

# Erőt, egészséget!

Megütöd, megkékül,  
dagad, borogatják,  
elvágod, bekötik,  
bevarrják, ragasztják.

Elrontod, itatnak  
keserű teával,  
bedugul, gőzölnek  
hárssal, kamillával.

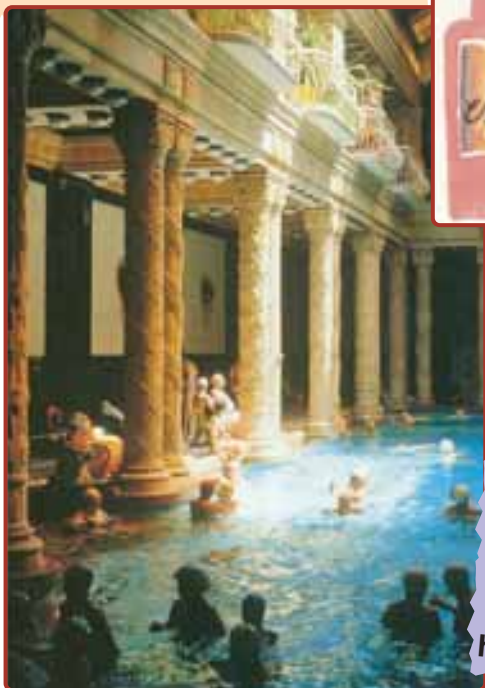
Forró vagy, csavarnak  
vizes lepedőbe,  
megfázol, ültetnek  
illatos fürdőbe.

Itt fáj, ott fáj, adnak  
színes pirulákat,  
hátadon kopognak,  
szádba kukucskálnak,

sok a módszer, gyógymód,  
eljárás, diéta,  
többet segít egy puszi,  
egy kiadós séta.

László Noémi:

Orvoslások



Ezt kívánjuk minden ünnepeltnek, ezt mondják a felnőttek koccintáskor vagy köszönésképpen. A Jóistentől is ezt kérjük leggyakrabban, hiszen ha egészségünk van, a többi rajtunk múlik. Az ima nagyon fontos, de persze nemcsak az őrangyalunk, mi is **felelősek vagyunk egészségünkért**. Mióta világ a világ, keresi az ember, hogyan győzhetné le, és hogyan előzhetné meg a betegségeket.



Új Hold: új Király!

Az én gyerökömet  
A nehézség töri,  
Te vagy a Ráadó,  
Te vagy az Elvevő,  
Vödd le róla!

■ **Ép testben ép lélek.** Akinek egészséges a teste, a lelke is ép, és fordítva: akinek ép a lelke, könnyebben megőrzi testének egészségét. Ezt a kerek egységet, épséget anyanyelvünk egyetlen szóba sűriti: **egészség**.

■ **Természetgyógyászat** – ez a gyűjtőneve a természet erejét, a régiek tudását felhasználó sokféle gyógymódnak, melyeket az orvostudomány félresöpört, de ma ismét egyre népszerűbbek. Lássunk néhányat a hajdani gyógymódok közül. Legősibb a szó erejével, az **imával, ráolvasással** és a **kézzátétellel** közvetített energia. A **csontkovácsok** hozzáértő masszírozása sok bajt enyhít. A természettel szoros szövetségben élő közösségek az erdőt-mezőt Isten patikájának hívták, és minden betegségre megtalálták a gyógyító **füvet, fát, vizet, gázokat**. Van máshol is, de a mi hazánk, a Kárpát-medence különösen gazdag **borvív- és hőforrásokban, mofettákban, iszapfürdőkben**, energiát sugárzó helyekben. Akár híres fürdővárosok, akár eldugott zugok ezek, sokan gyógyultak és gyógyulnak meg erejüktől.



Kötve legyen boszorkány  
száz szamár szőrével,  
hatvan leány hajával,  
Boldogasszony igéivel,  
úgy ne árthasson, mint  
Krisztus Urunk, ámen.

■ **Hiszünk a csodákban?** Minden vallási közösségnek vannak **zarándokhelyei**, ahonnan imájuk inkább eljut az égiekhez, ahol a betegek gyógyulást keresnek.

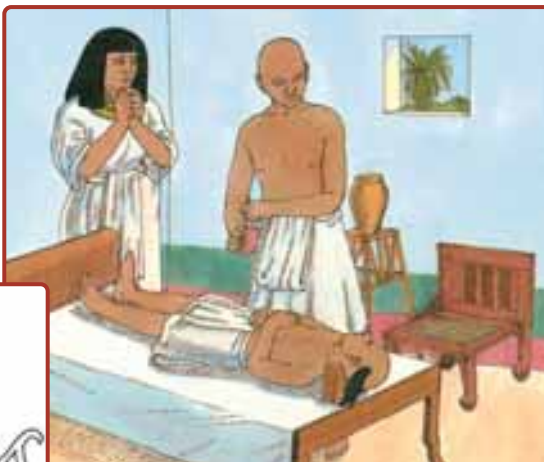
Gyűjtsetek csodás  
gyógyulásokról szóló  
történeteket.  
Milyen zarándok-  
helyekről hallottatok?





■ A több ezer éves **kínai** gyógymódok ma világszerte egyre népszerűbbek. Az **akupunktúra** ijesztőnek látszik, de nem fáj. Lényege, hogy hajszálvékony tűket szúrnak a bőrbe az életenergia áramlásának útjába, pontosan meghatározott helyekre.

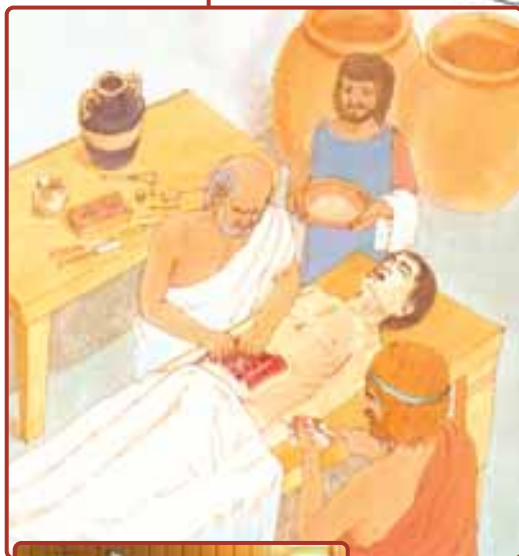
■ **Az ókori Egyiptomban** nagy tisztelet övezte a tudós orvosokat, akik ismerték, és hatékonyan gyógyították az emberi testet. Legfontosabb eszközük az ima volt, védőistennőjük pedig Szelket.



■ A **szkíta** harcosok egymást kötik be csata után.

■ A **görög városállamok** közül Alexandriában volt legfejlettebb az orvostudomány. **Boncolás** segítségével tanulmányozták a vérkeringést, a belső szerveket.

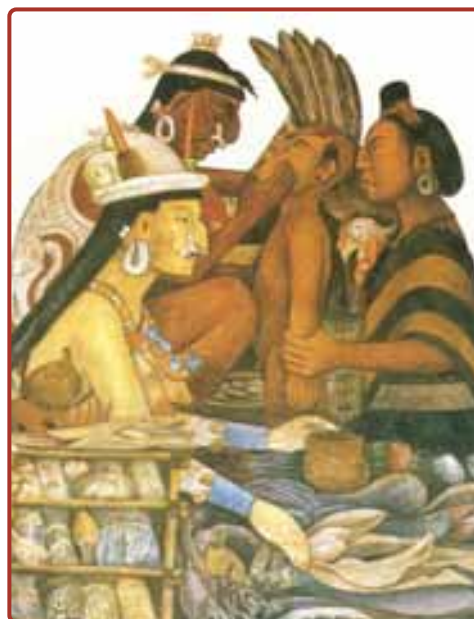
**Hippokratész** volt az első, aki úgy próbált gyógyítani, hogy a betegségek okát kereste. Orvosi iskolájában ő vezette be azt az **esküt**, amelyet azóta is minden orvosnak le kell tennie megfogadva, hogy becsületes, tiszta szándékkal, legjobb tudása szerint igyekszik gyógyítani.



■ Az **azték orvos** a piactéren rendelt. Itt éppen egy beteg fiút vizsgál – nem valami gyöngéden. Mellette a gyógynövényárús. A **maják** és **aztékok** sokféle gyógynövényt ismertek. A törést kaktuszkenőccsel és rögzítő kötéssel, a sebet vizelettel, a köhögést csilipaprika és só keverékével, a kígyómarást nyúlpáfrány gyökerével, a kiütést kaktuszlével és fürdővel gyógyították.

Gondosan takarították környezetüket, rendszeresen mosakodtak, és **gőzfürdőben** izzadták ki a szennyet, a betegségeket. Felhevített kőre vizet locsoltak, éppen mint az északi népek, s nyomukban ma már nálunk is sokan.

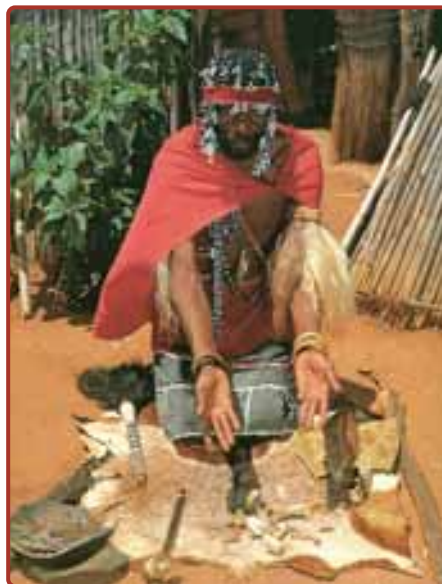
■ A spanyol telepesekek által Amerikába behurcolt, addig ott ismeretlen **nátha, himlő, kanyaró** a fegyvereknél jóval nagyobb pusztítást végzett – 80 év alatt 14 millió indián halálát okozta.



Hogy hívják a Skandináviából világszerte elterjedt gőzfürdőt?



■ **Sámán, varázsló, kuruzsló, vajákos** – a gyógyítók legtöbbször a közösség papjai is voltak. Ez a **zulu vajákos** Dél-Afrikában ráolvasással és varázseszközökkel úzi el a betegséget okozó rossz szellemeket. A **természeti népek** őrzik még foszlányait a régiek gyógyító tudományának, ami mögött a mai orvostudomány persze csalást gyanít. Hogyan: mi hetekig viseljük törött csontunkon a gipszet, Ausztrália nomád törzsének varázslója pedig kenőcsökkel, masszázzsal, kötéssel egyetlen éjszaka alatt talpra állította törött lábú társát. Az életét mentette meg így, hiszen reggel a törzs továbbindult.



■ **A magyar táltos** valamilyen megkülönböztető jellel született, **szent ember** volt: a közösség papja, orvosa, jósa, csillagásza is egyben. Ő tartotta a kapcsolatot az égiekkel, az ősökkel.

**László Gyula rajzán épp koponyaműtétet végez.** László csodát: a meglékelt koponyájú betegek felépültek. Ezt onnan tudjuk, hogy a régészek feltártak olyan koponyákat, amelyeken a műtét nyoma és az újrasarjadt csont jól látszik.

■ **A középkorban** az egyház tiltotta a boncolást, a régi tudást elfeledték, az emberi testről keveset tudtak. Műtétet egyáltalán nem végeztek, a sebeket nem orvos, hanem a **borbély** kezelte, de értettek a gyógyításhoz a **kovácsok** is. A **vándorsebész** minden műszerét magára aggatva viselte. A csapatot kísérő, a sebesülteket ellátó tábori sebészt **felcsernek** hívták. Az egyszerű emberek gyógyítója a **füves, kenő-, bűbájos-, tudós, javasasszony** vagy a **bába** volt, aki nemcsak a szülésnél segédkezett. Veszélyes mesterség volt ez, hiszen ha az anya, az újszülött vagy a beteg meghalt, a közösség könnyen ellene fordult, boszorkánysággal vádolta, és máglyára küldte.

■ Érdekes, hogy míg a népi gyógyászatban az **asszonyoké** volt a fő szerep, a hivatalos orvostudomány kizárólag a **férfiak** felségterülete volt. Nőt az orvosi egyetemekre még 100 évvel ezelőtt sem vettek fel. A gyógyításban nem, de az ápolásban segíthettek a nők is, mégpedig az **apácák**. Ezért hívjuk ma is **nővérnek**, nővérkének az **ápolónőket**.

■ Régen a **40 éves ember már öregnek számított**: sok gyermek született, de nagy volt a halandóság is. A férfiak a csatában, az asszonyok szüléskor, a gyermekek sok-



féle betegségben pusztultak el. Egész vidékek váltak néptelenné **éhínség** és **járványok**, pestis, kolera, feketehimlő, tífusz miatt. Czegei Wass Lászlóné, miután 12 gyermekét és férjét is eltemette, 1738-ban így írt: „*Úgy maradtam, mint a megszedett szőlő.*”

■ **A pestis**, a „**fekete halál**” többször is végigpusztította Európát. Ilyen ruhával próbáltak védekezni ellene: a csőrbe illatos füveket tettek, azt lélegezték be, mert elképzelésük szerint a járvány a levegőn keresztül terjedt. Valójában a patkányokon élősködő bolhák terjesztették.



■ Nem mind arany, ami régi. **Babona, téves hiedelem** is akad bőven a hajdani módszerek között. Íme néhány furcsaság. A betegséget megpróbálták **átruházni**, fának, állatnak vagy másik embernek átadni. A szúrt, vágott sebet **fegyverkenőccsel** gyógyították, vagyis a fegyvert kenték és kötözték be naponta, míg a sebesült fel nem épült – vagy meg nem halt.

■ Azt hitték, minél drágább a gyógyszer, annál hatásosabb, ezért a gazdagoknak aranyport, összezúzott igazgyöngyöt,

drágakövet, krokodilgyomor, vízilófog, elefántagyar reszelékét ajánlották, és adták el méregdrágán az orvosok, a **patikáriusok**. Nem tudni, valóban belekeverték-e mindezt gyanús készítményeikbe, azt sem, hogy gyógyult-e meg ezektől valaki, az viszont biztos, hogy **csodaszereikkel** alaposan megkopsasztották a hiszékeny, gazdag betegeket. Aki tudott olvasni, ilyen címkéket láthatott a régi gyógyszertárak polcain sorakozó tégelyeken, üvegcséken: *Bakkecskevér, Rókatüdő, Rókamáj, Varjúháj, Medvezsír, Skorpióolaj*.

■ **Ki ne próbáljátok, ha nem megy a matek!** Agyszerkentőnek két marék, mozsárban összezúzott hangya főzetét, láz ellen 60 kövér pókból préselt pókolajat ajánlottak az egykori orvosok. Csúfolták is eleget ezeket a butaságokat, ilyen tréfás receptekkel: *Végy 1 icce libaizzadságot, 1 kanna szelet, 1 becsinált abrakos tarisznyát, keverd össze, szúrd át egy deszkán, kend be vele a hasadat a hátad közepén. Ha nem múlna el tőle a fejfájásod, köss hurkot a nyakadra, nehogy a fájdalom leszálljon a hasadba is. Ha bele nem halsz, meggyógyulsz.*

■ **A modern orvostudomány** alig több, mint 250 éves. Mivel babonaként bélyegezte meg, és elutasította az ősi gyógymódokat, a zéróról indult, mindent újra fel kellett fedeznie. **Hibája**, hogy csak az anyagi testet és működését kutatta, semmibe vette a Lélek szerepét. **Érdeme** viszont, hogy feltárta az emberi szervezet sok titkát, a betegségeket okozó **mikrobák létezését** és **ellenszereit**. A **védőoltások** és a **fertőtlenítés** segítségével lassacskán sikerült megfékezni az addig százezreket elpusztító járványokat.

■ A mai **orvosi műszerek** felfedezéséhez hosszú út vezetett.

A mellkas kopogtatását, hallgatását például borkereskedő apjától este el egy bécsi orvos: a hordó kongása elárulja, mennyi bor van benne, a mellkas kongása pedig a tüdő állapotáról árulkodik.



■ Ma bonyolult műszerek segítik az orvos munkáját. A röntgen, a CT, az ultrahang szervezetünk „mélyére” lát, a lézerrel szinte sebet sem ejtve végeznek műtéteket.

■ **Ne félj az orvostól!** Ha fájdalmat okoz is, segít, hogy meggyógyulj. **Járd rendszeresen fogorvoshoz.**

Miközben ezt olvasod, nézz rá a kezedre! Tiszta? Anyu nem véletlenül korhol érte, még a cica is tudja, hogy a **tisztaság fél egészség**. Rendszeres mosakodással, fogmosással, sok mozgással, helyes táplálkozással önmagad orvos lehet.

