

**„Fűben, fában, hitben orvosság”**  
Régi gyógymódok a parasztságnál – időszaki kiállítás  
a Sóstói Múzeumfaluban

Bodnár Zsuzsanna

*„Áldom szép Szűz Mária szentséges nevedet.  
Leborulva kérem orvosló képedet,  
Mária lábai vezessetek engem,  
Mária karjai tartsatok fel engem.”*  
Luby Margit: Ráolvasás (LUBY 1983. 40.)

A fenti címmel nyílt meg a Sóstói Múzeumfaluban időszaki kiállítása 2013. június 23-án, Szent Iván éjjelén. A szép számmal megjelent érdeklődő és a kiállítás látogatottsága bizonyította, hogy a kiállítás témája közel állt és áll ma is az emberekhez, hiszen beteg, betegség, csodás gyógyulás mindig volt, van, s bizonyára lesz is.

Már több mint negyedszázada időszaki kiállításaink témaválasztásakor alapelvünk, hogy azok valamiképpen kapcsolódjanak a népi kultúrához. Célunk a hagyományos paraszti kultúra, illetve részterületeinek megismertetése a közönséggel (BODNÁR 2009.).

A nyíregyházi Sóstói Múzeumfaluban Jármű-kisnemesi házában került megrendezésre az időszaki kiállítás, amelyet 2013. június 23-tól szeptember 5-ig nézhettek meg a látogatók. Az épületben berendezett kiállítás a ház alaprajzi tagolódásának megfelelően három nagy részre, a pitvarra-konyhára, a nagyszobára és a kisházra tagolódott. A kiállítóhely befogadóképessége határt szabott a témának, így csak a népi embergyógyítással foglalkoztunk, az állatgyógyászattal nem. Ez egy későbbi kiállítás témája lehetne, amely újabb kutatási eredményeket kívánna meg a kiállítást rendező majdani néprajzostól.

Néphit és népi gyógyítás

Vajkai Aurél meghatározása szerint „*népi orvosláson a népnek a betegségekről vallott felfogását és a nép orvosló módjait értjük*” (VAJKAI 1943. 5.). A népi gyógyítás magában foglalja tehát egyrészt a betegségek okairól, keletkezéséről vallott elképzeléseket, másrészt az azok gyógyítására alkalmazott különböző eljárásokat. A betegségeket legtöbbször reális okokra vezették vissza, sokszor azonban valamilyen külső erő beavatkozásának gondolták. Lehetett például Isten büntetése. A gyógyítás – mint a közösség számára alapvetően fontos, társadalmilag értékes tevékenység – a szellemi kultúra része. A betegség olyan élethelyzet, amely a mindennapok egyensúlyának megbomlását jelenti, mivel a közösség egy tagja kiesik a munkából, s hiányát pótolni kell, az egyensúlyt

helyre kell állítani. Ezért fontos a gyógyítás és a gyógyítók társadalomban betöltött helyének és szerepének megismerése a kultúra történetében (HOPPÁL 1990. 693.). Itt kell elmondanunk, hogy a népi gyógyítás a hagyományos köznapi kultúra részeként működött, hiszen régen szinte minden családban volt valaki (többnyire asszonyok), akik ismerték a népi gyógyító tudás jelentős részét. Természetesen minden közösségben voltak gyógyító specialisták is (HOPPÁL 1990. 694.).

A néprajz népi orvoslással foglalkozó fejezete a nép felfogását tárgyalja a betegségekről, valamint azok gyógymódjairól. Kiállításunkban a teljesség igénye nélkül szeretnénk volna bemutatni ezt a szerteágazó tudományterületet, figyelembe véve a hagyomány belső rendezőelveit.

A népi gyógyászatban továbbéltek az ősi, nemzedékről nemzedékre hagyományozódó, gyakorlati tapasztaláson nyugvó gyógyítási módok. A gyógyítást a maguk készítette eszközökkel, főként növényi és állati eredetű orvosságok és hagyományos eljárások segítségével végezték. E gyakorlati tevékenység szorosan összefonódott az ismeretlenbe vetett misztikus hitből eredő babonákkal, természetfölöttiekre vonatkozó hiedelmekkel. E hiedelmek a változó korok vallásainak köntösében jelentek meg. A gyógymódok tudásanyaga racionális és irracionális. A mágikus gyógymódok, a *ráolvasás* vagy *ráimádkozás*, a gyógynövényekre, állati és ásványi anyagokra vonatkozó tudásanyag, a gyógyító gyakorlatok, a hit, a szentelmények, a gyógyító rítusok, cselekvések, a népi gyógyítás megközelítésében tárulnak a látogatók elé.

A népi gyógyítás racionálisnak nevezhető gyakorlata elsősorban a gyógynövények felhasználásán alapult, de ide sorolhatunk néhány állati és ásványi eredetű anyaggal, valamint emberi váladékokkal történő gyógyításmódot is (KORKES 1985. 866.). A csecsemő és kisgyermekkor betegségei közül a racionálisnak tűnő gyógymódok szorosan összefonódtak a mágikus gyógymódokkal. Ezt is bemutattuk a kiállításban.

Az irracionális gyógyításmódnál számos betegséget ráolvasással „küldtek el”, ugyanis a rontás orvossága a ráolvasás. A ráolvasás sokszor önálló gyógymód – többnyire idegbetegségek, ijedés, szemverés, boszorkánymű ellen –, egyszerű vagy bonyolult szertartás (*keresztvetés*) kíséretében. Az imaszöveg mindig pszichoterápiás értékű, mert egyrészt a betegnek kozmikus biztonságérzetet ad (Isten, Krisztus, Mária segítségével bízunk), másrészt elküldi a betegséget (OLÁH 1986. 167.).

Erre jó példa a nyelven kinőtt kis pattanás (finkő) elmulasztására szolgáló versike:

*Finkő lett a nyelvemen,  
Ha köt, ma köt.  
Holnapra olyan legyen, mint egy cipő,  
De inkább vesszen el.*

A két utolsó sor közt háromszor köpni kell, így: phú, phú, phú. A versikét háromszor kell elmondani, fokozva. Vagyis mindig valami nagyobbhoz kell mérni a finkő nagyságát: például másodszer a szomszédasszony fenekéhez, harmadszor házhoz, toronyhoz. Fő, hogy minden esetben máshonnan vegyék a hasonlatot (LUBY 1983. 37.).

A legszembetűnőbb irracionális gyógymód a szemmel verés gyógyítása volt. Szemverésnek gondolták azt a hirtelen fellépő rosszulletet, amikor a kisgyerek sokat sírt, nem evett, nem aludt, begyulladt a szeme. A népi elgondolás szerint azoknak ártott a szemük, vagyis azok voltak a rontók, akiknek vastag volt és összeért a szemöldökük. A rontás megelőzésére piros szalagot kötöttek a csecsemő csuklójára, illetve a bölcsőre.

Luby Margit könyvében a szemverés megelőzésének alábbi módját mondja el Barátné Bóné Éva: „*Mert engemet felokosítottak idejében, hogy a gyerek fürdővizét kasza élén öntsem a teknőbe. Akit így fürdetnek, azon nem fog a szemverés.*” (LUBY 2002. 158.)

## Honfoglalás kori emlékek

A kiállítás első termében üveges vitrinekben mutattuk be a vonatkozó régészeti anyagot, amelyek összeállításában a Jósa András Múzeum régészei voltak segítségemre. Régészeti módszerekkel nehéz bemutatni a népi gyógyászatot. Ennek ellenére a múzeum gyűjteményéből sikerült számos tárgyat a látogatók elé tárnunk.

Az első vitrinben láthatta a közönség a következő régészeti tárgyakat: *trepanáló kanál*, *trepanáló kés*, másodlagosan hályogoperáló késként használt borotva, *trepanált koponya* a késő népvándorlás korából (Nyíregyháza–Mandabokor).

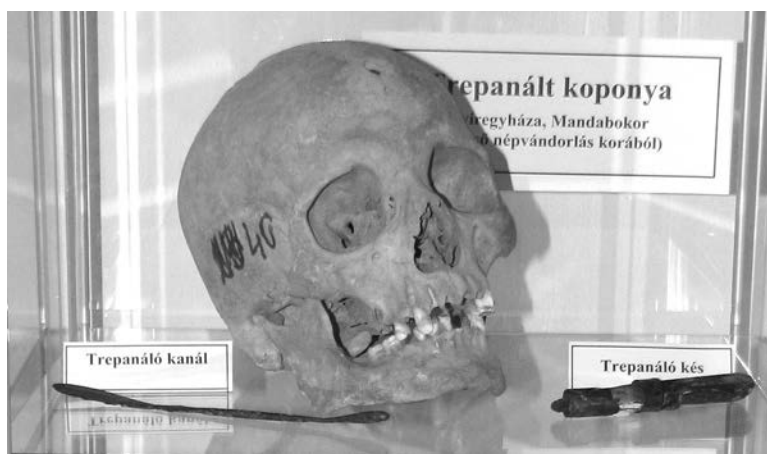
A kiállítás egyik érdekessége a trepanált koponya volt (1. kép). A másik az élő *piócák*, melyek mozgásukkal felhívták magukra a látogatók figyelmét. Főként a gyermekek csodálkoztak rájuk, a felnőttek pedig készek lettek volna kipróbálni a hatásukat. A harmadik különlegesség a *frászkarika* volt, melyet ismertek már a szólás-mondásból, de még nem láttak ilyet. A kiállításba egy rekonstrukciót készítettünk.

A trepanáció (*koponyalékelés*) igen komoly „sebészi” beavatkozás volt. 1957 óta kétségtelen megyei bizonyítékunk (sírból kikerült koponya) van arra, hogy a honfoglaló magyarok gyógyító célzattal végezték ezt a sebészi beavatkozást, a koponyalékelést (trepanációt). A táltosok vallásos szertartás keretében gyógyítottak. Módszereik: a gyógyszer beadása (főleg növényi eredetű szereket használtak), *kenés* vagy *íralás*, gyúrogatás vagy ószékelyesen *dausolás* és fürdőzés voltak (FAZEKAS 1988. 145.). A titokzatos táltosoktól ellesett imádságok az avatatlanok számára értelmetlen szóhalmazokká, mondókává váltak, amelyek a nép ajkán a keresztség felvétele után is évszázadokon át éltek. Kultikusnak nevezik a szakirodalomban az olyan koponyalékelést, melyet az egyén halála után végeztek el, s a kiemelt csontdarabot *amulett*ként használták. A koponyalékelésnek ezt a fajtáját is gyakorolták honfoglaló őseink (HOPPÁL 1990. 699.).

A kisvárdai járás Rétközberencs községének homokbányájában feltárt pogány-magyar sírból került elő egy harcos koponyája, amelyen gyógyító célzattal lékelést, ún. trepanációt végeztek, s a nyomáscsökkentés céljából eltávolított csontrészt helyét 90 x 60 mm átmérőjű ovális ezüstlemezrel fedték (FAZEKAS 1988. 5.).

## Népi embergyógyítás

A fogfájás régen is nagy problémát jelentett. A foghúzást a *borbélysebészek* végezték. Ehhez egy egyszerű harapófogót használtak. A fogfájás megszüntetésének kevésbé drasztikus módjait ugyancsak bemutattuk: a fájós fogba helyezendő pálinkás vattát, a szegfűszeget, a sósborszeszt, a szódbikarbónát és a szalicilt. Közismert volt a pálinkás, rumos öblögetés. A népi gyógyászat ezen



1. kép

Trepanált koponya a kiállításban (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

Fig. 1

Trepanated skull in the exhibition (photo by Zsuzsanna Bodnár)

kívül a következő eljárásokat alkalmazta a falvakban: „*Beléndek magot parázsra dobní, a füstöt a szájba szívni. Még az éjjel kiemelhető a rossz fog. Vigyázni kell, ne hogy sokat szívjunk be a füstből, mert az egészségesek is kihullanak.*” (TARJÁN 1965. 96.)

Kiállítottuk a különböző típusú *beöntőket* (irrigátorokat), melyeket már csak az idősebb korosztály ismer. Ezeknek a paraszti használatban különleges szerepe volt, hiszen akkor még nem volt ismert a gyógyszeres kezelés. A *gumikatétert* magzatelhajtásra is használták. A magzatelhajtáshoz használt eszközök voltak: drót, kötőtű, esernyődrót, növényi gyökerek. Ezeket kissé háttérbe szorítva helyeztük el, nehogy tippeket adjunk a látogatóknak. A népi abortuszhoz használt további eszközök sem hiányoztak a kiállításból. Sokan 2-3 évig szoptattak, hogy ne essenek teherbe. Ez természetesen nem sok védettséget biztosított. Így aztán voltak, akik drasztikus módszerekkel próbáltak megszabadulni a nem kívánt gyermekáldástól. Ezért padlásról ugráltak le, zsákot emeltek, kötőtűt, tollszárat, illetve a kiállításban is bemutatott orsószárat *dugtak fel* maguknak. Sokszor maguk is elpusztultak, csak hogy a terhességüket ne kelljen felvállalni a faluközösség előtt. A magzatelhajtáshoz szájon át beadott vagy bevett szerek közé tartozott a petrezselyem mag, a ricinus, a pipacstea, a liliomgyökér, a tiszafa, a körisbogár, a dohányfőzet, az anyarozs, a kinin, az arzén (TARJÁN 1965. 114.).

Páll István tanulmánya szerint a nem kívánt gyermekáldás elhárítása igen sok per tárgyául szolgált – nem csak a XVIII. században. Egy gávai 1774-es vallomás kérdéseiből a *fehér mályvaróza* magzatelhajtó voltáról esik szó: „– ... *a midőn a fejér májvarósát borba meg főzöd és azt ittad, azért cselekedted azt, hogy el menjen tülled az gyermek?*” A vádlott válasza: *a szer korábbi felhasználására is adattal szolgál: „– Azt énnékem a Kis Szabóné comendálta, hogy eő is cselekedte Leány Korába, és használt néki...”* (PÁLL 1994. 135.)

Egy szolidabb hiedelem, illetve tudatlanság megnyilvánulása az az 1780-as dadai adalék, melyben egy fiatalasszony vallja „...*úgy hallottam egy Asszonytúl hogy ha az Asszony ember a' fér-fival való közí után vizelleni megyen, gyermeke nem lesz.*” (PÁLL 1994. 135.)

Szintén érdekesség gyanánt helyeztünk el egy, a férfiak által használt, égetett cserépből készült, korsó formájú vizelésnél használt alkalmatosságot, a „kacsát”, melyet ma már a tiszaberceli Bessenyei házban nézhet meg a látogató.

#### Az újszülött és csecsemő népi orvoslása – racionális és irracionális népi gyógymódok

A népi gyógyászatba nemcsak a felnőtt emberek gyógyítása tartozik, hanem a gyermekgyógyászat, nőgyógyászat és a különböző betegségmegelőző, egészséget megőrző szokások is, amelyek leginkább az emberi élet fordulóihoz, ünnepi szokásaihoz kapcsolódnak (KORKES 1985. 857.). A népi gyógyítás így érinti a néphit és a népszokások területét is.

A kiállításon enteriőrben mutattuk be a csecsemő és újszülött élet népi orvoslását, a bábák gyógyításban betöltött ellentmondásos szerepét (2. kép). A kevés tárgyi anyaghoz igen gazdag hagyomány kapcsolódik, ezért tanulmányomban részletesen foglalkozom ezzel a témával. Az emberi élet három nagy szüksége a születés, házasság, halál, amellyel a maga módján minden ember szembenéz – írja Bálint Sándor néprajzkutató „A hagyomány szolgálatában” című munkájában (BÁLINT 1981. 30–31.). Az évszázadokon által hagyományozódott hiedelmek, szokások, rítusok gyökere időben igen messze vezet. Még érdekesebbé, színesebbé és bonyolultabbá teszi a népies szüléssel kapcsolatos hiedelmek és szokások világát, ha a régi pogány kori hiedelmek és az utóbbi két évszázad hivatalos orvosi tudásanyaga mellé a vallási képzeteket is bekapcsoljuk (HOPPÁL–TÖRÖ 1975. 29.).

A *bábaasszony* a régiek hiedelme szerint gyógyítani és rontani egyaránt tudott, őt hívták a halálos beteghez, és ő segített a szülésnél. Gyakran másfajta betegségek orvoslásával is foglalkozott (HOPPÁL–TÖRŐ 1975. 28.). A szülésnél a bábának csak az anya vagy az anyós segíthetett, az apróbb, nagyobb gyermekeket, s a férfiakat távol tartották a háztól. Az újszülött világra segítése után a bába elvágta a köldökzsinórt, majd a *mássával* (méhlepény) többször megsimította a szülő nő arcát. Úgy tartották, hogy ettől elmúlnak a terhesség alatt keletkezett májfoltok. Mindenütt fontosnak tartották, hogy a bába *megkenye*, masszírozással „helyre” tegye a méhét, hogy ne maradjon nagy a szülőasszony hasa (BODNÁR 2011. 5.).

A köldökzsinórhoz sokféle hiedelem fűződött. Az emberi élet tulajdonképpen ennek elszakadásával kezdődik, ezért a néphitben fontos szerepet tulajdonítanak neki. A szülés után a bábaasszonyok csomókat kötöttek (ez egy mágikus jelképes cselekvés) az újszülött köldökzsinórjára, majd néhány cm-rel a testtől elkötötték. Az elkötött rész néhány nap alatt leszáradt, és ezt eltették a mestergerendára. Amikor a gyerek hétéves lett, elővették, hogy bogozza ki. A csomó kioldása (az analógia elve alapján) az élet feladatainak megoldását szimbolizálja.

Miután az anyát rendbe tette a bába, az újszülöttet fürösztí, amihez háziszappant használ. Vigyázni kell, nehogy a szemébe menjen a szappan. Ha nem jól mossa meg a nyakánál és a hajlatoknál: kipállik. Hogy elmulasszák, púderrel kenik be. Régen avas szalonnával kenték meg fürösztés után a hajlatokat. Púder helyett lisztet pirítottak vagy katlan szájáról leégett földet használtak megtörve és fátyolszítán megszítálva. Ugyanebből a célból összegyűjtötték a fából hullott szúport. *Féderveiszot* is használtak (KISS 1981. 243.). Az 1890-es évek óta a gyógyszerárban vett púderrel, hintőporral kenik be a mondott részeket. A picit esővízben fürösztik. Kútvíz nem jó erre a célra, mert megrepedezik a kis arca, a feje meg ótvaros lesz. Fürösztéskor a gyerek szájába vizet cseppentenek. Száját tiszta vizes ruhával kimossák, hogy szájgombás ne legyen. A fürdővízbe juhszalagot is szoktak tenni, mely bélmenésről igen hasznos.

Fürdetés után pólyapárnába tették a csecsemőt, madzaggal körbekötötték. A szoros végigpólyázásról nem mondtak le, úgy gondolták, hogy így egészségesebben fejlődnek a gyermek csontjai, s nem karmolja össze magát. Ugyancsak általános népszokás, hogy a rontás ellen piros szalagot, fonalat kötöttek az újszülött karjára, illetve a bölcsőre (BODNÁR 2011. 7.). (Ezt a látogatóknak is megmutattuk a kiállításban.)

A néphit különösen nagy jelentőséget tulajdonított az első fürdőnek. A fürdővízbe pénzdarábot dobtak, hogy a gyermek gazdagságát biztosítsák. A pünkösdirózsa szirmát az újszülött



**2. kép**

A csecsemő és az újszülött élet népi orvoslásának bemutatása a kiállításban (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 2**

Display of folk medicine connected with infant and neonate life (photo by Zsuzsanna Bodnár)

fürdővizébe tették, hogy olyan piros és egészséges legyen, mint a pünkösdirózsa. (Ezt a szokást is bemutattuk a kiállításban.)

Csecsemőápoláshoz hintőpor gyanánt falról kapart meszet, sárgaföldet, lisztet és – mint a kiállításban is bemutattuk – sótan disznósírt használtak.

A csecsemő szempontjából elsősorban a keresztelésig terjedő időszakot tartották veszélyesnek, bár bizonyos védekező eljárások az avatásig, sőt azon túl is érvényben voltak. Az egy-két napos kislánynak varrótűvel átfúrták a fülcimpáját, fekete selymet húztak bele, összekötötték a végeit, és spanyolviaszgombot tettek a végére, hogy ki ne oldódjon (KISS 1981. 242–243.).

Az újszülöttre leselkedő legnagyobb veszedelem a néphit szerint a *szemmel verés* és a *kicserélés* volt. A szemmel megvert gyerek mindig sír, meg is kékül bele, ha nagyon megverődik. Kiss Lajos a következőket írta a „Szegény asszony élete” című munkájában: „*A szemverést úgy is gyógyítják, hogy annak, aki megveri, vágna a hajából, s azt pókhálóval kék papírba csavarva (némelek még macskaganéval is) nyírfakóróra teszik, meggyújtják, és a füstjére tartják a kicsi arcát, megfüstölik. Egy másik módja szemverés gyógyításának az, hogy 9 galuskát főznek, és a galuska levébe fűrosztik a gyereket, a galuskát pedig nőstény- vagy kankutyának adják oda, a szerint, amint a szemmel megvert leány- vagy fiúgyerek.*” (KISS 1981. 250.) A füstölés is a szemverés megfelelő gyógy módja. Lehetetlen benne fel nem ismerni a tűz tisztító, mitikus hagyományát. A kisgyereket, ha megnézik, meg kell köpködni, hogy meg ne verjék szemmel. Aki megveri, annak csurog a könny a szeméből. A szemmel megvert kicsi rívós, kötözködő, nyugólódó. Aki megveri szemmel, megmosdatja a szájából, és az inge vagy *pöndöle* aljához töröli, a férfi meg a gatyája aljához. Szokás az is, hogy aki megveri, annak az ingét kimossák, és a levélvel fűrosztik a kicsit. Ha megverik szemmel a kisgyereket, szőlővenyigét tesznek a fürdőjébe, sokan kénes gyufát is tesznek még bele, és azzal mossák meg fűrosztás után a bölcso gombját.

Amíg a gyermeket meg nem keresztelték, éjjel a lámpának mindig égni kellett, mert az a hiedelem járta, hogy az ördög elcseréli a gyermeket. Az ilyen cserélt gyermeket arról lehetett megismerni, hogy *sanyavész*, hibás maradt. Védekeztek ellene: a római és a görögkatolikusok szenteltvízzel hintették meg a gyermeket, olvasót tettek rá vagy csavartak a kezére. Míg meg nem keresztelték, nem volt szabad kiejteni a nevét, a szépségét dicsérni, mert különben a rossz megtalálja. Luby Margit „Bábelelte babona” című könyvében a következőket írja: „*Ha kisgyereket szembe megdicsérnek, azt mondják: 'A fenébe a szemed. 'Akkor nem árt meg neki, hogy rácsudálkoztak.*” (LUBY 1983. 39.)

#### Az ebagosság

A néphit szerint a várandós asszonynak nem szabad se kutyát, se macskát, semmiféle szőrös állatot megrúgnia, mert akkor a gyerek belső részei lesznek szőrösek. Röviden *ebagos* lesz a gyerek. Az ebagos gyerek hátán a hozzáértő olló alakú jelet lát. Az ilyen pulya sírós, sovány, girhes, mert belső részét emésztli a megrúgott állat szőre (LUBY 2002. 162.).

Kiss Lajos hasonlót ír, de ő a betegségre gyógymódot is gyűjtött. „*Ebagos gyereke olyan asszonynak van, aki állapotos korában a kutyához rugdosott. Az ebagos gyerekek szőr van a hasában. Kenyeret kell pirítani, és fürdetéskor a teknőben hátára fektetett gyerekeknek a hasára teszik a pirítóst, melyen át szűrik a fürdővizet. Azután a pirítóst széttörik a gyerek fején. Ha a gyerek ebagos, a széttört pirítósban szőrszálak vannak. Egyik nagyidejű asszony elbeszélése szerint az ebagos gyerek hátán a bőr alatt olló alakú jel látszik.*” (KISS 1981. 241.) (3. kép)

Az ebagosságot úgy is gyógyították, hogy 9 főzőkanál lisztből csináltak sajtan perccet, megsütötték és reggel fürdés előtt 9-szer átbújtatták rajta a gyereket. A perccet aztán odaadták a kutyának, és pedig a fiúgyerekét a kankutyának, a lánygyerekét a nősténykutyának. Szatmárcsekében

az angolkóros gyereket mondták ebagosnak. Az angolkóros gyereket olyan fürdővízben fürösztik, melybe kereketlen döglött kutyafejet, fehér paszulyt, sárga paszulyt, borsót, búzát, árpát, kukoricát tesznek, s úgy forralják fel.

Igen félelmetes gyermekbetegségnek számított a *fogfrász*, a *samárköhögés* és a *kelevény*. A fogfrászban szenvedő gyerek foga nehezen búj ki, inye „megveresedett” (begyulladt). Szinte önkívületi állapotba került, mintha meg akarna halni. Ilyenkor a gyerek inyét pálinkával, rézelejével, sósborszesszel dörzsölték. Luby Margit a következőket írja: „*Ha nehezen jön a gyerek foga, kócsot (kulcsot) rágatnak vele. Amilyen könnyen nyitja a kulcs a zárt, olyan könnyen jön ki a foga. A szegényebbje a fogzás megkönnyítésére kócot rágat a gyermekkel, nehogy fogfrászt kapjon.*” (LUBY 2002. 158.)

Az újszülött gyermekbe a bába *keménymagos* teát rendelt, kevés hagymát is főztek bele, merthogy az jobban hajtja a szelet. Ezt kapta a gyerek addig, míg az anyjának meg nem jött a teje. Az álmatlan *pulyának* a néphit szerint éretlen mákfejet kell főzni, s annak a főzetét itatni. Télen a mozsárban tört mákból főzött tea ugyanazt a célt szolgálta. Ezek a gyerekek álmos, mafla képű csenevészek lettek, hiszen életük első esztendejét állandó mérgezésben töltötték.

A *sivikolás* gyerekeknek mákot, illetőleg mákhajat előbb megtörve, aztán megfőzve adták cuclinak. Nem alszik el a gyerek, ha naplemente után öntik ki a fürdővizét. Nyugtalan lesz akkor is, ha pelenkáját, ruháját be nem szedik a kötélről. Ha kiveszik a kicsit a bölcsőből, a mángorlósulykot kell a helyére tenni, hogy az álmát el ne vigye, aki felvette. Az örökösen rívó, *sivatag* gyereket úgy teszik csendessé, hogy a mángorlósulykot megfürösztik, és annak a levében fürdetik meg a nyugtaldő kisdedet. Ha a kisgyerek álmában mosolyog: angyalokkal álmodik. A hiedelem szerint „*nem jó a gyerek fejéhez állni, mert a gyerek kancsal lesz*”.

A kisgyerekeknek – ha idegen helyre viszik – tojást adnak először ajándékba, a tojás gömbölyű végével megkerekítik az arcát, s ezt mondják: „*olyan kerek, olyan fehér, olyan puha legyen a képe, mint ez a tojás.*” Aztán a tojást kiköttetik, és a kikelt csirke árából veszik az első gúnyát (KISS 1981. 251.).

Ratkó Lujza néprajzkutató gyűjtése az analógiás gyógymódról: „*Sovány gyerek megfőzése*” (monda): Van egy fiam, aki itt lakik most, az meg így nézett ki pici korában, mint az ujjam. Még meg is főztem! Hát ugyi, ezelőtt aszonták, hogy meg kell főzni, ha sovány a gyerek, meg kel főzni, húsrá főzni! Egy megy körül-körül a házon, oszt mikor oda ér az ablakhoz, oszt akkor mondja, hogy: „mit főz, szomszédasszony?” Mondom: „csontra húst!” Az uram ment akkor körül a házon, és beszólt: mit főz komámasszony? Mondom: csontra húst! Hogy a spórra tettem, oszt a gyermeket

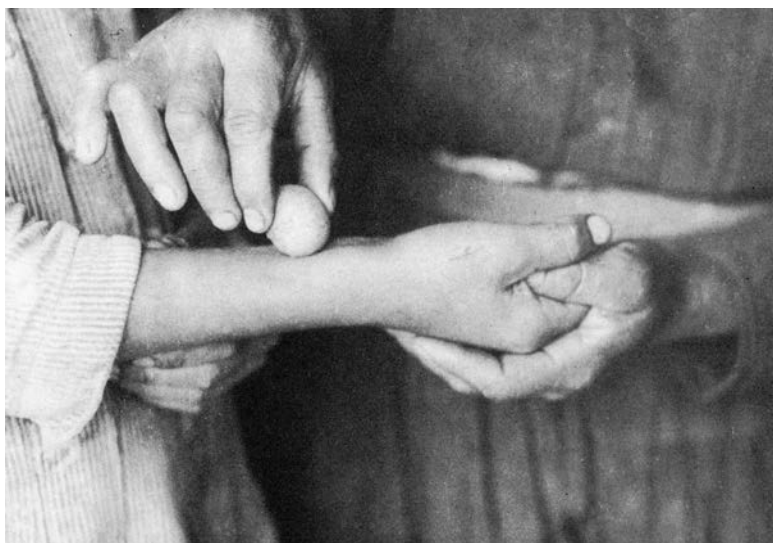


**3. kép**

Az ebagos gyerek fürdetése. A teknő négy sarkán négy púp hamut x-esen kell a gyerek felett összezsapni. (Luby Géza felvétele)

**Fig. 3**

Bathing of a sick-looking child. On the four corners of the wash tub four lumps of ash should be slapped in X shape above the child (photo by Géza Luby)



#### 4. kép

Kelés gyógyítása „Luca-tojással”. A kelés körül 9-szer körüljártatják a kis korcs tojást, s ettől várják a gyógyulást. Dercen (Bereg megye) 1940. (Gönyey Sándor felvétele, F85496)

#### Fig. 4

Curing a carbuncle with “Lucy’s egg”. The small, undeveloped egg is turned around carbuncle nine times expecting cure from this. Dercen (Bereg County), 1940 (photo by Sándor Gönyey, F85496)

bele állítottam, .... két éves vót, oszt akkor is olyan sovány volt, két évig mindig beteg volt! Na oszt a két évet betöltötte, attól kezdve osztán jobban lett. Háromszor ment körbe, beszólt: – mit főz komámasszony? Én meg kiszóltam: csontra húst! Oszt kavartam a fakanállal, mindig kavarni kellett. (RATKÓ 1987. 134–135.)

A *kelevény*t kétféle értelemben használták a falusiak. Ritkábban kelést értettek rajta, amely előbb-utóbb kifakad, lelohad. A kelésekre külső népi gyógymódot ajánlottak. A kelések mágikus gyógyításánál általános a betegség analógiás elvitetése. „A *kelést pénzzel kerekítették meg, és az utcán eldobták. Aki megtalálta és felvette, arra ment át a rontás.*” (CSISZÁR 1972. 94.) A kelések körülkerítésére használták még a mennykővet, a kígyókővet és a Luca-tojást (4. kép). Általánosan olyan gyermekbetegséget neveztek kelevénynek, amely leggyakrabban halállal végződött. Ezt a betegséget pár hónapos korukig kapták meg a gyerekek, s elbeszélések szerint a testük a halál beállta előtt

elkékült, leginkább a hasuk és a székletük, mert a bélműködést nem tudták megindítani. Kelevénynek nevezték a többi között az ún. *kékkórt* is, amely a szív fejlődési rendellenességének következménye volt, másrészt kelevénynek mondták a bélhurutot (KORKES 1985. 864.).



#### 5. kép

Frászkarika. Sült tésztából készített rekonstrukció (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

#### Fig. 5

“Frászkarika” – a curing object made of raised pie ring. Reconstruction made of pastry (photo by Zsuzsanna Bodnár)

## A frászkarika

A frász görcsös rohamokkal járó gyermekbetegség. Ennek gyógyítására szolgált az analógián alapuló, mágikus gyógyító szokás, az *átbújtatás*. A tárgyakon való átbújtatás a születést utánozza, mintegy újjászületik az átbújtatott csecsemő. Ilyen átbújtatásra alkalmas a sült tésztaból készült karika, melyre kilenc egymás utáni napon kilenc házból kellett lisztet kérni.

Igen ősi elgondolás a kör betegség távol tartó erejének felhasználása – a körülhatárolt területen belülre nem juthat az ártó szellem. Ezeknek az elgondolásoknak igen jó példája a fent említett frászkarikával történő gyógyítás (5. kép). Ez az analógiás gyógymód mintegy szimbolikusan ábrázolni akarta a betegségtől való megszabadulást, az újjászületést (HOPPÁL–TÖRŐ 1975. 33.).

Hasonló eljárással gyógyították a *kiment* bokát. Volt egy bácsi, aki „*úgy csinálta, hogy a betegnek a lábát átduggatta a macskalyukon, s ő a túlsó oldalon addig húzta, csavarta, míg a helyére nem tette.*” (MAKAY–KISS 1988. 103.)

## Gyógyító technikák

### Pióca

A mai ember számára ismeretlen, de legérdekesebb gyógymódot a nagyméretű beföttes üvegben bemutatott élő piócák jelentették. Az ősi gyógymód napjainkban is aktuális.

Élő állatok közül a piócát (*nadály*) használták fel orvosi célokra. A nadály olyan házi gyógyszer volt, melyet mindenki szabadon használt, ha magas *vérnyomása*, fejfájása volt vagy *akinek sok volt a vére*, akiben *megszorult a vér* vagy *rossz volt a vére* (HOPPÁL 1990. 720.). Magas vérnyomásos, fejfájós betegek a tarkójukra tették. Reumatikus bántalmakban szenvedők is használták piócát, mert azt mondták, hogy az kiszívja a rossz vért. Azoknál a házaknál, ahol használták, télen-nyáron meg lehetett találni. Általában egy ötliteres beföttes üvegben tartották, amelyet le kellett fedni, hogy a nadályok ki ne szökjenek, ugyanakkor kapjanak levegőt. Egy üvegbe 10-20 piócát tettek (6. kép). Az üveget nyáron a hűvös kamrában tartották. „*Télen, ha nem volt nagy hideg a szobában az ablakközibe rakták ki.*” (Ezt mutattuk be a kiállításban.) Mivel a mai gyógyászatban is fontos szerepet játszik a pióca, ezért részletesen foglalkozom vele a tanulmányban.

Orvosi piócát kisebb állóvizekben találhatunk. Leginkább az iszapos, agyagos, mállékony talajú, meleg, lágy és átfolyásos vizű tavakat kedvelik. A piócák befogása a falusi lelőhelyeken



**6. kép**  
Piócák az ötliteres beföttes üvegben (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 6**  
Leeches in a five-litre large fruit-jar (photo by Zsuzsanna Bodnár)

úgy történt, hogy a piócaszedők mezítláb belegázoltak a vízbe, és az iszap felkavarásával vagy ahogy csak tudták, nyugtalanították őket. Ilyenkor a piócák a vízfelszínre jöttek: így könnyű volt kézzel vagy aprószemű hálóval megfogni; részben a szedők lábszárára tapadtak, és egy kis sóval le lehetett szedni. A piócagyűjtés a halászok, cigányok vagy szegény emberek mestersége volt. A pióca felragasztásával általában nem azok foglalkoztak, akik eladták. Azoknál a házaknál, ahol használják a nadályt, télen-nyáron meg lehet találni (BAKOS 1982. 124.).

A pióca felhelyezését a kezelendő bőrfelületre „ragasztásnak” mondták. A ragasztást a beteg hozzátartozói, öreg ragasztóasszonyok vagy a beteg maga végezte. A nadályt rendszerint egy üres pohár segítségével ragasztják fel. A pohár közepes pálinkáspohár. A folyamatosan használók háztartásában rendszeresítve volt egy kizárólag piócás pohár. Az a pióca, amelyik már teleszívta magát, leesik, lelöki magát, ha jó vért kezd szívni. Ez a vélemény alátámasztja azt a népi hiedelmet, hogy a pióca a rossz vért, a *sárvizet* szívja ki, csak a beteg helyre tapad.

A piócaleszedésnek többféle módja van, legfontosabb az, hogy ne szakadjon bele a *tapa-dó*. Általában sóval szokták leszedni. Más esetekben, ha hozzájutottak, ecetsavval szedték le, de ez csak ritkán fordult elő. Ha a piócákat újra használni akarták, ki kellett szedni a vért belőlük. Erre két módszert alkalmaztak: vagy *kihányatják* (ekkor csutkahamuban kell megforgatni a piócát), vagy *kifejlik* belőlük a vért. A piócát leginkább mint magas vérnyomás elleni „szert” ismerik. Régies nevén *szélütés* vagy *gutaiütés* esetén is ragasztottak fel a népi gyógyászatban piócát. Ekkor részben a vérelvonás, részben a befecskendezett hatóanyagok révén értek el eredményt. Hatékonyan lehet használni a piócázást trombózisok gyógyítására. Az 1930–40-es években szülés előtt az anyák combjára 2-3 piócát tettek fel. Az így bejuttatott anyaggal a szüléskor esetlegesen létrejövő trombózt kívánták megakadályozni.

A kiállításban a gyógyító technikák közül a *köpölyözést*, illetve a speciális gyógyítók (öntőasszonyok, kenőasszonyok, csontrakók) tevékenységét hely hiányában archív fotók segítségével ismertettük meg a látogatókkal. A hagyományos paraszti társadalom orvos nélküli világa kitermelte a különféle betegségekkel foglalkozó gyógyítókat. Ezek a *parasztorvosok*, *tudós gyógyemberek*, *fűvesasszonyok*, *javasasszonyok*, *javasemberek*, *öntőasszonyok*, *kenőasszonyok*, *kuruzslók*, *bábasasszonyok*, *csontrakók*, *falusi foghúzó* voltak. Ők a falusi közösség tagjai közül kerültek ki, értettek a falusi ember nyelvén. Az emberek természetfeletti erőt láttak bennük, ezért hittek nekik. A régi időkben nem volt annyi patika meg kórház, így a beteget szekéren, nagy-nagy törődés közben vitték Nagykárolyba, esetleg Debrecenbe. Egy-egy orvosdoktor hét határban sem találtak, így nagy keletje volt minden olyan embernek, aki csak valamicskét is értett a számtalan nyavalyához, betegséghez (FARKAS 1982. 140.). Megyénkben ilyen nagyhírű fűvesember, gyógyító volt a kocsordi születésű Bakos Ferenc parasztorvos, aki gyógyfüvek szedegetésével, orvosságnak való készítésével, gyógyítással is foglalkozott. Református vallásban született, de minden olyan vallásnak híve volt, mely meghonosodott Mátészalkán. Böjtölt, Szűz Máriához imádkozott, nehéz beteg esetén mindig adott egy-egy csekélyke összeget Szent Antal perselyébe. A betegségek gyógyításához mindig „Isten segítségét” kérte. „*Én csak Isten után tudok gyógyítani*” – mondogatta. A vallásos szertartásoknak igen nagy szerepet tulajdonított, sok esetben a gyógyulást is ebben látta. Felkereste a vidék szétszórta tanyáit a maga által előállított fűszerfélésekkel, kenőcsökkel, gyógyszerfélésekkel.

Népi fogantatású, ugyanakkor a tudományos gyógyászatban használt eljárások közé tartozik a borogatás, a fürdők, az iszappakolások, a masszírozás, a *köpölyözés*, az *érvágás* (*vérlebocsátás*). Ezek ma is használatos eljárások. Hasfájás gyógyításakor *köpölyözést* alkalmaztak. A gyereket a hátára fektették, a hasa szabadon maradt. Vattára egy kevés szeszt öntöttek, majd meggyújtották. A poharat gyorsan ráborították az égő szeszre vattára, és enyhén nyomva tartották. A tűz az oxigént

elhasználta a pohárból és bealudt. Vákuum keletkezett, mely megszívta a hasfalat. A poharat addig tartották (5–20 perc) a hason, míg magától le nem esett. A hasfájás megszűnt.

Minden falunak volt füves- meg kenőasszonya, mert nem csak füben-fában, hanem egy hozzáértő asszony tenyerében is van orvosság. A kenőasszonyok többféle kenést ismertek: száraz és nedves kenést, zsiradékkal vagy forralt füvekkel simogatták, nyomták, gyúrták a fájós derekat, hátat. A kenés sokszor gyógyfüvekből készített fürdővel járt együtt, melyet a fűrészto asszony készített (GRYNAEUS–HOPPÁL–NAGY 1979. 364.).

#### A szentelmények szerepe a népi orvoslásban

A kiállításban egy katolikus szoba enteriőrjében mutattuk be a hit és a szentelmények segítségével történő gyógyítás tárgyi anyagát.

A katolikus vidékek parasztságának gyakorlatában kiemelkedő helyet foglaltak el a mágikus tárgyak között az egyházi *szentelmények*. Ezeknek a szentelés és áldás révén áldásos – óvó, elhárító, serkentő – hatásuk van. A mágikus gyakorlatban legfontosabb szerepe a *szenteltvíznek*, szentelt *gyertyának*, *barkának*, *búzának* és a húsvéti szentelt ételeknek volt (Pócs 1990. 654.). Hasonló szerepük volt az *úrnap* „sátorból” származó füveknek, virágoknak.

A szentelmények alkalmazásának célja az ember betegségeinek megelőzése vagy gyógyítása, az ártó hatalmak elleni védelem. Míg a gyógynövények betegségeket gyógyító hatóanyagait a növényekben található vegyületek biztosítják, addig a szentelmények gyógyító tulajdonságát a természetfölötti hatalmak, transzcendens erők által nyújtott segítség reményébe vetett hit adja (KOLTAY 1991. 575.).

A közönség láthatta a szentelt vizet tartalmazó üveget, a szentelt gyertyát, a szentelt barkát, az *úrnap körmenet virágait* és a búcsújáró kegyhelyek Mária képeit és szobrait, valamint a rózsafüzéretet. A szentelt vizet a gonosz távol tartására megelőző és gyógyító céllal egyaránt alkalmazták. Gyakran a család valamennyi tagja ivott egy-egy kortyot belőle, hogy ne fogjon rajtuk az igézet vagy rontás, illetve torokfájás és szembajok ellen is használták. A szenteltvizet otthon – és ahogy a kiállításban bemutattuk – kis üvegekben vagy a falon lévő szenteltvíz tartóban tartották, illetve tartják a mai napig. Azt állították, hogy a szentelt víz minden betegségre, bajra orvosság. A szentelt gyertya a néphit szerint szintén jó torokfájás, fejfájás és gyomorhaj ellen (BÁLINT 1977. 196.).

A szentelt barka virágvasárnapi szentelmény, az egyház áldása adja gyógyító hatását. A népi gyakorlat betegségek megelőzésére, gyógyításra és a természeti csapások elhárítására használta a szentelt barkát. A gyógyítás során lenyeltek egy-egy szemet vagy füstöltek vele. *Hideglelés* ellen három szemet kellett lenyelni. A kiállításban a szentelt barkát a pócsi kegykép mellé besúrva helyeztük el. A búcsúból emlékebe hozott szentképeknek, szobroknak, Mária képeknek, szentelt gyertyáknak gyógyító ereje volt: a gyógyulás érdekében a Máriához intézett fohászok közben fontos volt ezen tárgyak megérintése. Gyógyítottak a pünkösdi szentelmények és az úrnapi körmenet virágai és füvei, zöld ágai. Itt kell megemlítenem, hogy sokan azt vallották, hogy a legjobb gyógyszer a „Jóistenbe vetett igaz hit és imádság”.

Máriapócs és a máriapócsi kegyhely szerepe igen jelentős volt. A népi gyógyításban nagy szerepet játszott a búcsú. Egy-egy híressé vált búcsújáró helyre messzi vidékekről elzarándokoltak a testi és lelki bajaikra gyógyulást remélők. Ismertté válásukat elősegítette egy-egy csodás gyógyulás híre vagy emléke. Megyénkben híres búcsújáró hely Máriapócs, amely a görögkatolikuság központja, de római katolikusok és más vallásbeliek is megfordulnak itt a gyógyulás reményében. A kiállításban az 1970-es évek elején készült színes fotók és tárgyi anyag alapján mutattuk be a búcsú, illetve a hit szerepét a népi gyógyulásban. Láthatta a közönség a különböző testrészeket ábrázoló



**7. kép**

Gyógyító szentelmények  
(Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 7**

Blessed curing objects  
(photo by Zsuzsanna Bodnár)

melyeket a kiállításban az oltárt szimbolizáló posztamensekre helyeztünk a máriapócsi templombel-sőt ábrázoló kép alá (7. kép).

Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, a parasztcsaládokban a gyerek, éspedig a sok gyerek Isten áldásának számított. A születésszabályozásnak minden módját tiltotta a paraszterköles, tehát „annyi gyerek született, amennyi születhetett”. „Isten adta, el kell fogadni”–mondták. Népünk a meddőséget hosszú évszázadokon át „Isten verésének”, a gyermeket ezzel szemben „tisztesség-nek” tartotta. A gyermeket fontosnak tartották a családban, összekötő kapocsnak a házaspár között. Ezért, ha sokáig nem született gyerek, a görögkatolikus asszonyok – elvéve reformátusok is

– *búcsút fogadtak* (fogadalmat tettek), gyermekért könyörögve megjárták a máriapócsi búcsút. Ezekre bizonyítékok a gyermek alakú (baba formájú), viaszból készült fogadalmi szobrocskák, az *offerek*, melyeket a kiállításban is bemutatunk (8. kép). A vallásos ember az élet minden jelentősebb állomásánál az egyház áldásában akart részesülni. A gyógyításban a ténylegesen



**8. kép**

A búcsú és a hit szerepe  
a gyógyulásban  
(Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 8**

The role of the saints' day  
and belief in curing  
(photo by Zsuzsanna Bodnár)

orvosló hatású szerek, eljárások – amint láthattuk – gyakran kiegészültek járulékos hiedelmekkel, szentelményekkel (KÓTYUK 2000. 91.).

### A gyógynövények, fűszerek felhasználása a népi gyógyászatban

A konyhában a tapasztaláson alapuló népi gyógymódok közül a teákat, főzeteket, kenőcsöket, a gőzölést, a vízgyógymódokat, egy konyha és éléskamra enteriőrben pedig a népi gyógyításban használatos fűszereket, élelmiszereket állítottuk ki (9. kép).

Régebben a patikától távol élő egyszerű ember, aki legtöbbször nem tudta megfizetni a drága orvost, saját tapasztalatából jött rá arra, hogy a „fűszerszámok” gyógyíthatnak. A gyógynövények szinte valamennyi növényi részét felhasználták alapanyagként. Gyógyteák és kivonatok készítésekor víz, pálinka, alkohol, szpiritusz, sör és ecet lehet a kivonószer. A zsír a kenőcsök adalékanyaga.

A konyhai enteriőrben bemutattuk a gőzölés, inhalálás, borogatás, gargalizálás (öblögetés), lábáztatás, illetve a gyógynövényfürdő népi gyakorlatát, eszközkészletét. Sokoldalúan alkalmazza a népi orvoslás a reuma orvoslására a gyógynövényeket: külsőleg borogatások, pakolások, párakötések, bedörzsölések, kenések, gőzölések, fürdők, belsőleg pedig gyógyteák és *tinktúrák* formájában (OLÁH 1986. 176–177.). Az említett gyógymódok kombinációjával is találkozhatunk, hiszen közel nyolcvan növényfajt használtak fel a reuma kezelésére.

A hátsó éléskamra enteriőrben rúdon a leggyakrabban használatos fűszernövényeket (borsmenta, citromfű, torma, kapor, lestyán, szederlevél, rozsmaring, tárkony, kamilla és levendula), élelmiszereket, zöldségeket állítottuk ki. A stelázsikon a népi táplálkozásban és gyógyításban használt élelmiszereket: szilvalekvárt, befőttet, mézet, pálinkát, tinktúrát helyeztünk el, a másik oldalon pedig a zöldségféléket: foghagymát, vöröshagymát, sárgarépat, petrezselymet, diót, mákot. A fali fűszertartóban gyógyító fűszernövényeket láthatott a közönség. Az ánizs teaként fogyasztva hurutoldó, idegerősítő, szélhajtó és bélgörcsoldó, szoptató anyáknál fokozza a tej kiválasztást. A babérlevél gyógyító, csodás hatású. A bazsalikom elsősorban étvágytalanság, gyomorpanaszok, emésztési zavarok, felfúvódás kezelésére használatos, de baktériumölő hatása miatt torokgyulladás és bőrbetegségek kezelésére ugyancsak alkalmas. A borsikafű étvágygerjesztő, gátolja a felfúvódást, és bélféregűző. Stresszoldó illata van a borsmentának. A fahéj fertőtlenítő hatóanyagokat tartalmaz, ezért légúti, gyomor- és bélfertőzések ellen használják, javasolták homloküreg-gyulladásra, megfázásra, náthára. A gyömbér illata idegesség és félelem ellen hat. Fűszerpolcon és házipatikában egyaránt megtalálható a kakukkfű, amely torokgyulladás, köhögés, influenza esetén kerül elő, alkalmas gyomor- és bélbántalmak orvoslására. Étvágygerjesztő, emésztést serkentő és szélhajtó hatású a kapor.



9. kép

Konyhai enteriőr (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

Fig. 9

Kitchen interior (photo by Zsuzsanna Bodnár)

A reneszánszát élő lestyán főzete alkohol- vagy nikotinmérgezés okozta rosszulétnél kedvező hatású. Étvágytalanság, gyomorpanaszok, emésztési panaszok és epebántalmak ellenszere a majoránna, mely beválik légúttisztító, köptető hatása miatt hörghurut, asztma kezelésére is. Illata segít lazítani. A muskotályzsálya illata frissít, depresszió ellen hatásos. A rozmaring légúti bántalmak, fertőzések esetén hasznos, alkalmazzák reumás és köszvényes panaszok kezelésére. Illóolaja általános élénkítő, erősítő hatású. Gyógyító fűszer a sáfrány, segíti a gyomorműködést, serkenti az emésztést. Depresszió ellen hat a szegfűszeg illata: nyugtató. A tárkony teája epehajtó és vesetisztító. A zeller fokozza a nyál- és epe kiválasztást, segíti az emésztést, vízhajtó hatású. A köménymag serkenti a gyomornedvtermelést, nyugtató és görcsoldó hatású, fontos alkotórésze a szélhajtó és emésztést javító teakeverékeknek. Megszünteti a puffadást, segíti az idegi eredetű szív- és gyomorpanaszok gyógyulását. A szoptatók kismamák részére az anyatej mennyiségének növelésére ajánlották régen.

Jól ismeri a népi orvoslás a helyes táplálkozás egyik fontos alapszabályát: csak akkor együnk, ha éhesek vagyunk. „*Legjobb fűszer az éhség, legjobb szakács szintén az éhség*” – tartja a népi bölcsesség. Az asztalon a különböző, sokszínű táplálkozási alapanyagok mellett a gyógyteakészítés eszközeit mutattuk be. Meghülés, megfázás ellen „*a legjobb izzasztó a bodzatea volt. Egy fél literes lábasba tettünk egy jó csipetnyi szárított, összetört bodzát, majd felfőztük, mézzel ízesítettük és ittuk. Utána dunnába bújtunk.*” (MAKAY–KISS 1988. 25.)

A gyógynövényeket ritkán használták természetes állapotukban. Leggyakrabban leforrázták, megfőzték és ivásra, borogatásra, sebek lemosására, gőzölésre vagy fürdőként alkalmazták. Gyakran többféle fű összefőzésével készítették el a megfelelő szert. Általában 3, 7 vagy 9féle gyógynövényt használtak fel ehhez (10. kép).

A mosakodáshoz háziszappant, hajmosáshoz gyakran hamulúgot használtak. Fogat nem mostak, egyes helyeken gyantarágással, faszenes, szódabikarbónás bedörzsöléssel tisztították, reggelente pálinkával öblögették (fertőtlenítették) a szájukat. Arcápolásra a kicserepesedett bőrt sótalannal disznózsírral, az arcbőrt esetleg tejjel, vajjal kenték. A gőzölés jótékony hatását ismerték és alkalmazták (a mai napig is): torokfájás, megfázás esetén forró kamillatea páráját lélegezték be. (Ezt a gyógymódot a kiállításban is bemutattuk.)

A hagyományos paraszti kultúrában a tisztálkodás fizikai és rituális-mágikus funkciója szorosan kapcsolódott össze. Az otthoni fürdőkészítés vagy a búcsújáró helyen történő rituális mosakodás többnyire gyógyító céllal történt, főleg, ha gyógynövényekkel fokozták hatását.



#### 10. kép

A gyógytea készítésének eszközei a kiállításban (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

#### Fig. 10

Devices for the preparation of herb infusion in the exhibition (photo by Zsuzsanna Bodnár)

A népi gyógyításban használatos gyógynövények

A gyógynövények a népi gyógyászatban gyógyításra használatos vadon termő és termesztett növények. Leggyakrabban virágukat, termésüket, gyökerüket vagy levelüket használják fel. Ritkán frissen, gyakrabban szárítva használták fel (HOPPÁL–VAJKAI 1979. 365.).

Szabolcs-Szatmár-Bereg megye népe kb. 250–300 db növényt ismert, ebből a mindennapi életben kb. 30–40-et alkalmaztak gyógyításra. Leggyakrabban használt a fokhagyma (hasmenés, influenza, köhögés, érelmeszesedés, magas vérnyomás, bőrbajok ellen, betegségmegelőzésre); a szikfű vagy kamilla („mindenről jó”, köhögés, tüdőbaj, gyomorhaj, hasmenés, fájás, „reoma”); a vereshagyma (köhögés, gyomorhaj, pokolvar, seb, kelés, tályog, gilva) kezelésére (OLÁH 1986.158.). Az átlagosnál gyakrabban használt gyógynövények: búza, csalán, farkasalma, fehérliliom, fekete-nadály, köménymag, keserűlapu, paradicsom, mák, petrezselyem, sárgarépa, tengerihagyma, torna, útifű. Átlagos gyakorisággal alkalmazott gyógynövények: apróbojtorján, bodza, bab, cickafark, dió-falevél, édesgyökér, ezerjófű, fodormenta, fehérüröm, káposzta, krumpli, lósóska, paprika, pipacs-virág, sáfrány, tengeri.

Meg kell jegyeznünk, hogy nagy különbségek lehetnek hatóanyag szempontjából gyógynövény és gyógynövény között, s eszerint beszélhetünk széles és szűkebb hatásterületű gyógynövényekről. A fokhagyma és vereshagyma mintegy 25 féle hatóanyagot tartalmaz, antibiotikus hatása folytán rendkívül sokoldalúan alkalmazható. El kell mondanunk, hogy a népi gyógyításban használatos növényeknek csak mintegy negyede bírt valóságos gyógyerővel, az igazi hatást a gyógyítás folyamata, maga a rítus, a lelki ráhatás ereje fejtette ki.

A „vértisztítás” elve szerint a nép a legtöbb gyógynövényt azért tartja becsben, mert a *rossz vért* jóra változtatja, a vért újítja, vértisztító, vérpucoló hatású. Azt tartják, hogy a betegségek oka a *vér megromlása*, kóros nedvek felszaporodása, a gyógyítás, gyógyulás lényege pedig a rossz vér, a rossz testnedv kiürülése vagy megtisztulása.

A népi bölcsesség szerint az ezerjófű „rontófű”, mert „mindenféle nyavalyát ront.” „Mindenről jó a fokhagyma. Olyan gyógyszer, hogy sok nem hiszi el, hogy micsoda gyógyszer az!” „A szikfűvet nem múlja felül egy gyógyszer se a világon! Mindenről jó.” A *kommendáló* és a füves meg van győződve arról, hogy amit ajánl vagy amit ad, az a gyógynövény csodálatos erejű, biztos hatású gyógyszer. Ez a meggyőződés a kommandálás szövegében kifejeződik, és nagymértékben növeli a beteg gyógyító hatásba vetett bizalmát, a hitét. S a gyógyulásba vetett hit kedvező előfeltételeket teremt a tényleges gyógyuláshoz.

A gyógynövény-kommandálásokban leggyakrabban előforduló betegségek (OLÁH 1986. 159.):

- fájás – fájdalom – reuma – csúz – kihülés – meredés
- emésztőszervi betegségek: csömör, epehaj, májhaj, gyomorhaj-gyomorhajfájás, hasfájás-hasmenés, szorulás
- gennykeltők okozta bőrbajok: kelés, meggyült seb, orbánc-szentantaltüze, pattanás, tallóseb, tályog, törés
- légzőszervi, légúti betegségek: asztma, köhögés, tüdőbaj
- seb: ilyen néven nevez a nép különféle bőrbajokat, a hasított, tépett, harapott, vágott seb mellett
- női bajok: fehérfolyás, méhvérzés
- „daganat – dagadás”
- fogfájás, fülfájás
- hideglelés
- megfázás

Régen minden faluban éltek füvesasszonyok, füvesemberek, akik jól ismerték a gyógynövényeszedés időpontját, a szárítás és a felhasználás módjait. A gyógyhatású növényeket, füveket, amelyek mindenhol megtalálhatók voltak – pl. vadszékfű, fodormenta – a gyógyító közvetlen környezetében (udvarában, virágos-, veteményeskertjében) szedegette. A faluja határában azokat a növényeket gyűjtögette, melyek azon a környéken ismeretesek voltak. Ezeket leginkább töben vágta le a szár meghagyásával. Az egybetartozókat kaskákba, zsákokba vagy tarisznyákba rakták, külön válogatták azokat a gyógynövényeket, melyeknek csak a levelét szedték össze. A hazaszállításnál ügyeltek arra, hogy esőt ne kapjanak, mert ez nem használt a megszedett növényeknek, füveknek. A szárítást általában napfényes időben, az udvaron végezték, ritkábban a kemencében. A szárítás sok-



**11. kép**

Kiállításrészlet, előtérben a gyógynövényt válogató asszonnyal (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 11**

Detail of the exhibition with a woman selecting herbs in the front (photo by Zsuzsanna Bodnár)



szor két hétig is eltartott. A tökéletesen száraz gyógynövényt mozsárban vagy paprikadarálón porrá őrölték, szellős helyen tárolták. A kiállításban bemutatott gyógynövények többségét mi a múzeumfalu területén gyűjtöttük össze, a szárítását a nagyhalászi deszkamagtár padlásán végeztük.

A kiállításon a népi empiria (a tapasztalaton alapuló gyógyítás) témaköréből a gyógynövényeket, ezek felhasználásra történő előkészítését, tárolását, piaci árusítását mutattuk be. Láthatott itt a közönség egy jellegzetes házipatikát, amely a leggyakrabban használt gyógynövényeket tartalmazta. A kiállítóhelyiségbe belépve a látogatót „megcsapta” a gyógynövények csodálatos, kavargó, felemelő illatkavalkádja, amelynek befogadására sokuknak hosszú időre volt szüksége (11. kép).

Bemutattuk a különböző gyógynövények színes nyomatát, magyar és latin megnevezését, hogy a látogató jobban tudjon tájékozódni a kiállított növények világában. Megmutattuk a kamillaszedő gereblyét, amely

**12. kép**

Vadon termett gyógynövényt gyűjtő asszony útban hazafelé (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig 12**

Woman collecting wild herbs on her way home (photo by Zsuzsanna Bodnár)

a begyűjtést nagyban segítette. Vidékünkön jobbra csak a nyíri Mezőségben ismerték és használták. Megidéztek a vadon termett gyógynövényt gyűjtő asszonyt, amint kosarakkal a vállán hazafelé tart (12. kép). Kosarában vérehulló fecskefű, akácvirág, bodza, csalán, cickafark stb. A gyógynövények megismerését felnagyított archív fotók is szolgálták. Az élményszerűség kedvéért, az illatok érzékeléséért a látogató közelében megfoghatóan helyeztük el a gyógynövényeket és azok nevét a tárolás hagyományos eszközén, a rúdon. Látható volt az akácvirág, a menta, a pásztortáska, az útilapu, a bodza, a vérehulló fecskefű, a citromfű, a vadgesztenye, a lósóska, a farkasalma, a kukorica „bajuszával” (13. kép). A rúd alatti kosarakban a gyógynövényeket teljes egészében helyeztük el, nemcsak a hasznosítandó részeit, így ezeket a látogatók könnyebben felismerhették. A Kétérközből kölesön kapott nagyméretű jutazsákokban tároltuk a szárított mentalevelet. E kiállítás apropóján tudatosan figyeltük a növények fejlődését, virágzását, szedésük idejét a Sóstói Múzeumfalú területén, így autodidakta módon beledolgoztuk magunkat a korántsem egyszerű, de annál érdekesebb tudományterületbe. Rájöttünk, hogy a múzeumfalú nemcsak egy csodás épített örökség, de egyúttal a sóstói erdő szomszédságában számtalan vadon termő gyógynövény termőterülete. Számos gyógynövényfajtát tudatosan termeltünk a paraszti portákon. Ezek kellő előkészítés után szintén a látogatók elé kerültek. A gyógynövények szárításának, kezelésének, felcímkezésének helyszíne a nagyhalászi deszkamagtár padlása volt, amely száraz, meleg, árnyékos, egyúttal szellős, így a növények természetes állapotukban maradtak meg.

Az egyik enteriőrben egy fűvesasszony az asztalon lévő háziszóttas vászonra borított leveleket, hajtásokat, gyógynövény részeket válogatta egyedül, „hiszen a tudását még nem akarta mással megosztani”. Itt kis



**13. kép**

Gyógynövények szárítása rúdon (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 13**

Drying herbs on a pole (photo by Zsuzsanna Bodnár)



**14. kép**

Gyógynövényárú asszony a piacon (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 14**

Woman selling herbs on the market (photo by Zsuzsanna Bodnár)

kupacokban kamillát, akácvirágot, csalánlevelet, körömvirágot, diólevelet, bodzavirágot, hársfavirágot láthatott és szagolhatott a közönség.

Enteriőrben jelenítettük meg a piacon gyógynövényt árusító asszonyt, körülötte kosarakban, vékákban, szakajtókban a sokféle gyógy- és fűszernövénnel. Mögötte két archív fotón korabeli piaci részlet volt látható (14. kép). Nagyméretű tablón olvashatták az érdeklődők a különböző betegségek gyógyításához használandó gyógynövények listáját. A jobb tájékozódást egy növényhatározó és egy nagyító segítette.

Házi gyógynövénytárunkban a stelázin üvegekben, fatálakban, kosarakban és a felhasználáshoz szükséges mozsarakban helyeztük el a használatra kész gyógynövény készítményeket, melyeket a látogatók megszagolhattak, megtapinthatak, s beazonosíthattak az előbb említett felhasználási tábló alapján (15. kép). Ennek folytatásaként egy rúdon további gyógynövények kaptak helyet, feltüntetve a pontos nevüket. Itt volt a csalán, a farkasalma, a levendula, a cickafark, az orbáncfű, a gyermekláncfű, a veronika, a kerti zsálya, a rúd alatt kosarakban és szárító kasokon az izsóp, a kamilla, a borsos menta, a csalán, a diólevél. Külön figyelmet érdemelt a pipacscsokor, illetve a dohányylevél, melynek főzetét magzatelhajtásra is használták.



**15. kép**  
Házi gyógynövénytár (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 15**  
Medicine chest (photo by Zsuzsanna Bodnár)



Üveges vitrinben bemutattuk a témához kapcsolódó néprajzi szakirodalmat és a gyógyászati könyveket (16. kép). Ki kell emelnem Vay Ádám generális feleségének, Zay Annának 1718-ban megjelent Herbárium című könyvének reprint kiadását, amelyet a mai orvostudomány is felhasznál (ZAY 1979.).

A népi gyógyításban használt különféle anyagok, köztük a gyógynövények, napjainkig tartó használatát a hagyományon és a tényleges hatásukon kívül fenntartotta az a tény, hogy

A népi gyógyításban használt különféle anyagok, köztük a gyógynövények, napjainkig tartó használatát a hagyományon és a tényleges hatásukon kívül fenntartotta az a tény, hogy

**16. kép**  
A kiállítás témájához kapcsolódó szakkönyvek (Bodnár Zsuzsanna felvétele)

**Fig. 16**  
Special books on the topic of the exhibition (photo by Zsuzsanna Bodnár)

mindig kéznél voltak. Napjainkban ismét ráébredt az emberiség a hagyományok, köztük a babónának bélyegzett népi tudás jelentőségére. A kiállítás rámutatott arra, hogy az orvostudománynak van mit tanulnia a nép által felhalmozott tudásból.

Andrásfalvy Bertalan szavait idézve: „Az emberiség jövőjét csak az biztosítja, ha alázatosan fordul évezredek tapasztalataihoz segítségért. A magyarságnak csak akkor van jövője, ha alázatosan fordul vissza a magyar nép tapasztalataihoz.” (ANDRÁSFALVY 2004. 104.)

Ezen gondolatok reményében rendeztem a kiállítást, bízva abban, hogy ismét az élet részévé válik az, ami régen az volt.

## Irodalom

ANDRÁSFALVY 2004.

Andrásfalvy Bertalan: Hagyomány és jövőendő. Népismereti tanulmányok. Hazai Műhely Könyvek 2. Sorozatszerk. Lezsák Sándor. Antológia, Lakitelek 2004.

BAKOS 1982.

Bakos Noémi: A pióca felhasználása a népi gyógyászatban Kenderesen és környékén. *Múzeumi Levelek* 39–40. 1982. 121–148.

BÁLINT 1977.

Bálint Sándor: Ünnepi kalendárium. A Mária-ünnepek és jelesebb napok hazai és közép-európai hagyományvilágából. Szent István Társulat, Budapest 1977.

BÁLINT 1981.

Bálint Sándor: A hagyomány szolgálatában. Összegyűjtött dolgozatok. Magvető Könyvkiadó, Budapest 1981.

BODNÁR 2007.

Bodnár Zsuzsanna: Kígyó, kakas, ló... Állatábrázolás Szabolcs-Szatmár-Bereg megye népeletében egy időszak kiállítás tükrében. [Schlange, Hahn, Pferd... Tierdarstellung im Volksleben des Komitat Szabolcs-Szatmár (Im Spiegel einer zeitabschnittlichen Ausstellung).] *Tisicum* XVI. 2007. 79–86.

BODNÁR 2009.

Bodnár Zsuzsanna: Emlékképek... A Sóstói Múzeumfalu időszak kiállításai 1990–2009. In: Ahol visszafordul az idő kereke... Írások a Sóstói Múzeumfalu 30 évéről. Szerk. Páll István. Múzeumfalu Baráti Köre, Nyíregyháza–Sóstófürdő 2009. 35–74.

BODNÁR 2011.

Bodnár Zsuzsanna: „Amely gyermek megijed, anyja ölérébe siet.” (A születés és újszülött kor hagyományköre Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében.) A Sóstói Múzeumfalu időszak kiállításainak vezetői 16. Szerk. Páll István. Sóstói Múzeumfalu, Nyíregyháza–Sóstófürdő 2011.

CSISZÁR 1972.

Csiszár Árpád: A halál oka kelevény. [Die Ursache des Todes: die Krankheit Kelevény.] *Ny: JAMÉ* XII–XIV. 1969–1971. (1972) 93–98.

FARKAS 1982.

Farkas József: Fejezetek az Ecsedi-láp gazdálkodásához. [Einige Kapitel zur Wirtschafts-ethnographie des Marschgebietes von Ecsed. Kapitoly k etnografii v pol'nohospodarstve v kraji Ecsedi-láp.] *Studia Folkloristica et ethnographica* 8. Szerk. Ujváry Zoltán. Debrecen 1982.

- FAZEKAS 1988.  
Fazekas Árpád: Mozaikok Szabolcs-Szatmár orvosi múltjából. Szabolcs-Szatmár Megyei „Jósa András” Kórház-Rendelőintézet, Nyíregyháza 1988.
- GRYNAEUS–HOPPÁL–NAGY 1979.  
Grynaeus Tamás – Hoppál Mihály – Nagy Ilona: Gyógyító. In: Magyar Néprajzi Lexikon II. Főszerk. Ortutay Gyula. Akadémiai Kiadó, Budapest 1979. 362–365.
- HOPPÁL 1990.  
Hoppál Mihály: Népi gyógyítás. In: Magyar Néprajz VII. Népszokás, néphit, népi vallásosság. Főszerk. Dömötör Tekla. Szerk. Hoppál Mihály. Akadémiai Kiadó, Budapest 1990. 693–723.
- HOPPÁL–TÖRÖ 1975.  
Hoppál Mihály – Törő László: Népi gyógyítás Magyarországon. / Ethnomedicine in Hungary. *Orvostörténeti Közlemények*, Supplementum 7–8. Budapest 1975. 13–176.
- HOPPÁL–VAJKAI 1979.  
Hoppál Mihály – Vajkai Aurél: Gyógynövények. In: Magyar Néprajzi Lexikon II. Főszerk. Ortutay Gyula. Akadémiai Kiadó, Budapest 1979. 365–366.
- KISS 1981.  
Kiss Lajos: A szegény emberek élete II. A szegény asszony élete. 3. kiadás. A magyar néprajz klasszikusai. Gondolat Kiadó, Budapest 1981.
- KOLTAY 1991.  
Koltay Erika: A hit mint gyógyszer. A szentelmények szerepe a hagyományos orvoslásban. [Faith as a means of therapy. Contributions to the role played by the sacraments in traditional medical treatment in the Upper-Kiskunság.] In: A Duna menti népek hagyományos műveltsége. Tanulmányok Andrásfalvy Bertalan tiszteletére. Szerk. Halász Péter. Magyar Néprajzi Társaság, Budapest 1991. 575–585.
- KORKES 1985.  
Korkes Zsuzsa: Népi gyógyítás a Tápió mentén. In: A Tápió mente néprajza. *Studia Comitatus* 15. Szerk. Ikvai Nándor. Szentendre 1985. 857–873.
- KÓTYUK 2000.  
Kótyuk Erzsébet: A népi gyógyítás hagyományai egy kárpátaljai magyar faluban. Örökség I. Sorozatszerk. Hoppál Mihály. Európai Folklor Intézet – Osiris, Budapest 2000.
- LUBY 1983.  
Luby Margit: Bábalelte babona. Helikon Kiadó, Budapest 1983.
- LUBY 2002.  
Benedekfalvi Luby Margit: A parasztlelet rendje. Népi szokások, illendő magatartás, babonák Szatmár vármegyében (Szamoshát, Tiszahát, Nyírség). Reprint. Nap Kiadó, Budapest 2002.
- MAKAY–KISS 1988.  
Makay Béla – Kiss József: Népi gyógyítások Szatmárban. Népszava, Budapest 1988.
- OLÁH 1986.  
Oláh Andor: „Újhold, új király!” A magyar népi orvoslás életrajza. Gondolat – Madách, Budapest – Bratislava 1986.
- PÁLL 1994.  
Páll István: Mágikus eljárások és egyéb orvoslások a XVIII. századi Szabolcs megyéből. In: Történeti és néprajzi tanulmányok. Szerk. Ujváry Zoltán, *Ethnica*. Debrecen 1994. 133–136.

PÓCS 1990.

Pócs Éva: Néphit. In: Magyar Néprajz VII. Népszokás, néphit, népi vallásosság. Főszerk. Dömötör Tekla. Szerk. Hoppál Mihály. Akadémiai Kiadó, Budapest 1990. 527–686.

RATKÓ 1987.

Ratkó Lujza: Mesék, mondák Biriből. Jósa András Múzeum Kiadványai 24. Szerk. Németh Péter. Nyíregyháza 1987.

TARJÁN 1965.

Tarján Jenő: Öngyógyítók. Medicina Kiskönyvtár. Medicina Könyvkiadó, Budapest 1965.

VAJKAI 1943.

Vajkai Aurél: Népi orvoslás a Borsavölgyében. Borsavölgyi Kutatások sorozat. Erdélyi Tudományos Intézet, Kolozsvár 1943.

ZAY 1979.

Zay Anna: Herbárium 1718. Folia Rákóciana 2. Szerk. Heckenast Gusztáv – Molnár Mátyás. Szabolcs-Szatmár megyei Múzeumok Igazgatósága – Vay Ádám Múzeum Baráti Köre, Nyíregyháza – Vaja 1979.

BODNÁR Zsuzsanna

Sóstói Múzeumfalu

Sóstógyógyfürdő

H-4431 Pf. 1.

e-mail: drbodzs@t-online.hu

## Függelék

A népi gyógyításban használatos legfontosabb gyógynövények<sup>1</sup>

*Bodza, fekete* (Sambucus nigra)

*Népies neve:* bocfa, csete, fái bodza, fekete bodza

„A bodza virága, levele, érett bogyója egyaránt tartalmaz gyógyhatású anyagokat”

*A növény leírása:* a bodzafélék (Caprifoliaceae) családjába tartozik, mindenfelé elterjedt, de főleg cserjések, lomberdők területén él. Cserje vagy néha fa.

*Hogyan gyűjtsük?*

Gyógyászatban felhasználható része a virágzata és a bogyója. Virágzatát május, június környékén, érett bogyóit augusztus-szeptemberben gyűjtik.

*Mi van benne?*

A virágzat flavonoidokat (kvercetin, kempferolt), fahéjsav-származékokat, illóolajat és nyálkát; a bogyó gyümölcssavakat, C-vitamint, A-vitamint, flavonoidokat, valamint antociánokat (szambucint); a levél nagy koncentrációban kéksav-glikozidokat (mint a szambunigrin) tartalmaz.

*Mire jó?*

A bodzateát meghűléses megbetegedések, hurut esetén, izzasztószerként és immunrendszeri serkentőként használják. A bogyókból készített savanyú lekvár kiváló hashajtó, vizelethajtó. Használják még vértisztításra, köhögéscsillapításra. A leveléből készült tea reumás bántalmakra nagyszerű gyógyír, lázcsillapításra is ajánlják.

<sup>1</sup> Tájékoztató szöveg, amelyet a látogatók a kiállítás megtekintése során a kezükbe vehettek és felhasználhattak.

*Érdekesség*

A középkori német néphit szerint a bodzában lakott a parasztudvar jó szelleme, amely megóvta a családot a tűztől és más bajoktól.

Európa néhány országában a palacsintatésztába mártott és forró olajban kirántott bodzavirágzat a különleges csemegék közé tartozik.

Ha a virágját borba áztatják, annak muskotályszerű ízt kölcsönöz.

A bodza bogójából bort és pálinkát is készítenek.

A bodzából házilag pezsgő is készíthető.

A citromból készített limonádé ízesíthető 1-2 bodzavirágzattal.

*Jó tudni!*

A friss bodzatermés nyersen, illetve a kéreg és a levelek nagyobb mennyiségben fogyasztva kellemetlen gyomor-bélrendszeri tüneteket, émelygést, hányást okozhatnak.

Cián-glikozid tartalma miatt a koncentrációtól függően lehet toxikus (pl. a termésből lekvárban).

*Cickafark, közönséges (Achillea millefolium)*

*Népies neve:* cickafarkkóró, cickóró, csontvirág, egérfarkúfű, ezerlevelűfű, orvosi cickafark

„Cickafark, a has és a gyomor gyógynövénye”

*A növény leírása:* a fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik. Legelőkön, réteken, utak mentén gyakori, szürkészöld, évelő növény. Íze aromás, kesernyés. Csak a fehér virágú cickafark fajok rendelkeznek gyógyhatással.

*Hogyan gyűjtjük?*

Drogot a virágzó növény föld feletti részei – a vastag szárrészek nélkül – tartalmaznak. A cickafarkvirágot tüde nyílásában kell gyűjteni. Fűként gyűjtve a növény virágzó, leveles szárát kell legfeljebb 30–40 cm hosszúságban levágni, ha pedig levelét gyűjtjük, akkor a tavaszi friss töleveleket kell szedni. A gyűjtés ideje június-szeptemberre esik.

*Mi van benne?*

A cickafark rengeteg hatóanyagot tartalmaz, melyek a következők: illóolaj, melynek összetevői pinén, cineol, továbbá szeszkviterpén származékok (kamazulén, proazulén – ezek allergizálhatnak), cseranyagok, flavonoidok, szalicilsav.

*Mire jó?*

A cickafarkfű étvágytalanság, görcsös jellegű gyomor-, bél- és epebántalmaknál, valamint gyomorhurutnál ajánlható, valamint vénás keringési zavarok (aranyér, lábszárfekély), visszértágulás ellen, húgyutak betegségei esetén. Segíti az emésztést, a sebgyógyulást, jó vérzéscsillapító orrvérzés esetén, és alkalmazható menstruációs zavarok ellen is. A fogíny- és szemgyulladások kiváló öblögető-, illetve borogatószerre.

*Érdekesség*

Az Achillea nemzetségénév a görög hős, Achilleus nevéből származik. A monda szerint a gyógyításban járatos kentaur, Kheiron ismertette meg vele a sebgyógyító cickafarkfűvet.

Virágjának forrázata tisztítja a tág pórusú, zsíros bőrt.

*Jó tudni!*

Az arra érzékenyeknél a növény puszta érintése allergiás reakciót válthat ki, teaként fogyasztása vizkető, gyulladásozó bőrelváltozást eredményezhet. Az allergiások ezért semmilyen formában ne alkalmazzák e gyógynövényt.

*Citromfű (Melissa officinalis)*

*Népies neve:* orvosi citromfű, citromszagú melissza, méhfű, mézfű, igaz nádráfű, macskaméz, mézelke

„A nyugalom gyógynövénye”

*A növény leírása:* az ajakosvirágúak (Labiatae) családjába tartozik, kellemes, citromra emlékeztető illatú, fehér virágú, évelő növény. Vadon csak szórványosan fordul elő, de kertekben sokfelé megtalálható.

*Hogyan gyűjtsük?*

Hajtásait (Melissae herba) és levelét (Melissae folium) érdemes szedni, a leveleket virágzása kezdetén, amely július-augusztusra esik.

*Mi van benne?*

Levelének hatóanyagai az illóolajok (citronellál, citrál), a cseranyagok, a flavonoidok és a kávésav.

*Mire jó?*

Hatóanyagai nyugtató és vírusölő hatással rendelkeznek. Külsőleg a Herpes simplex helyi kezelésére alkalmas. A citromfűből vírusölő tulajdonsága miatt krémet készítenek, mely jól alkalmazható ajakherpesz esetén. Ideg- és szívnyugtató, görcsoldó. Serkenti az emésztést, gyakran alkalmazzák fejfájás, álmatlanság, alvászavarok esetén. Enyhíti az idegességet, így idegerősítőként kiváló gyógynövény. Szerepe van a depresszió oldásában. Gyomorrontás, gyomorsavtúltengés, hányinger, puffadások idején különösen jó citromfűvet alkalmazni. Ismeretes még izzasztó, szélhajtó, epeműködést serkentő hatása. Illóolaja reumás panaszok enyhítésére használható fürdőként és bedörzsölő szerként.

*Érdekesség*

Illóolaját az illatszeripar hasznosítja különböző parfümök alkotórészeként.

A gyógyhatású „csodaszert”, a karmelitavizet a svájci Paracelsus készítette el elsőként, amelynek egyik fő hatóanyaga a citromfű volt.

*Jó tudni!*

Illóolaját belsőleg csak orvosi felügyelet mellett használjuk!

#### *Csalán, nagy (Urtica dioica)*

*Népies neve:* csalány, csollán, csólyány, csanál, csohan, csovány

„Erős mint a vászon”

*A növény leírása:* a csalánfélék (Urticaceae) családjába tartozik. A növény csalán nevének latin „uro”, égni szóból kapta. Minden szerve csalánszőrökkel borított, érintése égető, viszkető érzést okoz, apró kiütésekkel. Kétlaki, évelő növény, megtalálható az ország egész területén, nyirkos helyeken, lombdőlők aljnövényzeteként, árkok mentén.

*Hogyan gyűjtsük?*

Levelét és gyökerét hasznosítják gyógyászati célra. Levelének gyűjtési ideje március–április, gyökérzetét (Urticae radix) ősszel vagy tavasszal szokták gyűjteni.

*Mi van benne?*

A gyökér szterolokat, lignánokat, poliszacharid fehérje polimert tartalmaz; a levél és a herba flavonoidokat, fahéjsavakat, ásványi anyagokat, aszkorbinsavat, hangyasavat, a szőrökben acetil-kolint, hisztamint, szerotonint.

*Mire jó?*

Gyógyteaként rendkívül sokrétű a felhasználási köre, általános erősítő, vértisztító, vizelethajtó, továbbá hólyaghurut, reuma, köszvény, bőrbetegségek, hajhullás, magas vérnyomás, gyomorhurut ellen bizonyítottan jótékony hatással bír. Tavasszal sokan alkalmazzák a csalánteát vértisztító kúrák részeként, mivel jól átmossa a vesét, kimossa a vesehomokot és a vesekövet. Ez utóbbiak megelőzésére is jó. Ülőfürdőként aranyeres bántalmak kezelésére, borogatóként bőrkkiütések ellen használják. Mosóvizes változatban kiválóan alkalmas hajhullás és korpásodás megelőzésére, valamint hajzsírosodás ellen. Kavasav-tartalma erősíti a kötőszöveteket, a körmöt, a hajhagymát. Gyökérzetét (Urticae radix) béta-szitoszterin tartalma miatt a prosztatata jóindulatú daganatának kezelésére alkalmazzák, növeli a vizelet mennyiségét, csökkenti a prosztatata térfogatát. Reuma elleni fürdővizet készítenek vele.

*Érdekesség*

A római katonák a hideg éghajlatú területeken csalánlevéllel ütögették magukat egyrészt azért, hogy ne fázzanak, mivel a csaláncsípések felmelegítik a bőrt, másrészt ízületi fájdalmaik enyhítésére.

A csalánt előbb használták szövésre, mint gyógyításra. Régészeti kutatások során bronzkori sírokban találtak csalánszövetet, amely csaknem olyan erős, mint a vászon. Az első világháborúban kialakult pamuthiányt sokan ezzel az anyaggal pótolták.

Vitamin- és ásványisó-tartalma miatt a csalánt fiatal állatoknak – baromfinak, malacnak – adják takarmányként.

*Jó tudni!*

Ne forgalmas, poros utak mellett gyűjtsük a csalánt!

Elégtelen szív- és veseműködés miatt kialakult ödémák esetén használata nem javasolt.

*Csipkebogyó (gyepűrózsa) (Cynosbati pseudofructus – Rosa canina L.)*

*Népies neve:* csipkerózsa, gypűrózsa, vadrózsa, bicskefa, ebrózsa; termése: csipkebogyó, csipke, csitkenye, hecsedli

„C-vitamin tartalma tízszer nagyobb a citroménál”

*A növény leírása:* a rózsafélék (Rosaceae) családjába tartozik. Cserjés növény, mely megtalálható erdőszéleken, hegyvidékek lejtőin, domboldalakon, legelőkön.

*Hogyan gyűjtsük?*

A növény gyógyászati célokra használt termését szeptember környékén gyűjtik. A csipkebogyó drogja kétféle alakban kerül kereskedelembe, szárítva és szőreitől, magvaitól megtisztítva „csipkehúsként”.

*Mi van benne?*

A gypűrózsa bogyója a C-vitaminon kívül számos olyan anyagot tartalmaz, amelyet az emberi szervezet kiválóan tud hasznosítani: pektin, flavonoidok, cukor, alma- és citromsav, cseranyag, A-vitamin.

*Mire jó?*

Már az ókori népek felismerték gyógyító hatását, főként a sorvadásos betegségek ellen. A C-vitamin fokozza a szervezet ellenálló képességét, a flavonoidok gyulladásgátló és antibiotikus immunerősítő hatást fejtenek ki, a pektinek pedig segítik az emésztést. A bogyóból készített gyógytea influenzás időszakban, meghűléses megbetegedések idején rendszeresen fogyasztandó. Ismeretes gyógyhatása vese- és hólyagbántalmakra, bélhurut és hörghurut esetén. Emésztést javító hatása közsírt, gyenge vizelethajtó tulajdonságú. A csipkebogyó készítmények jól használhatók erősítő, üdítő és élvezeti célokra. Ízjavító hatása miatt gyógynövénykeverékekben, gyümölcslevekben széles körben alkalmazzák.

*Érdekesség*

Egyes népek még likőrt, bort és pálinkát is készítenek belőle, a svédek pedig levesnek főzik meg.

A csipkebogyó tartalmazza a legtöbb C-vitamint valamennyi vad és kerti gyümölcs közül, C-vitamin tartalma a citroménál tízszer nagyobb.

A bibliában a csipkebokor Mózes elhivatását jelképezi. A középkorban a lángoló csipkebokrot Mária jelképének tekintették, aki érintetlenül lett Isten anyja, ezért a barokk művészetben az égő csipkebokor a szeplőtelen fogantatás jelképe.

*Jó tudni!*

Poros utak mellett ne szedjük a csipkebogyót!

*Dió (közönséges diófa) (Juglans regia)*

*Népies neve:* kulcsos dió

„Gyomor- és bélhurut ellen véd”

*A növény leírása:* a diófafélék (Juglandaceae) családjába tartozik. Perziából és Közép-Ázsiából származik. Gyorsan növe, hosszú életű fa. Kertekbe, gyümölcsösökbe, házak udvarára gyakran ültetik, utak mellett számtalan helyen megtalálható. Csonthéjas termése a dió.

*Hogyan gyűjtjük?*

Gyógyászati célra levelét, termésének külső húsos burkát (diókopács), és a népi gyógyászatban a csonthéjon belül a terméseket elválasztó, éretlenül nagyon keserű hárttyát hasznosítják. Levelet csak a fáról szedjük, és a szép egészséges levelet kell gyűjteni a száráról lefosztva. Gyűjtési ideje: június-augusztus. A diókopácsot diószüretkor, szeptember táján kell gyűjteni. Ehhez érdemes kesztyűt húzni, mert lemoshatatlanul sötétbarnára színezi a bőrt. A gyűjtött kopácsot jól szellőző helyen szétterítve alaposan meg kell szárítani, a már megromlott, penészes részeket el kell távolítani.

*Mi van benne?*

A levél naftokinon származékokat (juglont), cserzőanyagokat (ellágsav-származékokat), flavonoidokat, illóolajat tartalmaz. A diókopács juglont és hidrojuglon glikozidokat tartalmaz.

*Mire jó?*

Külsőleg bőrbetegségek – pattanások, kelések, fekélyek, ekcéma – esetén lemosásra, borogatásra alkalmazzák, aranyér ellen a növényből készített ülőfürdő javallott. Belsőleg csak a népgyógyászat használja elvéve. A dió vértisztító hatása, illetve gyomor- és bélhurut kialakulása esetén is alkalmazzák. A diókopács főzetét izzadás, bél- és gyomorhurut esetén javasolják. Maga a termés telítetlen zsírsavakat tartalmaz. A dió termését (dióbél) sokféleképpen használják a háziasszonyok: sütemények, kalácsok, tészták elkészítésénél. Zölddió befőtt és likőr is készíthető belőle.

#### *Édesgyökér (Glycyrrhiza glabra)*

*Népies neve:* édesfa, cukorkóró

„Emésztést serkentő gyógynövény”

*A növény leírása:* a pillangósvirágúak (Fabaceae) családjába tartozik. Szántók, legelők, parlagok élő növénye. Íze édeskés. Virágzata felálló fűrt.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény gyökérzetét használják gyógyászati célokra, amelynek gyűjtési ideje: október-április.

*Mi van benne?*

A gyökér triterpén szaponinokat (glicirrhizint), flavonoidokat, kumarinokat, szterolokat és cukrokat tartalmaz.

*Mire jó?*

A növény hatóanyagának köszönhetően jó köptető, nyálkaoldó és köhögéscsillapító. Alkalmazzák simaizom görcsoldásra. Kedvező gyulladáscsökkentő hatást fejt ki gyomornyálkahártya gyulladás, gyomorsavtúengés okozta nyálkahártya sérülések esetén. Az édesgyökér édes íze a glicirrhizintől származik, az élelmiszer és a gyógyszeripar ízjavítóként hasznosítja.

*Érdekesség*

Az édesgyökér a medvecukor készítésének fontos alapanyaga.

A növényt a barna sör színezésére használják.

*Jó tudni!*

A gyökeret alaposan meg kell tisztítani!

Hosszan tartó, illetve nagy dózisban való használatkor a vérnyomás emelkedéséről számolnak be. Alkalmazása nem javasolt magas vérnyomás, veseelégtelenség, májbetegség, káliumhiány esetén és terhesség alatt. Orvosi ellenőrzés mellett is csak maximálisan 6 hétig megengedett a használata a szteroidhatás miatt.

*Ezerjófű (Centaurium erythraea)*

*Védett!*

*Népies neve:* epefű, ördögcsiptefű, földpe, cintória, hideglelésfű, hidegüzésfű, százaranyosfű, százforintosfű, lázfű, gyomorfü

„Keserű gyógyszerünk az ezerjófű”

*A növény leírása:* a tárnicsfélék (Gentianaceae) családjába tartozik, egy- vagy kétéves, *védett növény*. Hazánkban termő mindhárom faja (kisezerjófű, keskenylevelű ezerjófű, csinos ezerjófű) gyógynövény. Leggyakrabban a kisezerjófű fordul elő, mely erdőirtásokban, száraz réteken terem.

*Hogyan gyűjtsük?*

*Vadon nőző példányainak gyűjtése tilos*, mert védett. Termesztése és a szaporítóanyag beszerzése az Országos Környezetvédelmi, Vízügyi Felügyelőség engedélyével lehetséges. A termesztett ezerjófűvek föld feletti részét gyűjtik virágzáskor, ami júniustól augusztusig tart. A fűvet mindenképpen árnyékos helyen kell szárítani, mert a napfény hatására elveszti színét.

*Mi van benne?*

A gyógynövény szekoiridoidokat (centapikrint, genciopikrint), flavonoidokat, xanton-származékokat tartalmaz.

*Mire jó?*

A gyógynövény bizonyítottan emésztést és epeműködést serkentő hatású. Hatékony étvágyfokozó. Teáját fogyasztják puffadás enyhítésére. Gyakorta alkalmazzák májbántalmak ellen és vértisztítóként. A homeopátia a friss növényt gyomorfájdalom csillapítására használja.

*Érdekesség*

Az ógörög monda szerint Kheirónt, a kentaurt sebesülésekor az ezerjófű gyógyította meg, innen ered tudományos neve.

Már az ókorban és a középkorban megbecsült növény volt.

*Jó tudni!*

Gyomor- és bélfekély esetén használata kerülendő!

*Fecskefű, vérehulló (Chelidonium majus)*

*Népies neve:* aranyfű, cinadónia, cinandó, kecsketej, góдавére, gódirc, mennyeiajándék, rántófű, vérrelharmatozó versellőfű, vérhullatófű

*A növény leírása:* a mákfélék (Papaveraceae) családjába tartozik, nyirkosabb talajokon, árokpartok mentén, akácokban, erdők szélén élő évelő növény. Bármely részét megsértve narancssárga tejnedv csordul ki belőle.

*Hogyan gyűjtsük?*

A növény felhasználható része a gyökér és a virágos hajtás. Teljes virágzáskor gyűjtik a tavaszi hónapokban, néha gyökérzettel. A gyökérzetet ősszel vagy tavasszal szedik.

*Mi van benne?*

A növényben megtalálható drog mintegy 30 alkaloidból (koptizin, kelidonin, berberin, szangvinarin) áll. Tartalmaz még flavonoidokat, fehérjebontó enzimeket, kelidonsavat.

*Mire jó?*

Alkalmazható gyomor-bélrendszeri görcsök esetén. Ha a növény sárga nedvével bekenjük a szemölcsöt, tyúkszemet, akkor elpusztítja a szemölcsöt okozó vírusokat. Az alkaloidoknak vírusellenes hatása van, emellett megemlíthető, hogy a sejtosztódást is gátolja. A homeopátiás gyakorlatban a fecskefűvet máj- és epebántalmak kezelésére alkalmazzák.

*Érdekesség*

A Chelidonium a görög chelidón = fecske szóból ered, ugyanis addig virágzik, míg a fecskék itt vannak.

*Jó tudni!*

A fecskefű nagy mennyiségben mérgező, és a magas vérnyomásban szenvedők belsőleg ne használják! A szárított fecskefű hatóanyagai mintegy fél év múlva elillannak, így a növény már nem tudja kifejteni jótékony hatását.

*Fekete nadálytő (Symphytum officinale)*

*Mérgező!*

*Népies neve:* forrasztőfű, kövesnadály, madárgyökér, madárlevél, sarkosfű, fekete gyopár

„A csonttörések és izomsérülések növénye”

*A növény leírása:* az érdeslevelűek (Boraginaceae) családjába tartozik. Élő növény, megtalálható vízpartok, árokpartok, erdőszélek, nedves rétek közelében. A gyökeret általában tavasszal gyűjtik, virágzás előtt.

*Hogyan gyűjtjük?*

Levele júniustól augusztusig gyűjthető, gyökere – de csak annak a növénynek, amely nem hozott virágos szarát – tovább, októbertől ápriliséig.

*Mi van benne?*

A gyógyászatban a növény gyökere adja a drogot, de alkalmanként a levelét is hasznosítják. A gyökérdrog (Symphyti radix) allantoint, pirrolizidin alkaloidokat, 8-10 % cseranyagot, nyálkaanyagokat tartalmaz. A levéldrog (Symphyti folium) cseranyagot, alkaloidot tartalmaz.

*Mire jó?*

Külsőleg paszták, kenőcsök, pakolások formájában használják. A fekete nadálytőből készített, pépes borogatás segíti a csonttörések, húzódások, zúzódások, ficamok, rándulások gyógyulását – erre utal a növény egyik neve is: forrasztőfű. Izom-, ideg- és innhüvely-gyulladásoknál jól bevált módszer a nadálytő lisztjéből készült péppel történő borogatás. Egyik fő hatóanyaga, az allantoin serkentően hat a vérrellátásra, növeli a sejtek regenerációs folyamatait. A gyökér áztatásos eljárással készült kivonata hatásos csonterősítő, csonttörés esetén elősegíti a hegeképződést. Hám- és sejtkepző hatása serkenti a sebgyógyulást. Visszérgyulladásokra szintén kiváló. Ajánlják toroköblítőnek is.

*Érdekesség*

A fekete nadálytő gyógyító hatását már Dioszkuridész dicsérte a Kr. u. 50-ben a „Materia medica” című művében. Bingeni Hildegard és Paracelsus sebgyógyításra ajánlotta.

*Jó tudni!*

Belsőleg nem ajánlott, mivel a májra toxikus (mérgező) hatású pirrolizidin-alkaloidot tartalmaz.

A borogatást nyílt sebre ne használjuk!

Áldott állapotú nők ne használják a nadálytövet!

*Fokhagyma (Allium sativum)*

*Népies neve:* bűdös hagyma

„Az ókori népek egy gerezd fokhagymát amulettként hordtak a betegségek ellen”

*A növény leírása:* a fokhagyma élő, hagymás növény, több ezer éve gyógyszerként használják. Termesztik. A fokhagyma jellegzetes, intenzív szagát kéntartalmú vegyületek, a (di)allil-szulfidok okozzák.

*Hogyan gyűjtjük?*

A gerezdeket tavasszal vagy ősszel ültetik a földbe, és ha a növény szára megsárgul, a gumókat kiszedik, majd felakasztva szárítják. A fokhagymának a fiókhagymákból (gerezdek) álló gumóját használják gyógyászati célokra. Mind vitaminokban, mind ásványi sókban bővelkedik.

*Mi van benne?*

A hagymagumó alliin és alliináz nevű enzimet tartalmaz. Az alliinból a sejsérülés hatására (a hagyma megvágása) alliináz hatására különböző vegyületek képződnek: allicin, számos szulfid, melyek a fokhagyma jellegzetes szagáért felelősek. Ezenkívül megtalálhatók még az alábbi összetevők: kéntartalmú peptid származékok, B- és C-vitamin és flavonoidok.

*Mire jó?*

A fokhagyma antibakteriális és antimikotikus (gombaellenes) hatása révén légúti megbetegedések és a *Candida albicans* okozta fertőzések kezelésében használatos. Továbbá tágítja az ereket. Rendszeres, kúraszerű alkalmazása csökkenti a vér káros LDL-koleszterin-szintjét, antioxidánsként serkenti az immunrendszert, csökkenti a mellkasi fertőzéseket, véralvadásgátló és vérnyomáscsökkentő. Főbb hatásai közé sorolandó még az antibiotikus (antibakteriális), nyálkaoldó hatás. A népi gyógyászatban meghűléses betegségeket gyógyítanak vele. A fokhagyma baktériumölő hatásának köszönhetően tisztítja a szervezetet. A Koch-féle tbc-bacilusokat az 1/1500 hígítású fokhagymakivonat megöli. Enyhíti a menstruációs görcsöket.

*Érdekesség*

Népi hagyomány, hogy a fokhagyma *elűzi a hangyákat*, ha 1-2 gerezd tisztított fokhagymát helyezünk azokba a résekbe, ahol a hangyák feljönnek a lakásba.

*Megfázás vagy nátha esetén* a forró teába tegyünk 1-2 gerezd fokhagymát. Régen gyógyszer fokhagymával gyógyították a tífuszt, kolerát stb.

Mivel a fokhagymának baktériumölő hatása van, a hús tartósításában is szerepet kapott, így maradhatt ránk a kolbászkészítés ősi receptje: *fokhagyma nélkül nincs kolbász*.

A régi időkben a fokhagymát a hüvelygombásodásnál hüvelykúpként használták. Meghámolták a fokhagymát, bevagdosták, becsavarták gézbe, majd cérnát rögzítettek hozzá. A fokhagymagerezdet a tamponhoz hasonlóan a hüvelybe tették és egy éjszakán át bennhagyták. A kezelést 3-4 alkalommal ismételték meg.

A világ számos helyén varázsszerként használták: az ókori népek a nyakukban viseltek egy gerezd fokhagymát amulettként, mert úgy gondolták, hogy az megvédi őket a szemmel verés és a betegségek ellen.

Az első világháború idején a fokhagyma levét a harctéri sebek elfertőződésének megakadályozására használták.

A fokhagymát már 5000 éve rágcsálják az emberek. Először a sumérok és az egyiptomiak vették fel mindennapi étrendjükbe. Különösen az ókori Egyiptom lakói szerették, nem véletlenül volt „bűdös ember” a gúnynevük a szomszédos államokban. Fokhagymát találtak Tutanhamon sírkamrájában, ami alapján feltételezhetjük, hogy a túlvilágon is szükség lehet e hasznos növényre.

*Jó tudni!*

A szétzúzott, pépesített fokhagymából felszabadul egy allicin nevű anyag, melynek egy része ezek után tovább bomlik, s újabb – szintén gyógyhatású – kénvegyületek keletkeznek (pl. ajoén). Ezen kénvegyületek hő hatására felbomlanak, illetve ki sem alakulnak, ezért aki igazi gyógyhatását teljes mértékben szeretné élvezni, az fogyassza nyersen a fokhagymát.

*Ha 12 évesnél fiatalabb gyermeknek kívánjuk gyógyszerként adagolni, feltétlenül beszélni kell a kezelőorvossal!*

*Gyermekláncfű (Taraxacum officinale)*

*Népies neve:* pongyola pitypang, pitypang, kácsavirág, kikirics, papatyivirág, pimpam, barátfej, bimbófű, buborékfű, éjjelilámpa, kutyatej, láncfű, láncvirág, pimparé, zsbavirág  
„Jó emésztést serkentő és kiváló étvágygerjesztő”

*A növény leírása:* a fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik, mindenhol megélő, elterjedt élő növény. Élénksárga virágzata kora tavasztól tőkocsányon virít. Üde zöld levelei jellegzetesen fogazottak. Hatóanyag tartalma a virágzás idején a legnagyobb. A növényt bárhol felsértve keserű ízű fehér tejnedvet ereszt. Fantasztikus alkalmazkodóképességű növény, bárhová repíti „ejtőernyős” magjait a szél, kihajt.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény levelét, föld feletti részét és gyökerét gyógyászati hasznosításra ősszel és tavasszal gyűjtik.  
A növény ősszel másodvirágzó.

*Mi van benne?*

A növény szeszkviterpén lakton keserűanyagokat, flavonoidokat, cseranyagot, szterolokat, káliumsókat, karotinoidokat, inulint tartalmaz.

*Mire jó?*

A keserűanyagok serkentik az emésztést, így a gyermekláncfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövényünk, melynek gyulladáscsökkentő hatása van. Kutatások bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre. Teáját régóta fogyasztják vizelethajtóként és vértisztítóként, mivel fokozza a máj és a vese aktivitását. Reumás panaszok, fájó ízületek esetén ajánlott a gyermekláncfűvel történő borogatás.

*Érdekesség*

A gyermekláncfű zsege leveleit sokan salátaként fogyasztják. Receptje a magyar nyelvű bioreceptek között „oroszlánfog saláta” néven is megjelent, mely pusztán pontatlan fordítás eredménye, a növény német nevének (Löwenzahn) tükörfordításából.

Inulinban gazdag gyökeréből kávépótszert készítenek.

*Jó tudni!*

A gyermekláncfűben található tejnedv nagy mennyiségben mérgezési tüneteket okozhat. Alkalmazása ellenjavallt epevezeték-elzáródás, gyomor- és nyombélfekély esetén. Epekő gyógyítására csak orvosi felügyelet mellett használjuk.

*Kálmos (Acorus calamus)*

*Védett!*

*Népies neve:* bécsi sás, kígyófű, bűdössás

„Jó étvágygerjesztő gyógynövény”

*A növény leírása:* a kontyvirágfélék (Araceae) családjába tartozik. Állóvizek, ároksarkok, lápok, mocsarak védett, élő növénye. Levele illatos.

*Hogyan gyűjtjük?*

Védett növény, gyűjtése tilos!

*Mi van benne?*

*Gyógyászati célra a növény gyöktörzsét* alkalmazzák. A drog illóolajat, keserűanyagokat, cseranyagot, nyálkát és keményítőt tartalmaz. Az amerikai eredetű kálmos illóolajában a feltételezhetően rákkeltő b-azon nem található meg, így ennek a használata javasolt.

*Mire jó?*

Hatóanyagainak köszönhetően jó étvágygerjesztő, segít emésztési zavarok, gyomorbántalmak esetén.

*Érdekesség*

Illóolaja és drogja a likőripar számára fontos nyersanyag.

*Jó tudni!*

Alkalmazása terhesség és szoptatás, gyomor és nyombélfekély esetén nem ajánlott!

*Hosszú ideig tartó használata nem javasolt.*

*Kamilla, orvosi székfű (Matricaria recutita)*

*Népies neve:* orvosi székfű, bubulyka, katóka, pipiske, anyafű, szentivánpipitér, szüzekanyja, anyaméhfü, tea-fű, piperefű

„A legismertebb és legnépszerűbb gyógynövényünk”

*A növény leírása:* a fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik. Az ország minden táján megtalálható, kedveli a szikes legelőket, száraz réteket. Jellegzetes fehér szirmú sárga fészkes virág. 20–40 cm magas, egyéves növény. Termesztik is.

*Hogyan gyűjtjük?*

Gyűjtési ideje a június-július. Fejletlen virágzatát ne gyűjtsük, de ha túl nyílik, az sem jó, mert akkor a száradást követően széthullik „ellisztesedik”. Szedőfésűvel gyűjtik.

*Mi van benne?*

A növény fészkesvirágzatát használjuk gyógyászati célokra. A drog (Chamomillae flos) 0,2–0,7% (akár 1,4%-ig elmehet), sötétkék, szeszkviterpén tartalmú (kamazulén, bizabolol, bizabolol oxidok) illóolajat, flavonoidokat (apigenint) és glikozidjait, kumarinokat (umbelliferont, herniarint), nyálkát tartalmaz.

*Mire jó?*

A kamillavirág egyik legismertebb gyógynövényünk, a legtöbb állam gyógyszerkönyvében megtalálható hivatalos drog. Gyógyhatása sokrétű, amelyet külső és belső alkalmazása révén lehet kihasználni. A kamillában előforduló illóolajok főleg gyulladáscsökkentő hatásúak. A kamillás gőzölés enyhíti a köhögést és a vírusos, illetve bakteriális légúti fertőzések tüneteit, és e megbetegedések esetén jól érvényesülhet a drog immunrendszeri működést serkentő hatása. A tápcsatorna gyulladással járó megbetegedései esetén is alkalmazzák. Gargarizálással vagy szájöblögetéssel megszüntethető a fogíny, a száj és a torok gyulladása. Hörghurutban inhalálószerként alkalmazható. Szájban lévő sebek, afták esetén sokszor a kamillás öblögetés a megfelelő gyógyír. Tea formájában rendszeres fogyasztása enyhíti a gyomorpanaszokat, a rosszullétet, a hányingert és a bélgyulladás tüneteit. Külsőleg bőrbetegségeket, pattanást (akne), tályogot, nehezen gyógyuló sebeket, illetve körömágygyulladást kezelnek vele. Szemborogatásra kiválóan alkalmas. A szüzekanyja, anyafű népies neve arra utal, hogy a nőgyógyászatban használták menstruációs görcsök enyhítésére és a vajúdas idejének lerövidítésére. Fürdők, öblítések, gőzfürdők formájában nagyszerűen bevált az altesti gyulladások (hüvelygyulladás, aranyér, lábszárfekély) esetén. A kamilla a hasfájós babákat megnyugtatja, görcseiket elmulasztja. A kamillaolaj csökkenti az idegességet a gyermekeknél, s jótékony hatással van a hiperaktív gyerekekre, mivel enyhe „nyugtatószer”. A homeopátiában fogzási fájdalmak enyhítésére és fájdalom iránti intolerancia esetén használják. A szépségápolásban gyakran használják, a bőr szárazságát, viszketését, gyulladást csökkenti. Jót tesz a hajnak, mert kifényesíti és nyugtatja a fejbőrt.

A kamillateát a kisgyermek is nyugodtan fogyaszthatja. A fogzó baba állkapcsát kamillaolajjal dörzsöljük be ott, ahol szükséges.

*Érdekesség*

Dioszkoridész görög orvos és Plinius római természettudós a kamillát fejfájás, vese-, máj- és hólyagpanaszok gyógyítására ajánlotta.

*Jó tudni!*

Az arra érzékenyeknél még a kamilla is allergiás tüneteket válthat ki. A szeszkviterpén tartalom miatt előfordul, hogy a kamilla virágzatából készült szerek használata allergiás bőrreakciót vált ki. Ilyenkor nem szabad tovább alkalmazni a növényt. Különösen vonatkozik ez szemgyulladások kezelésére. Ha kisgyermekek inhalálnak, fokozottan figyeljünk az égési sérülések elkerülésére.

#### *Körömvirág (Calendula officinalis)*

*Népies neve:* gyűrűvirág, kenyérbélvirág, orvosi körömvirág  
„Körömvirág az ápolat bőrért”

*A növény leírása:* a fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozik, egyéves kerti növény. Dél- és Kelet-Európából származik.

*Hogyan gyűjtjük?*

Fészkés virágzatát a virágzás kezdetén nyílásukban szedik, de ennél értékesebbek a fészekből kiszedett nyelves karima- vagy sugárvirágok. Június-júliusban gyűjtik.

*Mi van benne?*

A körömvirág illóolajat (mentont, izomentont, karvont, terpinént), karotinoidokat, flavonoidokat, szaponinokat, szabad triterpéneket (faradiolt, taraxaszerolt), poliszacharidokat tartalmaz.

*Mire jó?*

A körömvirágról tudományosan bebizonyították, hogy kiválóan alkalmazható epehólyag-gyulladás ellen, jó görcsoldó és fertőtlenítőszer. Belsőleg gyomor- és hólyaghurut kezelésére használják.

Külsőleg használják visszérgyulladás, felfekvés, lábszárfekély, nyálkahártya gyulladások, ekcémák, sebek, egyéb bőrproblémák, méhcsípések esetén. E jótékony tulajdonságát használja ki a kozmetikai ipar, mely előszeretettel hasznosítja krémek, kenőcsök alapanyagaként.

Bőrkiütések és napégés okozta fájdalmak enyhítésére szintén ajánlják.

A homeopátiás orvosi gyakorlatban sebgyógyításra, fertőtlenítésre, zúzódások kezelésére alkalmazzák.

Szoptatós anyukák mellbimbója gyakran begyullad, ami körömvirágkrém használatával jól kezelhető.

*Érdekesség*

A magas triénsav tartalmú zsíros, körömvirágmagolajat a festékipar is felfedezte, és gyakran használja termékei előállítására, mivel a lenolajhoz hasonló, de gyorsabban szárad.

*Jó tudni!*

Ne keverjük össze a hozzá hasonló közönséges büdöskével (Tagetes patula)!

*Kukorica (Zea mays L.)*

*Népies neve:* tengeri

„A vese gyógynövénye”

*A növény leírása:* a pázsitfűfélék (Gramineae) családjába tartozik. Hazánkba Amerikából került ez az ipari célokra termesztett egyéves, kétlaki növény.

*Hogyan gyűjtjük?*

Torzsavirágzatának bibeszárai – ezt nevezik kukoricabajusznak – hasznos hatóanyagokat tartalmaznak. A termést az érett torzsák betakarításakor, ősszel gyűjtik, majd megszáritják.

*Mi van benne?*

Kukoricakeményítő. A kukoricabajusz – a szárított bibeszálak – szaponint, cseranyagot, karvakrolt tartalmazó illóolajat, flavonoidokat, káliumsókat nagy mennyiségben tartalmaz.

*Mire jó?*

A népi gyógyászatban húgyúti problémák esetén, vesekő és vesehomok megelőzésére alkalmazzák. Gyakori része a fogyasztótea keverékeknek. Enyhe vizelethajtó hatású.

*Érdekesség*

A kukoricamagból kinyert keményítőt hintőporok és púderek, tabletták előállításánál úgynevezett gyógyszer-technológiai segédanyagként hasznosítják.

A csirájából előállított olaj étkezési célokra alkalmas.

*Jó tudni!*

Szedése során a borítólevélből kiálló, penészes, romlott részeket haladéktalanul távolítsuk el!

*Lándzsás útifű (Plantago lanceolata L.)*

*Népies neve:* kígyófü, kígyónyelvűfü, lúdnyelvűfü, hálófű, gyíkfű, útilapu

„Köhögés ellen kiváló”

*A növény leírása:* az útifűfélék (Plantaginaceae) családjába tartozik. Rétek, utak mentén, legelőkön, parlagokon élő évelő növény. Apró, fehér virágja van; áprilistól júniusig nyílik. Két közeli rokona a széles levelű útifű (*Plantago maior* L.) és a közepeslevelű útifű (*Plantago media* L.). Gyógyászatilag mind a három faj levelei felhasználhatók, de a lándzsás útifű levele a leghatásosabb.

*Hogyan gyűjtjük?*

Gyógyászati célra kifejtett, ép levelét hasznosítják. Május-június folyamán érdemes gyűjteni.

*Mi van benne?*

A levelek nyálkát és cseranyagot, flavonoidokat, kovasavat, cink- és káliumsókat, iridoidokat (aokubint) tartalmaznak.

*Mire jó?*

Az aukubin hatóanyagának és a nyálkaanyagoknak köszönhetően az útifű jó baktériumölő, gyulladáscsökkentő és sebgyógyító, ezért összezúzott levele például hasznos gyógyír lehet rovarcsípések, kisebb égési sérülések esetén. Teája nyálkaoldó és köhögéscsillapító, légúti megbetegedések esetén használják. Alkalmazzák gyomorégés és légúti hurut ellen. A száj- és toroknyálkahártya gyulladása esetén öblögetés, gargarizálás formájában segít.

*Érdekesség*

A *Plantago* szirup kellemes ízű, gyerekeknek is ajánlott.

Sok dohányos vallja, hogy az útifű teája segít a dohányzásról való leszokásban.

Ha útifűlevelet kis darabokra tépkedve a sebre teszünk, hamarabb gyógyul!

*Jó tudni!*

Várandósság és szoptatás ideje alatt belsőleges alkalmazása, nagy mennyiségben való fogyasztása nem ajánlott!

#### *Libapimpó (Potentilla anserina)*

*Népies neve:* dinnyeszagúfű, Isten abroszkája, lúdhizlalófű, létrafű, libavirág, lúdpázsit, pipefű, pipehúr, récefű  
„Igen hatásos hasmenés és bélhurut ellen”

*A növény leírása:*

A rózsafélék (Rosaceae) családjába tartozik. Nyirkos rétek, árokpártok gyakori évelő növénye.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény töleveleit és virágzó, leveles szárát gyűjtik gyógyászati célra. Egész nyáron át virágzik.

*Mi van benne?*

A libapimpó hatóanyagai: cseranyagok, flavonoidok.

*Mire jó?*

Igen hatásos hasmenés és bélhurut ellen. A növény simaizomgörcs-oldó hatást fejt ki. Külsőleg használják aranyér kezelésére. Teája görcsoldó volta miatt a menstruációs fájdalmakat enyhíti.

*Érdekesség*

Az állatgyógyászatban is alkalmazzák hasmenés ellen.

*Jó tudni!*

A gyógynövény fokozza a gyomornyálkahártya irritációját, ezért az érzékeny gyomrúak óvatosan alkalmazzák!

Több napig tartó, esetleg lázzal kísért vagy véres hasmenés esetén feltétlenül orvosi ellátásra van szükség.

#### *Macskagyökér; orvosi (Valeriana officinalis)*

*Népies neve:* baldrián, bádiánfű, fordulófű, hodolán, macskagyökönke, mezei nárdus, Szent Magdolna füve, valerián, terjékfű  
„Kiváló nyugtatószer”

*A növény leírása:* a macskagyökérfélék (Valerianaceae) családjába tartozik. Nyirkos, lápos réteken, árnyas erdőkben előforduló évelő növény. Május-júniusban virágzik. Kertben is jól növekszik.

*Hogyan gyűjtjük?*

Mint ahogy a növény neve elárulja, gyökerét, gyökértörzsét használják gyógyászati célra. A gyökérszaga nem kellemes. Gyűjtése tavasztól ősziig ajánlott. A gyökértörzsekről el kell távolítani a szár- és levélcsomókat. A gyökeret közvetlenül gyűjtés után meg kell mosni, mert a száradást követően már nehéz megtisztítani.

*Mi van benne?*

Gyökere illóolajat (izovaleriánsavat, bornil-izovalerianátot), valepotriátokat (valtrátot), szeszkviterpéneket, alkaloidot tartalmaz.

*Mire jó?*

Hatékony nyugtatószer, alvási zavaroknál segít (enyhe altató), a túlterhelt szívet nyugtatja. Idegesség esetén alkalmazzák. A macskagyökér használati területe kiterjed, még a gyomor- és béltraktus idegi eredetű bántalmaira is adják. A természetgyógyászok szerint jó hatással van szervezetünkre ideges eredetű szív- és érrendszeri zavarok esetén.

*Érdekesség*

A macskákat vonzza a növény szaga, innen ered a neve.

Hippokratész idejében a macskagyökér női bajoknál alkalmazták.

*Jó tudni!*

Terhesség és szoptatás alatt alkalmazása nem javasolt.

#### *Orbánfü, közönséges (Hypericum perforatum)*

*Népies neve:* csengőfű, csengőlinka, kozmadinor, lyukaslevelűfű, Szent Antal virága, Szent János füve, Jézus füve

„A nyugalom növénye”

*A növény leírása:*

Az orbánfüfélék (Guttiferae) családjába tartozó évelő növény, amely erdősélek, füves, cserjés helyek gyakori növénye.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény virágos hajtását június-július folyamán gyűjtik. Ha a virágot ujjaink között szétmorzsoljuk, sötétpirosas levet ereszt.

*Mi van benne?*

A növény illóolajat, cseranyagot, flavonoidokat (hiperozidot), naftodiantronokat (hipericint) tartalmaz.

*Mire jó?*

Az orbánfü teáját sokan használják idegeskedés, depresszió, alvászavarok ellen, alkalmazzák bőrgyulladások, nehezen gyógyuló sebek kezelésére. Jótékony hatással van az emberi szervezetre gyomorfékely vagy vese- és epebántalmak, továbbá idegi eredetű gyomor-bélrendszeri panaszok esetén. A száj belső sérülései ellen szintén ajánlott.

A népi gyógyászatban az orbánfüvet (orbánfü olajat) reumás fájdalmas enyhítésére és egyes bőrbetegségek kezelésére használják. Köszvény, furunkulózis és egyéb gennyesedések, felületi-külső vérzések esetén használták.

*Érdekesség*

Az ókori görögök az orbánfü mágikus erejében hittek. Az istenalakok fölé orbánfücsokrokat akasztottak, hogy elűzzék a gonosz szellemeket.

*Jó tudni!*

A növény fényérzékenységet okozhat. Teájának gyakori fogyasztása esetén néhányan érzékenyebben reagálnak a napfényre, és hajlamosabbá válnak a leégésre. A világos bőrűeknél allergiás kiütéseket okozhat! Fogyasztásakor ezért kerüljük a hosszan tartó napozást!

*Orvosi füstike (Fumaria officinalis)*

*Népies neve:* földi epefű, epefű, földifüst, füstikefű

„Az epe gyógynövénye”

*A növény leírása:* a mákfélék (Fumariaceae) családjába tartozó, vadon termő, szántóföldeken, utak mentén megtalálható, egynyári növény. Virágzata sokvirágú fűt, melynek virágai kicsinyek, vörösesek. Virágzása a nyári hónapokra esik.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény föld feletti részét használják gyógyászati célokra, amelyet általában virágzaskor, június-augusztusban gyűjtenek.

*Mi van benne?*

A növény alkaloidokat (protopint, kriptopint), flavonoidokat, fumársavhoz kapcsolódva szerves savakat tartalmaz.

*Mire jó?*

A gyógynövény vértisztító, étvágy- és emésztést serkentő hatású. Görcsoldó tulajdonságának köszönhetően oldja az epehólyag, az epeutak és a gyomor-bélrendszer görcseit. Bizonyítottan jó hashajtó és epehajtó hatású. A népi gyógyászatban székrekedés és krónikus bőrgyulladás kezelésére alkalmazzák. Fumársav-tartalmának köszönhetően szabályozza a bőr anyagcseréjét, ezért előszeretettel ajánlják a pikkelysömör kezelésére.

*Érdekesség*

Már az ókorban alkalmazták vízajtóként és székrekedés ellen.

*Jó tudni!*

Naponta 3 csészénél több füstikefű-teát ne fogyasszunk, mert gyomorfájást okozhat!

*Pásztortáska, közönséges (Capsella bursa-pastoris)*

*Népies neve:* gezemice, kalánlopó, kanálfű, szívkesű, Kiszjézus táskája, pásztorerszény, élek-halok

„A pásztortáska jó vérzéscsillapító gyógynövény”

*A növény leírása:* a keresztesvirágúak (Cruciferae) családjába tartozik. Mindenfelé (utak, rétek, töltések mentén) tömegesen előforduló egy- vagy kétéves növény. Egész nyáron virágzik, de legnagyobb tömegben április-májusban.

*Hogyan gyűjtjük?*

A növény virágos, leveles szárának felső részét gyűjtik a nyári hónapokban.

*Mi van benne?*

A növény flavonoidokat, egy vérzéscsillapító peptidet, kálium- és kalciumsókat, kolint, tiramint tartalmaz.

*Mire jó?*

A növény vérzéscsillapító hatású, belső vérzés (méh, gyomor, bél) esetén a kiegészítő terápia részeként alkalmazzák. Ismert gyulladáscsökkentő és vizelethajtó tulajdonsága, amit magas kálium-tartalmának köszönhet. Orrvérzés esetén a növény teájába mártott tampon az orrlyukba helyezve csillapítja a vérzést.

*Érdekesség*

A növény fiatal, friss hajtásait zöldsalátába keverhetjük.

*Jó tudni!*

Várandósság és szoptatás ideje alatt alkalmazása nem ajánlott! Elhúzódó vérzés esetén orvosi kivizsgálás szükséges. Tiszta helyen gyűjtjük, ne utak, vasutak mentén!

*Vadgesztenye (Aesculus hippocastanum)*

*Népies neve:* bokrétafa, lógesztenye

*A növény leírása:* a vadgesztenyefélék (Hippocastanaceae) családjába tartozik. Tizenöt faja létezik. Hazája Elő-Ázsia és a Balkán-félsziget. Megtalálható utak mentén, parkokban, temetőkben. Hazánk egyik kedvelt díszfája. Virágja fürtös virágzatot alkot.

*Hogyan gyűjtjük?* Gyógyászati célokra a növény magját, virágját, kérgét és levelét használják. Gyűjtési ideje április-május; június-július.

*Mi van benne?*

A magja mintegy 3% *eszcin*t, kvercetin és kempferol glikozidokat tartalmaz; levele kumarin glikozidokat (eszkulint), flavonol-glikozidokat, cserzőanyagokat, szterolokat. Kérgében kumarin glikozidok (eszkulin), eszkuletin és szterolok mutathatók ki.

*Mire jó?*

Az eszcin jótékony hatással van az erekre, különösen a vénákra, éppen ezért gyakran alkalmazzák visszérbántalmak, lábszárfekély és vérkeringési zavarok esetén.

A kéregből nyert eszkulin fényvédő krémek gyakori alkotórésze.

A leveleket hagyományosan izületi bántalmak enyhítésére használják.

Külsőleg régóta használják fekélyek és bőrbetegségek kezelésére, aranyér ellen pedig ülőfürdőként.

*Érdekesség*

A vadgesztenye kérgét előszeretettel alkalmazzák napfényvédő szerek, krémek előállításánál.

Magját egyes országokban a háziállatok takarmányához adják, a magból keményítőt készítenek.

A babona szerint, ha gesztenyét hordunk zsebünkben, megvéd bennünket a betegségektől.

*Jó tudni!*

A vadgesztenyelevélből készült teát vese- és májbetegségek esetén, valamint várandósság és szoptatás ideje alatt ne fogyasszuk! *A plazmaproteinhez kötődő eszcin más gyógyszerek megkötését akadályozhatja.* Egyes adatok szerint a gyermekeknél gyomor-bélrendszeri irritáció lépett fel a mag és a héj darabkáinak fogyasztását követően.

*Mire jó a vadgesztenye?*

Jó az érfalak erősítésére, az aranyerek kezelésére.

A vadgesztenye kivonatos olaj bőrápolásra alkalmas.

A fa kérge lázcsillapító hatású és sárga festék nyerhető belőle.

Leveléből arclomosót készítettek régen a pattanásos bőrre.

Kérgét napozószerek készítésére használják – a kéregből kivont anyagok elnyelik az ártalmas ultravioleta sugárakat.

A magokból ragasztóanyagot készítenek.

*Visszér enyhítésére alkalmas gél:*

A krém elkészítéséhez először is egy kivonatot kell készíteni a magokból.

*Vadgesztenye tinktúra:*

A tinktúra elkészítéséhez kb 20 db vadgesztenyére és 500 ml vodkára vagy valamilyen tiszta szeszre van szükség. Keverjük össze az apróra vágott gesztenyét a vodkával, és botmixerrel keverjük sima állagúra. Ezután töltjük üvegbe és kb 15–20 napig tartuk hűvös, sötét helyen. Minden nap rázzuk fel a keveréket. Ezt a keveréket kizárólag a vadgesztenyes gélhez használjuk, semmi másra nem alkalmas!

Belsőleg eszünkbe se jusson alkalmazni!

*A krém elkészítése*

Az előzőleg már elkészített vadgesztenye tinktúrából 150 ml kell. Egy serpenyőben oldjunk fel 3 tasak növényi zselatint ugyancsak 150 ml vízben. Habverővel folyamatosan kevergeszük, mikor elkezd sűrűsödni, apránként öntsük hozzá a vadgesztenye tinktúrát és 5 csepp levendulaolajat. Ha megfelelő állagúra sűrítettük, vegyük le a tűzről és töltjük sterilizált üvegbe. Ezután már nincs más dolgunk,

mint próbát készíteni a bőrön, ugyanis a vadgesztenye irritálhatja a bőrünket. Ha a 24 órás bőrpróba során nem jelentkeznek bőrtünetek, akkor bátran alkalmazható a krém a visszeres bőrfelületeken, naponta kétszer bemasszírozva. A krémet 3 hónapon belül használjuk el.

*Vadgesztenye krém rozácea, visszerekre:*

Rozácea és visszér ügyben, illetve aranyeres panaszok esetén is pozitívak a visszajelzések ennél a krémnél. Az arcon lévő, láthatóvá vált hajszálereket éppúgy csökkenti-eltünteti, mint a lábon lévő seprűvénákat, kisebb visszértágulatokat. A vadgesztenye propolisz kivonattal ésogyorólevéllel kombinálva kiváló gyógyír a fenti problémákra. A vadgesztenye évszázadok óta használatos ezekre a problémákra.

A termésnek a belsejét, a héjából egy keveset és a virágját használják fel nagy többségben. A vizes alapba a vadgesztenyevirág mellé került mégogyorólevél is. *Aogyoró leveléből készült kivonat teljesen kiváltja a hamamelis virginia (virginiai varázsdíó)-ból készült gyógyító szereket, és kiválóan bevált a visszerek kezelésében, eltüntetésében. Ez aogyoró ráadásul itt terem, tehát hazai növény, ami mindenképp előny. A rozmaring szintén segíti a visszeres problémák helyrehozását, de csontritkulásban szenvedőknek nem javasolt a használata.* A krémet naponta többször, finoman kenjük a visszeres területekre. Nem kell bedörzsölni, mert az erős dörzsölés vénagörcsöket okozhat. A krém méhviasszal készül, mely segít, hogy ne „kopjon” le hamar a szer, hogy minél tovább fejtsse ki a növények jó hatását. A készítés részletei: 2 db vadgesztenyegumó-héja, 5 db vadgesztenyegumó pucolva, finomra reszelve, 4 dl víz, 1 evőkanálogyorólevél, 1 evőkanál vadgesztenye virág, 40 g méhviassz, 40 g olívaolaj, 2 evőkanál rozmaring macerátum (kimaradhat), 50 csepp teafa illóolaj, 40 csepp rozmaring illóolaj, 150 csepp propolisz tinktúra. A vízben odatesszük a gumóhéjat és 10 percig forraljuk. Ekkor beletesszük aogyorólevelet, a gesztenyevirágot és a propolisz kivonatot, majd további 1 percig forrásban tartjuk. Kis hűlés után szűrjük. Ebbe a folyadékba (kb. 3 dl marad ekkorra) tesszük a reszelt vadgesztenye gumót, és 10 perc alatt pépesre forraljuk. Célszerű kevergetni, nehogy leégjen. Mikor már forrásban van, akkor vegyük alatta kisebbre a lángot, mert hamar odakaphat. Mikor ez megvan, botmixerrel átkeverjük, utána finom szűrőn kanállal átküldjük. Így a nagyobb szemcsék fennmaradnak, nem kerülnek a krémbe. Majd továbbkeverés közben beleöntjük az addigra felolvadt méhviassz hőmérsékletre ügyelve, mert a viassz hamar megkeményedik, ha hűvösebb a pépünk. Ha kicsapódna a méhviassz, akkor gőz felett felmelegítjük, majd újakeverjük. Hozzáadagoljuk az olívaolajat (*itt lehet művészkedni, például a fekete szeszám olaj még jobb választás*), a rozmaring macerátumot, majd ha 40 fok alá hűlt a masszánk, akkor az illóolajokat. Ki lehet egészíteni levendula, cédrus illóolajjal, ezek is jók a visszeres panaszokra, illetve sárgabarackmag olajjal, amely szintén hasznos. A fenti mennyiségből kb. 200 ml krém lesz.

*Veronika, orvosi (Veronica officinalis L.)*

*Népies neve:* vérszopóka, vérharmatfű, Isten botja

„Köhögés csillapítására”

*A növény leírása:* a tátogatók (Scrophulariaceae) családjába tartozik. Rétek, erdők, utak mentén, cserjésekben előforduló évelő növény.

*Hogyan gyűjtjük?*

Gyógyászati célra a virágzó hajtást hasznosítják, amely június-augusztus folyamán gyűjthető.

*Mi van benne?*

A növény iridoidokat (katalpolt, veronikozidot, verprozidot), flavonoidokat, triterpén szaponinokat, fahéjsavszármazékokat tartalmaz.

*Mire jó?*

Köptetőként nyer felhasználást megfázásos megbetegedésekben, a népi gyógyászat reumatikus panaszok enyhítésére alkalmazta. Köhögéscsillapításra és hasmenés ellen használják. A vértisztító teák gyakori adaléka. A népi gyógyászatban ismeretes, hogy serkenti az emésztést és megszünteti a gyomorhurutot. Ízületi fájdalmak esetén is alkalmazzák.

*Jó tudni!*

Az orvosi veronikát (*Veronica officinalis*) ne keverjük össze az ösztörüs veronikával (*Veronica chamaedrys* L.)!

*Vöröshagyma (Allium cepa)*

*Népies neve:* vereshagyma, hajma

„A sokrétű és változatos vöröshagyma”

*A növény leírása:* a hagymafélék (*Alliaceae*) családjába tartozik. Közép-Ázsiából került Magyarországra. Botanikai szempontból évelő, természetesi szempontból kétéves növény. Ősrégi konyhai fűszer, nálunk is termesztik. Bizonyos kénvegyületek adják jellegzetes ízét és illatát.

*Hogyan gyűjtsük?*

A zsenge hagyma tavasszal, az érett vöröshagyma pedig ősszel szedhető. Első évben hozza a fogyasztásra alkalmas hagymáját, második évben a szarát, a virágot és a magot.

*Mi van benne?*

A növény hagymáját használják gyógyászati célokra. Kéntartalmú vegyületeket, B1-, B2-, C-vitamint, flavonoidokat, nikotinsavat, vasat, jódot, káliumot, kalciumot, foszfort, szelént és cinket tartalmaz.

*Mire jó?*

A vöröshagymát külsőleg és belsőleg egyaránt alkalmazhatjuk. A népi gyógyászatban használták hurutos és légúti megbetegedések, emésztőrendszeri bántalmak, magas vérnyomás kezelésére.

A mai fitoterápiában a vöröshagyma hatóanyagainak kivonatait elsősorban érlemeszesedés megelőzésére, a szívroham rizikójának csökkentésére alkalmazzák. Nyersen fogyasztva kedvezően hat a koleszterinszintre.

A hagyma gátolja a trombózis, a vérrögképződés kialakulását, segít megelőzni a koszorúér-megbetegedést. Jótékonyan hat az emésztésre, mivel fokozza az emésztőnedvek termelődését, enyhíti a bélgörcsöket. Kutatások megerősítették baktériumölő hatását. Az ellenállóképességet növeli, így érdemes bármilyen gyulladás esetén több vöröshagymát fogyasztanunk. Külsőleg a hagyma levele gátolja a darázscsípések által okozott gyulladásos reakció kialakulását.

A vöröshagyma enyhítheti a megfázás tüneteit, csökkenti az orrdugulást. Illóolajai a légutak nyálkahártyájának mirigyait hígán folyó nyák termelésére készítve fellazítják a légutakban lerakódott, besűrűsödött nyákréteget. Asztmaellenes hatását mind laboratóriumi kísérletekben, mind élő szervezetben bizonyították.

A vöröshagyma tyúkszem ellen is hatásos.

Vizsgálták a hagymának a rákkal szembeni védőhatását is, mert egyes feltevések szerint kénvegyületei gátolhatják bizonyos tumorsejtek növekedését, burjánzását.

*Érdekesség*

Az ókori Egyiptomban Ízisz szent növénye volt. Az egyiptomi hieroglifák a növekedés és a termékenység szimbólumaként jelenítik meg.

A középkor óta Wales jelképe, mivel a kelta walesiek segítségével csatát nyertek.

Baktériumölő hatását már Pasteur leírta.

*Jó tudni!*

Ha sok vöröshagymát fogyasztunk, a belekben a gáztermelés fokozódik.

Szoptatós anyák kerüljék az erősen hagymás ételek fogyasztását, mert illóolaj-aromái átmennek az anyatejbe.

*Zsálya, orvosi (Salvia officinalis)*

*Népies neve:* kerti zsálya

„Latin neve Salvia, ami annyit tesz: gyógyítani”

*A növény leírása:* az ajakosvirágúak (Labiatae) családjába tartozik, Dél-Európa karsztjain tömegesen termő, hazánkban termesztett, bokros, illatos félcserje.

*Hogyan gyűjtjük?*

A zsálya leveleit használják gyógyászati célra. A leveleket a szárról lefosztva júniustól júliusig kell gyűjteni.

*Mi van benne?*

Rendkívül sok hatóanyagot tartalmaz: illóolajat, cserzőanyagokat (rozmaringsavat, oleánolsavat), diterpéneket (karnozolt), flavonoidokat (szalvigenint, luteolint). Illóolaja tartalmaz tujont, kámfort, borneolt, eukaliptolt, linaloolt.

*Mire jó?*

Számtalan hatóanyagának köszönhetően rendkívül széles körben, a legkülönbözőbb bántalmakra alkalmazható. Gyulladás- és izzadáscsökkentő hatással rendelkezik. Ismeretes a verejtékképződést szabályozó hatása. Ajánlják fogínygyulladás, száj- és garatnyálkahártya-gyulladás ellen öblögetőszerként. Légzőszervi megbetegedésekre a zsálya az egyik legjobb gyógynövény. Belsőleg történő használata felfűvódás, emésztési zavarok kezelésére ajánlott. A levelek rovarcsípések és kisebb duzzanatok kezelésére alkalmasak, ha a sérült felületet bedörzsöljük a levél nedvével.

*Érdekesség*

Az ókori görögök és rómaiak kezdetben húsok tartósítására használták a zsályát.

Az egyik legrégebbi gyógynövény, amire Salvia, azaz „gyógyítani” neve utal.

*Jó tudni!*

A napi 6 gramm zsályaadagot nem szabad túllépni. A magas tujon-tartalom miatt az illóolaj hosszan tartó használata nem javasolt. Szoptató anyukák, állapotos nők és alacsony vérnyomásúak ne fogyasztanak zsályateát.

*Zsurló, mezei (Equisetum arvense)*

*Népies neve:* bábaguzsaly, békarokka, cindrót, kannamosófű, ólomsimító, sikárlófű, surlófű, zsurlófű

„A vértisztító kúrák fontos gyógynövénye”

*A növény leírása:* a harasztok törzsén belül a zsurlófélék (Equisetaceae) családjába tartozik. Vizes, nyirkos erdők, rétek, árokpartok virágtalan, spórás növénye. Jellegzetes, örvös elágazású levelei érdesek, 5–10 cm hosszúak. Szára üreges.

*Hogyan gyűjtjük?*

A mezei zsurló fiatal, ún. meddő hajtását használják gyógyászati célra, melyet június-augusztus folyamán érdemes gyűjteni.

*Mi van benne?*

A gyógynövény flavonoidokat, kovasavat, csekély arányban alkaloidokat, hosszú szénláncú zsírsavakat tartalmaz.

*Mire jó?*

A vértisztító kúrák kiváló gyógynövénye, alkalmazható vizelethajtóként vesemedence-gyulladás esetén és hólyagbántalmaknál. Közismert vérzéscsillapító, orrvérzések kezelésére használható. A népi gyógyászatban köhögés elleni hatása miatt alkalmazták. Jó reuma és köszvény ellen. Gyenge, törékeny köröm, valamint hajhullás esetében alkalmazzák, mivel a benne lévő kovasav sok szilíciumot tartalmaz, amely az emberi szervezet számára létfontosságú elem, továbbá segíti a sebgyógyulást. Húgyúti fertőzéseknél hatásos gyógyír. Ödémás lábnál jó vízhajtó. Fogíny-, szájüregi- és torokgyulladásnál gargarizátuma hatékonyan segít. Egyes adatok szerint a szervezet ellenállóképességét fokozó hatása van. Epe- és májbántalmak elleni teakeverékek gyakori alkotórésze.

### Érdeklőség

A zsurlók ősi növények, legtöbb fajuk már kihalt, a maiak rokonai a karbonkori őserdőt alkotó zsurlófáknek.

Már a Kr. u. 50-ben Dioszkoridész ismerte és alkalmazta a zsurlót vizelethajtó és vérzéscsillapító szerként.

A benne lévő kovásvav miatt kemény és érdes tapintású, ezért használták előszeretettel edények tisztítására, súrolására, aminek magyar nevét is köszönheti.

### Jó tudni!

Teájának rendszeres fogyasztása szív- és vesebetegségben szenvedőknek nem ajánlott. Krónikus vesebetegség esetén használatának megkezdése előtt kérjük ki a kezelőorvos véleményét!

Nem tévesztendő össze a mérgező hatású mocsári zsurlóval (*Equisetum palustre* L.) és az ágas zsurlóval (*Equisetum ramosissimum* Disf.)! A mezei zsurló teakeverékbe más zsurlót nem szabad belekeverni mérgező palusztrin alkaloidja miatt.

### Felhasznált irodalom

<http://www.hazipatika.com/taplalkozas/gyogynovenyek>

<http://gazigazito.hu/?modul=oldal&tartalom=428950>

<http://www.shp.hu/hpc/web.php?azonosito=naturagyogynoveny&oldalkod=1159036345>

<http://www.mariatrebenpatikaja.hu/termek/konyvek/maria-treben-egeszseg-isten-patikajabol-34.html>

<http://www.javas.hu/gyogyaszat/gyogynovenyek/gyogynovenyek.htm>

<http://gyogynovenyek.bioenergetikus.hu/>

## “There is remedy in grass, trees, belief” Old peasant cures – temporary exhibition in the Sóstó Museum Village

The temporary exhibition under the above title opened on June 23<sup>rd</sup> 2013, St. John’s Eve. The large number of visitors showed that the topic of the exhibition used to be and still is a near concern for the public, because ill people, sicknesses, magic cure always existed and, probably, will exist.

Folk medicine is the part of spiritual culture expressing the characteristic self-curing process of the peasant way of life, the attitude towards illness and curing of the village people. In our exhibition the ethnographic approach focused on the interior principles of the tradition. Folk medicine is the part of the folk believes in which believes mix with acquired knowledge. The knowledge of different therapies is rational and irrational. Magic cures, pow-wows and prays to different herbs, knowledge related to animal and mineral materials, curing practices, believes, blessed objects, curing rites and activities are shown from the aspect of folk medicine. Archive photographs display curing persons (clairvoyant, wise-woman, massage woman), who helped ill people and were the esteemed persons of village communities.

From the topic of folk empiricism (curing based on experience) we show herbs, their preparation, storing, selling on the market. Visitors can see here a characteristic medicine chest in which the most frequently used herbs are on display. Among folk therapies based on experience, the visitors can get acquainted with teas, concoctions, ointments, steaming, water therapies, and in a

kitchen and larder interior with spices and food used in folk medicine. Curing techniques including scarification, trepanation, leeching and the activities of special curers are represented on photographs. We kept in mind the folk medicine connected with neonates and infants, the contradictive role of midwives in the medicine.

The review of folk medicine of our county would be imperfect without pointing out the significance of the Máriapócs saints' day and wax figurines left there on the occasion of curing, the so-called offers, saints' pictures, the role of the blessed objects in the traditional medicine.

Curing knowledge of people is multivarious and diversified. Our exhibition was able to show only a small part of this interesting material that to-date at least partly became a chapter of cultural history.

Zsuzsanna BODNÁR

Sóstó Museum Village

Sóstógyógyfürdő

H – 4431 Pf. 1.

e-mail: drbodzs@t-online.hu