki fonasyon birbiriyle benzer olsa da şarkı söylerken kullanılan teknik farklıdır. Doğru bir teknikle şarkı söyleyen şarkıcının aynı zamanda sesini korumayı öğrenmesi gerekmektedir. Çeşitli ses problemleriyle karşılaşabilecek olan şarkıcıların ses hijyenine özen göstermesi ve olumsuzluklar karşısında doğru çözüm yöntemine başvurması ses sağlığının yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması açısından da önemlidir. Şarkıcılarda ses problemlerine sebep olan en önemli etkenlerden bazıları sesin yanlış kullanılması, performans zamanlamasında ve sürelerindeki fazlalıklar, performans öncesi veya sonrası sesi korumak için gerekli tedbirlerin alınmaması, sağlıksız prova ortamları, sesin dinlendirilmemesi, Lombard etkisinin bilinmemesi, çeşitli maddelerin kullanımı, devamlı kullanılan bazı ilaçlar, mevsimsel hastalıklar, uykusuzluk, yorgunluk, hava koşullarına karşı tedbirli olunmaması ve performans anksiyetesidir. Bitkilerin çeşitli bölgelerinden edilen ve tedavi edici özelliği olan kısımları bitkisel drog olarak adlandırılmaktadır. Bu bitkisel drogların farklı yöntemlerle hazırlanan tedavi edici formlarına ise preparat denilmektedir. Bu droglar ve preparatlar şarkıcılarda meydana gelebilecek ses problemlerinde de etkili olabilmektedir. Bu çalışmada şarkıcılarda karşılaşılabilecek ses problemlerine değinilmiş, bu problemlerde kullanılabilecek bitkisel drog ve preparatlardan bahsedilmiştir. Araştırmaya, müzik ve sağlık disiplinlerinin şarkıcı sağlığı üzerine ortak değerlendirmesinin yapılabilmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırmada betimsel araştırma yöntemi kullanılmış, 14 bitki incelenerek bu bitkilerin şarkıcıların ses sağlığı üzerindeki etkilerine değinilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Şan, vokal, drog, bitkisel ürün, fitoterapi

*Makale Bilgisi:*

Geliş: 23 Kasım 2021

Düzeltilme: 20 Aralık 2021

Kabul: 11 Ocak 2022

## Giriş

Ses, kaynaktan çıkıp iletici ortam aracılığıyla kulağa gelen ve titreşimlerden oluşan bir enerji formudur. Müzikal ifade aracı olarak insan sesinin işlevselliği göz önünde bulundurulduğunda öznel ve nesnel analizler yapabilmek mümkündür. Frekans, gürlük ve tını ile ilgili kişisel değerlendirmeler yapılabileceği gibi genel geçer ölçüm ve değerlendirmelerin yapılabilmesi için bazı ortam ve araç-gereçlere ihtiyaç duyulabilmektedir. Frekans ve gürlüğün öznel olarak ölçülmesi, karşılaştırılması ve değerlendirilmesi işitme yoluyla nispeten kolaydır. Frekans; anatomik yapıya, cinsiyete ve yaşa göre belirgin değişiklikler gösterebilmektedir. Gürlük hakkında bazı kaynak ve ortamlara göre kıyaslamalar yapılarak çıkarımlar elde edilebilir. Sesin tanımlanması en zor özelliklerinden olan tınısı (rengi) ile ilgili, tarihten günümüze eğitilmiş veya eğitimsiz işitsel algıya sahip kişiler arasında fikir birliğine rastlandığı nadiren görülmektedir. Sesin tınısıyla ilgili olarak çoğunlukla "rengi güzel" veya "değil" ifadesi kullanılmakla birlikte "boğuk", "tiz", "nefesli", "gergin", "metalik", "tıkalı", "nazal" vb. gibi tanımlamalar kısmen kullanılmaktadır. Bu tanımlar evrensel olarak kabul edilmiş terimler değildir. Sesin tınısı ile ilgili tanımlamaların gürlük ve frekansa oranla kişiden kişiye farklılık göstermesinin temel sebebinin kişisel beğeniler ve müzikal talepler olduğu söylenebilir. Sesin öznel veya nesnel metotlarla değerlendirilebilmesi ve niteliğinden doğru bir çıkarım yapılabilmesi için kaynak tarafından kusursuz bir şekilde üretilerek iletilmesi gerekmektedir. Sesin müzikal bir ifade aracı olarak kullanılabilmesi için ideal ölçüt, uygun teknikle oluşturulmasıdır. Konuşma ve şarkı söyleme esnasında ses oluşturulurken akciğerler, karın kasları, gırtlak, yutak, yüz, ağız, dil, çene ve dudaklar gibi vücuttaki birçok bölüm motor örüntülerle hareket etmekte ve senkronize bir şekilde çalışmaktadır. İdeal şarkı söylemenin gerçekleşmesi ve sürdürülebilmesi için bu bölümlerin sağlıklı olması, gerektiği şekilde kullanılması ve bu konuda alınan eğitim büyük bir öneme sahiptir. Eğitim içerisinde müzikal bilgi ve ifadelerin yanı sıra sesin korunması ile ilgili bilgilerin verilmesi, şarkıcının sesini uzun süre sağlıklı bir şekilde kullanabilmesi için gereklidir. Şarkıcının sesini korumak için ses hijyeni konusunda bilgi sahibi olması ve bu bilgileri uygulayabilmesi müzikal ifade ve yorumlama kadar önemlidir.

Finney (1966, 397-400); Galen'in hijyen ile ilgili bilgilerin olduğu MS 165-175 yıllarında yazılan ünlü kitabı "De Sanitate Tuenda (Ses Sağlığı)"nda kendi zamanından sonraki yıllar için de önemli olan bazı bilgilere özetle değindiğini belirtmiştir. İlkelerini, fiziksel durumu belirleyen değişen oranlardaki ısı ve nem niteliklerine dayanan "empedoclean" teorisi üzerine kuran Galen, bu niteliklerin düzenlenmesi yoluyla sağlığın korunması hakkında bazı kurallar önermiştir. Bu kurallar Galen tarafından; yiyecek ve içecek konusunda sağduyulu olunması, temiz hava solunması, gerektiği kadar uyuması, boşaltım sistemine ve defekasyona (dışkılama) dikkat edilmesi, duygu değişikliklerine dikkat edilmesi, vücut ısısını korumak, vücudu sağlamlaştırmak ve defekasyonu düzenlemek için uygun egzersizlerin yapılması olarak belirtilmiştir. Galen, bu kurallardan bahsederken içerikte özellikle akciğerlere değinmiş, nefes-ses egzersizlerini de konuya dahil etmiştir. Bu bilgiler Galen tarafından sağlığın korunması ve hastalıklara karşı vücudun dirençli olması adına en iyi silah olarak belirtilmiştir (Galen'den akt. Finney, 1966, 398). Galen, vokal egzersizlerini öneren ilk kişi değildir. Önerileri akciğerlerle veya sesle sınırlı olmayıp, daha kapsamlıdır. Ses ile sağlığın birlikte yer aldığı bazı bilgi ve uygulamaların birinci yüzyılda olduğu görülse de Hipokrat; rejim, perhiz ve diyet üzerine yazdığı kitaplarında ruhu ısıtmak ve fiziksel esnekliği sağlamak için okumak ve şarkı söylemenin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Aristoteles de çocukların ağlamasında fiziksel faydalar görmüş ve şiddetli ağlamanın büyümeye katkı sağladığını belirtmiş, bir bakıma vücut için egzersiz işlevi gördüğünü, aynı zamanda nefesi tutmanın ağır işler için bir nevi egzersiz niteliği taşıdığını belirtmiştir. Seneca, kronik nezle tedavisinde yüksek sesle konuşmanın etkili olduğunu belirtmiş, Plinty the Younger da yüksek sesle konuşmanın sindirimi iyileştirdiğini ayrıca ifade etmiştir. Plutarch da yüksek sesle konuşmayı bir sporcu gibi sadece bölgesel kas gücüne değil tüm vücudun gücüne katkı sağlaması sebebiyle tavsiye etmiş, *Moralia* adlı kitabının "Rules for the Preservation of Health (Sağlığın Korunması İçin Kurallar)" isimli bölümünde "konuşma, günlük hayatta bir alıştırma olarak ne düzeydedir?" ifadesiyle konuya değinmiştir (Finney, 1966:397-398). Şarkı söyleme ile vücut sağlığı arasında da birbirini destekleyici olumlu etkileşimler olduğu açıktır. Şarkı söylemek konuşmanın bir uzantısı olarak düşünülebilir. Konuşma ve şarkı söylemede aynı organlar kullanılmasına rağmen sesin üretilmesinde, yerleştirilmesinde ve renk kazandırılarak çoğaltılmasında bazı teknik farklılıklardan söz etmek mümkündür. Psikolojik unsurların da fiziksel unsurları etkilediği göz önünde bulundurulduğunda şarkıcının psikolojik durumunun da şarkı söylemeye elverişli olması gereklidir.

### Şarkıcıların Karşılaşabileceği Olası Ses Problemleri ve Nedenleri

Doğru ses üretimi için hammadde olarak sayılabilecek nefesin kullanılmasında, larenks bölgesinde sesin oluşturulmasında ve aynı zamanda rezonans bölgelerinde sesin şekillendirilmesi ve çoğaltılmasında

fiziksel ve ruhsal sağlık bir bütün olarak ele alınmalı ve şarkıcı bu konuda bilinçli olmalıdır. Özellikle ses üretim yolundaki bazı problemler icra performansı üzerinde ciddi olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Denizoğlu'na göre; profesyonel ses kullanıcısı olarak tanımlanabilecek şarkıcılar, sesini kullanarak geçimini sağlayan, sesi ile ilgili bir sorun yaşadığında maddi geliri ciddi derecede etkilenen, hatta mesleğini idame edemeyecek duruma kadar gelen ve ciddi kariyer düşüşü ile karşı karşıya kalan kişilerdir. Sesle ilgili özel ihtiyaçların karşılanamaması ve/veya icrayı gerektiren becerilerin eksikliği veya olmaması, kişinin mesleki kariyerini ve mesleki çevresini olumsuz etkilemektedir (Denizoğlu, 2020, 551). Bu bağlamda ses sağlığı ile ilgili bir problem şarkıcının icra kalitesindeki düşüşün yanı sıra sosyal ve psikolojik problemlere de sebep olabilmektedir. Şarkıcıların yaşam koşullarını düzenlemesi ve bu konuda bilgi sahibi olması, ses kalitesinin yanı sıra ilerleyen yaşlarda da bu performansı sürdürebilmesi için önemlidir. Denizoğlu'na (2020, 599) göre; ses sistemini oluşturan organların sağlığı yanında bedensel sağlık ve zindelik, profesyonel ses icracısı için gereklidir. Hastalıklar ve kullanılan ilaçlar bir yana uyku düzeni, dengeli ve yeterli beslenme ve spor yapma gibi genel sağlık önlemleri icra performansı üzerine doğrudan etkilidir. Feder (1990: 24-25), sesi sağlıklı tutmak için yapılması, yapılmaması ve dikkat edilmesi gereken bazı hususları maddeler halinde belirtmiştir. Bu hususlardan biri günde 10-12 bardak tercihen buzsuz sıvı tüketilmesidir. Buzlu içecekler ve gırtlak arasındaki ısı farkı dondurmaya oranla daha fazladır ve soğuk bir şeyler tüketilmek istenirse soğuk sıvılara nazaran dondurma tercih edilebilir.

Şarkıcılar için en iyi içecek ise limonlu ve ballı ılık sudur. Alkol ve sigaranın tüm türevlerinden uzak durulması gereklidir ve baharatlı yiyecekler sınırlandırılmalıdır. Kısık veya yüksek sesle konuşmak sesi yoracağı için bu konuda dikkatli olunmalıdır. Bağırarak, boğazı temizlemek veya gargara yapmak ses tellerini tahriş edeceği için bu eylemlerden kaçınılmalıdır. Bazı ilaçlar boğazda kuruluk yapabileceği için performans öncesi ilaç kullanımında dikkatli olunmalı, kullanılması gerekiyorsa da bol sıvı ile tüketilmelidir. Ortam sıcaklığı korunmalı ve değişken sıcaklardan kaçınılmalıdır. Ses kısıklığı, boğaz ağrısı ya da larenjit problemi yaşayan şarkıcılar sesini dinlendirmeli, üç-dört saatlik periyotlarla beş dakika boyunca soğuk buhar solunmalı ve asetilsalisilik asit içeren ilaçların (aspirin gibi) ve gargaraların kullanımından kaçınılmalıdır. Kara veya hava yolculuğu yapılırken meydana gelen gürültü, düşünüldüğünden daha yüksek düzeyde olabilmektedir. Şarkıcı bu tür ortamlarda sesini yükseltme eğiliminde olmamalıdır. Aynı zamanda bu seyahatlerde sıcaklık ve hava akımındaki değişikliklere karşı dikkatli olunmalıdır. Tercihen sıcak bitki çayları ve saat başı bir bardak ılık su tüketilebilir. Yolculuklar esnasında sigara kullanılan alanlardan olabildiğince uzak kalınmalıdır. Zorlu performanslar öncesi seyahatin performans gününden daha erken bir günde yapılması ve vücudun dinlendirilmesi gereklidir. Ses ve boğazla ilgili sorunlar beş günden daha uzun sürerse, özellikle ateş, iştahsızlık ve uyuşukluk hali varsa veya çene altında bulunan küçük lenf bezleri şişmiş, hassas veya ağrılı durumda ise bir doktora görünmek gereklidir.

Feder (1990: 24-25), ses kısıklığının bazı sebeplerini iyi ve kötü huylu tümörler, ses teli felçleri, travma ve fonksiyonel ses bozuklukları (sesin kötü kullanılması, travmatik olaylar sonrası meydana gelen dönüşüm tepkisi, falsetodan kaynaklı bozukluklar, ses kaslarından kaynaklı afoni, hastalıklardan sonra sesi korumak amaçlı edinilen bazı alışkanlıklar) olarak ifade etmiştir.

Opera sanatçısı Saadet İkesus, 1965 yılında yazdığı ve ülkemizin ilk şan eğitimi kitabı olarak adlandırılabilir "Ses Eğitimi ve Korunması" adlı kitabında insanda ses çıkaran ve bu sesi en güzel şekilde duyulmasını sağlayan organları üç grupta toplamıştır. Bunlar; ses çıkartmak için havayı düzenleyen organlar, ses çıkaran organlar ve sesi büyütüp zenginleştiren organlar olarak kitapta belirtmiştir. Bu bağlamda ses problemlerinin kaynağı araştırılırken bu gruplarda yer alan organların değerlendirilmesi gerekmektedir.

Şarkı söyleme kalitesini bozabilecek ya da engel olabilecek hastalıkların psikolojik sebeplerin yanı sıra üst solunum ve alt solunumdaki rahatsızlıklardan kaynaklandığı bilinmektedir. Ağız, burun, yutak ve gırtlak üst solunum yolu organlarıdır. Bu organlarda meydana gelebilecek rahatsızlıklar sesin oluşumunda ve kullanımında doğrudan olumsuz etkilere sebep olabilmektedir. Alt solunum yolu organları ise soluk borusu (trakea), akciğerler ve akciğer içi alveoler yapılarıdır. Bu yapılarıdaki rahatsızlıklar da şarkı söyleme esnasında nefesin doğru bir şekilde alınıp verilmesinde problemlere sebep olabileceği gibi şarkı söyleme nefesinin kontrollü bir basınçla ses tellerine iletilmesinde de bazı sorunlara sebep olacaktır.

Özçimen ve Yıldız; burun tıkanıklığı rahatsızlıklarının kulak burun boğaz doktorlarının sıklıkla karşılaştığı şikayetlerden birisi olduğunu belirtmiştir. Anatomik problemlerden kaynaklanabilen burun tıkanıklığında da ses de olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Burun; sesin rezonansında rol alan bir organ olduğu için burada oluşabilecek yapısal bozuklukların burun tıkanıklığına, solunum bozulmasına ve rezonans bozukluklarına neden olabildiği görülmektedir. Nazal rezonansın fazla olduğu durumlarda ise hipernazalite (sesin daha çok burun rezonansı kullanılarak oluşturulması) ve yetersiz olduğu durumlarda hiponazalite (sesin, burun boşluğu daha az kullanılarak oluşturulması) en sık karşılaşılan rezonans bozuklukları

arasındadır (Özçimen, Yıldız, 2013, 166-167).

Öztürk ve arkadaşları, reflü ve laringeal bozukluklar arasındaki ilişkinin ilk kez 1968 yılında Cherry ve Marguiles tarafından larinksin kontakt ülserli hastalarında tespit edildiğini ve bu dönemden sonra da giderek artan sıklıkta reflü ve laringofaringeal bölge ile ilgili yayınların rapor edildiğini belirtmiştir. Mukoza hasarına yol açan mide asitleri, mide içerisinde faydalı görevler üstlenirken yemek borusu, yutak, gırtlak ve dişlerde ciddi hasarlara sebep olabilmektedir. Ayrıca reflü vokal bozukluğu olan hastaların ses problemlerinin üçte ikisinin kaynağı olarak gösterilebilir (Öztürk ve ark. 2001, 289).

Şarkıcılarda performansı olumsuz etkileyen bir durum ise sahne korkusu veya performans anksiyesidir. Profesyonel şarkıcılarda bile yer yer görünebilen psikolojik sebeplere dayalı oluşan performans anksiyetesinin yanı sıra grip ya da soğuk algınlığı, ağız yaraları, boğaz ağrısı ve enflamasyonlar, bakteri ve mantar enfeksiyonları, öksürük ve balgam, polip ve nodül, astım ve bronşit gibi hastalık ve problemler icra kalitesine doğrudan olumsuz etkide bulunabilmektedir.

Performans anksiyetesi pek çok şarkıcının en büyük sorunlarından birisidir. Bu sorun sadece ses ataklarıyla ilgili olmayıp, tüm bedeni etkileyen bir durumdur. Sahne heyecanının belirli bir düzeyde olması performans kalitesine olumlu etkiler sunarken, fazla heyecan şarkıcının kendisini kontrol etmekte zorlanmasına sebep olabilir. Fazla heyecanın tekrarlanarak şarkıcı tarafından öğrenilmesi ve uygulanması da kaygıya yol açabilecek ve performans anksiyetesine sebep olabilecektir. Anksiyete veya depresyon gibi çeşitli duyu durum bozukluklarının bazı fiziksel etkilerinde olduğu açıktır. Bu problemlerin psikolojik ve ruhsal etkilerinin şarkıcılarda sanatsal ifadede de problemlere sebep olabileceği düşünülebilir.

Performans anksiyetesi, depresyon vb. gibi bazı psikolojik ve ruhsal hastalıklar dışında şarkıcılarda problemlere sebep olabilen fiziksel hastalıklar da bulunmaktadır. Bu hastalıklardan bazıları solunum yolu rahatsızlıkları, bazı enfeksiyon ve yaralar ve alerji olarak düşünülebilir. En sık karşılaşılan hastalıklardan olan gribin solunum yolunda bazı etkilere yol açtığı ve grip virüsünün özellikle yaşlılarda ve çocuklarda ölümle sonuçlanabilecek derecede ağır akut solunum yolu enfeksiyonlarına sebep olabildiği görülmektedir (Önal, Akyol vd., 2020:3-4). Gribin özellikle vibratuvar sistem olarak tanımlanan larenks ve farenks bölgesinde oluşturduğu enflamasyonlar, enfeksiyonlar ve iritasyonlar ses kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca nazal bölgedeki mukozal sekresyonun artmasına, mukozanın koyulaşmasına ve dolaylı olarak solunumun zorlaşmasına sebep olduğu için sesin rezonansındaki bozulmalarda doğrudan etkilidir.

Ağız içinde oluşabilecek yaralar, boğaz enfeksiyonları ve enflamasyonları, alerjik kaynaklı faranjitler ve larenjitler kaliteli ses üretimini olumsuz etkilemektedir. Ağız içi yaralar kaliteli fonasyon ve artikülasyona engel olarak şarkı söylemeyi, hatta konuşmayı zorlaştırabilmektedir. Boğaz enfeksiyonları ve enflamasyonları da larenks ve farenks bölgesinde şişlikler, tahriş ve ağrı nedeniyle konuşmada güçlükler sebep olabilmektedir. Herhangi bir maddeye olan alerji hafif tahrişlere sebep olabileceği gibi boğazın tamamıyla kapanmasına (anaflaktik şok) kadar ulaşabilecek problemlere sebep olabilir. Ağız ve boğazda oluşabilecek bakteri ve mantar enfeksiyonları fonasyon ve artikülasyon problemlerine sebep olabileceği gibi ağrı, ağız kokusu, boğaz kuruluğu, yanma ve kaşıntı gibi semptomlara sebep olarak kaliteli ses üretimini olumsuz etkileyebilmektedir.

Şarkıcılarda görülen bazı ses problemlerinin alerji kaynaklı olduğu görülmektedir. Bağışıklık sisteminin bazı maddelere gösterdiği tepki olan alerji, her bireyde aynı etkiyi göstermeyebilir. Şarkıcılarda en sık rastlanan alerji kaynaklı rahatsızlıkların alerjik rinit (saman nezlesi) ve farenjit olduğu söylenebilir. Alerjik rinit; alerjen bir maddenin burunla temas etmesi sonucu burunda alerjik reaksiyon meydana gelmesi şeklinde ifade edilebilir. Burunda şişlik, kızarıklık, yoğunlaşmış mukozal salgı, burunda sıvı sekresyonunun artması ve hapşırık en sık görülen belirtilerdir. Farenjit ise alerjen maddenin solunması ya da yutulması sonrası farenkste (yutak) alerjik reaksiyon oluşmasıyla başlar. Farenkste kızarıklık, şişlik, yutkunmada zorlanma, ses kısıklığı, konuşma güçlüğü ve boğaz kuruluğu en sık görülen belirtilerindendir. Alerjen kaynaklı bu problemlerin ses yoluyla doğrudan ilişkili olması, şarkı söylerken reflektör görevi gören yutak ve rezonatör sistemin önemli bir ögesi olan burun ve sinüslerin normal işlevini bozması sebebiyle icracının performansını olumsuz etkileyecektir. Bu aşamada bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve alerjenlerden uzak durulması bu duruma olumlu katkı sağlayacaktır.

Ses organlarında oluşan problemlerde antibakteriyeller (bakterileri öldüren ya da üremesini durduran ilaçlar), antiviraller (virüsleri etkisini ortadan kaldıran ya da azaltan ilaçlar) ve antifungallerin (mantar ve mayaların üremesini durduran ya da öldürülmesine yarayan ilaçlar) boğaz enfeksiyonları, grip, soğuk algınlığı ve ağız içi yaralar gibi bakteri virüs ve mantarların sebep olabileceği bazı enfeksiyonlarda kullanılmaları hastalık belirtilerini azaltabilmekte ya da tamamen ortadan kaldırabilmektedir. Dolayısıyla bakteri virüs ya da mantar enfeksiyonları sebebiyle oluşmuş bir ses probleminde şarkıcı bu etkileri gösteren

bazı bitkilerden faydalanarak ses problemlerine çözüm bulabilmektedir.

Çoğunlukla sesin doğru teknikle üretilmemesi ya da yanlış ses üretim alışkanlıkları sonucu ses telleri üzerinde oluşabilecek olan küçük yapıya sahip tümörler (polip) ve nodüller ses üretimini zorlaştırmakta ve ses kalitesini düşürmektedir (Teter, 2020:40). Ayrıca astım ve bronşit gibi alt solunum yolu hastalıkları nefesin yeterli miktar ve güçte ses tellerine iletilmesine ve kaliteli sesin doğru şekilde oluşturulmasına engel olabilmektedir. Öksürük, sert glotal ataklara (ani ve sert nefes vererek ses çıkarmaya çalışma) sebep olarak ses telleri üzerinde tahribat oluşturabilmektedir. Balgam ise ses tellerinin üzerini yoğun ve yapışkan bir mukoza ile örtterek ses tınısının matlaşmasına, şarkıcının boğazını temizleme ihtiyacı duymasına ya da doğrudan kaliteli ses üretiminin bozulmasına sebep olabilir.

### **Ses Problemlerinde Kullanılan Droglar, Bitkisel Ürünler ve Preparatlar**

İnsan sağlığı ve hastalıkların tedavisi söz konusu olduğu zaman farmakoterapi (ilaç tedavisi) ve fitoterapi bir bütünün parçalarıdır. Köken olarak Antik Yunanca'daki fito (bitki) ve terapi (tedavi) kelimelerinin bir arada kullanılması sonucu meydana gelmiş olan terim bilinen en eski tıbbi tedavi yöntemlerindedir. Dünyada belli bölgelerde yüzyıllar boyu tıbbin önemli bir parçası olarak tedavilerde yerini almıştır. Fitoterapide sadece tıbbi özelliği bulunan bitkiler kullanılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre tıbbi bitki bir veya birden fazla organıyla tedavi edici veya hastalıkları önleyici olabilen veya bir bitki ya da etken maddeden esinlenerek ya da bu maddeler kullanılarak ilaç elde etmek için kullanılan yöntemlerin (kimyasal-farmasötik sentezin) öncüsü olabilen bitki çeşitleridir. Tıbbi bir bitkinin tedavi amacıyla kullanılan kısımları (yaprak, çiçek, kök, kabuk, meyve, toprak üstü kısımları), bu kısımlardan hazırlanan özütler (sulu/alkollü), veya bu kısımların bir işleme tabi tutulmasıyla kazanılan ürünler anlamına gelen bitkisel droglar ve bitkisel içerikli ilaçlar ses problemlerinin tedavisinde de kullanılabilmektedir (Yıldırım, 2010:2). Bu tıbbi bitkilerden ses problemlerinde kullanılanların günümüzde de birçok bitkisel içerikli ilaçların, gargaraların, pastillerin, infüzyonların ve şurupların da terkibine girdiği görülmekte; aynı zamanda bu bitkilerin halk arasında bilinen doğru ve yanlış kullanımları da bulunmaktadır. Bu bitkilerin kullanımında meydana gelebilecek doğru ve yanlış etkilerin değerlendirilmesi ve ihtiyaç halinde doğru bitkiyle cevap sağlanması kişisel sağlığın ve ses sağlığının korunması açısından gereklidir. Aşağıda bu bitkilerin bazılarında değinilmiş, aynı zamanda etkileri, yan etkileri, kullanılmaması gereken durumlar ve kullanım dozlarıyla ilgili bazı bilgiler verilmiştir.

**İhlamur (thilia cordata):** Çiçekleri göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü (ekspektoran), antispazmodik (daha çok iç organlarda meydana gelen spazmların (kasılmaların) giderilmesine yarayan), antienflamatuar, antidepresan ve sedatif etkiler gösterebilmektedir. Kabukları ise diüretik, diaforetik (terletici), stomaşik (sindirim kolaylaştırıcı) etkiler gösterebilmektedir. Bu etkilerinden dolayı soğuk algınlığı, histeride (taşkınlık, ani sinirlenme, hareket bozuklukları, geçici kişilik değişimi ve günlük hafıza kaybı gibi çeşitli semptomlar gösterebilen psikolojik hastalık), hipokondride (kişinin ciddi bir hastalığa yakalanma konusunda aşırı ve gereksiz endişe duyması durumu), hipotansif (tansiyon düşürücü) olarak, migrende, hazımsızlıkta, romatizmada, spazmlarda, karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında kullanılabilmektedir. Kalp rahatsızlıklarında, yüksek tansiyonda (hipertansiyonda) ve akut ishal durumlarında kullanılmamalıdır. Günlük 2-4 fincan dozunda infüzyon (demleme yöntemiyle drogun içilebilir hale getirilmesi) halinde tüketilebilir. (Toker, 1995:76-78).

**Kekik (Thymus):** Antibiyotik, antimikrobiyal, antifungal ve antihelmintik (parazit düşürücü) etkiye sahip olan bitki, diş ve mide ağrılarında, nefes kokusunda, bademcik iltihabında, soğuk algınlığında, öksürükte, bronşitte, nezlede, grip ve solunum yolu rahatsızlıklarında ve diş eti iltihaplarında kullanılabilir. Ayrıca kekik yağı, içinde bulunan uçucu yağlar sayesinde solunarak kullanıldığında (inhaler olarak) grip ve soğuk algınlığı tedavisine yardımcı olabilmektedir. Fakat astım ve KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) hastalarının kullanmadan önce doktor ya da eczacıya danışması gerekmektedir. Sıklıkla öksürük şurupları, pastil ve gargara terkiplerinde de kullanılmaktadır. Aspirin, heparin, varfarin gibi antikoagülan (pıhtılaşma önleyici) ilaç kullanılırken, emzirme döneminde, peptik ülser hastalarında, şiddetli karaciğer ve böbrek yetmezliklerinde, hipertansiyonda, diyabetik nöropatide, trombositeni (azalmış trombosit), vaskulit (kan damar iltihabı), cerrahi müdahalelerden veya doğumdan 1 hafta önce ve sonrasında ve 2 yaş altı çocuklarda kullanımı önerilmez. Günde iki defa infüzyon olarak tüketilebilir. 12 yaş üstü çocuklar ve yetişkinlerde 1-2 g kurutulmuş drog veya eşdeğer miktarda taze ot, oral infüzyon (demleme) olarak günde 3-4 kez içilebilir (Bahtiyarca Bağdat, 2006:22-25; Yıldırım, 2010:22-24).

**Adaçayı (salvia officinalis):** Kuvvetli bir antibakteriyeldir. İnfüzyonu boğaz ağrılarında, ağız ülserleri, bademcik iltihaplarında ve diş eti hastalıklarında kullanılabilmektedir. Boğaz ve burun antiseptiği olarak kullanılabilir. Aşırı ve çok uzun süreli kullanımı toksik etki gösterebilir. İçeriğindeki 'thujone' adlı bileşik

nedeniyle uzun süreli kullanımlarda toksik etki oluşturabilir. Ritim problemlerinde, kalp rahatsızlıklarında ve gebelikte düşük riskine sebep olabileceğinden kullanılmaması gerekmektedir. Günlük en fazla 3-7 gramlık dozların infüzyon halinde tüketilmesi uygundur (Bahtiyarca Bağdat, 2006:20-22).

**Oğul Otu (Melissa Officinalis):** Uçuk tedavisinde, sinirsel kaynaklı gastrointestinal rahatsızlıklarda, uyku problemleri ve migren tedavisinde kullanılabilmektedir. Baş ağrılarının, uykusuzluğun, menopoz ile ilgili problemlerin giderilmesinde, depresyonda ve soğuk algınlığında da kullanılmaktadır. Gebelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmamalıdır. Doz 1.5-4.5 g/ 150 ml su (günde 2- 3 kez), Sıvı ekstre, tentür 2-6 ml (1:5) günde 3 kez, 1.5-4.5 g/gün dozda kullanılabilir. Düşük dozlarda toksik etkisi gözlenmemiştir (Yıldırım, 2010:26-27).

**Okalıptüs (Eucalyptus):** Solunum yolları antiseptiği olup soğukalgınlığı rahatsızlıklarında, boğaz ve solunum yolları şikayetlerinde ve bronşitte, özellikle uçucu yağından dolayı inhalasyon yoluyla yararlanılmaktadır. Gebelikte, emzirme döneminde, böbrek ve şeker hastalıklarında kullanımı önerilmez. Birkaç damla okalıptüs yağının yastığa damlatılması, sırta ya da göğse sürülmesi ya da sıcak su içine damlatılıp temiz bir havlu ile baş örtülerek 5-10 dk süre ile solunması yolu ile kullanılabilmektedir. Günlük 10 damlanın üzerindeki dozlar toksik etki gösterebilmektedir (Yıldırım, 2010:27-29).

**Zerdeçal (Curcuma Longa):** Antibakteriyel, antienflamatuar, antimikrobiyal ve antioksidan etkiye sahiptir. Drog aynı zamanda antioksidan ve antienflamatuar etkileri sayesinde alzheimer hastalığına yakalanmayı engelleyebilmektedir. Gebelikte, emzirmede, safra kesesi problemlerinde, diyabette, reflüde (GÖRH), demir eksikliğinde, kısırlıkta, ameliyat dönemlerinde ve kan pıhtılaşma problemlerinde (hemofili) ya da kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır. Günlük 6-8 gramlık dozda kullanılabilir. Yapılan çalışmalarda toksik bir etki bulunmamıştır (Yıldırım, 2010:31-33).

**Sarımsak (Allium Sativum):** Ana bileşeni alisin olan drog; antioksidan, antienflamatuar ve antimikrobiyal etkiler gösterebilmektedir. Aynı zamanda bazı bakteri ve mantarlara karşı antibakteriyel ve antimikotik etki gösterebilmektedir. Antioksidan ve antienflamatuar etkileri ile Alzheimer hastalığına gidişi engelleyebilmektedir. Kronik öksürüğün azalmasına yardımcı olabilir. İçeriğinde bulunan selenyum yardımıyla yaşlanmayı geciktirici, kanseri önleyici ve bağışıklık sistemini destekleyici etkiler gösterebilmektedir. Avrupa'da kan sulandırıcı olarak rutin şekilde kullanılmakta olan droğun ticari formunda yüksek miktarda bulunan ajoen maddesi kanamayı (hemoraji) arttıracığı için kan pıhtılaşma problemi (hemofili) gibi rahatsızlıklarda kullanılmamalıdır. Aynı zamanda mide-bağırsak sistemi (gastrointestinal) tahrişi, alerjik reaksiyonlar ve ağız ve ciltte koku gibi yan etkileri de bulunmaktadır. Günde 1-7,2 gram dozunda kullanılabilir. Bilinen toksik bir etkisi bulunmamaktadır (Yıldırım, 2010:33-37; Akan, 2014:96-98).

**Ekinezya (Echinacea):** bağışıklık sistemini uyararak mikroorganizmaların, diğer hücrelerin ve yabancı taneciklerin akyuvar gibi hücreler tarafından tutulmasını (fagositoz) arttırarak etki göstermektedir. Fakat kronik otoimmün hastalıklarda ve papatya familyasından çiçeklere karşı alerjisi olan kişilerde kullanılmaması gerekir. Ekinezya kullanımının bazı yan etkileri de bulunmaktadır. Bunlar; düşük düzeyde mide bağırsak yolu tahrişi (gastrointestinal iritasyona), artmış idrara çıkma ve hafif alerjik reaksiyonlardır ve kullanım sırasında bu durumların gözlenmesi halinde kullanım sona erdirilmelidir. İmmün (bağışıklık sistemi) baskılayıcılar olan azatioprin ve metotreksat adlı etken maddeleri içeren ilaçlarla etkileşimde bulunabilir ve birlikte kullanımında dikkat edilmesi gerekmektedir. Günde 2 defa 300mg'lık kapsül formunda, günde 2 defa 3-4 ml (1:5)'lik alkol tentüründe veya günde 2 defa 102g kurutulmuş kök ekstresi olarak kullanılabilir (Sorrow, Lovetri, 2000:407).

**Sarı Kantaron (St John's Wort):** Viral enfeksiyonlarda ve hafif-orta şiddetteki depresyon bulgularında kullanılabilmektedir. Baş dönmesinde, kulak çınlamasında ve hızlı iyileşmede kullanılsa da bu etkilerinin varlığına dair bulgulara rastlanmamaktadır. Gebelikte kullanılmamalıdır. İşığa hassasiyete (fotosensitivite) sebep olabilen bitkinin bu durumla karşılaştığında kullanımına son verilmelidir. Antidepresanlar, MAOI (monoamin oksidaz inhibitörleri) ve Antiepileptik ilaçlarla birlikte kullanıldığında etkileşime girdiği için, bu ilaçlarla birlikte kullanıldığında dikkatli olunmalı ya da kullanılmamalıdır. Günde 2 defa 300 miligramlık dozlar halinde kullanılabilir (Sorrow, Lovetri, 2000:407).

**Altın Mühür (Goldenseal):** Çeşitli bakteri ve mantarlara karşı güçlü aktivite gösterebilmektedir. Gebelikte kullanılmamalıdır. Sindirim sorununa ve artmış sinirlilik hali gibi yan etkilere sebep olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda herhangi bir etkileşim bildirilmemiştir. Krem olarak yaranın tüm yüzeyini örterek kullanılabilir. Tentür ile çalkalama ya da gargara yöntemiyle ağız içinde kullanılabilir. 1-5 gram dozunda çay olarak tüketilebilir (Sorrow, Lovetri, 2000:408).

**Cüce Palmiye (Saw Palmetto):** Erkeklik hormonu olan testosteronun vücuttaki aktif halinin (dihidrotestosteron) üretimini engeller (inhibe eder). İdrar söktürücü etkisi etkisi olan cüce palmiye; hormonal dengeyi sağlamakta da etkilidir. Aynı zamanda yorgunluğu azaltan bitki, hormonal problemlerden

kaynaklı ses bozuklukları yaşayan kişilerde ses kalitesinin artmasına yardımcı olabilir. Benign Prostat Hiperplazisi (BPH) tedavisinde kullanılan ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır. Yapılan çalışmalarda herhangi bir yan etkiye rastlanmamıştır. Diüretik etkili ilaçlarla birlikte kullanımına dikkat edilmelidir. Günde 2 defa 160 miligram dozunda kullanılabilir (Canat, Kadioğlu, 2020:17-19)

Afrika Eriği (*Pygeum Africanum*): Özellikle bağ dokusundan oluşan ses telleri üzerindeki polip ve nodül büyümesini önleyici olarak tedaviye destek amaçlı kullanılabilen bitki temel bağ dokusu hücreleri (Fibroblastlar) üzerine hücre büyümesini önleyici (antiproliferatif) etkidedir. Kullanılmaması gereken durumlara dair herhangi bir çalışma veya rapor bulunmamaktadır. Mide bulantısına ve karın ağrısı gibi yan etkilere sebep olabilir. Bilinen bir etkileşimi bulunmamaktadır. Günde 50 – 200 miligram arasındaki dozlarda kullanılabilir (Canat, Kadioğlu, 2020:17).

Siyah Yılan Kökü (*Black Cohosh*): balgam söktürücü olarak ve vertigo (kulak çınlaması) hastalığında kullanılabilir. Kullanılmaması gereken durumlara dair bir bulguya rastlanmamıştır. Nadiren gastro intestinal tahriş, bulantı ve baş dönmesi gibi yan etkilere sebep olabilir. Bilinen bir etkileşimi bulunmamaktadır. Oral kullanımda 40 miligramlık preparatlar halinde tüketilebilir (Bağlantı 1)

Efedra (*Ma Huang*): Kalp ile ilgili (kardiyak) problemlerin azaltılmasında, performans anksiyetesinde ve hipertansiyonda kullanılabilir. Ancak kardiyak problemlerde, anksiyetede, hipertansiyon durumlarında, kapalı açılı glokomda, feokromasitomada ve hipertiroidi durumlarında ilaç tedavisi altında olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Nevroz, HTN (hipertansiyon), çarpıntı, hiperglisemi ve ölüme sebep olabilecek yan etkileri bulunmaktadır! Kardiyak haloton glikozidler (kalp yetmezliği tedavisinde kullanılan steroid grubu ilaçlar), MAOI, guanetidin ve oksitosin içeren ilaçlar ve bitkilerle birlikte kullanımında olumsuz etkiler oluşturabileceğinden bu grup ilaç ve bitkilerle birlikte kullanılmamalıdır. 15-30 mg dozunda alkaloid olarak ya da günde 300 mglık bitki ekstresi olarak kullanılabilir. Farklı tedavi yöntemleriyle çözüm bulunmadığı sürece kullanımı tavsiye edilmemektedir (Sarrow, Lovetri, 2000:407)

### Sonuç

Şarkıcılarda performans kaynaklı veya performans dışında gelişebilecek nefes ve ses ile ilgili hastalıklar şarkıcının icra kalitesinin yanı sıra müzikal ifadesinde de olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bu etkilerin ortadan kaldırılması için gerekli önlemlerin alınmasının yanı sıra modern tıptan ve alternatif yöntemlerden yararlanmak mümkündür. Bu alternatif yöntemlerden birisi olan fitoterapi, eğitilmiş veya eğitimsiz şarkıcılarda meydana gelebilecek ses problemlerinin ortadan kaldırılabilmesi veya etkilerinin azaltılabilmesi için başvurulabilecek tedavi yöntemlerindedir. Fitoterapide kullanılan tedavi edici özelliği olan (terapötik) özellikli droğlar günümüzde hekim ve eczacılar tarafından modern tıbbın yanında tedavi için tavsiye edilebilmektedir. Herhangi bir problem yaşamadan, sadece ses ve performans kalitesini arttırmak amacıyla kullanılabilen bu bitkilerin bazıları günümüzde şarkıcılar tarafın sıklıkla tercih edilmektedir. Bu bitkilerin etkisinin şarkıcılar tarafından bilinmesi ve bilinçli şekilde kullanılması ses sağlığının yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlık için de önemli bir unsurdur.

Yapılan araştırmada incelenen bitkiler arasında performans anksiyetesi problemleri için Oğul Otu (*Melisa Officinalis*), Sarı Kantaron (*St John's Wort*) ve Efedra (*Ma Huang*) bitkilerinin kullanılabildiği görülmektedir. İhlamur, ses kısıklığında kullanılabilmektedir. Afrika Eriği (*Pageum Africanum*) ses telleri üzerinde oluşmuş polip ve nodüllerin tedavisinde kullanılabilmektedir. İhlamur ve Siyah Yılan Kökü (*Black Cohosh*) balgam söktürücü ve göğüs yumuşatıcı olarak kullanılabilmektedir. Kekik (*Thymus*) ve Sarımsak (*Allium Sativum*) öksürükte kullanılabilmektedir. İhlamur, Kekik, Adaçayı, Okaliptüs, Zerdeçal ve Sarımsak antienflamatuar etkilerinden dolayı boğaz enfeksiyonlarında meydana gelen şişlikler, kızarıklık ve ağız içi enfeksiyonlarında kullanılabilmektedir. Kekik, Adaçayı, Okaliptüs, Zerdeçal, Sarımsak, Sarı Kantaron ve Altın Mühür, antimikrobiyal etkilerinden dolayı bronşit, farenjit ve larenjit gibi alt ve üst solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılabilmektedir. İhlamur, Kekik, Okaliptüs ve Sarı Kantaron grip-soğuk algınlığı ve nezle gibi problemlerde kullanılabilmektedir. İhlamur ve Oğul Otu'nun sakinleştirici (sedatif) etkilerinden dolayı uyku bozukluklarında kullanılabilir. Kekik ve Adaçayı diş eti iltihaplarında tedavi edici olarak kullanılabilmektedir. Aynı zamanda adaçayı ağız ülserleri, boğaz ağrıları ve bademcik iltihaplarında gargara olarak kullanıldığında olumlu etkiler gösterebilmektedir. Ekinezya ve sarımsak bağışıklık sistemini uyararak ve vücut direncini artırarak hastalıklara karşı savunma sisteminin daha etkili çalışmasına katkıda bulunabilmektedir. Altın Mühür bitkisi antibakteriyel ve antimikotik etkileriyle ağız içinde oluşan yaralar ya da pamukçuk gibi rahatsızlıklarda kullanılabilmektedir. Oğul Otu'nun uçuk tedavisinde kullanımından da olumlu etkiler sağlanabilmektedir.

Bu çalışmada değinilen 14 bitkinin şarkıcılarda karşılaşılabilecek psikolojik ve fiziksel problemlerde, hangi koşullarda kullanılabileceği açıklanmıştır. Tedavi yöntemlerine başvurmadan önce şarkıcıların sağlığı

ile ilgili dikkat etmesi gereken unsurlar belirtilmiştir. Bu bitkiler kalp rahatsızlıkları, tiroit, ilaç tedavisi uygulanan anksiyete ve depresyon halleri, prostat, ciddi mide-bağırsak sistemi olarak da bilinen gastrointestinal sistemin tahriş durumları, gebelik ve emzirme, karaciğer ve böbrek yetmezlikleri, yüksek tansiyon, hemofili ve hormonal problemler gibi kronik hastalıkları olanlar tarafından kullanılmamalı, ayrıca bu rahatsızlıklar veya başka rahatsızlıklardan kaynaklı devamlı ilaç kullanımında doktor veya eczacı önerisi olmadan kullanılmamalıdır. Kronik hastalıkların yanında akut olarak ses problemleriyle karşılaşan şarkıcıların, bitkilerin diğer ilaç ve gıdalarla etkileşiminden korunmak adına bu bitkileri kullanmadan önce hekim ve eczacıya mutlaka danışması gerekmektedir.

### Kaynaklar

- Akan, Selen. Sarımsak (*Allium Sativum L.*) Tüketiminin İnsan Sağlığına Yararları. *Akademik Gıda*. 12(2), 95-100. 2014.  
Bağlantı 1: Painter, Frank M., "What is black cohosh?", 10 Ocak 2022  
[https://chiro.org/nutrition/ABSTRACTS/What\\_is\\_Black\\_Cohosh.shtml](https://chiro.org/nutrition/ABSTRACTS/What_is_Black_Cohosh.shtml)
- Bahtiyarca Bağdat, Reyhan. Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanım Alanları, Tıbbi Adaçayı (*Salvia officinalis L.*) ve Ülkemizde Kekik Adıyla Bilinen Türlerin Yetiştirme Teknikleri. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*. 15(1-2), 19-28. 2006.
- Canat, Halil Lütfi. Kadoğlu, Ateş. Genito Üriner Hastalıklarda Fitoterapinin Yeri. *Türk Üroloji Akademisi Yayını No:19*, İstanbul: Nobel Tıp Kitap Evi. 2019.
- Denizoğlu, İlter. *Klinik Vokoloji*. Ankara: Doctor Vox yayınları, 2020.
- Feder, Robert J. Vocal Health: A View from the Medical Profession. *The Choral Journal*. 30(7), 23-25. 1990.
- Finney, Gretchen. Medical Theories of Vocal Exercise and Health. *Bulletin of the History of Medicine*. The Johns Hopkins University Press. 40(5), 395-406. 1996.
- Önal, Akyol ve diğer. Solunum Yolu Virüsleri: Aşı ile Korunabilen Grip Aramızda. *ANKEM Dergisi*. 34(1), 1-5. 2020.
- Özçimen, Yıldız. Bireysel Ses Eğitimi Dersi I. Sınıf Öğrencilerinin Akustik Rinometri ve Ses Analizi Verilerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 29, 165-178. 2013.
- Öztürk ve diğer. Ses Kısıklığı ve Posterior Larenjit Bulgusu Olan Hastalarda Faringeal pH Monitörizasyonu ile Laringofaringeal Reflü Araştırması. *Türk Otolarengoloji Arşivi*. Eylül, 287-291. 2001.
- Surrow, Jason B. Lovetri, Jeanette. 'Alternative Medical Therapy' Use Among Singers: Prevalence and Implications for the Medical Care of the Singers. *Journal of Voice*. 14(3),398-409. 2000.
- Teter, Darrel L. Vocal Nodules: Their Cause and Treatment. *Music Educators Journal*. MENC: The National Association for Music Education adına Sage Publications, Inc. 64(2), 38-41. 1977.
- Toker, Gülnur. İhlamur Çiçek ve Kabuklarının Biyolojik Aktivitesi ve Kullanılışı. *FABAD Journal of Pharmaceutical Sciences*. 20, 75-79. 1995.
- Yıldırım, T. Ş. *Terapötik Etkili Bazı Gıdalar ve Kullanım Alanları*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi, 2010.



# INVESTIGATION OF DRUGS, PREPARATIONS WITH HERBAL CONTENTS AND PRODUCTS THAT CAN BE USED FOR SOUND PROBLEMS IN SINGERS

Alper Şakalar, Remziye Eda Kazancı

## ABSTRACT

Although the phonation in speaking and singing is similar, the technique used in singing is different. The singer who sings with the right technique must also learn to protect his voice. It is important for singers, who may encounter various voice problems, to pay attention to vocal hygiene and to apply the right solution method in the face of negativities, in terms of protecting physical and mental health as well as vocal health. Some of the most important factors that cause sound problems in singers are misuse of the voice, excess timing and duration of the performance, not taking the necessary precautions to protect the sound before or after the performance, unhealthy rehearsal environments, not resting the voice, not knowing the Lombard effect, the use of various substances, some drugs that are constantly used, seasonal diseases, sleeplessness, fatigue, not being cautious about weather conditions and performance anxiety. The parts of plants that are obtained from various parts of the plant and have therapeutic properties are called herbal drugs. The therapeutic forms of these herbal drugs prepared by different methods are called preparations. These drugs and preparations can also be effective in voice problems that may occur in singers. In this study, voice problems that can be encountered in singers are mentioned and herbal drugs-preparations that can be used in these problems are mentioned too. The research is important in terms of making a interdisciplinary evaluation of the music and health disciplines on the health of the singer. In the research, descriptive research method was used, 14 plants were examined and the effects of these plants on the vocal health of the singers were mentioned.

**Keywords:** Singing, vocal, drug, herbal product, phytotherapy