

ZÁRÓDOLGOZAT

Tóth Viktória
Gyógy- és fűszernövények
felsőoktatási szakképzés

Keszthely
2023.



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Georgikon Campus
Gyógy- és fűszernövények felsőoktatási szakképzés

Bukovinai székelyek népi gyógyászata

Belső konzulens: dr. Kovács János

Készítette: Tóth Viktória

CXP7Q8

levelező tagozat

Keszthely

2023.

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	0
1. Bevezetés – Bukovina	1
2. Népgyógyászat.....	3
2.1. Népgyógyászatról általában	3
2.2. Magyar népi gyógyászat jellegzetességei.....	4
3. Bukovina népgyógyászatának jellegzetességei	7
4.1. <i>Allium sativum</i>	9
4.2. <i>Urtica dioica</i>	11
4.3. <i>Papaver somniferum</i>	13
4.4. <i>Hypericum perforatum</i>	15
4.5. <i>Carum carvi</i>	18
4.6. <i>Achillea collina</i>	20
4.7. <i>Artemisia absinthum</i>	22
4.8. <i>Pinus sylvestris</i>	24
4.9. <i>Armoracia rusticana</i>	25
4.10. <i>Symphytum officinale</i>	27
4.11. <i>Equisetum arvense</i>	29
4.12. <i>Marticaria recutita</i>	31
4.13. <i>Petroselinum crispum</i>	33
5. Néhány érdekes gyógymód Bukovinában	36
6. Népgyógyászat és hivatalos orvoslás kapcsolata napjainkban	38
Ábrajegyzék	42
Képek jegyzéke	42

1. Bevezetés – Bukovina

Bukovina ma Románia területéhez tartozik, egy apró tájegység a román-ukrán határon, mely az 1700-as években szinte lakatlan terület volt. Korábban voltak itt magyar települések, azonban elnéptelenedtek, majd bükkösökkel telepítették be a vidéket – innen kapta a nevét is a táj, mely magyarul ennyit jelent, „bükkfa erdő”. Erre az alig lakott területre az 1700-as évek közepén a bécsi vezetés is felfigyelt, szándékukban állt benépesíteni, hogy az erdőt kitermeljék, földjeit megműveljék. Hadik András grófnak köszönhetően a közeli Moldvából érkezett ide körülbelül 200 telepes család 1776-ban és 1777-ben, majd közel 10 év alatt benépesítették az újonnan alapított 5 falut: Andrásfalvát, Józseffalvát, Hadikfalvát, Istensegítset és Fogadjistent.



1. ábra. Bukovina térképe

Kik is érkeztek Moldvából és miért?

Székelyföldön ősi kiváltságaiktól megfosztott, magas adóktól sújtott magyar földművesek éltek többnyire. Amikor Mária Terézia katonaszolgálatra akarta őket kényszeríteni, nem tettek eleget, és tárgyalni kívántak a bécsi küldöttséggel. Azonban a tárgyalás előtti hajnalban, 1764. január 7-én minden figyelmeztetés nélkül az osztrák katonák megtámadták a székelyeket, akit nem öltek meg, az erdőbe menekült. Menekültek egészen Moldváig, ahol a csángók között átmeneti szállásra találtak. Nagyon vegyes volt a népesség összetétele, az évszázadok óta itt élő csángókön kívül már letelepedtek itt a bécsi vezetés elől megszökött nemkívánatos személyek, szökött katonák, lengyelek, ukránok, német zsidók, néhány román család, s nagyjából 250 évvel ezelőtt már székelyek is – köztük az én felmenőim is anyai ágon. Túl nagyra nőtt a népesség, a hosszú hideg telek, a fagyos tavaszok pedig nem adtak lehetőséget elegendő élelmet termelni, ráadásul az öröklések miatt egyre kisebb és kisebb földdarabokon gazdálkodtak a családok. Belátták az itt élők is, hogy hosszú távon ez nem folytatódhat, így amikor Hadik gróf felkereste őket az áttelepülés lehetőségével, sokan éltek is a lehetőséggel. Az én nagyszüleim ősei is köztük voltak.

Sokat kutattam a történetüket, az életmódjukat, és rá kellett jönnöm, hogy bár a moldvai csángókról szóló könyvekkel könyvtárakat lehetne betölteni, a szomszédos bukovinai székelyekről szóló könyvek egy kis polcon is elférnek, azok is többnyire az állandó áttelepítések miatti hányatott sorsukról szólnak. Arról, hogy mivel foglalkoztak, hogyan gazdálkodtak, milyen volt az életmódjuk, hogyan és mit ünnepeltek ott, alig maradt fenn írásos emlék. Ami van, szinte kivétel nélkül bukovinai leszármazottak gyűjtése, akiket nem is a néprajz kutatása hajtott, csupán szüleik és nagyszüleik életének történetét szerették volna megismerni. Emiatt is döntöttem úgy, hogy egy általam kedvelt témát, a gyógynövények használatát kutatom a székelyeknél.

A gyógyító növények használata azonban nehezen érthető meg a tágabb értelemben vett népgyógyászat ismerete nélkül, ezért dolgozatomban először is a népi gyógyítás általános jellegzetességeit írom le, majd a magyar hagyományos orvoslás részleteit, kiegészítve hitvilágukkal, mely erősen megjelenti a gyógyító eljárásokban. A fő témát, a bukovinai gyógymódok leírását két részre osztom, először írok életmódjukról, melynek szerves része a táplálkozás, és ezáltal a gyógyszerek használata is, hiszen a kezelésre használt növények egyúttal élelmisznövények is. A második, részletes részben kifejtem a feljegyzések alapján leggyakrabban alkalmazott növények felhasználási módját. Minden növéynél leírom, hogy a hivatalos orvosláson kívül eső területeken milyen panaszok esetén fordultak a növények gyógyító erejéhez, illetve azt is, hogy a mai modern tudomány milyen igazolt hatásokat tulajdonít e növényeknek, majd a kétféle felhasználási javaslatot összevetem, hogy látható legyen, a nép egyszerű emberének megfigyelései a gyógyhatásokról egyeznek-e a tudomány álláspontjával. Végül a növények jellemzésénél leírom, hogy az én nagyszüleim, akik még a bukovinai Andrásfalván születtek, milyen esetekben használták a gyógyfüveket az emlékeim szerint, milyen tudást hoztak magukkal a távoli szülőföldről, hogy aztán azt mi, unokáik is hasznosíthassuk. A dolgozatom végén pedig leírom, hogy mennyi felfedezést köszönhetünk a paraszti élet megfigyeléseinek, hiszen ezen megfigyelések szolgáltak alapul kísérleteknek, bizonyításoknak, melyek eredménye rengeteg ma patikában kapható orvosság. Ezért is fontos, hogy ne népi mondának, mesének tartsuk ezeket az emlékeket, hanem elgondolkodva rajtuk - a modern eszközeink segítségével - vizsgálódásaink tárgyává tegyük ezeket. Szerencsére sok nemzetközi szervezet fordult ebbe az irányba, és hívja fel a figyelmet a néprajz effajta értékelésére, és kéri, hogy a 21. század modern társadalmába illesszük bele ezeket.

Mint korábban írtam, nem született nagy mennyiségű szakirodalom a témában, ezért csak néhány szerző munkájára hagyatkozhattam a kutatás során, illetve dokumentumfilmek álltak a rendelkezésemre a saját és családom emlékein kívül. Nehezítette a dolgomat, hogy a Sebestyén Ádám által készített interjúk során az adatközlők sok esetben hiányos emlékekkel rendelkeztek. Előfordult, hogy egy gyógymódot tökéletesen leírt az emlékező, precízen elmondta, hogyan kell a növényből készíteni a gyógyszert, azonban a növény nevét nem tudta megmondani, de még azt is hozzátette, hogy mióta eljött Bukovinából, azóta nem látott még csak hasonló növényt sem. Mivel nagyszüleim és gyermekeik már nem élnek, ezért az én generációm, az unokák emlékeire hagyatkozom, illetve nagyon sokat mesélt nekem édesanyám unokatestvére, Erzsike néni, amit ezúton is hálásan köszönök neki. Dolgozatom célja egy kis népcsoport gyógyító tevékenységének rendszerbe foglalt megörökítése, mellyel akarva akaratlanul a mindennapjaik egy sajátos részletét is leírom. Hiszen 1941 óta, a hazatelepítésük óta a leszármazottak szétszéledtek a világban, Brazíliában, Kanadában találni szinte csak székely származású lakosokkal rendelkező településeket, Magyarországon pedig Bonyhád és Érd környékén telepedett le sok család, és utódaik ma is ott élnek, és élnek meg a mindennapokban a székely hagyományokat. Hiszen ahogy Sebő Ferenc is mondta:

„A hagyományt nem ápolni kell, hisz nem beteg. Nem őrizni kell, mert nem rab. Hagyományaink csak akkor maradhatnak meg, ha megéljük őket!”

2. Népgyógyászat

2.1. Népgyógyászatról általában

Napjainkban a népgyógyászatot a természetgyógyászat egyik ágának tartják. Ez a kategorizálás érthető, amennyiben figyelembe vesszük a természetgyógyászat alábbi elfogadott szinonimáit: tradicionális, természetes, nem hivatalos orvoslás. Tradicionális, hiszen az adott terület őshonos gyógyítási módja. Természetes, mert hisz a természeti elemek és a környezet egészséget befolyásoló hatásaiban, természetes anyagokkal és eszközökkel kezel. Nem hivatalos, hiszen – néhány országtól eltekintve, például Svájc – az adott állam egészségügyi rendszerébe nincsen integrálva. Leginkább mégis a holisztikus jellege miatt illik a természetgyógyászat tárgykörébe. Ez a szemléletmód kulturális, társadalmi, természeti közegében vizsgálja az embert, nem elhanyagolva értékrendjét, hiedelemrendszerét, esetleges spirituális beállítottságát.

A népi gyógyító módok azért nem illenek teljesen a természetgyógyászat körébe, mert a több száz éve fennálló hagyományt ugyan őrzik, de a társadalmak átalakulásával nem fejlődnek tovább, míg a többi természetes gyógymód az utóbbi évtizedekben hatalmas fejlődéseken ment keresztül. Például a manuálterápia az ősi csontkovácsolásból ered, azonban az elmúlt években lezajlott rengeteg kutatás igazolta létjogosultságát, és a legmodernebb eszközökkel diagnosztizált betegségek hivatalos terápiájába beépítették.

A népgyógyászat interdiszciplináris tudományág, mely magába foglal néprajzi, antropológiai, botanikai, orvosi, vallástörténeti területeket is. Ma az etnomedicina, tehát az orvosi néprajz, azon belül pedig az etnobotanika ágában soroljuk. Ennek legfőbb oka, hogy a 20. században – nem csak hazánkban – az addig kuruzslásnak számító hagyományt néprajzkutatók gyűjtőmunkája mentette meg a modern, nyugati orvoslás elnyomásától. A cél a kulturális örökség megmentése volt az 1970-es években, a világ népeinek kulturális identitástudatra ébredése korában, mely akkora sikerrel járt, hogy 1979 októberében a perui Cuzcoban megrendezték a világ első medicina folklorica kongresszusát. A kongresszus csatlakozik a WHO, Egészségügyi Világszervezet 1977. május 19-én kelt dokumentumához, mely szerint a hagyományos orvoslást integrálni kell az országok alapellátásába, kutatni és fejleszteni kell.

Oláh Andor Újhold, új király! című könyvében 1986-ban hívja fel a figyelmet arra, hogy Olaszországban már 1967-ben Antonio Scarpa, etnomedicina kutató gyűjtőútjának anyagából múzeumként hozta létre az Istituto Italiano di Etnoiatriát. A Németországi Szövetségi Köztársaságban Ekkehard Schröder Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin társaságot alapított 1978-ban, és Curare címmel folyóiratot indított, melyben foglalkozott a népi gyógyítással. 1983-ban a WHO kimondta, és szorgalmazta az úgynevezett biodrogok, azaz természetes gyógymódok fontosságát a szintetikus gyógyszerekkel szemben. Magyarországon a Magyar Orvostörténeti Társaságnak megalakult a Népgyógyászati Szakosztálya.

A népgyógyászat definiálására sok tudós vállalkozott, a legátfogóbb megfogalmazás azonban Oláh Andortól származik, aki leírta az 1986-ban megjelent Újhold, új király! című művében, hogy a hagyományos orvoslás az akadémikus orvostudomány intézményrendszerén kívül, attól alapvetően eltérő gyakorlatrendszerrel van jelen. Az írásbeliséget nem teljesen nélkülöző, jellemzően mégis szójhagyomány útján, nemzedékről nemzedékre átörökölt, egészségre és betegségekre vonatkozó tudásanyag. A tudás birtokosa, alkalmazója és fenntartója a nép, a falusi parasztság, mint kollektívum. Kiemelkedő képviselői a gyógyítók, táltosok, füvesasszonyok, a parasztorvosok. Sajátos koncepcióval természeti és természetfeletti erőkre épülő, racionális és irracionális módszereket alkalmaz a fitoterápiától a ráolvasásig. Ez a tudásanyag magában foglal gyógyításra és megelőzésre vonatkozó nézeteket és módszereket, valamint az emberi és állati szervezet felépítésére, működésére, a betegségek eredetére és megjelenési módjára vonatkozó ismereteket is sajátos szókincsanyaggal, mely gyakran a szaknyelv félreértéséből, paraszti fordításából származik.

2.2. Magyar népi gyógyászat jellegzetességei

A magyar népi orvoslás őrzi a samanizmus emlékeit. Dömötör Tekla 1981-ben megjelent gyűjtőmunkája, *A magyar nép hiedelemvilága* című művében részletesen összefoglalja a korábbi kutatások eredményeit, mely alapján tudjuk, hogy őseink az Urál hegységtől a Kárpát-medencéig tartó vándorlásaik során sok népcsoporttal kerültek kapcsolatba, jellemzően finnugor és altáji népekkel, mely csoportok hitvilágának központi eleme a samanizmus. A sámán a szibériai népeknél egyszemélyben volt a törzs spirituális vezetője, papja, varázslója, orvosa. A sámán a gyógyítás során a beteg testéből kiűzte a gonosz szellemeket. Minden betegségnek, sőt az egész világnak mozgatórugója a szél. Még az ayurveda is azt tanítja, hogy a kozmikus rendet fenntartó erő a szél, mely meggyújtja a tüzet, szabályozza a Nap és Hold járását, felhőket formál, a vizet mozgásban tartja, virágot fakaszt. Az Ótestamentumban is többször szélviharban, forgószelelben jelenik meg isten. Hippokratész is leírta, hogy a betegségek eredete a széllal a szervezetbe kerülő káros miazmákban keresendő.

A kórságot is a szél hozza őseink szerint, a gyógyulás során pedig kijön, megindul, kihajtja, kitakarodik, kitisztul a betegség. A halált is összefüggésbe hozza a széllal, mikor azt mondja, „kiadja a páráját” vagy „szélanyához ment”. A tatároknál jegyezték fel, hogy azért tartják tenyerüket arcuk elé ásitáskor, hogy a gonosz szellem, az ördög ne tudjon bemenni a szájon keresztül. A ráolvasás, ásitás, ráfújás, mint gyógyító módszer is szél általi orvoslás. A füstölés, gőzölés is gyakori gyógymód, melynek során az anyag leheletét, lelkét áldozatként mutatták be, illetve a gyógyító anyag jó szele a betegbe jutva kikergette a rossz szelet. A gyógyítás helyszínei is összefüggésbe hozhatók a széllal. Kemence előtt végezve a szertartást a kémény szele, a huzat kiviszi a betegséget. Ugyanezen megfontolásból gyógyításra alkalmas helyszín még az ablak, az ajtó, a keresztút. Keresztútra dobták azt a tárgyat, amivel a gyógyítást végezték, hogy vigye el a szél az arra ráragadt kórságot. Ajtóba, ablakba – huzatos helyekre tettek védő tárgyakat is, például a szentelt koszorút, vagy fokhagymát tettek a kulcslyukba a boszorkányok, lidércek, szépasszony, rontás ellen. Ezzel analógiát mutat az ókori egyiptomi szokás, mely szerint a tavaszi napéjegyenlőség idején, melyet ők tavaszi szellő szimatolásának ünnepének neveztek, hagyományosan sok hagymát fogyasztottak.

A táltos a hiedelem szerint az életfa mind a hét fokát megmászta, eljutott a csúcsára, a szél, szellem lakóhelyére, és azzal telítődött. A fa csúcsa a felső világba ér, gyökere az alsó világba nyúlik, törzse a mi, racionális világunkban van. A szertartások során a táltos a szél segítségével utazik a világok között.

A bajok okozója mindig a rossz vér. Jellemzően születéskor eldől, hogy valakinek jó vagy rossz vére van. A jó vérű emberek nem kapják el a betegséget. Azonban hetvenhétféle okot ismernek arra, hogy az egészséges embernek rossz legyen a vére, és ekkor a gyógyító feladata megtisztítani a vért, ezzel megakadályozni a betegség kialakulását, vagy a már meglévőt kiűzni az emberből. Ennek legegyszerűbb és legkíméletesebb módja, ha különböző gyógynövényekből főzetet készítenek a betegnek. Ezek a növények vértisztító, vérpuccoló hatásúak, kiűrik a rossz vért, például a csalán és a hagymák. Másik módszer a „körpölés”, azaz a köpölyözés, melynek során megsértik a bőrt, ezután helyezik rá a melegített poharat, ami a vákuum hatására kiszívja a rossz, tört vért. Nadályozással is lehet vért tisztítani, mert a pióca oda megy a testen, ahol felgyűlt a „sártűz”, kiszívja, de a jó vért nem szívja ki. A mai szemmel legdrasztikusabbnak tűnő eljárás az érvágás. Az 1930-as években még természetes volt az ország bizonyos részein, hogy az idősek minden ősszel és tavasszal elmentek eret vágatni, hogy megtisztítsák szervezetüket. A sebeket is hagyták maguktól kitisztulni, hogy a rossz ki tudjon jönni. Gyakran még mesterségesen sebet is vágtak, hogy hamarabb gyógyuljon például a himlős beteg. A kenőasszonyok azért masszíroztak, hogy meginduljon a vérkeringés, és elősegítsék a rossz vér ürülését. Még azt is tudták, hogy mindig „vérnek lefelé” kell masszírozni, azaz a véráramlással megegyező irányba, szívtől távolodva. A javasasszony többnyire éjjel vagy hajnalban végezte a gyógyítást, mert úgy hitték, akkor a legtisztább a vér.

Ezt a humorális patológiai szemléletet, mely szerint az egészség alapja a jó vér, a bajok okozója és fenntartója a rossz vér, Hippokratész fogalmazta meg először, de feltűnik Hildegard von Binden tanításaiban is, majd magyarul Pápai Páriz Ferenc írta le 1690-ben.

A népi orvoslás nem ismeri az életfolyamatok anatómiai, biokémiai alapjait, de igen találó, pontos megfigyelésekkel rendelkezik a témában. A növényhasználat fennmaradásának egyik oka a hatásosság, másik a hagyományok tisztelete, harmadik oka pedig a hozzáférhetőség. Tudásának hiányosságait gyakran a képzelőerővel pótolta, ezen intuitív elképzelései gyakran megelőzték a modern tudományos megállapításokat. Tudásukat a középkori kolostori gyógyítási módok alapozták meg, melyek kiegészültek a hitviláguk irracionális szertartásaival. Mára azonban több kutató is megállapította, hogy ezeknek a szertartásoknak mekkora jelentősége van. Nem egy tanulmány állítja, hogy a kimondott szónak az ima, a ráolvasás során ugyanakkora, sőt sokszor nagyobb gyógyító ereje van, mint magának a gyógyszernek. Ha az imát analógnak tekintjük a meditációval, számos kutató eredményei arról tanúskodnak, hogy jelentős pozitív élettani és lélektani hatással bírnak ezek a szertartások. Ilyen például, hogy a pulzus csökken, a vérnyomás normalizálódik, a légzés ritmusosabb, mélyebb lesz az ima alatt.

A magyar parasztembert rávitte a szükség, hozzásegítette a leleményesség, a természet ismerete és a hagyományos tudás, hogy a legalkalmasabb, legegyszerűbb gyógymódot keresse a környezetében. A természetfeletti erőkhöz folyamodás, a szó, a gesztus, a szertartás szerves része a gyógyítás művészetének. A legáltalánosabb gyógymód a gyógynövényekkel való kezelés volt. Leggyakrabban alkalmazott növények országszerte: fokhagyma, szikfű, tályoggyökér, vereshagyma, búza, csalán, farkasalma, fehérliliom, feketenadály, köménymag, mák, paradicsom, keserűlapu, petrezselyem, sárgarépa, torma, útifű. Kevésbé általános, de még így is gyakori gyógynövények: apróbojtorján, bodza, bab, cickafark, diófalevél, édesgyökér, ezerjófű, gyömbér, fehérmályva, fehérüröm, fenyőmag, fodormenta, fűzfa, káposzta, köles, krumpli, lósóska, örménygyökér, paprika, pipacs, pokolvarfű, szarkaláb, tengeri, tölgyfa. Érdekes, hogy a mai köztudatban legelterjedtebben használt növények, mint például a csipkebogyó, a fagyöngy nem szerepelnek a felsorolásban.

A gyógyhatású növények alkalmazásának alapja sokszor a panacea elve, azaz ahogy a gyűjtők feljegyezték a mindenre hasznos növényeket, amik a legtöbb bajt gyógyítják. Ezek között található az ezerjófű, a cickafark, a fokhagyma, a kakukkfű, a tályoggyökér, az édesgyökér és a fenyőmag. Sokszor az analógia elve érvényesül. Ennek több típusa is ismert. Bizonyos esetekben szín alapján választották ki a gyógyításra alkalmas növényt, például a pipacs a vérzés ellen volt használatos. Más esetben nem szerint alkalmazták, mint a sülyfű esetében. A sülyfű kétféle, kontyos és kalapos lehet a gumója. A kontyos gumó a nőknek, a kalapos gumó a férfiaknak orvosság. Igen gyakori a névanalógia alapján történt hasznos növény kiválasztása. Ez esetben a növény arról kapta a nevét, amit gyógyít, például a csontfű, a méregvonófű, az orbáncfű – más néven szentantalfű, mely elnevezés a betegségpatrónusra utal. Ilyen elnevezés még a borbálafű vagy a szentlászlófű is.

A növények gyógyhatásának biztosítása érdekében mágikusnak is nevezhető vetési és gyűjtési szabályok, alkalmazási szertartásrend volt érvényben. A szikfű leghatásosabb, ha áldozócsütörtökön szedik, míg az ezerjófű Szent István-nap előestéjén harmatosan szedve. De a feketemagot vetni csak nagypénteken éjfélkor, meztelenül szabad, másként nem lesz benne gyógyító varázs. A szedési szabályok kizárólagos mágikus létjogosultságát már több esetben cáfolták, hiszen minden növénynek más a hatóanyag-felhalmozódási csúcspontja, több esetben a népi szedési szokás meglepően pontosan adja vissza a mai ismereteink szerinti javasolt gyűjtési időpontot. Nagyon sokszor kerül elő a hold és a nap, mint szedést, vetést, gyógyító időpontot meghatározó szimbólum. Megfigyelték például, hogy a szembetegségek vagy az epilepszia tünetei teliholdkor és újholdkor rosszabbodnak. A fájdalmak a megfigyelések alapján délután 6 óráig erősödnek, majd éjfélig fokozatosan csökkennek. Gyógyítani sok esetben újholdkor volt szabad. A napfelkelte elhossa a fényt, elűzi a rosszat, mindig gyógyít. A hajnalhoz nagyon sok szertartás fűződik, a felkelő napot sok vidéken üdvözölték. Egyes írások azt is megkockáztatják kijelenteni,

hogy a híres székelkapuk egyetlen funkciója volt a felkelő nap sugarainak beinvitálása a portára. Ezzel szemben a naplementéhez az élet más területein is sok tilalom fűződött. A hagyományos gyógyító elsőrendűnek tartja a természet erejét a kezelés során, a természet az, ami gyógyítja azt, aminek az egyensúlya felborult különböző módokon, például hányással, izzadással; az ember pedig segíteni tudja a folyamatokat gyógyhatású szerekkel.

A számok is jelentősen befolyásolták a kezelés sikerességét. Gyakran háromszor kellett megkerülni a beteget, hét nap egymás után kellett a kezelést megismételni, de többnyire kilencszer kellett valamilyen rítust megismételni, vagy bizonyos esetekben kilenc különböző helyről kellett gyűjteni – néha kifejezetten lopni – a szert, hogy gyógyhatását ki tudja fejteni.

3. Bukovina népgyógyászatának jellegzetességei

„...körülményeik miatt, és lehetőségeik szerint ez a népcsoport az orvosláshoz is értett, bár néhány gyógyítási módszerük a racionalitás talajáról a hiedelem síkjába helyeződött”. (Oláh A., 1986.)

Mit is jelent az, hogy körülményeik miatt? A bukovinai településszerkezet adhat választ részben. Hiszen ez az 5 falu – habár nem volt annyira messze Radóc városától - szinte teljesen elszigetelődött környezetétől. Nem csupán a földrajzi távolság miatt, a magyarságukkal, székelységükkel sem illettek a román környezetbe. Ha orvosra lett volna szükség, csak távolabbról tudtak volna hívni, a fuvar díját meg nem tudták volna kifizetni. De nem is igazán bíztak az orvosok tudományában. A gyógyulást a szent Atya akaratára bízták, a közülük való gyógyítók segítségét kérték, de az ima a gyógykezelés szerves része volt. Ha a patikushoz fordultak, ő is ugyanazt tette, mint a parasztok: kiment a mezőre gyógyfüveket szedni. Mert minden orvosságukat a mezőről, az erdőről gyűjtötték. Földműves parasztok lévén, többnyire kicsiny portáikon csak azt termesztették, amit élelemként hasznosítottak. A virágos kert is igen apró volt a ház előtt, ott is inkább a hitükhöz kapcsolódó növények értek el, úgy mint a pünkösdi rózsza. És ahogy egy idős asszony mesélte egy visszaemlékezésében: az erdő, mező, a patakpart adott bőven szép és hasznos virágokat, melyek ellátták a falut, nem kellett otthon termesztetni. A templom kertjében is termett bőséggel gyógynövény. Istensegítség lekipásztora volt a betelepüléstől, 1776-tól egészen 1794-ig Mártonffy Mór, aki nem csupán vallási vezetője volt a területnek, de iskolát is alapított, gyümölcsöst gondozott a falu határában, és a jellemző kolostori gyógynövényekre is gondja volt, melyből természetesen közössége minden tagjának jutott, ha szükség volt rá.

Rendszeresen fordultak a piócás emberhez a betegek. Fej- és hátfájás esetén a pióca segített, de más kórságokat is gyógyítottak vele, hiszen a „rossz” vért kiszívta. A Tolnában letelepedett székelyek emlékei között élt még sokáig, hogy az idősek minden ősszel és tavasszal elmentek a piócás emberhez egy kezelésre, még ha nem is volt betegségük, hogy ezzel a rossz vért kiszívja a pióca, s így megelőzzék a kórságot. A prevenciónak ez a módja nagyon hasonlít a hagyományos kínai orvoslás részét képező módszerre, amikor az emberek ősszel és tavasszal elmentek az orvoshoz, hogy megmutassák neki a pulzusukat. A kínai orvoslás szerint ugyanis, még ha nincs is tünet, egy-egy betegség a pulzus megfigyelésével már a korai stádiumban kiszűrhető. Nem mellékes az a tény sem, hogy Kínában az orvos csak addig kapott fizetést, amíg a hozzá forduló nem volt beteg. Hiszen ha beteg lett valaki, akkor az orvos nem végezte jól a dolgát.

Tudták, hogy az étkezésük nagyban befolyásolja egészségüket. Azt mondták, jó étvágy, jó egészség, rossz étvágy, betegség. Aki mohón, falánkul eszik, teli eszi magát, az sem jó, a májára megy az étel. A mai értelemben hagyományos magyar konyhának nevezett ételeket nem is ismerték, csak a 1800-as évek derekán alakult ki a jobb módú gazdáknál a sertéstartás hozadékaként. Fűszerpaprikát, melyet ma a magyar konyha alapjának tartanak, egyáltalán nem ismerték, a mai napig nem jellemző, hogy Erdélyben, székely és csángó területeken használnák a konyhában. Ha erős, csípős ételt akartak enni, tormát használtak. Azonban ez nem volt a mindennapi étkezés része, csak akkor fogyasztották, ha gyógyító hatást vártak tőle. A fűszeres ételek egyébként sem voltak jellemzőek, leginkább csak sóztak, hogy a fűszer ne vegye el az étel ízét. Az egyszerű székely paraszt ember azt evett, amit a természet adott neki, húst csak nagyritkán, esetleg ünnepekkor tettek az asztalra. A kényszer miatt a fő ételük volt a puliszka, azonban amit az erdőn, mezőn találtak, a tányérra került. Ismerték a gombákat, az ehető vadnövényeket, már a kisgyermekeknek megtanították, mit szabad enni, és mit jobb elkerülni. Leleményességüknek köszönhető a cékla-, csalán- és komlóleves is. Ösztönösen választották az egészséges ételeket, tudták, mire van szüksége a szervezetnek. Például a megfelelő aminosav-bevitelt érték el a burgonyás kenyér sütésével, illetve a tejjel készült kaláccsal. Úgy tartották, „lencse, borsó, kása – mind Isten áldása”. S ezzel az étrendjükből kimaradt hús fehérjéjét egészséges zöldségekből pótolták. Nagyon sok tejterméket fogyasztottak, sajtot, túrót, aludttejet, azonban nem a tehén adta az alapanyagot, hanem a juh. Tejét nem itták, mivel az nagyon zsíros, de a belőle készült termékek a mindennapi étkezés részét képezték. Oláh Andornak mondta

egy idős úr Békés megyében, hogy „Mindig jó gazdája voltam a testnek, kosztolásból, italból, munkából mértékletesen vettem ki a részem.” Ez a hozzáállás jellemzi a székelyeket is, ők azonban a munkát valamivel fontosabbnak tartották annál, hogy ne vigyék túlzásba. Tudták, a hosszú, egészséges élet titka, ha minden nap végeznek fizikai munkát – mindenki annyit, amennyit a teste elbír. Azonban aki jobban dolgozik, hamarabb meg is hal – túlzásba sem szabad vinni. Már a 3-4 éves gyermek is kapott feladatot, ha mást nem, menni kellett a mezőre a férfiaknak reggelit és ebédet vinni, s ez is bizony napi sok kilométer sétát jelentett. Az idősek is, amíg bírták, a ház körüli munkát elvégezték. Hiszen a fiatalabbak dolgoztak az erdőn, mezőn, nem tudtak otthon is rendet tartani, másrészt meg szégyellték is volna magukat, ha valaki azt látja, hogy az udvar el van hanyagolva.



2. ábra. Hadikfalvi porta

Tudták, ismerték a ragályos betegségeket, a megelőzésre sok praktikát alkalmaztak. A „móduvázásából”, azaz a Moldvában töltött napszamos munkából való hazatéréskor nagy volt az öröm, de a házba addig be nem engedték a családtagot, míg a ruháit ki nem főzték, az embert pedig jó alaposan le nem fürdették. Igen nehéz körülmények között teltek a napok Moldvában, hajnaltól estig dolgoztak, a táplálkozásuk egyoldalú volt, többnyire kását kaptak, s hetente egyszer babot, és igen keveset is ettek. A szállásra sokan voltak bezsúfolva, a higiénés körülmények nem voltak megfelelőek. Így a hazatérőknek az alapos fürdő csak az első lépés volt, a tetvek irtása, a bőrbetegségek kezelése hosszabb időt vett igénybe. A táplálkozásukra ilyenkor különösen odafigyeltek, bőséges adagokat osztottak mindig a hazatérőknek, és arra is figyeltek, hogy a szervezetüket erősítő étel kerüljön eléjük. Ilyenkor a fokhagyma, hagyma minden étkezésnek fontos része volt.

Bukovinába a nemzetek sokféle szokást hoztak magukkal, így a túlnyomóan székelyföldi gyógyító praktikákba vegyültek lengyel, német, zsidó, csángó hagyományok is, és bizony a román gyógyászatból is vettek át módszereket. Mert bár a legtöbb bajt tudták gyógyítani, volt, hogy egy-egy ismeretlen betegség esetén hívták a román gyógyító asszonyokat is. Ha pedig nem segített senki, maguk találtak ki új módot keserűségükben.

4. Bukovinában gyógyításra használt növények

4.1. *Allium sativum*

A fokhagyma, *Allium Sativum* gyógyító erejét már az ókorban is ismerték, a legtöbb nép hagyományos gyógyászatában szerepel. A hagymafélék, *Alliaceae* családjába tartozik, mely Közép-Ázsiából, a kirgiz sztyeppéről származik, manapság azonban számos országban, főként Dél-Európában termesztik. Bojtos gyökérzete van, hosszúkas a hagymája, mely fehéres, esetleg lilás hártyaszerű buroklevelekkel takart gerezdekből épül fel. Levelei a szár középső részéig fejlődnek, melyek egyenesek, molyhosak, szélül érdes. Álernyővirágzata gömbös, fehéres-pirosas virágokból áll. A virágzatot nyílás előtt, júliusig fellelő védi. Termése szepitid tok, két-két fekete mag található a rekeszekben. Eredetileg évelő növény, azonban áttelelő egyéves kultúrában termesztik gerezdekről.



3. ábra. Fokhagyma tárolás füzérben

A legrégebbi írásos emlék gyógyhatásáról a Bibliából származik, Mózes negyedik könyvében van rá utalás. Egyiptomban a piramisokat építő rabszolgák minden nap kaptak fokhagymát preventív módon, munkabíróképességük megőrzése érdekében. A magyar népgyógyászatban gyakran megjelenik a magas vérnyomás, a vízkór, azaz a szívelégtelenség gyógyszereként, illetve ragályos betegségek megelőzésére. Bukovinában az egyik leggyakrabban alkalmazott gyógynövény, melyet megelőzésre is használt minden korosztály. Kisgyermek is sűrűn fogyasztották általános erősítőként, azonban jelentősége a kolera járványok idején megnőtt. Általános volt a köztudatban, hogy fokhagymával lehet védekezni a betegség ellen. Nem csak az étkezés alapvető részévé vált, de a zúzott gerezdekkel mosták a kezüket, egész testükre bedörzsölőként használták. A betegekkel sózott fokhagymát etettek. Az 1866-os járvány idejéből maradt fenn az a történet, mi szerint a mitóki uradalom intézője is elkapta a kórt, s egyik orvosa sem tudott segíteni rajta. Végül elkeseredésben az andrásfalvi bedörzsölő gyógyítókat hívták hozzá, hogy dörögölgessek meg. Az intéző azonban sok bosszúságot okozott korábban a székelyeknek, ezért a gyógyítók a beteg ágyához menet szedtek csípős „csihánt”, s azzal jól megvergették az egész testét, majd be is dörzsölték vele, ráadásul még sós fokhagymával is bekenték – hátha sikerül hosszú, fájdalmas szenvedést okozni neki bosszúból a korábbi sérelmek miatt. Tervük nem vált be, az intéző egy hét alatt felgyógyult a furcsa gyógyító eljárásnak köszönhetően.

Érdekes, hogy mikor a hivatalos orvosoknak még nem sok tudásuk volt a koleráról, akkor már az országnak ebben az elzárt kis szegletében mindenki tisztában volt vele, hogy a betegség ragályos, el kell különíteni a betegeket, sőt a halottaikat is külön koleratemetőbe helyezték el még mielőtt erről rendeletet adtak volna ki. A népi módszerekkel és a homeopátiával kezelt betegeknek majdnem 90%-a felgyógyult a betegségből, míg a bécsi doktorok pácienseinek 90%-a elhunyt.

Arról nincs feljegyzés, hogy a fokhagyma használata a járványok idején a babona alapján történt, mely szerint minden rosszat távol tart a háztól, vagy pedig tudatosan, gyógyító hatása miatt alkalmazták. Akármelyik is volt az ok, okos döntésnek bizonyult a nép részéről. Az antibakteriális hatást jóval később igazolták csak. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben a fokhagymapor, *Allii sativi bulbi pulvis* szerepel hivatalos drokként, mely a nyár végén gyűjtött, majd aprított és szárított hagymája a növénynek. Terápiás hatását a kén tartalmú vegyületeinek köszönheti, melyek a cisztein származékai, 1-2%-ban tartalmazza a drog. A fő hatóanyagok mennyisége változó az előhelytől függően. Az alliin és az allináz enzimek a hagymában elkülönítve találhatók meg, ezért fontos, hogy aprítsuk a gerezdeket, mert így érintkezik a két vegyület, a sejtek sérülése során az alliin bomlása megindul, allicin képződik, ami illékony vegyület, néhány óra alatt tovább bomlik ajoenné, diallil-diszulfiddá, diallil-triszulfiddá, dimetil-szulfiddá. Az összes kén tartalmú vegyület hatásos, azonban az allicin és ajoen található meg legnagyobb mennyiségben a drogból előállított készítményekben, így ezeket tekintjük a fő hatóanyagoknak. A standardizált készítmények 1% alliant tartalmaznak. Friss fokhagyma fogyasztásakor már a szájban a rágás hatására megindul az alliin bomlása, így a gyomorsav allináz enzimet denaturáló hatása nem érvényesül. Forgalomban kapható még olajjal, hideg áztatással készült fokhagymakivonat, illetve vízgőzdesztillációval nyert illóolaj, ezek terápiás hatása azonban csekélyebb. Tartalmaz még nyálkaanyagokat, C- és B-vitamint.

1. táblázat. Kereskedelemben kapható fokhagyma készítmények szerves kénvegyület tartalma (saját szerkesztés https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/draft-assessment-report-allium-sativum-l-bulbus_en.pdf alapján)

friss fokhagyma	•alliant nyersen összezúzva vagy megrágva, gamma-glutamilciszteineket kis mennyiségben, ha az összezúzás előtt hőkezelés éri
fokhagymapor vagy tablettá	•allint változó mennyiségben, gamma-glutamilciszteineket a bevont tabletták nagyobb mennyiségben
gőzzel desztillált fokhagyma olaj (kapszula)	•DADS, DATS, allil-metil-triszulfid tartalmuk jelentős
zúzott fokhagyma olaj (kapszula)	•vinil-ditiíneket, ajoént és DATS-t tartalmaznak
érlelt fokhagymakivonat (kapszula vagy tablettá)	•S-allilciszteint, S-allilmerkaptociszteint, S-1-propenilciszteint minimális mennyiségben tartalmaznak

A növény farmakológiai vizsgálatairól ír Csupor Dezső Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban könyvében, mely 2015-ben jelent meg. A múlt század elején kezdetben az antimikrobás hatásra irányultak, bizonyítást nyert az alliin-szulfidok antibakteriális hatása, a drog felhasználható *Helicobacter pylori* fertőzések kezelésére. Vizsgálatok szerint 1 mg allicin 15 NE penicillin hatásával egyenlő. Később a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében betöltött szerepére fókuszáltak. Antiatherogén, tehát érlemezsedést gátló hatását igazolták kísérletek, az allicin koleszterin-bioszintézist gátló tulajdonsága, LDH/HDH-koleszterin kedvező arány elősegítése, illetve a zsírsejtekben a lipáz lebontást aktiváló vegyületeinek köszönhetően. Az ajoén véralvadásgátló hatása is bizonyítást nyert trombocita aggregáció-gátló és fibrinolitikus hatása által. Ez a hatás azonban több hetes rendszeres fogyasztás után jelentkezik csak. A fokhagyma fokozza a vér áramlását, a vér viszkozitását. Humán vizsgálatok eredményei alapján elmondható, hogy a fokhagyma az enyhén magas vérnyomás kiegészítő kezelésére alkalmas, önmagában a hipertónia

terápiájára nem megfelelő. A rendszeresen fokhagymát fogyasztóknál ritkábban fordulnak elő emésztőszervi tumorok, melynek okát jelenleg is kutatásokkal keresik, azonban feltételezik, hogy antibakteriális hatásával, karcinogén anyagok keletkezésének gátlásával, valamint az anyagcserét gyorsító hatásával függ össze. A fokhagyma mellékhatásokat ritkán okoz, fokozott vérékenység esetén azonban nem ajánlott tartós fogyasztása.

Nagypapám, aki mindössze 14 éves volt, mikor elhagyta Bukovinát, minden nap fogyasztott fokhagymát, mert vallotta, hogy azon kívül semmi gyógyszer nem kell neki.

Mindezek alapján elmondható, hogy a fokhagymát Bukovinában megalapozottan használták gyógynövényként, és a megfelelő hatást tulajdonították neki.

4.2. *Urtica dioica*

A nagy csalán – vagy, ahogy Bukovinában hívták -, a „csihán” az egyik legfontosabb gyűjtött gyógynövény. Az északi féltekén, a mérsékelt övben 1700 m tengerszint feletti magasságig igen elterjedt növény. Vízparton, erdei tisztásokon, gyomtársulásokban is gyakori, évelő növény. Kúszó rizómája, 20-150 cm-es hajtása, keresztben átellenes levelei vannak. A levelek fűrészes szélűek, csalán- és serteszőrösök, tojásdad alakúak, hosszúkásak. Kétlaki növény, laza álfüzérben nőnek virágai. A termős virágok felállóak, a porzósak csüngők. Júniustól szeptemberig virágzik, termése felső állású magházból makkocská, melynek ezermagtömege 0,1-0,2 g.



4. ábra. Nagy csalán zsenge hajtás

Bukovinában jellemzően ízületi, hát- vagy lábfájásra alkalmazták, a frissen szedett zsenge növényvel veregették a fájós testrészt. Általános felhasználása a Kárpát-medencében köszvény, ízületi gyulladás, reuma, bőrbetegségek ellen, a belőle készített kenőccsel égési sebek és rovarcsípés okozta irritációk kezelhetők. Gyakran alkalmazzák hajhullás és korpásodás ellen főzetét. A különböző tünetekre a növény más-más részeit használják, jellemzően a levelét, de magját és gyökerét is gyógyhatásúnak tartják. Észak-Afrikában szív- és érrendszeri panaszokra alkalmazzák.

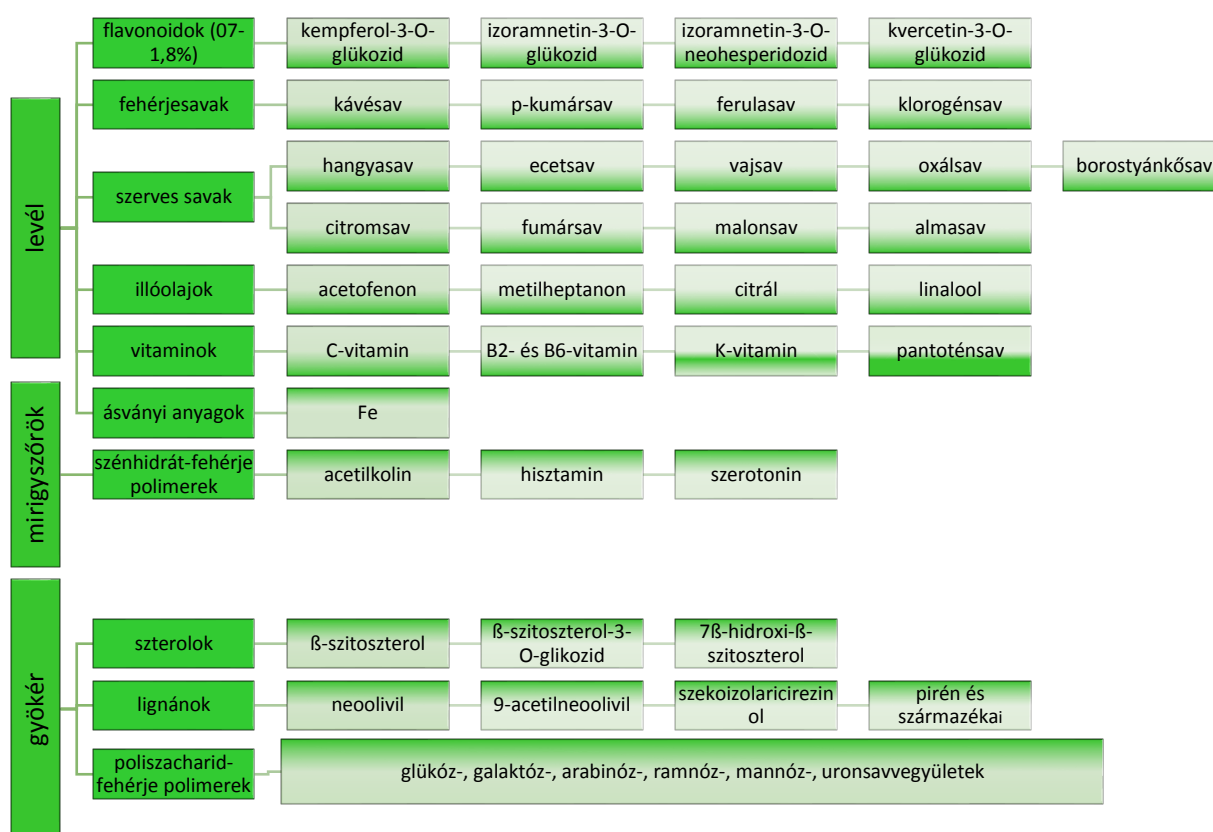
A csalánt nem csak gyógynövényként használták elődeink, rostonövényként, élelmisznövényként, takarmánynövényként is alkalmazták. A herba kivonatát növényvédőszerként általánosan használták, és a mai biokertészetekben is egyre gyakrabban fordul elő.

A csalángyökér, az *Urticae radix* lektineket, fitoszterineket, poliszacharidokat és lignánokat tartalmaz, melyek hatásosságát humán vizsgálatokkal igazolták. Ezen hatóanyagok kedvezően hatnak a prosztatata állapotára, gátolják a tumorsejtek szaporodását, a prosztatata túltengés kialakulását, kedvezően hatnak a prosztatasejtek anyagcseréjére. A gyökér gyulladáscsökkentő hatása enzimek blokkolásával magyarázható. Diuretikus, valamint értágító hatása is bizonyított, melyek a káliumcsatornák aktiválásával történnek.

A föld feletti drog, az *Urticae herba* lignánokat, szterineket tartalmaz, ezeken kívül szerves savakat, úgy mint kávé-, klorogén-, oxálsav. Nagy mennyiségben található benne kalcium-, magnézium-,

káliumsó. A levél mirigyszőreiben található biogén aminok, a hisztamin, szerotonin és acetilkolin, illetve leukotriének okozzák a viszkető érzést csaláncsípéskor. Ezeknek a vegyületeknek köszönhető az ízületi fájdalmakra való hatásos alkalmazása a friss hajtásnak. Az általuk okozott fokozott vérbőrség enyhíti a fájdalmat. Helyileg alkalmazva a növény kivonatát az artrózis tüneteit kísérletek során nagymértékben csökkentette. A herba vizes kivonata csökkenti a gyulladásos faktorok aktivitását, fájdalomcsillapító, valamint diuretikus hatású is. Utóbbi feltehetően a magas káliumtartalom hatása, mellyel a vese nátrium-kálium háztartást befolyásolja. A nagy csalánban található vegyületek részletes leírásával foglalkozott Tóth László, aki a 2010-ben kiadott Gyógynövények, drogok, fitoterápia című művében az alábbiak szerint foglalta össze:

2. táblázat. Nagy csalán hatóanyagai saját szerkesztés (Tóth L., 2010. alapján)



Kísérletek során csalánteá vagy más, a növényből készített szerek hatása 2-3 hónapos alkalmazás után már érezhető, azonban krónikus betegségek esetében legalább fél évig napi szinten kell fogyasztani, hogy a hatása maradandó javulást okozzon. Hosszútávú szedése során sem tapasztalható mellékhatás, csak nagyon ritkán vezet allergiához.

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben *Urtica dioica ad praeparatoines homoeopathicas* néven találjuk meg, és mint nagy csalánt tartalmazó homeopátiás készítmények alapanyaga, az egész növényből készített tinktúra szerepel.

Kisgyermekként rendszeresen jártuk a környék mezőit, erdőit, és gyűjtöttük a friss csalánt, melyből nagymamám ízletes főzeléket készített a családnak, a szárított növényből pedig téli estékre készült forró tea, melyet gyakran fogyasztottunk diópucolás közben.

A székelyek tehát jól választották meg gyógyító növényüket az ízületi fájdalmak kezeléséhez, azonban azt nem tudták, hányféle krónikus betegséget kezelhettek volna még a csalánnal. Szerencsére napjaink kutatásai ezekre az áldott hatásokra is fényt derítettek.

4.3. *Papaver somniferum*

A termesztett mák a *Papaverales* rendjébe, a *Papaveraceae* családjába tartozik. Kisázsiból származik, az arab népekkel folytatott kereskedelem által került Európába. Egyéves lágyszárú növény, melynek gyengén fásodó főgyökere van, a talaj közelében lévő oldalgyökerei megvastagodva támasztó funkciót látnak el. 50-150 cm magas hengeres, sima, felálló szára felső részén elágazik. Tőlevelei ülők, hosszúkás elliptikusak, a szárlevelei is ülők, hosszúkás tojásdad alakúak, melyek szórt állásúak, és felfelé fokozatosan kisebbednek. Az oldalhajtások a levelek hónaljában képződnek, magányosan álló virágokban végződnek. Sziromlevelei jellemzően fehérek lilás foltokkal, de vannak rózsaszínű vagy lila sziromlevelű fajták is. Többrekeszű, üreges toktermése van, melynek színe, alakja, mérete a fajtára jellemző. Magja színe is változatos, a fehértől a feketéig változik, a termesztett fajták magja kékes vagy fehér, alakja legömbölyített vese.



5. ábra. Érett mákgubó

Hazánkban a tavaszi és az őszi mákot is termesztik, a semleges kémhatású, laza, tápanyagokkal jól ellátott területeken várható jó termés. Kiskertekben, étkezési célra a közepes vagy kis hatóanyag-tartalmú fajták termesztethetők, azonban 500 m² felett, illetve kereskedelmi célra történő termesztés esetén bejelentés-, illetve engedélyköteles. A magas alkaloidtartalmú ipari fajták csak szigorúan ellenőrzött körülmények között, szerződéssel, nagyobb területen termesztethetők. A szaporítóanyag előállításra termesztett növény esetén a tábláknak más fajta vetésektől legalább 500 m-es távolságra kell lennie, mivel a mák fakultatív idegentermékenyülő. A véletlenül bekerült idegen fajtájú egyedeket virágszín alapján szelektálják a vetésből.

Bukovinában a mákgubóból készült italokat, vízzel vagy tejjel jellemzően a kisgyermekek elaltatására használták, azonban minden korosztálynak javasolt volt álmatlanság esetén, abban az esetben is alkalmazták, ha valaki a magas láz miatt nem tudott aludni. Mákgubóból és csomborból készített tea a fájó, lyukas fogra volt gyógyír. A hétköznapi étkezés része volt a zsírosolaj-tartalmú mákmag, nem csupán gyógyításra használták.

Napjainkban az étkezési mákmag minőségi követelményeit a Magyar Szabvány 16890-1988 számú szabványa írja le.

A VIII. magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos drog a standardizált ópiumpor, *Opii pulvis normatus*, mely az éretlen mák tokterméséből karcolás révén kifolyó tejnedv beszáradása révén nyerhető. Magyarországon ópiumot nem állítanak elő, a hazai ipar nyersanyaga a *Papaveris caput maturis*, azaz az érett máktok. Ez a *Papaver* nemzetségre jellemző fenilalaninból képződő morfinvázas alkaloidokat tartalmaz 0,5-3,5%-ban. Dr. Báthory Gábor Hatóanyag ABC – Gyógynövények hatóanyagai A-tól Z-ig 2015-ben megjelent művében írja le fő hatóanyagait, a morfint, a kodeint, a tebaint, a narkotint és a papaverint, és a feldolgozási módokat. A száraz máktokból morfinán alkaloidokat állítanak elő. A morfin euforizáló és fájdalomcsillapító hatású;

metilésztere a kodein, mely szintén fájdalomcsillapító, azonban jellemzően köhögéscsillapítóként használja a gyógyszeripar. A mákban található többi alkaloid görcsoldó és köhögéscsillapító gyógyszerek alapanyaga. Napjainkban több ezer alkaloid típusú vegyületet sikerült azonosítani, melyek az emberi szervezetre már kis mennyiségben is mérgező hatást fejtenek ki, éppen ezért használatuk igen korlátozott házi szerként, legfeljebb külsőleges alkalmazásuk javasolt. A gyógyszeripar viszont sokféle alkaloidot használ, azonban ma már nem a növényekből kinyert vegyületet, hanem a szintetikusan előállított, vízben oldható, jól felszívódó sóikat alkalmazzák. Az alkaloidok hatásmódjának tanulmányozása közben Paul Ehrlich német kutató 1887-ben jutott arra a felismerésre, hogy az emberi szervezetben receptorokhoz kapcsolódva hatnak. Tehát a morfium azért csökkenti a fájdalmat, mert a szervezetben természetes módon is termelődő endorfin fájdalomcsillapító anyag receptorához kötődik, így ugyanazt a hatást feje ki, mint az endorfin. A mák magja alkaloidmentes, azonban 20-25% fehérjét és 40-55% zsírosolajat tartalmaz.

3. táblázat. A mák hatóanyagtartalma (saját szerkesztés dr. Báthory G., 2015 Hatóanyag ABC alapján)

zsírsavak (össz. zsírsav %-ban) • palmitinsav (11%) • sztearinsav (2%) • olajsav (11%) • linolsav (72%)
ásványi anyagok (100grammban) • P (800mg) • Ca (968mg) • K(1105mg) • Mg (506mg) • Na(16,5g) • Fe (15mg)
vitaminok • B₁ (4,9μg) • B₅ (0,08mg) • B₆ (0,46mg) • B₇/H (24μg)
aminosavak (100grammban) • fenil-alanin (5,4g) • hisztidin (3,5g) • izoleucin (6,0g) • leucin (9,6g) • lizin (6,8g) • metionin (2,1g) • treonin (5,9g) • triptofán (1,9g) • valin (8,1g)
alkaloidok • morfin • narkotin • kodein • tebain • papaverin

A bukovinai gyermekek tehát megfelelő orvosságot kaptak álmatlanság esetén, azonban remélhetőleg nem volt mindennapos a „kezelés”, mert az alkaloidok komoly függőséget is okozhatnak a receptorhoz való kötődésük miatt. Egyéb hatását sajnos nem ismerték a növénynek,

pedig a köhögéscsillapításnak igen hatásos módja lett volna a mákból készült tea. Ehelyett a vöröshagymából főzött teát alkalmazták, én is azt kaptam kiskoromban nagymamámtól.

Gyermekkorom egyik legkedvesebb emlékei közé tartozik, mikor mamám a kertbe küldött valamiért, és én csodálhattam a kertben nagy helyet elfoglaló virágzó mákot. Mivel igen sok termett a kertjükben, gyakran került a tányérra mákmagból készült étel a családukban.

4.4. *Hypericum perforatum*

A közönséges orbáncfű igen nagy becsben tartott, vadon termő növénye a székeleyeknek. Európában, Nyugat-Ázsiában és Észak-Afrikában őshonos faj, de előfordul Észak-Amerikában és Ausztráliában is. A *Theales* renden belül a *Hypericaceae* családba tartozó faj, melynek 8 faja vadon terem a Kárpát-medencében, azonban ezek gyógynövényként nem alkalmazhatók. A közönséges orbáncfű az egyetlen, mely drogként hasznosítható. Évelő, lágy szárú faj, melynek orsó alakú gyökere dúsan elágazik, a többfejű gyöktörzsből hajtások képződnek. Szára alul fásodó, felül elágazó, 50-100 cm magas, felületén fekete pontok találhatók. Keresztben átellenes levelei ülők, tojásdad alakúak. Fény felé tartva a leveleket, átnézetben sárga vagy színtelen pontok láthatóak, melyek az illóolajtartók, s szélükön fekete mirigypontokat találunk. Sátorozó bogernyő virágzata összetett, a virágok 5 sárga aszimmetrikus szíromlevélből épülnek fel, melyeken a fekete mirigypontok szintén láthatóak. Júniustól szeptemberig folyamatosan virágzik. Háromrekeszű, mirigyekkel sűrűn borított sokmagvú toktermése van, magjai barnák, henger alakúak.



6. ábra. Közönséges orbáncfű virágzása

Hazánkban tömegesen előforduló, társulásközömbös növény, tisztásokon, legelőkön, árokparton, hegyi réteken, de még a homokpusztákon is találkozhatunk vele. Gyűjtéskor azonban ügyelni kell arra, hogy szennyezettségnek kitett helyről ne szedjük, mivel hajlamos a kadmiumfelhalmozásra. Hatóanyagtartalma a virágzás kezdetén a legmagasabb, ekkor gyűjtjük herbáját 30-40 cm-es szárrésszel. A gyűjtéssel kapcsolatban voltak egyéb szabályok is Bukovinában, például egy feljegyzés szerint csak Szent Iván éjjelén lehetett szedni a virágot, máshol azt olvashatjuk, hogy csak telihold hajnalán gyűjthető, de olyan írás is fennmaradt, mely szerint csak a lányok gyűjthették, éjfélkor, ruhátlanul a távoli mezőkön. Akármelyik szabályt nézzük, egyértelműen látható, hogy a növényhez nagyon erős babonás hiedelmek kapcsolódnak, és erősen hittek a gyógyító hatásában.

Bukovinában jellemzően a közönséges orbáncfűvet, a „Jézuska vérét” akkor használták, ha „hányja a szentantal tüze” a beteget, azaz orbánc ellen. Főzetébe áztattak fehér kelmét, és azzal borogatták a sebhelyes arcot. Sokszor fehérürömmel vagy csalánnak keverték, és annak a főzetét használták fel. Azonban nem volt elég a gyógyuláshoz a borogatás, kellett az ima is a megfelelő hatáshoz. Ahány ház, annyi szokás, tartja a mondás, és ez bizony Bukovinában így is volt. Egyik helyen 9 Miatyánkot kellett elmondani, másik háznál Szent Antalhoz kellett fohászkodni, a falu másik

végében Pádovai Szent Antal imáját háromszor kellett elmondani, miközben a gyógyfőzetből egy bögrébe mertek, s abba keresztet helyeztek, azaz vízvetéssel gyógyítottak.

Azonban a közönséges orbáncfű nem csupán testi betegségeket gyógyított, hiszen a sok babonából is látható, hogy nagy mágikus erőt tulajdonítottak ennek a növénynek, s ezáltal a lelki gondokat, a gonoszt is el tudták űzni, ha a szárított növényből mindig lógott egy csokorral a ház falán. A szentelt koszorúba is mindig belefűzték, mely valójában a mezőn, árokparton talált mindenféle „lapikból” font koszorú volt, azonban voltak bizonyos növények, melyeket mindig bele kellett fenni, s nem csupán az orbáncfű, hanem például a búzavirág, a kocsárdi is része volt. Ezt a koszorút Úrnapján szedték, a templomba vitték, megszentelték, s egész évben segítségül hívták a ház lakói, ha valami bajuk volt. Már a jelenléte is gyógyított, de sokszor teát főztek egy részéből, s az mindenféle betegségre gyógyír volt.

Az orbáncfű herbáját már az ókorban is használták, azonban területenként és időkoronként más-más célra gyűjtötték. A sebgyógyító hatását azonban mindenhol, minden időben ismerték, és a legelterjedtebb gyógynövény volt. Sok feljegyzés van arról is, hogy - hasonlóan a székelyekhez – mágikus célra használták, rontások és gonosz szellemek elűzésére a legkiválóbb mód volt Európa egyes vidékein. Ezt a felhasználást tekinthetjük a mai ideggyógyászati alkalmazás előfutárának is. A központi idegrendszeri hatásaira a 20. század elején figyeltek fel, a század második felében a depresszió kezelésére alkalmazták már.

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos droga a virágos hajtás, *Hyperici herba*. A növény tartalomanyagai 3 fő vegyületcsoportba sorolhatók Csupor Dezső: Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban (2015.) című könyve szerint: naftodiantron-származékok, flavonoidok és floroglucin-származékok. A fő flavonoidok, a rutin, a kvercitrin és a hiperozid sok más növényben is megtalálható, a friss orbáncfűben 2-12%-ban van jelen. Ezen anyagok antidepresszáns hatását több kutatócsoport is vizsgálta, azonban megállapították, hogy önmagukban nem lehetnek felelősek ezért a hatásért. MAO-gátló és GABA-antagonista tulajdonságokkal bírnak e vegyületek, a naftodiantron szerkezetű hipericint tartalmazó kivonatok valóban hatásosak, azonban a növény túl kis mennyiségben tartalmazza ezen anyagokat a hatás kiváltásához. A floroglucin-származékok, a hiperforin és az adhiperforin idegrendszeri hatását sokáig nem is vizsgálták, mert ezen vegyületeket oxidációra érzékeny, igen bomlékony anyagoknak gondolták. Állatkísérletekben azonban kiderült, ezeknek a vegyületeknek a mennyisége összefügg a kivonatok hatásosságával. Vizsgálatokkal igazolták a hiperforin hatását a dopamin, szerotonin, noradrenalin, illetve a glutaminsav visszavételét a neuronokba, azaz egyértelmű hatását az idegrendszerre. Mindezek alapján elmondható, hogy a közönséges orbáncfű hatása az idegrendszerre nem egyetlen hatóanyag jelenlétének köszönhető, hanem a vegyületek szinergiájával magyarázható. A hatás jellege is összetett, több neurotranszmitteren keresztül érvényesül.

4. táblázat. Közönséges orbáncfű legfontosabb vegyületei (saját szerkesztés Dr. Németh Imre (2007.) Gyógynövény – és drogismeret alapján)

illóolajok (0,1%)	• pinén • limonén
glikozidok, flavonoidok (0,7-1,3%)	• hiperozid • diantron • rutin • kvercitrin • hiperozid
festékanyagok	• hipericin • biapigenin
egyéb anyagok	• kolin • pektin • nikotinsav

A növény kivonataival számos összehasonlító vizsgálatot végeztek, ahogy azt Csupor Dezső 2015-ben megjelent *Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban* című könyvében írja. Ezen vizsgálatok kivétel nélkül azt az eredményt mutatták, hogy a placebónál hatásosabb, a szintetikus antidepresszánsokkal majdnem egyenértékű hatás érhető el, azonban kifejezett előny a szintetikus szerekkel szemben, hogy mellékhatások sokkal ritkábban jelentkeztek a hosszabb távú alkalmazás esetén is. Nem csupán gyógyszerekkel vetették össze az orbáncfű hatását, hanem egyéb, standard antidepresszáns kezelésekkel is, úgy mint fényterápia, s ezen módszereknél hatásosabbnak bizonyultak a *Hypericum*-kivonatot tartalmazó készítmények. Enyhe és közepesen súlyos depresszió esetén alkalmazhatóak a készítmények, például szorongás, pszichovegetatív zavarok, nyugtalanság esetén. Ezen panaszokra a napi ajánlott adag a drogból 2-4 g. A gyűjtött közönséges orbáncfű hatóanyagtartalma azonban bizonytalan, ezért nem ajánlott terápiás felhasználásra. A standard készítmények legalább 2 hetes fogyasztása szükséges a hatás kiváltásához, a kezelés ajánlott időtartama azonban általában 4-6 hét.

A közönséges orbáncfű kivonatát tartalmazó készítményeket gyakran javasolják még emésztési panaszok csökkentésére, melynek alapja, hogy az idegi eredetű emésztési panaszok enyhítésére a nyugtató hatás kiváló lehet. Olajos kivonatát gyulladáscsökkentőként alkalmazzák, mely a népi gyógyászatban elterjedt bőrgyógyászati felhasználásának alapját igazolja. Többnyire égési sérülések, napégés, sebek gyógyítására használható. Az orbáncfűolajat a virágok több hetes olajban történő áztatásával állítják elő, mely idő alatt meleg, napos helyen tartják. A hagyomány szerint akkor van kész a gyógyszer, mikor az olaj vörös színűvé válik. Ezt a színt a drog naftodiantron-származékainak köszönheti. Habár a népi felhasználás többnyire bőrre gyakorolt jótékony hatása miatt javasolja, napjainkban kutatások alig bizonyítják ezen hatásokat, inkább idegrendszeri panaszokra történő alkalmazási területeit kutatják.

A *Hypericum perforatum* alkalmazása viszonylag kevés mellékhatással jár. Fontos azonban kiemelni, hogy más készítményekkel való együttes alkalmazása körültekintést igényel. (dr. Báthory G. 2015., *Hatóanyag ABC – Gyógynövények hatóanyagai A-tól Z-ig*) Szerotonerg szindróma, azaz a szerotoninszint kórosan magas koncentrációja alakulhat ki más hangulatjavító, antidepresszáns gyógyszerekkel együtt alkalmazva az orbáncfű kivonatát. A szívelégtelenség kezelésére alkalmazott

szívglükózidok hatását azáltal csökkenti, hogy a vérplazmában csökkenti a hatóanyag koncentrációját az erek permeabilitásának csökkentésével.

A közönséges orbáncfű alkalmazásának leggyakoribb mellékhatását növényevő állatokon írták le, mivel megfigyelték, hogy a növény fogyasztása után dermatitis alakul ki. A hipericinnek tulajdonítható a fototoxikus hatás, mivel fény hatására szabad gyökök képződnek belőle. Ezáltal világosabb, érzékenyebb bőrű egyének gyorsabban barnulhatnak le vagy éghetnek le. Kísérletek azonban azt bizonyítják, hogy a fototoxikus hatáshoz az ajánlott terápiás dózis legalább harmincszorosát kell bevenni. A terápiás adagot betartva vizsgálták a fényérzékenység fokozódását, azonban a mellékhatások elhanyagolható esetben jelentkeztek csak, viszont a hipericin-tartalmú készítmények szedése mellett a napozás nem javasolt.

A ritka, de súlyos mellékhatások miatt az orbáncfű alkalmazása gyermekek és várandósok számára nem javasolt. Egyes országokban, például Írorszában a növény kivonatát tartalmazó szerek receptkötelesek.

Nagymamán unokahúga mesélte egy beszélgetés során, hogy kislányként, mikor nyáron kint voltak az udvaron, anyukája mindig bekente valamilyen vörös olajjal, amit nyár elején készített nagy gondossággal, nehogy leégjen a bőrük. Feltehetően orbáncfűolaj lehetett a csodaszer, melynek a felhasználási területéről voltak anyukájának emlékei, azonban pont akkor alkalmazta, mikor nem lett volna szabad.

4.5. *Carum carvi*

A fűszerkömény a zellerfélék családjába tartozik, eredetileg kétéves növény, természetben egy- és kétéves változata is elterjedt. A kétéves változat, *Carum carvi biennis* Ázsia és Közép-, illetve Észak-Európa domb- és hegyvidékein fordul elő 2000 m-es magasságig. Hazánk hegyi rétjein, a csapadékosabb helyeken gyakori. Az egyéves változat, a *Carum carvi annua* a melegebb vidéket kedveli, a Földközi-tenger vidékén őshonos. Először az arab konyhában kezdték használni fűszerként, mára Mexikótól Indiáig, Marokkóban igen gyakori fűszer.

A kétéves kömény mélyre hatoló gyökere karószerű, talajtól elágazó felálló szára 60-80 cm magas. Első évben tölevélrózsát fejleszt, mellyel a hótakaró nélküli hideg telet is jól tűri. Virágzata összetett ernyő, virágai jellemzően fehérek, néha rózsaszínűek, májusban nyílnak. Termése ötbordájú ikerkaszat. Az egyéves változat gyökere kevésbé mélyreható, szára magasabb, levelei világosabbak, termése nagyobb, később virágzik.

Napjainkban sokfelé termesztik mindkét változatot tápanyagban gazdag, mély, meszes, közép-kötött vályogtalajon. Nitrogénigényes növény, trágyázást igényel. Tavasszal, jellemzően márciusban vetik, betakarítása júniusban történik.



7. ábra. Fűszerkömény ültetvény

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos drogjai a termés, *Carvi fructus*, melynek minőségét a MSZ 20642-1983 is előírja, valamint illóolaja az *Aetheroleum carvi*. A termés illóolajtartalma 2-7%, a kétéves változaté jellemzően magasabb. Fő alkotói a d-karvon és a d-limonén. A termés fehérjét és zsírosolajat mintegy 20 %-ban, ezen kívül flavonoidokat, fenolkarbonsavakat tartalmaz.

Emésztési zavarokra használják általában, görcsoldó, szélhajtó, gyomorerősítő hatású. Antibakteriális és antifungális hatása is bizonyított. A görcsoldó hatás illóolájának köszönhető, mely természetes spazmolitikus hatást fejt ki, azonban alkoholos kivonata is használható erre a célra. A puffadás leggyakoribb oka a felszívódás mértékét meghaladó mértékű gázképződés a gyomor- és bélrendszerben, melynek oka lehet az elégtelen epetermelés, vagy az elfogyasztott táplálék minősége. Egyes növények, például a szójabab és bab az emberi szervezet számára emészthetetlen szénhidrátot tartalmaznak, vagy emésztőenzim-termelést gátló anyagokat, s így okoznak emésztési problémát. Ezen panaszok enyhítésére karmitatív hatású gyógynövények alkalmasak, melyek illóolajat tartalmaznak. Leginkább a fűszerkömény terjedt el e célra, azonban az édeskömény és az ánizs is hasonló hatást fejt ki, azonban ezekben a növényekben a hatóanyag mennyisége kevesebb. A kömény- és borsosmentaillóolaj kombináció humán vizsgálatokban bizonyítottan csökkentette a diszpepsziás tüneteket, önmagában alkalmazva a köményolaj jótékonyan hatott a perisztaltikára. Az olaj napi javasolt adagja panaszok esetén 3-6 csepp. Forrázatot is készíthetünk belőle, melyet mindig frissen javasolt fogyasztani, hiszen illóolajtartalma hamar elillan.

5. táblázat. Konyhakömény magjának összetétele (saját szerkesztés Rácz Gábor (1992.) Gyógynövényismeret alapján)

flavonoidok
•hiperozid
illóolaj (2-7%)
•d-karvon (50-70%)
•d-limonén
•karvakrol
•dihidrokarvon
•pinén
•szabinén
zsíros olaj
•sztearinsav
•palmitinsav
•linolsav
•mirisztinsav
•olajsav
•petrozelininsav

Nem kívánt mellékhatásokkal csak extrém nagy dózisban, hosszan tartó fogyasztás után kell számolni. Ezesetben az illóolaj máj- és vesekárosodást okozhat kísérletek szerint.

Bukovinában a köménymagból készült teát jellemzően gyerekeknek adták gyomorfájás esetén, ánizzsal keverve a felnőtteknek hasonló panaszokra. Álomolajat is készítettek köményből, melyet borban mézzel főztek össze, s elalvás előtt melegen fogyasztották.

Nagymamám is sokszor készített nekünk köménymagteát, mikor a hasunk fájt. Ezt a hétköznapi fűszernövényt előszeretettel használták ezen a vidéken is, gyógynövényként mindenki ismerte, s elmondható, hogy a megfelelő, mára igazolt hatást tulajdonították neki.

Karvontartalma miatt napjainkban biológiai peszticidként is alkalmazzák, természetes antimikrobiális hatású, csírázásgátló.

4.6. *Achillea collina*

A mezei cickafark az *Asterales* rendbe, az *Asteraceae*, fészkesvirágzatúak családjába tartozó növény. Évelő növény, melynek gyöktörzse több szarat fejleszt, tarackszerű sztólói a talajszint alatt fejlődnek. Hajtásrendszere kevésbé elágazó, 50-80 cm magas lágy, bordázott szárán levelei szórt állásúak, szárnyaltan többszörösen összetettek. A fő- és oldalhajtásokon fejlődő virágzata sátorozó buga, mely apró fészkekből összetett, melyben csöves és nyelves virágok fejlődnek. Fehér virága júniustól késő őszig díszíti a mezőket. Lapított kaszattermése apró. Bernáth Jenő (2000.) Gyógy – és aromanövények című művében hívja fel a figyelmet arra, hogy a nemzetséghez legalább 100 faj sorolható, a legelterjedtebb az *Achillea millefolium*, a közönséges cickafark, melyet sokáig hivatalos drogként gyűjtöttek, azonban kamazulént nem tartalmaz. A két faj nagyon hasonlít, legjelentősebb genetikai különbség, hogy az *Achillea collina* tetraploid, míg az *Achillea millefolium* diploid. A VII. Magyar Gyógyszerkönyvben azonban már az *Achillea collina* szerepel, mert ez szolgáltatja a legelőnyösebb hatóanyag-összetételt. Más fajták is tartalmazznak hatóanyagot, azonban kevesebb mennyiségben, az *Achillea setacea*, a pusztai cickafark azonban kiváló drogot ad kisebb termete ellenére. Hazánkban említésre méltó még az *Achillea crithmifolia*, a hegyközi cickafark, mely andezittörmelékes vidékeink védett növénye. Illóolajának jelentős a kámfor- és borneoltartalma, virágzata erős féregűző hatású. Megtalálható még hazánkban a sziki cickafark, az *Achillea asplenifolia* és a magyar cickafark, az *Achillea pannonica* is, melyek szintén tartalmazznak kis mennyiségű hatóanyagot.



8. ábra. Összetett virágzatú cickafark

Az *Achillea collina* gyomtársulások jellemző növénye, Európában, Kelet-Ázsiában és Észak-Afrikában elterjedt a laza, könnyen melegedő talajokon. A drogot a vadon termő állomány szolgáltatja, bár volt kísérlet termesztésbe vonásra is. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos drogek: *Achilleae herba*, a virágos hajtás, korábbi kiadványokban szerepelt még az *Achilleae anthodium/ flores*, a virágzata és *Aetheroleum achilleae*, az illóolaja.

A cickafark fajok gyógyításra történő felhasználása az ókorból ered. A legenda szerint a trójai háború hőse, Achilles is ismerte sebgyógyító és vérzéscsillapító hatását.

Bukovinában a cickafark elterjedt elnevezése az „egerfarkúfű”, melynek felhasználási köre igen széles volt. Lemosó főzetet vagy borogató főzetet készítettek a virágos hajtásból, mellyel

mindenféle sebet kezeltek. Kamillával együtt készített főzetét ülőfürdőként „asszonybajokra” alkalmazták. Gyökeréből készült teát reumatikus betegségeknél, izzasztóként használták.

A drogot manapság görcsoldó és antiszeptikus hatása miatt alkalmazzák, német területeken a friss hajtást salátaként fogyasztják. Használják a bőr és a nyálkahártyák gyulladásainak kezelésére, fürdőként ekcéma kezelésére, öblögetőszerként a szájnyálkahártya és a fogíny betegségei ellen, bőrápoló krémek alkotója. Teáját étvágyjavítóként, valamint gyomorfekély és bélhurut kezelésére javasolják. Kísérletek kimutatták ösztrogénszintet harmonizáló hatását, melyet a drog flavonoidtartalmának tulajdonítanak. Humán vizsgálatok azonban hatásosságát nem bizonyították.

A növény illóolaja kék vagy zöldeskék színű, mely a vízgőzdesztilláció során laktonokból keletkező kamazulénnak köszönhető, ami gyulladáscsökkentő hatású. Az illóolaj fő összetevői monoterpének, úgy mint β -pinén, 1,8-cineol, szabinén, kámfor, valamint szeszkviterpének, például β -kariofillén, α - és β -bizabolol, germakrén-D. Tartalmaz még cserzőanyagokat, alkaloidokat, szerves savakat is az illóolaj, ezért olyan sokrétű a felhasználása.

6. táblázat. Mezei cickafark hatóanyagai (saját szerkesztés dr. Báthory Gábor (2015.) Hatóanyag ABC című könyve alapján)

illóolajok
• azulén/ kamazulén • β-pinén • kámfor • 1,8-cineol • szabinén • β-bizabolol
fenolos savak
• kávéssav • klorogénsav
flavonoidok
• apigenin • luteolin glikozidok • rutin
aminosav származékok
• alinin • hisztidin • leucin • lizin
zsírsavak
• linolénsav • olajsav • palmitinsav
alkaloidok
• kolin • achicein • achillein

A cickafarkfű keserűanyagtartalmának köszönheti étvágyjavító hatását. „*Amara aromatica*” csoportba sorolható a növény, mely azt jelenti, hogy keserűanyagot és illóolajat is tartalmaz, s a két vegyületcsoport együttes jelenlétének köszönheti összetett élettani hatását. Ilyen hatások például a görcsoldó, epehajtó, szélhajtó tulajdonság.

Nem kívánt hatásként jelentkezhethet túladagolás esetén hányinger, hányás, azonban ezek a mellékhatások ritkák. A friss növény érzékeny embereknél bőrirritációt okozhat.

2022-ben az év gyógynövényének választották a cickafarkat, népi hagyomány alapján sokrétű a felhasználása, és már több kísérletben vizsgálták hatásosságát, illetve hatásmechanizmusát, azonban humán vizsgálatokban még igen kevés bizonyíték van gyógyhatására. Az általánosan elfogadott javallatokkal megegyező a székelyek körében feljegyzett felhasználási terület is.

Nagymamám a családban menstruációs görcsök esetén javasolta a cickafarktea fogyasztását. Még azt is mondta, hogy főzés után állni kell hagyni, és akkor kell fogyasztani, mikor már zöld színű a tea. Ez a zöld színváltozás megegyezik a vízgőzdesztilláció során végbemenő folyamattal, tehát a tanács kiváló volt, hiszen ekkor már a fő hatóanyag, a kamazulén ott volt a teában.

4.7. *Artemisia absinthum*

A fehér üröm az *Asteraceae* családba tartozó évelő, rizómás gyökerű növény. Virágzó szárát a második évtől fejleszt. Lágyszára barázdált, szőrökkel borított, fásodó, akár 1 m magasra is megnő. Levelei szürkészöldek, fonákjuk fehéres. Tőlevelei nyelesek, szárlevelei ülők, többszörösen szeldeltek. Fészekes virágzata füzéres buga, a fészkekben a szegélyen a termős, beljebb hímnős aransárga virágai találhatók, júliustól szeptemberig virágzik. Csíkos kaszattermése apró. Parlagon, legelőkön, szárazabb gyepeken gyakran előfordul. Virágzó hajtását a nyár második felében gyűjtik a fásodó rész felett, az elvirágzás előtt vadon termő állományból, azonban termesztésbe is vonták egyes vidékeken.



9. ábra. Fehér üröm szárított drogja

Bukovinában sokrétű volt a növény felhasználása, ahogy az olvasható Sebestyén Ádám 2008-ban kiadott, Gyógyító praktikák a bukovinai székelyeknél című kiadványában. Külsőleg a tejben áztatott virágot orbánc és egyéb sebek kezelésére használták lemosóként. A friss vagy szárított növényt pálinkába áztatva fogyasztották gyomorfájás esetén, illetve gyógyír volt a lázas betegnek is. A forró hidegrázásra az alkoholos gyógyszert még tejjel is keverték, és attól gyógyultak gyorsan a nagy betegek. Ha fogfájásról panaszkodott valaki, fehér ürömöt, „katángkórét” (*Cichorius intybus*), esetleg „belindekmagot” (*Hyoscyamus niger*) füstöltek, vagy az adott növényből készült teával öblögettek. „Fogkukac” ellen szintén ezt a módszert választották. A beléndek azonban igen mérgező növény, atropint tartalmaz, belsőleges fogyasztása nagy veszélyt jelent. Nem csak gyógyításra használták a növényt, közismert volt magzatelhajtó hatása is.

A fehér ürömből készült alkoholos italok nagy múltra tekintenek vissza, Franciaországban fehérürömlikőrt desztilláltak, azonban 1915-ben betiltották, mert a növény kivonata görcsöket előidéző mérget tartalmazott. Az abszintizmusként ismert tünetegyüttest az abszintfogyasztás következményeként írják le, melynek főbb tünetei a görcsök, beszédzavar, alvászavar, hallucinációk,

mentális retardáció. Az italt tették felelőssé gyilkosságok, öngyilkosságok, epilepszia gyakori előfordulásáért a 20. század elején. Rendszeres fogyasztása tudatmódosulással járó betegségekhez, megőrüléshez vezetett. A mai napig forgalomban vannak fehér ürömből készült alkoholos italok, azonban ezeket sajátos desztillációs folyamattal állítják elő, melynek során a toxikus összetevők távoznak az italból. Ezen italok mértéktelen fogyasztása azonban semmiképp sem javasolt, mert a gyomrot, a veséket, a májat, az agyat károsítják, a központi idegrendszerre negatív hatásai lehetnek. Feltételezések születtek a nemkívánatos hatások okozója, a tujon nevű vegyület és a tetrahidro-kannabinol hasonló hatásmechanizmusáról, azonban ezeket több kutatás is cáfolta. A tujon hatását a vegyület GABA_A-receptort blokkoló aktivitása okozza, mely az abszint ital fogyasztásakor az alkohol szedatív hatásával együtt váltja ki a függőséget okozó élményt.

7. táblázat. Fehérüröm farmakológiailag jelentős összetevői (saját szerkesztés Csupor Dezső (2015.) Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban alapján)

illóolaj
•kamazulén (0,2-0,4%) •tujol (25-70%) •tujon (3-12%) •pinén •fellandré •kadinén •artimisinin •abszintin
szerves savak
•almasav •borostyánkősav •csersavak
szeszkviterpének
•artabszin (25-30%) •abszintin (70-75%)
vitaminok
•C-vitamin •B6-vitamin
egyéb hatóanyagok
•gyanta •kálium

A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos drog az *Absinthii herba*, mint virágos hajtás. Az *Absinthii herba cum caule*, azaz a teljes föld feletti hajtása, valamint az *Aetheroleum absinthii* is Magyar Szabványban szereplő drogja. Belsőleg alkalmazva már az ókorban is elterjedt volt, fűszeres illata miatt főzetként, borban áztatva az étvágy javítására, az emésztés elősegítésére alkalmazták. Májerosító, fertőtlenítő, féregűző, menstruációs panaszokat enyhítő hatása is ismert. A növény kivonata lokális vérbőséget okozva fájdalomcsillapító hatású. Emésztésre gyakorolt hatása miatt régóta használják, azonban az ezt igazoló klinikai vizsgálatok hiányosak. Más keserűanyag-tartalmú növényekhez hasonlóan a fehérüröm is fokozza a gyomornedv szekrécióját, illetve a vékonybélben az emésztőenzimek elválasztását. Ez utóbbi hatást humán vizsgálatok is bizonyítják – írja Csupor Dezső 2015-ben kiadott Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban című könyvében. A növény keserűanyagai szeszkviterpének, fő vegyületei az artabszin és abszintin. Az illóolaj kék színét a

kamazulén adja. Illóolajának fő komponense az α - és β -tujon. A tujon nagy mennyiségben azonban epilepsziás görcsöket, pszichés károsodást okozhat, terhesség esetén pedig akár abortuszt is, ezért nagyon fontos a mértékletes és megfelelő módú alkalmazás! A vízzel készült kivonatnak a tujontartalma elenyésző, biztonságosan alkalmazható. Ajánlott napi adagja teaként 1 g drogból készült mennyiség, legfeljebb háromszor fogyasztva, maximum 4 hétig tartó folyamatos alkalmazás mellett. A népi tudatban elterjedt abortívumként, amit Sebestyén Ádám is leír 1989-ben kiadott A bukovinai székelység tegnap és ma című könyvében.

A különböző üröm fajok eltérő hatásúak. Amilyen veszélyes lehet nem megfelelő formában való fogyasztásuk, olyan hatásos gyógyszerek is készülhetnek belőlük. Az Ázsiában őshonos, de hazánkban is megtalálható faj, az *Artemisia annua*, az egynyári üröm lázcsillapító hatása Kínában már 2000 éve is ismert volt. Ebből a növényből maláriaellenes szert vontak ki, más kórokozókkal szemben is igen hatásos az artemizin-tartalomnak köszönhetően. A mai napig az egynyári ürömből állítják elő a malária elleni gyógyszert, melynek jelentős mellékhatása nem jelentkezett több, mint kétmillió beteg kezelése után sem. Hazánkban Diószeghy Sámuel a 19. században jegyezte fel, hogy sárgaság, májbetegségek, lépbántalmak és az akkor sújtó malária ellen kiváló szer az üröm.

Habár a növény felhasználásának negatív és pozitív hatásait is ismerték Bukovinában, azt nem tudták, hogy csupán a növényből készült szer, a hatóanyag mennyisége dönti el, hogy gyógyszer vagy mérge, amit bevesznek. Bátran fogyasztották a házi készítésű italokat, mert úgy tartották, hogy a vetélést kiváltó hatáshoz más szer is szükséges, aminek a receptjét csak néhányan tudták, s anyáról leányról öröklődött a titok. A gyógyító hatás, melyet társítottak az ürömmel, mára igazolva lett.

4.8. *Pinus sylvestris*

Az erdeifenyő az *Pinaceae*, a fenyőfélék családjába tartozik. Az Alpok és más hegyvidékek őshonos faja, de előfordul hidegebb klímájú sík vidékeken is. Hazánkban honos, de a legtöbb területen ültetett erdővel találkozunk ma már. Maximum 30 m magasra nő meg, törzse egyenes, vörösesbarna, kérge pikkelyesen leváló. Koronája kezdetben kúp alakú, később szétterülő. A hosszúhajtásokon helyezkednek el az úgynevezett törpehajtásai, melyek csúcsán 4-6 cm hosszú, kékeszöld tűleveleket találunk. Az oldalhajtásokon nőnek a sárga porzós virágok, melyek barkaszerű virágzatba rendeződnek, a csúcsrügy oldalán pedig a női virágok találhatók, melyekből 2-2 magkezdemény alakul ki. Ezekből fejlődik a toboz szárnyas magvakkal. Májustól júniusig virágzik, a tobozok érése és felnyílása viszont csak a megtermékenyítés utáni 3. év tavaszán következik be.



10. ábra. Erdeifenyő hajtása

Bukovinában a fiatal rügyeket gyűjtötték, és teaként vagy mézes kivonatát tüdőbajokra, légúti betegségekre alkalmazták. A lucfenyő, *Picea abies* is elterjedt, összefüggő erdőket alkot Bukovina területén, így gyakran ennek hajtásait használták fel. A lucfenyőben is megtalálhatóak a fő hatóanyagok, azonban kisebb mennyiségben.

Drogja a fiatal hajtás és tűlevél, a *Pini turiones et folium*, illóolaja, az *Aetherolium pini sylvestris*, illetve gyantája *choloophonium* néven.

Az erdeifenyő hajtása fertőtlenítő, vizelethajtó, köptető, immunerősítő hatású, a kozmetikumokban is gyakran alkalmazzák a bőrre kifejtett pozitív hatása miatt. A rügyből készült szirup és forrázat belsőleg alkalmazva tüdő- és légúti gyulladásos betegségek, hörgőgyulladás, köhögés kezelésére alkalmas. A forrázat külsőleg alkalmazva borogatásként ízületi gyulladásra, reumára kiváló gyógyszer, ezen kívül inhalálva kimerültség esetén hatásos.

Illóolaja és gyantája α - és β -pinént, gyantasavakat tartalmaz.

8. táblázat. Erdeifenyő vegyületei (saját szerkesztés Dános Béla (2010.) Farmakobotanika – gyógynövényismeret című könyve alapján)

illóolaj
•pinén •bornil-acetát •borneol •limonén •kamfén •mircén
szerves savak
•abietinsav •pimársavak •pinikrinsav
gyanta
•dextro- és levopimársav •pinorezinol

Nagypapámmal minden évben gyűjtöttük a friss hajtásokat, melyet nagymamám cukorsziruppal vagy mézzel felöntve nagy üvegekbe tett el, és ősztől tavaszig gyakran ezzel a sziruppal ízesítettük a teáinkat. Ha betegek voltunk, akkor naponta többször is ehattunk belőle 1-1 kanállal. Mióta nagyszüleim nincsenek már velünk, én készítem a családnak a szirupot.

Légúti betegségre való alkalmazása a népgyógyászatban megállja a helyét a mai kutatási eredmények alapján is.

4.9. *Armoracia rusticana*

A torma a keresztesvirágúak rendjébe, a káposztafélék családjába tartozó évelő növény. Vastag, húsos gyökere hengeres formájú. Akár 1 m magasra is megnő a szára, csipkés élű tűlevelei is elérhetik az 1 m-es hosszúságot, oválisak, hosszú nyelűek. Szárlevelei szárnyasan szeldeltek, karéjosak. Apró, fehér virágai a hajtásvégeken fürtökben nyílnak tavasz végén. Becőke termése gömbölyded, vékony. Őshonos a Don és Volga mentén, mára azonban sok területen vadon elterjedt, a termesztett állományból is kivadul. Görögországban már i.e. 1000 körül ismerték és használták, a rómaiak idején Nagy-Britannia területén megbecsült gyógynövény volt.



11. ábra. Ahogy ritkán látjuk: virágba borult torma

Bukovinában a reszelt tormát kukoricadarával keverték, s az így kapott pépet a fájó hátra vagy végtagra kenték, és bedörzsölve kezelték a beteget. A tormát liszttel keverve ruhába csavarva a mellkasra tették, és tüdőgyulladást kezeltek vele, illetve a hurutos köhögést gyógyították.

Drogja *Armoraciae rusticanae radix*, a friss vagy szárított gyökér, melyet ősszel gyűjtenek a legalább kétéves növényről.

Igazoltan gyógyhatású növény a torma, a gyökere baktériumölő, lázcsillapító, vizelethajtó, értágító, lokális vérkeringést fokozza. Belsőleg forrázatát vagy főzetét általános gyengeség, kimerültség esetén is alkalmazzák, valamint vizelethajtó hajtását használják fel a köszvényes betegnél. A belőle készült szirupot köhögéscsillapítóként, nyákoldóként alkalmazzák, baktériumölő hatású. Külsőleg a belőle készült pépekkel, macerátumokkal izomfájdalmak, reuma kezelhető, valamint sebfertőtlenítésre is felhasználják. A homeopátia hasüregi görcsök, felső légúti megbetegedések, illetve a szem betegségei esetén javasolja.

9. táblázat. Torma táplálkozástanilag jelentős összetevői (saját szerkesztés Rácz Gábor 1984-ben megjelent *Gyógynövényismeret* című könyve alapján)

ásványi anyagok, vitaminok •K •Na •Mg •Ca •S •P •C-vitamin
glikozidok •szinigrin •glukonnaszturcin
csípős anyagok •alli-izotiocianát •butil-tiocianát

Glükozinolátokat, sziningrint, glüko-naszturciint, allil-mustárolajat, fenil-etil-mustárolajat tartalmaz, valamint jelentős vitaminforrás. A torma nyíltlancú és gyűrűs kéntartalmú glikozidokat

is tartalmaz, a bőrre helyezve helyileg hisztamint szabadít fel, így okozva helyi vérbőséget, mely fájdalomcsillapító hatású is.

Bukovinában a székelyek tökéletesen ismerték a torna hatását, és megfelelően alkalmazták betegségeik kezelésére.

4.10. *Symphytum officinale*

A fekete nadálytő a *Boraginaceae*, az érdeslevelűek családjába tartozó évelő növény. Mocsaras, vizes területek gyakori lágyszárú virágja, melynek vaskos gyöktörzse fekete. Serteszőrös hajtása 50-100 cm magas, lándzsás levelei alul nyelesek, feljebb ülők. Oldalágakat fejleszt, melyek kettős bogvirágzatban záródnak. Virágai bíbor vagy rózsaszínűek, májustól júliusig nyílnak. Fekete makkoska termése van. Habár a növény vadon is gyakran előfordul, az ipar igényeinek kielégítésére termesztésbe vonták, gyökerét télen, tavasszal gyűjtik, a fő hatóanyagot január és március között tartalmazza a legmagasabb mennyiségben.



12. ábra. Fekete nadálytő

Már az ókorban is ismert volt, a sebeket, töréseket a gyökér pépes masszájával kezelték. Edinioni del Baldo 2016-os könyve, a Gyógynövények kincsestárában írja, hogy egyes feljegyzések szerint a leveleket is hasonlóan alkalmazták, sőt, tömény főzetét borogatásként használták. Sokáig belsőleg fogyasztva is javasolták gyógyításra, azonban toxikus hatását felismerve ez a gyakorlat hamar visszaszorult.

Sára Sándor 1987-es dokumentumfilmjében, a Bukovinai székelyek 1 – Sír az út előttben nyilatkoznak az elvándorolt idősek, hogy Bukovinában a növény virágjából és gyökeréből készült főzetet lemosóként használták sebekre, a gyökeréből főzött teát pedig vesepanaszok esetén fogyasztották. A gyökerét lereszelték, és frissen törött csontra helyezve alkalmazták, jellemzően a törött lábra gyógyírként emlegetik az idősek. Azonban az ősszel gyűjtött részeket szárították is, és fürdőbe tették, borogatták főzetével a törött végtagot.

Symphyti rhizoma et radix, vagyis a fekete nadálytő gyöktörzse és gyökerei adják a drogot, melyet a Magyar Szabvány (7667-1961) ír le. Preklinikai vizsgálatok igazolták kivonatának ödémcsökkentő, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatását. Nagy mennyiségben tartalmaz a drog, valamint a növény levele is poliszacharidot, polifenolos vegyületeket, illetve allantoint. Az utóbbi gyulladáscsökkentő, illetve a sejtregenerációt gyorsítja. Szendrei Kálmán és Csupor Dezső 2012-ben megjelent Gyógynövénytár – útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz című könyvükben írják, hogy az allantoin sebgyógyító hatására az I. világháború táborigorvosai figyeltek fel, mikor azt tapasztalták, hogy súlyos, kukacoktól hemzsegő, elfertőződött sebek is gyorsan, szépen gyógyultak. A magyarázatot keresve jutottak arra a felfedezésre, hogy ezek a kukacok nagy mennyiségű allantoint választanak ki, és ennek a vegyületnek köszönhető a gyógyulás. Ezután általánosan elterjedt volt a vegyület alkalmazása sebek gyógyítására. Vizsgálatok azonban

kimutatták, hogy a fekete nadálytő gyökerének kivonatai sokkal hatásosabbak, mint a tiszta allantoin. Ebből következik, hogy nem kizárólag ez a vegyület felelős a hatásért. A növényben található szaponinok sebfertőtlenítő, gyógyulást gyorsító hatásúak, a polifenolok és polifenolos anyagok gyulladáscsökkentőek, sejt- és érvédő hatásúak. A drog tartalmaz még pirrolizidinalkaloidokat is, például szimfitint, mely a növény toxicitásáért felelős. Szájon át alkalmazva akár akut májvéna-elzáródást, Budd-Chiari szindrómát okozhat, hosszú távú használata pedig májkárosító, karcinogén hatású. Emiatt a növényt csak külsőleg alkalmazhatjuk. Azonban a pirrilizidin-alkaloidok a bőrön át is képesek felszívódni kis mértékben, így külsőleg is maximum 4-6 hétig javasolt használni évente. A vegyületek karcinogén hatását akkor írták le, mikor azt vizsgálták, miért olyan kiugróan magas egy bantu néger csoport tagjai között a májdaganat előfordulása. Kiderült, hogy a csoport által teaként tradicionálisan fogyasztott növény magas koncentrációban tartalmaz pirrilizidin-alkaloidot, melyekről a vizsgálatok megállapították, hogy a májban metabolikus folyamatok során káros vegyületekké alakul. Nem csupán rákkeltő, de citotoxikus hatásúak is. Kísérletek kimutatták, hogy a vegyületcsoport nem minden tagja káros, a szénatomok közötti kettős kötések befolyásolják hatásukat. A vizsgált vegyületek 40%-a bizonyult májkárosítónak.

Fekete nadálytő helyett mit alkalmazhatunk a népi praktikák szerint, ha félünk a májkárosító hatástól?

10. táblázat. Fekete nadálytövet helyettesítő növények különböző panaszok esetén (saját szerkesztés Rácz Gábor (2012.) A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai című könyv alapján)

véraláfutás kezelésére • vadgesztenye-kivonat • árnika • citrusfélék (citrom, narancs) megelőzésre • petrezselyem zöldje • édeskömény illóolaja
sebek kezelésére • kamilla borogatás • paradicsom szelet • körömvirág krém • cickafark friss levele morzsolva a sebre • pástortortáska morzsolva a sebre
ízületi panaszokra • ördögcsáklya krém • rozmaring borogatás • mezei zsurló tea • kamilla borogatás
csonttörés kezelésére • árnika krém és tea • palástfű és gombernyő főzete • mezei zsurló belsőleg támogat

Bár számos kísérlet, tanulmány foglalkozik a fekete nadálytő májkárosító hatásával, a megfelelően alkalmazott készítmények, kivonatok nem jelentenek veszélyt. Sok kísérletben vizsgálták a növényi hatóanyagot tartalmazó készítményeket, melyek ugyanolyan hatásosnak bizonyultak, mint például a diklofenak tartalmú krémek. Osteoarthritis esetében nem csupán a fájdalmat enyhítette, a betegek mobilitását is javította.

Véraláfutások kezelésére is kiválónak bizonyultak a drogot tartalmazó készítmények, habár csak tapasztalati megfigyelések alapján, klinikai vizsgálatok ezt még nem igazolják.

Az alkalmazott készítmények legfeljebb 20%-ban tartalmazhatnak növényi drogot, vagy annak megfelelő mennyiségű kivonatot a biztonságos használat érdekében, és kizárólag ép bőrfelületen javasolt alkalmazása.

Nagypapám ízületi fájdalmakra, rándulásra, sebekre mindig a fekete nadálytőből készült krémeket alkalmazta, bár sokszor mondta, hogy óvatosan kell alkalmazni, mert ami ilyen gyorsan gyógyít, az nagyon erős. Azt jól tudta, hogy nem szabad hosszan alkalmazni, azonban nem a magas hatóanyagtartalom miatt, hanem a már említett toxikus anyagok miatt. Itt is látható, hogy mi is a népgyógyászat: szájhagyomány útján terjedő tudomány, ami házról házra kicsit változik, de a lényeg mindig megmarad.

4.11. *Equisetum arvense*

A mezei zsurló a harasztok törzsén belül a zsurlók, a *Sphenopsida* osztályába tartozó évelő növény. Feketés gyöktörzse elágazó, belőle kétfajta szár fejlődik, az áprilisban fejlődő termőszár, a fertilis hajtás, valamint a nyáron fejlődő meddő szár. Ingrid és Peter Schönfelder 2005-ben kiadott könyvükben, a Gyógynövényhatározóban írják le, hogy a generatív hajtás nem ágazik el, barna színű, a hajtásvégen spóratermő levelekből álló füzér képződik. Amikor a spórák szaporodási funkciójukat beteljesítették, a termő szár elszárad, és ekkor képződik a vegetatív hajtás. A meddő szár elágazó, zöld színű, csúcsán nem képződik a tobozkára emlékeztető füzér. Az oldalhajtások a főszárral 45°-os szöget zárnak be, tagoltak, örvökben helyezkednek el. A fő szár nóduszain kis levelekből összeforrt hüvely található. Szára 20-40cm magas, a meddő hajtás valamivel hosszabbra nő.

Tapasztalatlan gyűjtők könnyen összetéveszthetik más zsurlókkal, például az igen gyakori mocsári zsurlóval, az *Equisetum palustre*val. Megkülönböztetésük a szár alapján lehetséges: a mezei zsurló szárának tapintása érdes, szinte ragadós, míg a mocsári zsurló sima felületű. A szár keresztmetszete is eltérő: a mezei zsurló oldalágai négyszögletesek, középen egy nagy keresztmetszetű üreggel, körülötte apró keresztmetszetű üregekkel. A mocsári zsurló hajtása ötágú, keresztmetszetben megfigyelve középen egy kisebb üreg, és körülötte nagyobb üregekkel.



13. ábra. Mezei zsurló meddő hajtás

A mezei zsurló homokos-agyagos területeken, vetésben gyomnövényként, nedvesebb szántóföldeken jellemző, de gyakori árterületeken, folyópartokon is. Vadon termő állományból gyűjtjük drogját. Fontos, hogy a tavasszal képződő termőszár mérgező! Biztonsággal szedhető nyáron a zöld, meddő hajtás, szennyezett területektől, útszéltől távol.

Bukovinában a fentőfű vagy békarokka néven ismert növényt teaként fogyasztották vesebajok, nehézvizelés esetén, valamint a vízkórságnak nevezett betegség esetén is. Érdekes, hogy bár nem tudták, hogy a vízkórság, amely leggyakrabban az ödémát jelentette, szintén lehet veseeredetű, mégis ugyanazt a növényt használták gyógyítására, mint a vese betegségeire. Köhögés esetén is fogyasztották teáját. Külsőleg a főzetével borogatták az arcot „sárikság” esetén, de belsőleg fogyasztották teáját is. Békarokka és „Jézuska vére”, azaz a közönséges orbáncfű hajtását cukorral sziruppá főzték, és tüdőgyulladás esetén naponta háromszor fogyasztották.

Hivatalos drogja, az *Equiseti herba*, mely a föld feletti meddő hajtás a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is szerepel, mely egész évben gyűjthető. Legfőbb igazolt hatásai közé tartozik gyulladáscsökkentő, összehúzó, sebgyógyító, vérzéscsillapító hatása. Leginkább azonban vizelethajtó hatásáról ismert. Szilíciumban, kalciumban és káliumban igen gazdag, így hatékonyan támogatja a lép, vese, mellékvese, hasnyálmirigy, tüdő, szív működését, valamint a csontok megfelelő ásványi anyag tartalmát segíthetjük elő fogyasztásával. Mind gyulladáscsökkentő, mind ásványianyag pótló hatása miatt javasolt sportolóknak a kúraszerű fogyasztása, illetve csonttörés esetén gyorsítja a gyógyulást. Csontritkulás és ízületi gyulladások megelőzésére is javasolt fogyasztása belsőleg. Külsőleg ízületi bántalmak esetén borogatásként vagy fürdőként használhatjuk. Ödéma esetén akkor javasolt csak használata, ha az sérülés miatt lépett fel. Vízhajtó hatása humán vizsgálatokkal igazolt, reuma esetén, vesekő-képződésre hajlamos egyéneknél, visszatérő húgyhólyag-gyulladás esetén javasolt fogyasztása teaként. Belsőleg por formájában a körmök és haj egészségének visszaállítására, fogszuvasodás megelőzésére ajánlott. Főzetét gyulladáscsökkentő hatása miatt javasolják a szájüreg gyulladásainak kezelésére.

Fő hatóanyagai között flavonoidok, kovasav, káliumsó található. A kovasav egy szerves sav, mely a szilícium biológiailag hasznosítható vegyülete, szervezetünkben legnagyobb mennyiségben a bőr, a haj, a körmök tartalmazzák. Biztosítja a kötőszövetek, porcok, csontok és erek megfelelő rugalmasságát és szilárdságát. Salaktalanító hatása igazolt, a mezei zsurló drogja a húgysavürítés fokozásával csökkenti a vér húgysav szintjét, más vizelethajtó gyógynövényekkel kombinálva elősegíti a vesehomok elhajtását. A csontok és fogak számára azért fontos a szilícium, mert fokozza azok mészfelvételét. Égési sérülések, kisebb sebek, a bőr betegségei esetén lemosóként is hatásos a kovasavtartalom miatt a mezei zsurló főzete.

11. táblázat. Mezei zsurló hatóanyagai (saját szerkesztés Dános Béla (2010.) Farmakobotanika – gyógynövényismeret című könyve alapján)

ásványi anyagok •Se •K •Si, kvasav •Fe •Zn
flavonoidok •kvercetin
vitaminok •C-vitamin •E-vitamin •K-vitamin •B-vitamin
szaponinok •ekvizetonin
szerves savak •akonitsav •oxálsav •almasav

Fontos, hogy bár vizelethajtóként hatásos a drog, a vese vérzéses betegségei esetében ellenjavallt a használata.

A székelyek ismerték a növény bizonyos jótékony hatásait, azonban a lehetséges felhasználási módok csak kis részét tudták. Többnyire megfelelően alkalmazták a mezei zsurlót, habár az ödéma esetében nem került feljegyzésre, hogy azt csak trauma okozta vizenyő esetén használták volna.

4.12. *Marticaria recutita*

Az orvosi székfű, vagy köznapi nevén kamilla az *Asteraceae* családba tartozó egyéves, áttelelő növény. Bernáth Jenő, Németh Éva 2007-ben kiadott könyvében, a Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználásában olvasható, hogy ősszel kel ki magról, fényben csírázik, majd tőlevélrózsával áttelel. Főgyökere sekélyen helyezkedik el a talajban, szára elfekvő vagy felálló, akár 80cm magasra is megnő, elágazó. Hengeres szárán levelei szórtan ülnek, sallangosan szeldeltek. Végálló fészekvirágzata áprilistól júniusig virágzik. A vacok eleinte félgömb alakú, majd virágzáskor megnyúlik, belül üreges lesz, ez különbözteti meg más kamillafajtól. Kívül fehér, nyelves, termős virágok, belül pedig a vacokkúpon sárga, kétivarú csöves virágok találhatók. A csöves virágoknál a párta csövé nőtt össze harántirányú befűződéssel. A fehér és a sárga virágok külső oldalán is bőségesen találunk csillogó mirigyszőröket, mely az *Asteraceae* családra oly jellemző. Fővirágzáskor a nyelves virágok vízszintesen, később lefelé állnak, a kamillamező sárgán virít. Szürkésfehér kaszattermése akár 10-15 évig megőrzi csírázókéességét a talajban.

A kamilla már az ókori görög és római kultúrában is ismert gyógynövény volt. Szinte egyedülálló, hogy az évezredek óta alkalmazott mód a mai napig fennmaradt, és igazolt is az indikációkra való alkalmazása. Az egyik legtöbbet vizsgált növényünk mind botanikailag, mind farmakológiailag, a mai napig születnek újabb eredmények.



14. ábra. Szedésre érett orvosi székfű

Az orvosi székfű a Közel-Keleten és Közép-Európában őshonos, mára több földrészen elterjedt. Legnagyobb mennyiségben Argentínában állítják elő a drogot, és a legnagyobb felhasználója Németország, ahol egyszerűen csak „alles zutraut”-ként emlegetik, melyre a bukovinai visszaemlékezésekben is találunk utalást. Arra a kérdésre, hogy mire használták a kamillát, az volt a válasz, hogy „mire nem?!” Sára Sándor 1987-es filmjében, a Bukovinai székelyek 1 – Sír az út előttében. Általánosan alkalmazott gyógynövény volt, azonban kiemelten használták gyomorfájás és megfázás, torokfájás esetén teáját, külsőleg pedig sebekre és szemgyulladásra borogatásként, illetve „asszonybajokra” ülőfürdőként. Természetesen a szentelt koszorúba is mindig belefonták.

A kamillafajok gyógyhatásait tanulmányozva a *Matricaria recutita* volt a kísérletek, vizsgálódások leggyakoribb alanya. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben szereplő hivatalos drogja a *Marticaridae flos*, a virágzata, a *Matricariae aetheroleum*, illóolaja, valamint a *Matricariae extractum fluidum*, a folyékony kivonata a növénynek. A korábbi, VII. Magyar Gyógyszerkönyvben szerepelt még a *Chamomillae cribratum*, a virágzat szitálmánya, melynek leírása a Magyar Szabványban mai napig megtalálható (MSZ 12336-1987).

Drognak teljes virágzáskor gyűjtjük a növény virágját, mikor a nyelves virágok vízszintes állásúak. Lehetőleg a napos, déli órákban szedjük, kiváló eszköz hozzá a kamillafésű, azonban napjainkban már gépesítik a növény betakarítását. Illóolajnak csak a virágzatot használják fel. Mivel a virágdrog igen érzékeny, betakarítás után biztosítani kell neki a szellős helyen való tárolást a lehető legrövidebb ideig, majd mihamarabb szárítani kell vékony rétegben kiterítve. Gyűjtött és termesztett állományból is állítanak elő drogot, hazánkban jellemzően az Alföld szikes vidékein fordul elő nagyobb mennyiségben. Tévhit azonban, hogy a kamilla szikkedvelő lenne, inkább sziktűrő. Ott alkot nagyobb állományt, ahol más növények nem telepednek meg hosszú időre.

A növény bőrgyógyászati hatásait több vizsgálat bizonyítja – írja Csupor Dezső 2015-ben megjelent könyvében, a Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban. Kiválóan alkalmazható bőr- és nyálkahártyagyulladás esetén, kontakt dermatitisz, ekcéma kezelésére kiváló a belőle készült kivonat, valamint olyan krémek, melyek illóolaját vagy alkoholos kivonatát tartalmazzák, vagy a friss növényből készült főzet borogatásként, lemosóként. A bőr bakteriális fertőzéseinek kezelésére is kiváló. Az orvosi székfű hatásáért a poliszacharidok helyi gyulladáscsökkentő hatása felelős a bőrön. A flavonoidok közül a fő hatóanyag az apigenin, mely görcsoldó, szélhajtó, nyugtató. Lipofil vegyületek alkotják illóolaját, mely a virágzatban akár 1,5%-os mennyiségben is megtalálhatóak. A friss növényben megtalálható matricin a vízgőzdesztilláció során kamazulén-karbonsavon keresztül kamazulénná bomlik, s ez adja az illóolaj jellegzetes kék színét. Fontos hatóanyaga még az illóolajnak a bizabolol és annak származékai, együttesen gátolják a hisztamin felszabadulását, így adva az olajnak antiallergiás hatást. Alkoholos kivonata lipofil és hidrophil vegyületeket egyaránt tartalmaz.

12. táblázat orvosi székfű fő vegyületei (saját szerkesztés Csopor Dezső (2015.) Fitoterápia – Növényi szerek a gyógyászatban alapján)

illóolaj	• α-bizabolol • kamazulén
flavonoidok	• apigenin • luteolin
nyálkaanyagok	
kumarinok	

Az orvosi székfű biztonságosan alkalmazható akár hosszú távon is. A növénynek tulajdonított allergiás reakciók, nemkívánatos mellékhatások a növényen lévő szennyeződésnek tudhatók be, valamint előfordulhat az is, hogy a növénnel könnyen összetéveszthető *Anthemis cotula* alkalmazása vált ki allergiás reakciót.

Bukovinában a kamillát mindenre való növénynek tartották, rendszeresen fogyasztották teáját nem csak betegség esetén, de megelőzésre is, ahogy azt Kóka Rozália 2017-ben kiadott Bukovina, Bukovina című könyvében is írja. Nagyszüleim kertjében is megjelent egy időben, azonban nem mint irtandó gazt azonosították, hanem nagypapám szorgosan gyűjtötte, és nagyon boldog volt, hogy télen majd a saját maga gyűjtött gyógyteát ihatja.

4.13. *Petroselinum crispum*

A petrezselyem a zellerfélék családjába tartozó kétéves növény, melyet termesztenek. Az első évben sárgásfehér karógyökeret növeszt, szárnyasan összetett tőlevélrózsát fejleszt. Levelei hosszú nyelűek, élénkzöldek. A második évben 70-80 cm magas lágyszárú, elágazó hajtása lesz, melyen összetett ernyős virágzat fejlődik. Sárgászöld virágai júniusban, júliusban nyílnak, termése apró, barna ikerkaszat.



15. ábra. Ahogy a konyhakertből ismerjük



16. ábra. És ahogy ritkán látjuk a petrezselymet

Az ókor óta ismert és használt növény, azonban csak a középkor óta alkalmazzák fűszernövényként, ahogy Hildegard von Bingen 2004-ben kiadott írásában, az Okok és gyógymódok – orvostörténeti ritkaságokban is olvashatjuk. Levelét frissen vagy szárítva használják, gyökerét az első év őszén, vagy a második év tavaszán gyűjtik, droggént való felhasználáshoz aprítva, gyorsan szárítják.

Bukovinában a gyökérből készült főzetet ágybavizelés kezelésére alkalmazták. Gyökerének és levelének főzetét seblemosóként használták. A gyökeret javasolták vese- és májbetegeknek gyakori fogyasztásra.

Droggént hasznosítható a gyökere, *Petrosilini radix*, melyet a Magyar Szabvány ír le (MSZ 309-1963), a levele, *Petrosilini folium*, a termése, *Petrosilini fructus*, illóolaja az *Aetheroleum petrosilini*. Utóbbi Magyar Szabványban mint magolaj (MSZ 1455-1988), illetve növényolaj (MSZ 14532-1981) szerepel.

Fertőtlenítő, tisztító, vizelethajtó, görcsoldó, emésztést segítő hatása kísérletekben igazolt. Belsőleg friss leveleinek fogyasztása vérszegényeknek javasolt, nagy mennyiségű A- és C-vitamint tartalmaznak. Forrázata enyhíti a menstruációs fájdalmakat, a ciklust szabályozza, hatással van a méhizomzatra is, tónusfokozódást és összehúzódnást okoz. Ödémák kezelésére is javasolt. A gyökér és a magok főzete ízületi gyulladás, reuma panaszainak enyhítésére kiváló. Egyes megfigyelések szerint a növény leve arcra bedörzsölve halványítja a szeplőket, ez a hatás azonban még nem nyert igazolást.

Illóolaja apiolt és miriszticint tartalmaz, ezen kívül a növény gazdag flavonoidokban, nyálkaanyagokban, vitaminokban. A termés zsírosolajat és poliineket is tartalmaz.

13. táblázat. Petrezselyem kémiai összetétele (saját szerkesztés Rácz Gábor (2012.) A fitoterápia és alternatív medicina alapjai című mű alapján)

flavonoidok	•apiin •apigenin •luteolin
vitaminok	•A-vitamin •B-vitamin •C-vitamin •E-vitamin •K-vitamin
zsírosolaj	
nyálkaanyag	
illóolaj	•apiol •miriszticin •pinén •felandrén •eugenol •limonén

Nagy dózisban fogyasztva májkárosodást, vesevérzést is okozhat, sőt akár abortuszt is. A mindennapi fűszerként való használata, illetve kúraszerű alkalmazása azonban biztonságos.

Érdekes, hogy a székelyek pont annak a szervnek a megbetegedéseinél javasolták nagy mennyiségben fogyasztani, amelyiket károsíthatja a túlzásba vitt adagolás. Az ágybavizelésre való alkalmazás sem nevezhető megalapozottnak, hiszen épp vizelethajtó hatása igazolt. Elmondható tehát, hogy a petrezselymet nem használták megfelelően Bukovinában gyógynövényként, a növénnel való kezelés által épp ellenkező hatást érhettek el, mint amit vártak.

5. Néhány érdekes gyógymód Bukovinában

A székelyek nagyon vallásos emberek, és babonások is, ami érdekes kombináció, főleg, ha figyelembe vesszük, hogy mindezt a gyógyítás során is alkalmazták. Sebestyén Ádám 2008-as Gyógyító praktikák a bukovinai székelyeknél könyvében írja le, hogy sokszor használták a megfelelő gyógynövényt vagy más szert a betegségek kezelésére, viszont a gyógyító rituálé része volt valamilyen hiedelem is, például amikor kilencszer kellett megkerülni a beteget, vagy amikor a gyógyításra használt szer maradványát a keresztútra kellett kidobni, hogy elvigye a szél a betegséget. Sok esetben viszont maga a gyógyszer volt érdekes vagy épp mosolyogtató. A lent említett példák mindegyike a fent említett könyvből származik, melyben a még Bukovinában született idősök meséltek a szerzőnek emlékeikről.

Náthás embernek például kiváló gyógyszer volt, ha az égetett lópata szagát belélegezte. Égett sebre a kézenfekvő azonnali kezelés volt, hogy meszet kapartak a ház faláról, hamuval összekeverték, és azt tették a sebre. Más feljegyzések szerint azonnali enyhülést hozott, ha lisztbe mártották a megégett bőrfelületet. Gyulladt újra paradicsomot kötöztek, ami kiszívta a gyulladást.

Talán az egyik legfurcsább gyógyító szerük a baromfi ürülék volt. Tavasztól őszig mezítláb jártak, gyakran száradt ki a bőrük, és ki is sebesedett. Ekkor alkalmazták a baromfiudvarban mindig elérhető szert. Egyes emlékek szerint csak mezítláb kellett sétálni az udvarban, hiszen ragadt rá elég a talpra, mások szerint viszont jó alaposan be kellett kenni a csirke ajándékával a lábat. Látható, igen leleményesek voltak, azt használták, amijük volt.

Erős köhögés, megfázás esetén disznózsírral kenték be a beteg mellkasát, fehér ruhával betekerték, hogy így segítsék elő a hurut felszakadását.

Almát kettévágva a kelésre tették, majd az almát kitették a keresztútra. Aki felvette az eldobott gyümölcsöt, arra ráragadt a seb... ha addig nem vitte el a szél a kórt.

Úgy tartották, hogy az az ember, aki fogott már földikutyát, és megfullasztotta, annak a keze biztos a köhögés gyógyításában.

Lábtörésre, lábfájásra több érdekes gyógymód is akadt. Az egyik szerint sós földdel kellett bekenni a lábat, másik szerint „földzsírt” kellett rátenni, ami valójában a penészt jelentette. Ezt a módszert többnyire akkor alkalmazták, ha nyílt seb is volt a lábon. Van olyan emlék is, mely szerint a mérgező gyalogbodza főzetéből kellett lábfürdőt készíteni a fájdalom enyhítésére. Fekélyes lábra a laboda friss hajtását pakolásként alkalmazták gyógyírként, erre emlékszik egyik rokonom is, hogy már „itthon”, Tolnában az idősök ezt alkalmazták. Érdekes, hogy a manapság olyan elterjedt csipkebogyó főzetet csak egyetlen egyszer találtam meg a bukovinai emlékek között, mégpedig lábfürdőként alkalmazva.

Nem kívánt terhesség megszakítására használták a fehérürmöt és a leander levelének főzetét. Utóbbi azonban olyannyira mérgező, hogy a legtöbb esetben nem csak a magzat, de az anyuka is belehalt a „kezelésbe”. Ennek ellenére sem hagytak fel a módszer alkalmazásával.

Petróleumot sok kórság esetén alkalmaztak, torokfájásra öblögetőként, tetűirtásra, giliszta elhajtásra a leggyakrabban. Meglepődve olvastam ezeket a módszereket, azonban az még jobban meglepett, mikor is láttam, hogy a homeopátia szereik között a petróleum megtalálható, jellemzően bőrbetegségek kezelésére javasolja.

Általános diagnosztikai módszer volt az ólomöntés, amikor vízbe öntötték, és a formából, ami megjelent, kiolvasták, hogy mitől ijedt meg a gyerek, amitől „rosszbetegséget” kapott, azaz a megmagyarázhatatlan, nem beazonosítható betegséget mi okozza.

A rosszbetegséget, a gyengén fejlődő gyermeket úgy is gyógyították – s ez volt a legelterjedtebb módszer, hogy kicserélték a gyerek nevét.

Ha sem a névcseré, sem az ónöntés nem használt, akkor jöhettek a ráolvasások. Ezek többségét még Moldvában a csángóktól tanulták, a szövegben bibliai, babonás részeket is találunk.

Szemmelverés ellen a szenes víz alkalmazása volt kiváló módszer, alkalmazása megegyezett a szentelt víz alkalmazásával, mondhatni annak házi változata volt.

Szintén a csángókhoz köthető a víz gyógyító hatása, ugyanis Moldvában a kutakat tisztelték, vízkultuszuk híres – írja Antalné Tankó mária 2003-ban megjelent Gyimesvölgyi csángó népi gyógyászat című munkájában. Bukovinában a székelyek, s más népek, akikkel együtt érkeztek a csángók földjéről, minden Nagypénteken megfürödtek a Szucsáva vizében, hogy megelőzzék a betegségeket. A betegségeket is gyógyította a folyó vize. Kelés esetén háromszor kellett merülni a folyóvízben, minden alkalommal felvenni egy követ a mederből, és imádkozni kellett.

A „virágzó”, menstruáló nőnek nagyon sok tiltás volt, például ne menjen újszülötthöz, mert kiütéses lesz a gyermek. Ne tegyen el lekvárt, mert annak a teteje „kivirágzik” – analógia alapján volt a tiltás. Sok hasonló tiltásról számoltak be a gyűjtőknek az idős asszonyok, de ez mind egy célt szolgált: kímélje magát a nő, ne végezzen munkát ezeken a napokon.

Az itt leírt furcsa gyógymódok nem csupán Bukovinában voltak ismertek, kutatásom során több könyvet olvastam a csángók szokásairól is, hogy összevethessem a székelyekével, hiszen egymás mellett éltek ezek a népcsoportok, és nagyon sok hasonlóságot találtam, például a petróleum felhasználása, a ráolvasás, a szenes víz praktikája teljesen megegyezik a Bukovinában alkalmazott módokkal. Azt, hogy az együttélés során vették-e át a székelyek, vagy melyik csoporttól erednek ezek a hiedelmek, nem sikerült megfejtetni. Azonban az is lehet, hogy sokkal régebb óta élnek ezek a szokások Erdélyben, minthogy a két népcsoport keveredett volna egymással.

6. Népgyógyászat és hivatalos orvoslás kapcsolata napjainkban

Bár évtizedeken keresztül a népi gyógymódok alkalmazása tiltott, és üldözött dolognak számított, mára már felismerte a tudomány is a néphit fontosságát. Mária Terézia korában súlyos büntetés járt azért is, ha valaki a népi gyógyítókhoz fordult segítségért, sőt, jutalom járt annak, aki elárulta, hol vannak a „kuruzslók”. Ő volt az, aki átszervezte a magyar egészségügyet osztrák mintára, csak bécsi diplomával rendelkező doktorokat engedett praktizálni, a magyar orvosokat eltávolította pozíciójából, ha nem voltak hajlandók a bécsi egyetemen tanulni. Akadt néhány kivétel az orvosok között, aki csak azért járt Bécsbe, hogy utána a központi irányítástól távol tovább alkalmazhassa saját gyógymódjait. Így például Jászapáti főorvosa, aki az 1831-es kolera idején nem volt hajlandó a rendeletnek megfelelően minden beteget kórházba szállíttatni. Mindenkit otthon kezelte a családja a közülük való orvos tanácsait megfogadva. Így történhetett, hogy míg sok nagyvárosban, és vidéken is szedte áldozatait a kolera, Jászapátiban, ahol akkoriban nagyjából 8000-en laktak, mindössze ketten haltak meg a betegségben.

Mária Terézia által 1770-ben kiadott *Generale normativum in re sanitatis* rendeletre a magyar parasztság, gyógyítók, nemesség és orvostársadalom passzív rezisztenciával felelték, néma egyezség volt a nép minden tagja között, hogy a gyógyítók kilétét nem fedik fel a hivatalnokok előtt, az orvosok pedig csak papíron tartják be az osztrák előírásokat, valójában a nép által ismert és elismert gyógymódokat alkalmazzák. A nemesek segítették, bújtatták, szállították a gyógyítót, ha arra volt szükség. Sőt, ha úgy hozta sorsuk, a felajánlott kinevezéseket sem fogadták el. Inkább mondtak le jogaikról és vagyonukról, minthogy behódoljanak az osztrák uralomnak.

Az orvosi szaknyelv is problémát jelentett. Míg korábban latinul és magyarul is elérhetőek voltak az orvosi könyvek, addig ebben az időszakban a német nyelven kiadott könyveket fordították át magyarra, aminek sokszor olyan nehézkes volt az értelmezése, hogy még az orvos sem tudta, mit kell tennie a hivatalos szaknyelv szerint. Még 1955-ben is problémát jelentett hazánkban az elnémetesített szaknyelv. Ebben az évben az Orvosi Hetilap vetette fel a reform szükségességét.

Mindebből Bukovinában persze semmit nem érzekeltek, hiszen olyan távol, annyira elszigetelten éltek a központi hatalomtól, hogy még kijelölt orvosuk sem volt, így nem volt ki ellen lázadniuk. Azonban ez az elszigeteltség jól is jött az itt lakóknak, hiszen mint már oly sokszor, ebben az időben is választotta néhány magyar tudós az önkéntes száműzetés – vagy nevezhetjük bűjdosásnak is – helyéül Bukovinát. Így érkezett a faluba számos pap, orvos, akik tudásukat magukkal hozták, és segítették a népet a nehéz időkben.

Egyes szerzők ezeket az utasító, hagyományokkal szakító rendeleteket is felsorolják a szabadságharc előzményeként, mint általános elégedetlenségre okot adó magatartás az udvartól – írja Oláh Andor 1989-ben kiadott *Újhold, új király!* című művében. Hiszen ha valami, a gyógyítás tényleg élet-halál kérdése volt, s úgy érezték, joguk van a saját tudományukat alkalmazni. Ennek egyik legszembetűnőbb bizonyítéka, hogy az 1848-ban kiadott rendeletekben már megengedi a Habsburg-udvar, hogy a beteget, ha úgy kívánja, otthonában, nem pedig kórházban ápolják. Megválaszthatja orvosát a páciens – persze népi gyógyító szóba sem jöhetett. Sőt, az orvosokat már nem utasítják, hanem kérik a rendszeres jelentések készítésére. Hiszen hatalmas mennyiségű papírmunkát róttak ki az orvosokra, mely mellett nem csoda, ha nem jutott idő a betegek ápolására, így ez ellen is felléptek.

Nem csupán a népi orvoslás, a homeopátia is üldözött módszer volt hazánkban, alig több mint 200 éves múltja óta háromszor is betiltották. A dr. Tamási József által szerkesztett, 2019-ben megjelent *Természetgyógyászati alapismeretek* című tankönyvben részletesen ír arról, hogy először 1819-ben lett tiltva, azonban az 1828-as kolerajárvány idején hatalmas sikereket értek el a homeopátiával gyógyító orvosok, így kénytelenek voltak a betiltást visszavonni. 1848-ban a Batthyány-kormány felkarolta a homeopátiát, így érthető, hogy a szabadságharc leverése után ismét üldözendő lett. A

kiegyezés után formálisan feloldották a tiltást, megalakult a Magyar Hasonszervi Orvosegylet, önálló homeopátiás kórházként működött ezidőben a Bethesda kórház. 1949-ben ismét nemkívánatos tevékenység lett a homeopátiás gyógyítás, hiszen német eredetű, így üldözendő. Ezt a tiltást csak 1990-ben oldották fel, 1991-ben alakult újjá Magyar Homeopata Orvosi Egyesületként a korábbi orvosegylet, a természetgyógyászat elfogadásával egyidőben.

Nem minden területen volt azonban ennyire üldözött a hagyományos gyógyító rendszer. A természeti népeknél a mai napig csak a hagyományos orvoslást alkalmazzák. Kínában és Indiában a modern orvoslásba integrálták a tapasztalati gyógyítást. A hagyományos kínai orvoslást tökéletesen beillesztették a modern, nyugati orvosi módszerekbe, a sámánisztikus módszerek és a fejlett képalkotó diagnosztikai eljárások a mindennapos orvosi ellátás részei. Indiában az ayurveda tanításai szerinti gyógyítás a mai napig az elfogadott. A lakosság 90%-át a hagyományos medicina szerint kezelik. Egyetemet végzett ayurvedikus orvosok, szakiskolát végzett szakdolgozók, családi tradíciót megtanuló népi gyógyítók látják el a népesség nagy részét. Az egyetemeken a több ezer éve „kinyilatkoztatott” tudást oktatják a mai napig, és ez a gyógyító rendszer ugyanolyan eredményeket produkál, mint a nyugati modern medicina, sőt, egyes területeken (például légúti-, gyomorbetegségek, cukorbetegség kezelése) felülmúlja azt.

Mindezeket figyelembe véve a WHO célja a hagyományos gyógyítási rendszerek támogatása, fejlesztése, kutatása. Ezzel párhuzamosan az indiai kormány is látva, hogy a nyugati társadalmak mekkora érdeklődést mutatnak a gyógyító rendszerükre, egyre többet tesz saját orvosi rendszere népszerűsítéséért.

Hazánkban és más területeken is az 1950-es évektől kezdődött lassan a népi öntudatra ébredéssel együtt a hagyomány, és ezzel együtt az ősi népi gyógymódok iránti érdeklődés a tudományos körökben. Korábban is jelentek meg tanulmányok, azonban ezeket nem minden esetben fogadta a rendszer pozitívan, többnyire néprajzi kutatásként lehetett megjelentetni a gyógyítással kapcsolatos írásokat is. Még 1889-ben jelent meg Temesváry Rezső Előítéletek, népszokások és babonák a szülészeti körében Magyarországon című műve. Hosszú időnek kell eltelnie, mire Diószegi Vilmos megjelenteti A sámánhit emlékei a magyar népi műveltségben című művét 1958-ban. Ez a mű nem kevesebbet akar bizonyítani, mint hogy a szibériai sámánizmus és az ősi magyar gyógyító eljárások között igen sok a hasonlóság, tehát egy az eredete. Ebben az időben nagy érdeklődéssel fogadta a közönség ezt a művet.

A világháború alatt a körülmények alakították azt, hogy annyira nem volt nemkívánatos a gyógyfüvekkel való orvoslás, hiszen gyógyszer, gyógyászati eszközök nem voltak az országban. Így lett megtűrt tevékenység a hagyományos gyógyítás, mivel más nem állt rendelkezésre, s így indulhatott el a terület kutatása.

1950-es években több vizsgálat is foglalkozott világszerte a népgyógyászat és a hivatalos orvoslás viszonyával. Szemléletváltás látható, melyben nagy szerepe van a WHO-nak. Pszichológusok nyilatkoznak arról, hogy ideálisabb a népi gyógyító és páciense közötti viszony, a bizalom kiépítésében sokat segít a gyógyító hozzáállása, miközben a kórházakban beteg és orvos elidegenedik egymástól. Kiemelték azt is a vizsgálatok eredményeiben, hogy míg a kórházakban protokoll szerint kezelik a beteget, a népi gyógyító egyénre szabott terápiát alkalmaz.

Kutatások sora jelent meg arról, hogy a hagyományos gyógyászatban alkalmazott szerek farmakológiailag hatásosak. A gyűszűvirág vizsgálata például egy 18. századból fennmaradt füvesasszony teareceptje alapján került az érdeklődés középpontjába, és ma a hatóanyaga szívgyógyszer. Az amerikai indiánok által használt kínafa kérge kiváló gyógyszernek bizonyult lázcsillapításra. A fűzfa kérge is a népi orvoslás által lett a vizsgálatok tárgya. 1838-ban Piria vont ki belőle a szalicilsavat, majd 60 évnyi kutatás után bizonyították fájdalomcsillapító hatását, s került forgalomba a hatóanyag, melyet ma Aspirinként ismerünk.

A „bolgár-kúraként” vált ismertté a görcsök ellen használt belladonnagyökér-főzet, melynek hatását 1934-ben igazolták olasz kutatók. Manapság Parkinson-kór és más remegéssel járó betegségek esetén alkalmazzák. A szikfűfőzet a legnépszerűbb házi orvosság, és 1937-ben fedezték fel hatóanyagának, az azulénnek a gyulladásgátló hatását, majd rá 10 évre már terápiás szer lett hazánkban.

Indiában évezredek óta használják a Rauwolfia-gyökeret gyógyításra. Hatóanyaga, a reszerpin 1954 óta a magas vérnyomás kezelésére alkalmazott szer.

Edward Jenner életrajzában vallotta, hogy egy lázas betege mondta neki, biztosan nem lehet himlős, mert korábban már átesett a betegségen. Ennek a parasztasszonynak a tapasztalata volt a felfedezése alapja, mert később több esetben megfigyelte, hogy aki egyszer átesett a tehénhimlőn, az a fejőasszony többé nem betegedett meg himlőben. Ez tehát a himlőoltás története.

Ilja Mecsnyikov Nobel-díjas mikrobiológus elméletének alapja a bolgár parasztok életmódjának kutatása. Megfigyelte, hogy táplálkozásuk alapja a savanyú tej és tejtermékek. Elmélete szerint a betegségek oka a vastagbélben bekövetkező rothadás és autotoxikáció. Javaslatát a táplálkozással kapcsolatban mára igazolást nyert.

A sort még hosszasan lehetne sorolni, mely napjainkban használt gyógyszer hatóanyagának felfedezését köszönhetjük a népi, paraszti élet tapasztalatainak, ez csak néhány példa volt. Emiatt is fektet nagy hangsúlyt a mai napig a WHO a népi gyógyító módok kutatásának.

Látható a fenti példákból, hogy a hivatalos orvoslásra mekkora nyomást gyakoroltak az újabb és újabb kutatások, igazolt hatások. Egyre többen érdeklődtek a népgyógyászat iránt. Ez is a természet felé fordulás egy része, melyre a mai városi embernek egyre nagyobb igénye van. Növekszik az igény a természetes, bio élelmiszerek iránt, egyre több közösségi mezőgazdasági farm jelenik meg, és ide sorolható a kézműves termékek iránti érdeklődés is, terjed a néprajzi szemlélet.

Hatalmas kereslet van manapság a különféle keleti gyógynövényekre és táplálék-élelmiszerekre. Legjobb példa erre a páfrányfenyő, azaz a Ginkgo biloba, mely bár Kínából származik, de már hazánkban is találkozhatunk vele egyre több helyen parkokban, például a Festetics-kastély parkját is díszíti egy példány. A levele a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben hivatalos drog, a belőle készült étrendkiegészítők, gyógyszerek világszerte hódítanak. Dicséretes, hogy a 21. században már nem jelent akadályt egy távoli vidéken őshonos növényhez hozzájutni, azonban felmerül a kérdés, hogy az Ázsiában őshonos fajból nyert készítmények a magyar emberek számára a legmegfelelőbb szerek? Nem találhatnánk a Kárpát-medencében olyan növényt, melynek szinte megegyezik a hatása az emberi szervezetre? A páfrányfenyő és a kínai emberek több ezer éve ugyanazon a vidéken élnek együtt, míg a magyar ember csak néhány évtizede találkozott először a Ginkgo bilobával, nem adaptálódott hozzá a szervezetünk. Az interneten megrendelhetjük a speciális trópusi éghajlatról származó dél-amerikai csodavitamint is, melyhez a perui őslakosok kézzel gyűjtik a gyógynövényeket a hirdetés szerint. Vajon a perui őslakosok is kapnak ebből a csodaszerből? És ha igen, vajon az ő szervezetük úgy hasznosítja a hatóanyagokat, mint a magyar emberé? Feltételezem, ha ezek az őslakosok évszázadok óta fogyasztják a kapszulák alapanyagaként szolgáló gyümölcsöket, a szervezetük, emésztőrendszerük tökéletesen fel tudja használni a hasznos összetevőket. Azonban ha egy európai ember először találkozik ezekkel a növényekkel, meglehet, hogy az újdonság erejével hatva látványos hatást fejt rövid időn belül, azonban az is előfordulhat, hogy a szervezete egyszerűen nem tudja megemészteni az ismeretlen összetételű növényt. Persze egy kapszulába zárva a hatóanyagokat sokkal biztonságosabb a fogyasztásuk. Meggyőződésem, hogy minden nemzetnek a saját mikrokörnyezetéből kell megtalálnia a megfelelő gyógynövényeket, hiszen évszázadok, évezredek alatt azokhoz adaptálódott. Több szerzőtől olvastam hasonló gondolatokat. A WHO Ottawai Egészségfejlesztési Chartájában 1986-ban szintén ezen alapulva tesz javaslatot az egészségfejlesztés nemzeti szintű feladatait leírva. Kiemeli, hogy minden nemzetnek figyelembe kell vennie kulturális szokásait, mely alapján az alapellátásba integrálni kell

a hagyományait, valamint különösen fontosnak tartja, hogy mindenkit az egészség szempontjából kedvező környezetben kell kezelni. Az egészségfejlesztési programokat az egyes területek, régiók lehetőségeihez és igényeihez igazítva kell kidolgozni. Leírja, hogy az egészség társadalom-ökológiai megközelítésének alapja az ember és közvetlen környezete közötti bonyolult kapcsolat. Felhívja a figyelmet a természetes környezet adta lehetőségekre

Dolgozatom zárógondolataként idézem a nagy tudású, bukovinai andrásfalvi felmenőimmel rendelkező Andrásfalvy Bertalan szavait: „A modern ember, a társadalom és az egész emberiség elidegenedését, elmebetegségeit, belső és külső elszennyeződését vagy annak veszélyét csak az eddigi tapasztalatok számbavételével van reményünk elhárítani... A modern tudományos eredmények félelmetesen egybevágnak az emberiség évezredek tapasztalataival, nem egyszer azokkal, melyeket a haladás nevében félredobtunk és nevetségessé tettünk.”

Ajánlom e dolgot a bukovinai Andrásfalván született nagyszüleim,
Székely Antal és Székely Antalné Kerekes Zsuzsanna emlékére.

Ábrajegyzék

1. táblázat kereskedelembe kapható fokhagyma készítmények szerves kénvegyület tartalma	10
2. táblázat nagy csalán hatóanyagai.....	12
3. táblázat mák hatóanyagtartalma	14
4. táblázat közönséges orbáncfű legfontosabb vegyületei	17
5. táblázat konyhakömény magjának összetétele	19
6. táblázat mezei cickafark hatóanyagai	21
7. táblázat fehérüröm farmakológiailag jelentős összetevői	23
8. táblázat erdei fenyő vegyületei	25
9. táblázat torma táplálkozástanilag jelentős összetevői.....	26
10. táblázat fekete nadálytővet helyettesítő növények különböző panaszok esetén	28
11. táblázat mezei zsurló hatóanyagai	31
12. táblázat orvosi székfű fő vegyületei	33
13. táblázat petrezselyem kémiai összetétele	35

Képek jegyzéke

1. ábra. Bukovina térképe ([https://hu.wikipedia.org/wiki/Bukovina_ székelyek](https://hu.wikipedia.org/wiki/Bukovina%2Fsz%C3%A9kelyek))
2. ábra. Hadikfalvi porta (Sebestyén Ádám: A bukovinai székelység tegnap és ma)
3. ábra. Fokhagyma tárolás füzérben (<https://hu.wikipedia.org/wiki/Fokhagyma>)
4. ábra. Nagy csalán zsenge hajtás (<https://zoldszeresz.hu/nagy-csalan/>)
5. ábra. Érett mákgubó (<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/eletmod/mak>)
6. ábra. Közönséges orbáncfű virágzása (<https://zoldszeresz.hu/orbancfu/>)
7. ábra. Fűszerkömény ültetvény (<https://fitoterapiakalauz.hu/komeny-ami-nem-kozonseges/>)
8. ábra. Összetett virágzatú cickafark (<https://www.babalesz.hu/cikkek/cickafark-osi-gyogyir-noi-panaszokra/>)
9. ábra. Fehér üröm szárított drogja (<https://gyogyszernelkul.com/artemisiz-istenno-adomanya-feher-urom/>)
10. ábra. Erdeifenyő hajtása (<https://zoldszeresz.hu/erdei-fenyo/>)
11. ábra. Ahogy ritkán látjuk: virágba borult torma (<https://plantsam.com/armoracia-rusticana/>)
12. ábra. Fekete nadálytő (<https://www.kincsesliget.hu/termek/fekete-nadalyto-symphytum-officinale-10-szem/>)
13. ábra. Mezei zsurló meddő hajtás (<https://hu.wikipedia.org/wiki/Zsurlók>)
14. ábra. Szedésre érett orvosi székfű (<https://plants.ces.ncsu.edu/plants/matricaria-chamomilla/>)
15. ábra. Ahogy a konyhakertből ismerjük
(<http://herbarivirtual.uib.es/en/general/1364/especie/petroselinum-crispum-mill-fuss>)
16. ábra. És ahogy ritkán látjuk a petrezselymet
(https://www.europeana.eu/en/item/11628/_FOTO_AM_UNITS_ITALY_5083)

Irodalomjegyzék

- Antalné Tankó Mária (2003.): Gyimesvölgyi csángó népi gyógyászat, Tipographic
- Dr. Báthory Gábor (2015.): Hatóanyag ABC – gyógynövények hatóanyagai A-tól Z-ig magánkiadás
- Bernáth Jenő, Németh Éva (2007.): Gyógy- és fűszernövények gyűjtése, termesztése és felhasználása, Mezőgazda Kiadó
- Csupor Dezső (2015.): Fitoterápia – növényi szerek a gyógyászatban, JATEPress
- Dános Béla (2010.): Farmakobotanika – gyógynövényismeret, Semmelweis Kiadó
- Dömötör Tekla (1981.): A magyar nép hiedelemvilága, Corvina Kiadó
- Edizioni del Baldo (2016.): Gyógynövények kincsestára, Alexandra Kiadó
- Hildegard von Bingen (2004.): Okok és gyógymódok – Orvostörténeti ritkaságok 1. kötet, Kairosz Kiadó
- Ingrid és Peter Schönfelder (2005.): Gyógynövényhatározó, Holló és Társa Könyvkiadó
- Kóka Rozália (2017.): Bukovina, Bukovina, Fekete Sas Könyvkiadó Bt.
- Oláh Andor (1986.): Újhold, új király! – A magyar népi orvoslás életrajza, Gondolat kiadó
- Rácz Gábor, Rácz-Kotilla Erzsébet, Laza Aristide (1984.): Gyógynövényismeret, Ceres Könyvkiadó, (Bukarest)
- Rácz Gábor, Rácz-Kotilla Erzsébet, Szabó László Gy. (2012.): A fitoterápia és az alternatív medicina alapjai, Galenus Kiadó
- Sebestyén Ádám (1989.): A bukovinai székelység tegnap és ma, Tolna Megyei Könyvtár
- Sebestyén Ádám, Sebestyén Imre Dezső (2008.): Gyógyító praktikák a bukovinai székelyeknél, magánkiadás
- Szendrei Kálmán, Csupor Dezső szerk. (2012.): Gyógynövénytár – útmutató a korszerű gyógynövény-alkalmazáshoz, Medicina Könyvkiadó
- Dr. Tamási József főszerkesztő (2019.): Természetgyógyászati alapismeretek, Állami Egészségügyi Ellátó Központ Emberi Erőforrás Fejlesztési Főigazgatóság,
- Ph. Hg. VIII. (online) <https://ogyei.gov.hu/gyogyszerkonyv>
- Sára Sándor dokumentumfilmje (1987.): Bukovinai székelyek 1 - Sír az út előtt

7. melléklet: Hallgatói nyilatkozat

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió⁴ nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: TÓTH VIKTORIA
A Hallgató Neptun kódja: CXP7Q8
A dolgozat címe: Dunai vízszintek napi gyűjtése
A megjelenés éve: 2023.
A konzulens tanszék neve: Zöldelő- és Gombatermesztési Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió⁵ egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: 2023 év aprilis hó 21 nap

Rosee Rósa
Hallgató aláírása

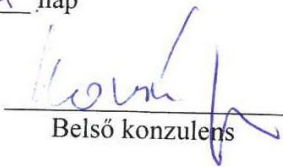
KONZULTÁCIÓS NYILATKOZAT

ATÓTH VIKTORIA (név) (hallgató Neptun azonosítója: CXP7Q8)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a
záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfólió¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védeésre
javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: 2023 év április hó 28 nap


Belső konzulens