

Kadnár Viktória

Népi gyógyászat Magyarországon a természeti gyógymódok tükrében

Hogyan éltek, és mi módon tudtak túlélni az emberek betegségeket, járványokat azokban a korokban, amikor még nem létezett a tudományos orvoslás, vagy nem volt elérhető mindenki számára? Mit őrizünk meg a népi gyógyászat tudásából ma, és mit alkalmazhatunk belőle?

A népi gyógyászat rétegei.

A kutatók történetileg több réteget különböztetnek meg aszerint, hogy a magyar népi orvoslás miben látta a betegségek okát.

1. Pneumatan

„A pneumatan szemlélet ősi, samanizmus korabeli: a betegségek okaként sok esetben a szél, a levegő, a lehelet szerepel (pneuma: lehelet, szél, lélek, élet, erő).” Eszerint az élet lényege szélszerű valami, ettől élő az emberi és az állati test. Ennek szemléletes kifejezőmódja a nyelvben: amikor az állat megdöglik, „kiadja a párját”; „belészorították a szelet”; aki meghalt, „szélanyához ment”. A „rossz” szelet azonban bizonyos betegségek okának tartották.

Ez a szemlélet fellelhető még a későbbi korokban is.

2. Humorális [humor: nedv] patológiai szemlélet

Ebben a szemléletben az egészség alapja a jó vér, a betegségek oka és fenntartója pedig a vér megromlása, a rossz nedvek felszaporodása az egész testben vagy valamelyik testrészben. A himlő meghatározása például egy orosházi lejegyzés szerint: „Kihűléstől. Megfázik, és a vére zavart, és akkor kiüt rajta valahol. Kiüt az egész testén.”

A betegségek három fő okának tartott ijedés, kihűlés és erőltetés megrontóan hat a vérre, és ettől betegszik meg az ember. Elsősorban a bőrbajokat tartották ilyen eredetűnek. A humorális szemlélet ugyancsak fennmaradt a következő történeti réteggel párhuzamosan.

3. Szomatikus (testközpontú) patológiai szemlélet

A betegségek okait és lényegét a szervezet anyagi elváltozásaiiban látja. Az anyagi tényezőket tartja kórokoknak, amelyek lehetnek baktériumok, a piszok, a táplálkozás, vagy akár az időjárás.

A népi gyógyászat napjainkban a néprajzi kutatások tárgykörébe tartozik. A tudományos orvoslás a két világháború között részben, majd az azt követő évtizedekben teljesen háttérbe szorította a népi orvoslást, így annak hagyományanyagát a kutatók jegyezték le és mentették át. Korunkban, ha csak részben is, a természetgyógyászat újra alkalmazza a hagyományos gyógymódokat és gyógyszereket. A népi gyógyászat felelevenítése hasznos lehet azért is, mert az utóbbi időben változik az orvosok és a betegek szemlélete: a túlzottan elgépiesedett, egyoldalúan csak a testre összpontosító, technokrata orvostudománnyal szemben egy természetesebb, emberközpontú, lélektani megalapozottságú orvoslás van kialakulóban.

Milyen életmódot éltek a népi gyógyászat alkalmazói?

A falusi emberek a természettel együtt éltek, ismerték és tisztelték a természet alaptörvényeit. Tavasztól a tél beálltáig nagyon sokat dolgoztak (ebből adódtak olyan betegségek, mint a megerőltetés és az elhasználódás miatti időskori fájdalmak). Hittek a teremtő Istenben, a természet gyógyító erejében. Hittek az ima, a kimondott szó és rítusaik erejében. Ezért tartották eredményes gyógymódnak a ráolvasást és az eközben végzett rítusokat például rontás, szemmel verés esetén.

„A leleményesség, a természetszeretet és a természetismeret hozzásegítette, a hagyományos tudás arra ösztönözte a parasztembert, hogy környezetében mindenütt a legkönnyebben megszerezhető, legalkalmasabb orvosságot keresse és találja meg.” A falusi ember számára így vált „patikává” az őt körülvevő világ.

A „patika”

- az emberi test (anyatej, köröm, haj, nyál, vizelet),
- a ház (kemence tetejéről vett égetett por, tűzhely hamuja, ablakizzadság, pókháló, mészpor, tetőmoha)
- a kamra (paprika, só, liszt, zsír, olaj, tej, tejfel, tészta, kenyér,...)
- a ház udvara (por, sár, kútvíz, eperfalevél)

- a virágoskert (fehér lilium, rozmaring, borsmenta, kerti zsálya, kerti kakukkfű,...)
- az istálló (ló- és tehénganáj, csikólép, szamár-, ló- és kecsketej,)
- a kutyaól (kutyaszőr, kutyaszőr,)
- a méhes (méz, lép, viasz, méhszúrás)
- a veteményeskert (vereshagyma, fokhagyma, torma, cékla, retek, sárgarépa, paradicsom,...)
- az út széle és az árok (útilapu, porcsin, hársfavirág)
- a gyümölcsös és szőlőskert, mező, mezsgye, kaszáló és a vízpart, az erdő.

Milyen a jó gyógyító?

A gyógyító ember személyisége

Illyés Gyula azt írja a népi gyógyítókról, hogy azok önzetlen bölcsök, igazlátók voltak, akikben bíztak az emberek. A testet és a lelket egyaránt gyógyították. A nép véleménye szerint is bölcs, jólelkű, okos, nagytudományú emberek, akik hatékonyan, sikeresen gyógyítanak. A „táltos”-nak tekintett gyógyító embereket természetfeletti hatalom és erő birtokosának tartották.

A jó gyógyító részvétet, szeretetet érez betege iránt, és egyenrangú félként bánik vele. Egy nyelvet beszél a beteggel, nem használ idegen szavakat. Nem ismer reménytelen esetet. A gyógyító alázatosan tudomásul veszi a természet rendjét, áhítatos magatartást tanúsít vele szemben. „Ha az Isten úgy akarja, csapást mér rá, nem tudom meggyógyítani” – vallja egy békéscsabai gyógyító.

Az embert a természet részeként meghatározó, átfogó szemléletet mutatja az is, hogy a gyógyító szerint meghatározott ideje van a betegségeknek (egyedülálló betegségek nedves vagy száraz időben uralkodnak), de éppúgy ideje van a gyógyításnak is: hajnalban, napfeljöttkor, éjfélkor, Szent György napján.

„Az orvosság elkészítése napokat vett igénybe, a gyógyítás az éjszakájukat vette igénybe. Éjszaka nem zavarta senki a gyógyító munkáját. Aztán elhamarkodva, kapkodva nem lehetett gyógyítani, csöndes tiszta vérrel dolgoztak mindenkor.”

A gyógyító ember tudománya

A gyógyító a testre mint természetgyógyász, fizioterapeuta hat, a természetből vett eszközöket, természetes gyógymódokat alkalmaz (gyógynövé-

nyek, állati anyagok, kenés, mozgás, stb.). A gyógyító szerint minden természetes állapotában jó, a gyógymód és a gyógyszer egyaránt.

A lelket a pszichoterapeuta tudásával gyógyítja: ráolvasásokat, különböző szertartásokat, valamint az ijesztésen, a biztatáson és egyéb módszereken alapuló pszichoterápiát alkalmaz, csaknem mindig a fizioterápiával együtt.

A népi gyógyító a beteg szellemi részét sámánként gondolja. Úgy hatékony a gyógyítás, ha a beteg hisz az orvosló személyében. Maga a gyógyszer, a gyógyító szava, aktusa szakralizálódik, nemcsak tartalma miatt, hanem mert a gyógyító más tudatállapotba képes hozni magát és betegét, túl-emelkedve a gyógyítás tér- és időbeliségén. „Mikor mennyei orvosra van szükség, akkor földi orvos nem gyógyítja meg” – mondta egy békési gyógyító asszony, ezért gyógyított imával is.

Milyen a gyógyító szemléletmódja?

Ahogy az előbbiekből is kiderült, a népi gyógyítót pszichoszomatikus szemléletmód jellemzi. A beteget egységében és egyénként kezeli. Testi és lelki bajokat egyaránt gyógyít, egyszerre alkalmaz pszichikus és szomatikus terápiát. Számos betegséget lelki okokra vezet vissza. A gyógyító ember tudományában az ember összetett lény, és az orvosló hatni kíván mind a testi, mind a lelki részre. A megelőzést éppoly fontosnak tartja, mint a gyógyítást. Mészáros Ferenc csanádalberti gyógyító így határozza meg a hosszú, egészséges életet adó derűs lelkiállapotot, bölcs magatartást:

„Ha csendes és nyugodt életet kívánunk élni az emberek között, úgy állandóan szem előtt kell tartanunk a következőket: Az elvesztett (elfogadott) jótéményekről állandóan meg kell emlékeznünk, ugyanakkor a rajtunk esett sérelmekről és bosszúságokról el kell feledkeznünk. Bármekkora szerencsétlenség ér is, azt nézzük kicsinek. Kis dolgok megszerzéséért sokat sohase adjunk. Ami a miénk, ha kevés is, becsüljük azt nagyra, ami pedig a másé, ha sok is, nézzük azt semminek vagy kicsinek.”

A népi gyógyász az egészséges életvitelre, amely ugyancsak a megelőzést szolgálja, három alapszabályt ajánl:

1. Mértékletesség az egész életvitelben (táplálkozás, fizikai terhelés, megfelelő védelem a hideg ellen). Idevonatkozó népi tanács: „Mindenki arra

vigyázzon, hogy ne emeljen nagyot, és ne fázzon meg. Onnan ered oszt sok minden.” „Mindig jó gazdája legyél a testnek. Kosztolásból, italból, munkából mértékletesen.”

2. Természetes életmód: együttélés a természettel, a természet ciklusainak követése (példa erre a juhász élete).

3. Belső élet: hit; derűs, reménykedő, bizakodó lelkiállapot. A bosszúság, az idegesség, a harag rontja az egészséget. A derűs, bölcs magatartás a csendes és nyugodt élet alapköve.

A betegségeket kiváltó legjellemzőbb okok és a gyógymódok

Külső betegség okok:

- a megerőltetés – alapgyógyítása a kenés
- a fázás, kihűlés – alapgyógyítása meleg fürdők és teák (fitoterápia)
- csömör – gyógyítása kenéssel

Belső, lelki tényezők

- ijedés, bánat – alapgyógyítása ráolvasás, ima
- megkívánás, megcsodálás
- rontás
- megátkozás – a rontás máig fennmaradt formája.

A fizikai test gyógymódjai

- Helyes táplálkozás: sok zöldség, gyümölcs, édesgyökér és méz használata cukor helyett, olaj használata zsír helyett.
- Gyógynövények külső alkalmazása: borogatás, pakolás, fürdő, kenőcsként.
- Gyógynövények belső alkalmazása: teaként fogyasztva, öblögetés.
- Kenés, masszírozás: ezt főleg kenőasszonyok, „mozdulatművészek” végezték. A fájdalmat, betegséget, megtestesítő csomókat kitapogatták, és igyekeznek ezeket „elkenni”, eloszlatni.
- Csontrakás, helyretevés; kiropraktika – csonttörés, megerőltetés okozta betegségek esetén alkalmazott gyógymód.
- Köpölyözés, érvágás: borbélyok is alkalmazták, a cél a rossz vér eltávolítása volt.
- Nadályozás: piócák felrakása a beteg testrésze a rossz vér eltávolítására. Helyenként hatékonyabbnak találták a köpölyözésnél.

Lelki gyógymódok:

- Mágikus gyógymódok, sámánizmus: révült állapotot hoz létre, kapcsolatot létesít a transzcendens világgal.

– Pszichoterápia, pszichoszomatikus gyógymódok.
– Imádkozás, ráolvasás: a kimondott szó hatalma és a benne való hit (állatoknál is alkalmazták).

– A népi pszichoterápiában használt ijedés fogalmával először konkretizálják a megfoghatatlan, tárgyaltalan szorongást: „valaki ül rajtam”, „a bosszorkány nyom”. A következő lépésben megállapítják a rontó személyét, végül azt a beteg ráolvasásszerű kijelentésekkel elűzi magától.

– Egy másik módszer a beteg biztonságérzetének növelése, védettségtudatának kialakítása.

– Füstölés, gőzölés (annak a hajával füstöltek, aki szemmel verte a gyermekeket).

A lelki gyógymódok közé tartozik a rendszeres megújulás, megtisztulás is. Az esztendő ciklusában vissza-visszatérő alkalmak kínálkoztak erre a népszokásokban, a hagyományokban, a népi vallásossággal összekapcsolódva. „A régiek, karácsony napján megénekelték a rokonokat: családostól házról házra jártak, és énekkel köszöntek be a kapu előtt az érkezők, énekkel tártak ajtót a befogadók. A haragosokat is meglátogatták sorra, bocsánatot kért a sértő, és megbocsátott a sértett. Amire ember gyöngye, gyarló, azt ilyenkor teszi Jézus bennük – s hálával mindenki csak neki tartozott...”

A test betegségei és gyógymódjai

A fej betegségei

- Fejfájás: rossz gyomortól, rossz fogtól, napszúrás után, vérszegénységtől. Kezelése: pióccával, köpölyözéssel. Kenés (masszírozás) Dianával, dörzsölés ecettel. „Fejeteteje, akinek nyilallik, megszelt fekete nadályt kötni a fejetetejére.” Gőzölés, párolás. „Sós víz gőzével; szíkfűvel gőzölni; mirhafű gőzölés; zellergyökérrel gőzölni.”
- Vérszegénység. Kezelése: „Akinek kevés a vére, akiről az orvos megállapította, hogy vérszegény, nem kell orvoshoz járnia injekcióra. Félzsengésre süttött májat egyen” olyat, hogy „a közepe nyers legyen”. A máj, a „vérit táplálja.” – „Feje fáj a vérszegénységtől.” „Ezt kommandálta neki: a nyers májat törje össze péppé, süssön hozzá tojást, süssön zsírban vereshagymát, tegye hozzá a májat, de csak épp hogy összekapja a zsír. Sok tejet igyon, és a fokhagymától se irtózzon.” – „Vérszaporító a bodzabogyólevél.”
- Főszédelés. Magas vérnyomás. Kezelése: köpölyözés, nadályozás, gyógynövények.

„A magas vérnyomást a szem mutatja meg. Az ér (a szemfehérjén alul) olyan gyufavastagságra »ki-düjved«. Normálisan hajsza vastag.”

„Jobban idősökön van, hogy az a rossz vér bántja. A rossz vért a nadály kiszíjja.”

„Az uccán elvágódott egy magasvérnyomásos. Borbélyért szaladtak. Az megtapogatta a hátát, ahol nyomás után nem ugrott ki a bőr, az kívánta a köpűt.”

„Gyógynövényei a fokhagyma, fodormenta és tályoggyökértea. A tályoggyökérből ujjpercenyi hosszúságú.” „Diófalevél tea, szikfűtea, csalánlevél tea, vértisztítók.”

A szembetegségek kezelése

„Olyan öreg néni volt, és az szemüveget nem használt. (Azt ajánlotta, hogy) mikor az ember felkél, a szemét mindig éhnyállal mossa meg.” Aki vízbe áztatott fehérliliommal mossa reggel a szemét, egész nap nem fáj a szeme, és rendesen lát. Szemfájásra reszelt sárgarépa melegen, ruhaközt. Kezelése: „Szikfűvirágteát főzni, és amilyen melegen elállja a szem, azzal mosni.”

Megfázásra, meghűlésre, náthára alkalmazott leggyakoribb gyógymódok:

Szatmárban:

„Nátha ellen hársfatea a legjobb. Nekem mindig van itthon szárított hársfavirág. Mi a családban csak ezt használjuk, amikor valamelyikünk meg-náthásodik.”

„A náthának, megfázásnak nagyon egyszerű és jó gyógymódja van. Este lefekvés előtt forró lábvizet kell venni, olyat, amelyet csak elbír az ember. Aztán iszik jó forró bort vagy teát, és a már téglával felmelegített dunna alá bújik.”

„Ha a torkunk fáj, csak langyos állott vizes ruhát tettünk a nyakunkra.”

„Anyukám megreszelte a vereshagymát, kifacsarta és megcukrozta a levét. Nehezen ittam meg, de elhagyott a köhögés, éjjel nyugodtan tudtam aludni.”

Békés megyében:

„Tányérba tormát reszelt, pohárral letakarta, aztán felemelte a poharat és beleszippantott.”

„Kék rongy, kék papír füstjét felszagolni.”

„Vásonruhára kent birkaagyút (disznózsírt) tett a mellére. A lerakódást, slájmot feloldotta.”

„Megfázás (köhögés, asztma) ellen: kakukkfű, szikfű, útilapu tea.”

Mellbajok: asztma, köhögés, tüdőbaj

Asztmára alkalmazott gyógymódok:

„Porcsin tea, fulladásra (szívastma) csalángyökér tea.” „Akinek szívastmája van, egy liter fehérborba 3 ujjnyi rozmaringot főzzen bele, ezt igya.”

„Örménygyökeres pálinka.”

Köhögésre alkalmazott gyógymódok:

Apróbojtorján tea („felszaggatta a slájmot”), szikfűvirág, bodzavirág tea. Fodormenta tea, édesgyökér tea idült köhögésnél. „Köhögés és lázcslapító: hagymahéj tea cukor nélkül. Ami megfázás és láz ellen van, az mind cukor nélkül.” „Reggel éhomra régi ikrás méz.”

Tüdőbajra alkalmazott gyógymódok:

Víz helyett porcsingyökér tea, tarackgyökér és csípőscsalántó tea.

„Tüdőbajosnak tea ezerjófű, pemetefű, kamilla és ökörfarkkóró 4 dl vízbe. Az előzőleg összekevert teafűből kétszer annyit teszünk, amit 3 ujj között felveszünk, és addig főzni, míg felére elfő. Felét reggel inni, másik felét este inni, melegen.”

Vízibetegség: vízkór, sárvízesség, szívbetegség, vesével összefüggő bajok.

Vízkórra alkalmazott gyógymódok:

„Apróbojtorján tea. A belső részt takarítja.” „Fél marék petrezselyem zöldje egy liter vízre, felforralni. Napi 7 dl-t inni.” „Tengeri hagymalevél pálinkában.”

Szívbetegségre alkalmazott gyógymódok:

„Szívbjaj: gyöngyajaktea.” „Szíverősítő: kapormagtea.”

Vesebajokra alkalmazott gyógymódok:

„Egy helybeli iparos vesebetegségét nyírfakéregből főzött teakúrával kezelte. Egy év előtt azonnali hatást ért el, azóta tünetmentes és gyógyult. Egyéb teakúra és vízlökés hatástalan volt.” (Egy kondorosi gyógyszerész adata.) „Vesebajra nyírfavessző összevágva, teának megfőzni, víz helyett inni.” „Vesepucoló: mezei zsurló.” „Akinek eláll a vizelete: petrezselyem zöldjét megforrázni, ezt inni. A petrezselyemmag is a vesét tisztítja, hajtja a vizeletet.”

„Aki nem tud vizelni: a cickafarkot paradicsom indával, zöldpetrezselyemmel megfőzni fürdőnek.”

„Vízhólyaggyulladás: petrezselyemmag főzetre (főlé)ülni gőzölni.”

A has nyavalyái:

Mádra, szünádra, csömör, gyomorhaj, giliszta, hasmenés, vérhas, májhaj, sárgaság, epehaj.

„Mádra, szünádra. Gyomorcsúszás. Emeléstől vagy zökkenéstől. A gyomor felemelkedik, nem a rendes helyén van akkor. Itt olyan dudorodás van. A mádra, szünádra oda feljön.” „Mádra: lép-dagadás. Leginkább emeléstől, gebeszkedéstől.”

Alkalmazott gyógymódjai:

„Mádra: lekente magának. Vízrel, szappannal, lefelé a gyomortáját kente és deréktól előrefelé a gyomor felé.” „Mádra: megáll, előrehajlik, három-négyszer a lábujját megfogja, akkor is helyre-megy.”

Szünádra: „csepp volt a patikában rá.”

„Mádra: lefelé kenni, úgyszólván korog a gyomor. Addig nem korog, míg fenn van a gyomor.”

Csömör: aki sokat eszik, „annak hánytató kell”. „Aki megcsömöl, azt kihánytatja a purgáciomag. 9-10 darabot lenyel.”

Gyomorhaj: „Apróbojtorján tea, csípőscsalán tea. Fodormenta tea: gyomorhajról, fejfájásról.” „A gyomrot és a vért nagyon rendbe hozza a tályoggyökér.” „Citromfűtea. Vagy citromfű pálinkában.”

Gyomorfehély: „Lemondtak a klinikán róla, már át volt talán lukadva a gyomra: reggel apróbojtorján teát, este örménygyökeres pálinkát ivott, meggyógyult”.

Hasmenés, vérhas: „Birsalmafalevél tea megfogja a belit”, „kökénybefőtt, vagy aszalt kökény.” „Tölgyfagubót megtört, megpörkölt, fél liter vízben megfőzte, egyszerre 2 kiskanálnyi vett be. Három nap alatt meggyógyult a kisgyerek, holott az orvosi kezelés nem használt.” „Fiataltölgyfaháncskéreg tea. A vérhast megfogja.” „Vérhas és bélhurut ellen: lósóskamag tea. Kétliternyi vízre fél marék mag. Megfogja neki.”

Sárgaság, májhaj: „Sárgaperemizsvirág az kihajtja belőle.” „Fehérüröm tea sárgaság ellen.”

Bőrbajok:

Orbánc, anyajegy, pállás, kifújta a szél, pattanás, tyúkszem, szemölcs.

Alkalmazott gyógymódjai:

Orbánc: A nép nyelvén sokféle bőrbajt értenek rajta, főleg az arcon levő bőrgyulladást, bőrpírt, ami lehet valódi orbánc (erysipelas), de rosacea, ekcéma, lupus, stb. is. Mindegyiknek külön tünet-tana és orvossága volt, mindegyik fáj, és mindegyiket a megfázásnak tulajdonították. „Gyakran jött ki rajtunk az orbánc. A fejünkön, az arcunkon. A szemünk köze is bedagadt. Pipázással is gyógyítottuk, de leginkább – engem anyám gyógyított így – cukorrépaszeleteket használtunk. Spórra tettük, jól felmelegítettük, majd szárazruhába göngyöltük, és a fájó arcrészre ráraktuk.”

Pállás: „kékkővel vagy timsóval dörzsölje be”. „Ha ki van fújva a kezük, saját vizeletükbe mos-sák.” „Kukoricatöréskor úgy megkérgesedik a keze: juhfaraggyúval kenetik.”

Pattanás: „Pattanás, kelés: vöröshagymát vág össze, kovásszal keveri. Naponta váltja. Érteli, kifakassza.” Pattanásra kutyabogyó-főzet.

Tyúkszem: „A tyúkszemem miatt már nem bírtam cipőben járni. Csupa fájdalom volt a lábam. Az uram azt mondta, hogy hallotta, egyedül csak a fecskéfű tudja kiirtani. Megvagdosztam a tyúkszemem, utána a fű nedvével többször bekentem. Ezt több napon át megcsináltam, le is ment a lábamról.”

A csontok, ízületek, inak, és izmok betegségei.

Reuma, köszvény, csúz, kihülés – idegzsába, farzsába – rándulás, ficamodás, csonttörés, csontszú.

Alkalmazott gyógymódjai:

Reuma, köszvény, csúz, kihülés: „Ez ellen igen jó a masszírozás szappannal, vagy ha vót egy kis kézkenőcs féle, avval. Utána oszt ecetes vízzel, oszt házivászonnyal átdörzsöltem. Én arra úgy rájöttem, korántúl, nagyon korántúl, hogy az ecetes víz, az nagyon sokat gyógyít.”

„Éhnyállal húzgálja meg magának az, akinek a nyaka fáj, vagy másutt fájása van.”

„Jobb lába nem hajlott, fáj: egy hétig minden este ecetes, sárga földdel kötötte be éccakára, meggyógyult.” „Isiás ellen kútásásból való kék iszap.” A helyi környezeti viszonyoknak megfelelően vesznek igénybe iszapfürdőt, gyógyfürdőt. Nemcsak a meleg kemencének dőlve melegítették

a fájós hátukat, hanem meleg cseréppel, meleg téglával is melengették a fájós részeket (a hideget meleggel, a meleget hideggel gyógyító módszer). Mészáros Endre csorvási „tudós” úgy gyógyította meg a reumás beteget, aki „se járni nem tudott, se ülni, csak éppen feküdt, mint egy darab fa”, hogy a napon nyakig homokba ásta. „Annyira félt és annyira izzadt, hogy nem közönséges. És attól gyógyult.” (Több ezer éves, ősi gyógymód a meleg homokba ásás.)

Meleg téglára ecetet öntenek, így gőzölik, vagy csutkaparázsra szórt piros tengerivel párolják meg a fájós részt. Jól megtört tormagyökeret buzgó vízzel leöntenek, cseberbe öntik. A beteg széken ül, elébe teszik a csebert, jól betakarják. A hűlő tormás vizet beledobált forró békasókkal (kövekkel) melegítik. (Ezt az ősi vízmelegítő módszert Vajkai közli a Borsa völgyéből.)

„Reoma ellen diófalevél-fürdő. Az is egy hatalmas erős fürdő reoma ellen.”

Félmaréknyi ficfakéreg (fűzfa) megfőzve, ezt napjában kétszer inni.

Országszerte ismert és alkalmazott reumagyógymód volt a méhszúrásúra, a nadályragasztás és a köpölyözés is.

Ficam: „A ficamot – miután a bába helyrerakta – ecetes korpával borogatták. A törött végtagot deszkák közé rakták, majd orvoshoz fordultak.”

Sebészeti betegségek: sebek, törés, rándulás stb.

Alkalmazott gyógymódjai:

Sebek: A seb hamarabb begyógyul, ha szederlevelet gyengén leforrázunk. A levével lemossuk, a levelét pedig rákötjük a sebre. „Ha a ház körül valami okból kifolyólag elvágtam a kezem, fehér falról meszet kapartam rá, és pókhálóval betekertem.” „Sarló vagy kaszavágásra azt a gyűrűmályvalevelet borítottuk, ami az udvarunkon terem. Jó rá a farkasalmalevél is.” A fertőzött sebet, amely elmírgesedett, begennyedzett, gyűlt (pl. körmögnyulladás), forró vízbe vagdosták, vagy pezsgős vízben áztatták. A pezsgős víz megállítja, megpuhítja a gyűlíst.

Ragadós betegségek. Fertő, fertőzés, fertőtlenítés.

Ragadós betegségek: Himlő. Tifózus lázak (kiütéses tifózus, hastifózus, fejtifózus, azaz meningitisz, encefalitisz) Kolera. Nemi baj.

Alkalmazott gyógymódjai:

Himlő: „Ilyenkor azt csináltuk, hogy székfűteában fűrosztottuk meg a beteget, utána forralt bort itattunk vele, és jó meleg dunnába dugtuk.”

Tifózus: „A tifóznak nem nagyon volt gyógyszere, hiába szedtünk ezt is, azt is. Sokan bele is haltak. A mamám nem tudott velem mást csinálni, csak azt, hogy meztelen testemet hideg vizes ruhába göngyöltte. Szegény mamám, ő belehalt.”

Az élő táplálékok – zöldségek, gyümölcsök – vitaminjaiknak és ásványi anyagaiknak köszönhetően külsőleg és belsőleg alkalmazva is gyógyítanak.

Leggyakrabban a vöröshagymát, a fokhagymát, a krumplit és a céklát használták, de minden zöldségnek megvolt a szerepe az egészség megőrzésében és helyreállításában. A gyümölcsök kellő mennyiségben, nyersen fogyasztva ízletes „gyógyszerek”.

A kenés-masszírozás alkalmazásai reuma, inak, izmok betegségeinél:

Izomcsomósodás. „Kezefején izomcsomósodás támadt, ín ment ki a helyéből. Az orvosok csontnövésnek vélték, operálni akarták.” A gyógyító elébb meleg borogatást rendelt, „míg a keménység olyan puha, hogy így be lehet nyomni”, azután étlenül magához rendelte. Három óra hosszat „masszérozta”, fel egészen nyakig. „Kihúztam az inat, helyrement szépen. Mint egy íz, ilyen maradt.” A láb kenése közben: „agyon van erőltetve a láb. Izomvastagodás van. Az izom megnyúlt és utána összezsugorodott. Ez mind erősebben örökődik rajta. Meleg fürdő kellett volna rája” (ti. annakidején). (A külső boka táján kenve:) „isiás, ott az idegszál meg van vastagodva, meg van csomósodva. Recseg az az idegszál a bokánál, kenéskor hallhatóan recseg.”

A csontrakás, helyretevés alkalmazásai

„Ujjficammal sokan jöttek hozzám. Megfogtam az ujját, megmozgattam. Először le-fel és két oldalra. Egyre erősebben. Ha kattant, helyreugrott.”

Mészáros Ferenc a betegek gerincét tette helyre „megroppantással”. Főképpen a szinte népbetegségnek számító derékfájás (lumbágó) és ülőidegfájdalom (isiás) esetén hatásos ez a kezelésmód.

A köpölyözés alkalmazásai:

Leggyakrabban a fej betegségeinél, magas vérnyomásnál alkalmazták.

Bugyi Sándor nagykamarási borbélymester öt-tíz percig hagyta a betegén a poharakat, majd karcolás után két-három percig szívatott a poharakba vért. Többnyire a „nyakcsigára” helyezte, „mert ott megfordul az összes vér”. De az alkarra, felkarra, combra és alszárra, derékra is, ha megmeredt a beteg keze lába vagy a cipekedéstől a dereka.

A nadályozás alkalmazásai:

„Reomárul olyan jó nincsen mint ez a tályoggyökér meg a pióca. Az a vér meg van csípve a hidegtül, nem tud újulni. A pióca kihúzza.” „Szúrt a háta, nadályt ragasztott: Jó vért nem szív. Olyan sokáig kotorászott a hátamon, míg megtalálta ahun tört vér van.”

Lelki, szellemi gyógymódok alkalmazásai:

Ráolvasás, imádkozás, pszichoterápia

A szemölcsöktől való megszabadulásra szóló rítus: „Napfeljötté előtt, azt mondja, forduljak a napnak szembe, és mondjam, engem hívnak lakodalomba, de én nem megyek el, elküldelek tüktököt. Menjete! Phü, phü, phü! Háromszor köpjem el.”

Füstölés, gőzölés:

Ijedésre, megverődésre szenes vízzel öntötték meg a gyermeket. Egy bádóg hidegvízbe kilenc darab, izzó faszenet dobáltak bele, miközben mindegyikre keresztet vetettek, rámondták: se nem egy, se nem kettő, se nem három... egész kilencig. Ezután a kispulya elhallgatott, nem sírt, nem hánykolódott tovább.

„Megfüstöljük a hajával, aki megveri szemmel.”

Annak a kutyának a szőrivel kellett megfüstölni a gyermeket, amelyiktől megijedt. Ez eloszlatta az ijedtséget.

A terápia célja a beteg biztonságérzetének növelése, védettségtudatának kialakítása. Az egyik beteg elmeséli, hogy a gyógyító asszony ajánlatára seprűt állított éjszakára keresztben az ajtóba, gatyamadzaggal kötötte be a kilincset. „Jött volna akkor éjjel is befele a kutya (rontó), de nem volt ereje, hogy bejöjjön. Az ablakba ugrált csak.”

Amit megőrizhetünk a népi gyógyászat tudásából

Őrizzük elsősorban azt, ami a legkevésbé változott századokon át, vagyis a népi gyógyászat szellemiségét, mindenekelőtt a tudós-gyógyító ember-

séges viszonyulását a betegekhez és pozitív élet-szemléletét.

Alkalmazzuk azokat az egyszerű népi gyógymódokat, amelyek könnyen elérhetőek számunkra, és amelyekhez bizalmunk van. Ne feledjük a bölcs gyógyító tanácsát: az egészséges élet alapja a mértékletesség, a természetesség és a derűs lélek.

Néhány példa a zöldségek és gyümölcsök gyógyhatásaira:

fokhagyma

- csökkenti a koleszterint
- lázcsökkentő hatású
- baktérium- és vírusölő

krumpli

- méregtelenítő, megtisztítja a szervezetet a nehézfémek lerakódásától
- gyomorfekély és bélgyulladás

földieper

- vértisztító, baktériumölő
- bőrzúzó, bőralatti vérzékenység
- magas vérnyomás
- elhízás

cseresznye

- kitűnő vértisztító

sárgabarack

- gyengülő látás (A-vitamin)
- rák ellen (kén)
- érrendszeri betegségek

alma

- fontos a héja, a cellulóz része, mely segíti kitisztítani a beleket
- ízületi gyulladás: almabor, almaecet (a magas savtartalom miatt)



A beteg kislány arcát „igézet” ellen szenes vízzel mossák. Szuhahuta, Heves m., 1972 (Internet)