

**Egészség:**

A magyar nyelvben az egészség szó többet jelent, mint elsőre gondolnánk. Nem csak azt, hogy a testünk mentes a betegségtől, hanem egyfajta teljességet, pozitív szemléletet. Azt, hogy fizikailag, biológiailag és lelkileg uraljuk azt a helyet, amelyet a világban betöltünk. A természethez közel élő emberek mindennapi kultúrájához hozzátartoztak az egészséges életmód legfontosabb ismérvei. Az alapvető egészség megőrzésének ismeretével rendelkező szinte minden felnőtt, amely magába foglalja a megelőzést és a gyógyítást is.

**Népi orvoslás:**

A népi orvoslás sok-sok nemzedék tapasztalatának gyűjteménye. Szinte minden problémára kínál valami terápiát, receptet. A népi hagyományban találunk olyan növényeket, amelyek általános gyógyhatású szerek, vagyis több probléma gyógyítására alkalmas. Ilyen az *ezerjófű*, a *kamilla*, a *fokhagyma*, a *méz*.

A népi orvoslásra sokan kritikusan tekintenek, mivel a hagyományos felfogás szerint a szerek gyógyító hatása, a gyógyítás folyamata tulajdonképpen mágikus beavatkozás eredménye.

A néphit szerint a gyógynövény, a gyógyvíz, a csodadoktor olyan mágikus erővel rendelkezik, amellyel le tudják győzni a betegséget.

Szerintük a betegség, gonosz erők rontó tevékenységének eredménye. A kór okozóját gyakran meg is személyesítették. A betegségdémonok, a **frász**, a **nyavalya**, a **csúz**, ragasztják rá az emberre a bajt.

Ez a betegség pedig addig marad a szervezetben, amíg egy sokkal erősebb rontáselhárító erő, ki nem űzi onnan. A magyar népi orvoslás egyes elemei a sámánizmus koráig vezethetők vissza. A táltosok ugyanis nem csak gonosz erők elűzésével, foglalkoztak, hanem betegeket is gyógyítottak.

A gyógyítás mesteriségét később átvették tőlük a **javasok**, a **füvesek**, a **bábák**, a **kenők**, a **csontrakók**.

**Kimondott szó ereje:**

A betegség felismerése és megnevezése már fél gyógyulásnak számított. Ha a betegség nevét kimondják, azzal megidézik a gonosz szellemet is, így lehetőség nyílik annak elűzésére is. Gyógyító hatású az ima, a ráolvasás is.

**Gyógyító anyagok, eszközök csoportosítása:**

A gyógyításhoz alkalmaztak különböző eszközöket, anyagokat is.

- Emberi eredetű anyagokat: nyálat, anyatejet
- Állati eredetű anyagokat: szárított kőrishogár pora, kígyóbőr, békabőr, pióca
- Ásványi eredetű anyagokat: meteorit darabka, só, féldrágakövek
- Növényi eredetű: gyógynövények, faszén
- Vizek: gyógyvizek, szentelt vizek
- Füstölés
- Beteg testrész gyúrása, masszírozása
- Csontok visszahelyezése csontkovácsok, csontrakók segítségével

A népi gyógyászatban szinte minden bajra találtak valamilyen növényből készült teát, borogatást, fürdőt, krémet. Ezek valódi gyógyhatását már a korszerű gyógyszeripar is felismerte és elkezdte beépíteni alapanyagait legújabb gyógyszereibe.

Az emberek nagy része ma már ismét úgy gondolja, hogy nincsen szükségük szintetikus anyagokra, szívesebben használják a gyógynövényekből készült szereket.

A hagyományos életet élő faluban a gyógynövényismeret specialistái a **füvesasszonyok, javasasszonyok** voltak. Ők olyan asszonyok voltak, akik sokkal többet tudtak a gyógynövényekről, mint az átlagember. Mivel ismereteiket egyéb praktikákhoz is felhasználták, nem mindig jó célra, ezért boszorkányos hírben álltak. Tudásuk nagyon sokoldalú volt.

Kenőcsök, borogató szerek, teák, italok, füvek, mágikus tárgyak voltak segítségükre. Minden javasasszony kamrájában volt sótalan zsír, avas nyúlháj, timsó, kamillavirág, dohánylevél, ökörfarkkóró, ólom, viasz, gyíkbőr, kígyófej.

Ismerte, hogy a nap melyik időszakában kell begyűjteni a gyógyfüveket és ezek felhasználása hajnalban, éjfélkor, fogyó vagy teliholdkor történjen. Tanácsot adott, megnyugtatót, meghallgatott, és ha nem sikerült a gyógyítás, akkor sem esett kétségbe, hanem háromszor, vagy kilencszer ismételtette el.

A gyógyítók hittek tudásukban, magabiztosak voltak, ez jól látszott rajtuk, így jobban bíztak bennük a betegek is. Ezek a javasasszonyok gyógyító dinasztiákat alapítottak, mert receptjeiket, tudásukat csak a lányaiknak, fiaiknak adták tovább, legtöbbször csak közvetlenül haláluk előtt. Addig titokban tartották, mert azt hitték, ha elmondanák valakinek, elvesztené hatását.

Régen úgy tartották, hogy aki tisztán éli le az életét, az egészséges, akármennyit dolgozzék is. Sőt, aki sokat dolgozik, az szép marad öregkorára is.

### **Étkezés szerepe:**

Aki nem megfelelően étkezett, az lesoványodott, legyengült és megtalálta a betegség. Ezért megpróbálták nagyon nagy figyelmet fordítani az étkezésre.

Régi igazság, hogy **nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk**. A másik okos mondás, hogy **azzá válunk, amit megeszünk**.

A régi emberek az étkezést nem gyönyörforrásra használták, mint olyan sokan mostanság.

Az ételt a testük, lelkük fenntartására használták. Megfelelő arányban vegyítették a húst, a zöldséget, a gyümölcsöt és a gabonákat. Lehetőség szerint frissen fogyasztották az élelmiszereket, a tartósításukra pedig nem használtak mesterséges anyagokat, mint most.

Ha a mai emberek is több friss ételt fogyasztanának, kerülnék a mesterséges anyagokat tartalmazó ételeket vagy a génkezelt élelmiszereket, tovább megőrizhetnék az egészségüket.

A régi parasztházak füstös, sötét, penészes, rothadó levegője nem volt valami egészséges környezet, de mégis kevesebben betegedtek meg, mint manapság, hiszen ma nem törődnek úgy az emberek az egészségükkel, csak azzal foglalkoznak, hogy jól érezzék magukat.

Abban a társadalomban, ahol jól használják a hagyományos szokásokat, a bevált élelmiszereket, mindenki elfogadja az erkölcsi szabályokat, ahol az egyén tudja, hogy hol a helye és mi a szerepe a társadalomban, ott jóval ritkábbak a betegségek.

### **Most lássunk néhány gyógynövényt és gyógyhatásukat:**

**GALAGONYA:** Szív és érrendszeri betegségekre való.

**CSERSZÖMÖRCE:** Fogínysorvadásra, bélhurutra való.

**FEKETE ÁFONYA:** Magas a vas és a C-vitamin tartalma, fertőtlenítő hatású.

**KÖZÖNSÉGES TORMA:** Antibiotikus hatása miatt, elpusztítja a bacilusokat. Köhögésre, légcső és hörghurutra is jó.

**CSALÁN:** Teáját bélhurut, magas vérnyomás, vesekő ellen, valamint vértisztítóként, vérszaporítóként, vizelethajtóként használják.

**FEKETE NADÁLYTÓ:** Gyökerének kivonatából zúzódásokra, sebekre, visszérgyulladásra való krémet készítenek. Teája légzőszervi és emésztőszervi megbetegedések orvossága.

**PONGYOLA PITYPANG:** Teája étvágygerjesztő, vizelethajtó, vértisztító hatású.

**SZUROKFŰ:** Teája idegnyugtató, étvágygerjesztő hatású.

ORBÁNCFŰ: Teáját gyomor és nyombélfekély, magas vérnyomás, emésztési zavarok, vese és epebántalmak, ellen használják. Kiváló hangulatjavító, idegnyugtató hatása van.

KÖMÉNY: Felfúvódás, gyomorgörcs, epe és májbajokra való.

KAMILLA: Gyulladáscsökkentő, görcsoldó, fertőtlenítő hatása van.

MACSKAGYÖKÉR: Idegnyugtató, szorongáscsökkentő hatása van.

FAGYÖNGY: Érelmeszesedésre, magas vérnyomásra való.

KIS EZERJÓFŰ: Teája étvágyjavító, vértisztító, bélrenyheség ellen való.

CICKAFARK: Gyulladás gátló, szélhajtó, görcsoldó, emésztést serkentő. Teája alkalmas légzőszervi bántalmakra, gyomor és bélgyulladásra, epegörcsre, májbajokra, szívgyörcsre. Ha krémet készítenek belőle, az jó égési sebek, bőrfertőzések kezelésére.

***Házi feladat:*** *Kérlek, gyűjts még három gyógynövényt és azt is írd le, hogy milyen betegséget gyógyíthat!*