

A FITOTERÁPIA TÖRTÉNETE MAGYARORSZÁGON
HISTORY OF THE HUNGARIAN PHYTOTHERAPY



Education and Culture



2010-12

A hazai fitoterápia története

A gyógynövények ismerete és használata Magyarországon is több évszázados múltra tekint vissza. Már a középkorban hazánkba érkező és letelepülő szerzetesek is gyűjtötték, termesztették és használták a gyógynövényeket, amelyeket tea, tinktúra, kenőcs, borogatás, fürdő és illóolajok formájában számos betegség kezelésére használtak.

Magyarországon az első gyógynövényfelhasználással és termesztéssel foglalkozó intézet, az 1915-ben alapított Gyógynövénykísérleti Állomás volt. Az intézet a gyűjtést



és a termesztést ellenőrizte, majd később tudományos kérdésekkel is foglalkozott. Ezután a magyar gyógynövénytermesztés és előállítás világhírnévre tett szert. **Kabay János** kidolgozta a fájdalomcsillapításra használt **morfin száraz máktokból** történő előállítását (**világszabadalom**),



Később egy magyar kutató dolgozta ki és terjesztette el a gyakorlatban az orvosi kamilla üzemi termesztésének, feldolgozásának módját.

Ma a Gyógynövénykutató Intézet szervezi a vadontermő gyógynövények gyűjtését és termesztését. Ennek is köszönhetően napjainkban a gyógy- és illóolajos növények termesztése 40-42000 hektáron folyik. Az orvostudomány is rádöbbent arra, hogy milyen gyógyerő rejlik a természetes anyagokban, szemben a szintetikus gyógyszerek hosszútávon mérgező hatásával. Egyre nagyobb igény van a természetes, szervezetbarát gyógymódok alkalmazására mind az orvostársadalom, mind pedig a laikus közönség részéről.

Gyógyítás emlékei



A honfoglaló magyarság műveltségéről kevés információnk van. Hitviláguk az urál-altaji népek samanizmusának világképéhez állt a legközelebb. A sámán volt a közösség szellemi vezetője, betegség esetén gyógyító orvosa. A magyar néphitben a táltos alakját azonosították a hajdani sámánnal.

A garabonciás alakja az évszázadok alatt keveredett a táltoséval, és a nyugati hagyományok misztikus bűbájolóival. Maga a szó is valószínűleg az olasz gramanza „bűbájosság, ördögösség” szóból ered. A garabonciás jóra és rosszra egyaránt kapható, ha úgy hozza kedve és ismeri a fekete mágiát is.

Könyvből olvasta ki a varázsigéket, melyeket örökké tartó kóborlásai során tanult. Ha garabonciás kopogtatott egy házba és enni kért, bizony jó volt neki adni, mert a hiedelem szerint képes volt különben vihart támasztani, jégesőt küldeni a falura. A magyar nép hiedelemvilágában még sok egyéb alak is előfordul: boszorkányok, tudós pásztorok, molnárok, kocsisok, javas emberek és látó asszonyok, akik hol segítettek, hol pedig hátráltatták a falusiak életét. Törpék, koboldok, óriások, tündérek, manók, sellők és házi szellemek azonban nem fordulnak elő, ezek a tőlünk nyugatra élő népek sajátosságai.

A kereszténység felvétele, az európai államok rendjébe való beilleszkedés során a pogánysághoz fűződő hagyományok szálait erőszakkal el kellett vágni. A középkori Európában a görög és római gyógyászat tanításai a szerzetesrendek révén terjedtek el. A szerzetesi élethez hozzátartozott a gyógyítás, a betegek ápolása. A kolostorokhoz hatalmas kert csatlakozott, ahol különféle gyógynövényeket is termesztettek. A kolostorokban ismerték - Dioszkoridész, Hippokratész,

Galenus művei nyomán - az egyes gyógynövények hatását, és ezt a tudásanyagot közvetítették az alsóbb néprétegek felé.

A középkori szerzetesek karitatív munkaként betegek gyógyításával is foglalkoztak. Tudásuk az antik orvostudomány eredményein alapult (elsősorban hippokratészi ismereteken), valamint gyakorlati tapasztalataikból. A ma is aktuális megállapításuk egyike volt, hogy az egészséghez a test és a lélek harmóniája szükséges. Ezért fontos volt számukra, hogy ne csak a lelket, a testet is ápolják - és fordítva, ne csak a beteg testet, hanem a lelket is.

A nagyon beteg hívőt ők látogatták meg, de általában a betegek keresték fel a kolostort. A kolostor mellé nem egyszer kórház is épült, ahol a fekvő betegeket állandó megfigyelés alatt tudták tartani.

A kolostor adta a gyógyszert is: a kertben gyógynövényeket termesztettek, így például zsályát, levendulát, rozmaringot, de az erdők, mezők növényeit is begyűjtötték.

Az első szerzetes gyógyítók bencések voltak Magyarországon. Rajtuk kívül természetesen más rendek is foglalkoztak betegápolással, gyógyítással. Elsősorban az ispotályos rendeket kell itt megemlíteni, akik Esztergomban leprásokat ápoltak.

Természetesen a női szerzetesek is foglalkoztak betegápolással, így tettek például a klarisszák. A gyógyítói tevékenységet a király is támogatta, kedvezményeket kaptak vagy birtokot, fürdőt adományoztak nekik.

Az első orvosok tehát a szerzetesek közül kerültek ki. Némely területek mindvégig világiak hatáskörébe tartoztak. Így például a szüléssel csak bábák foglalkoztak.

Csudák és amulettek

Élt a természetfeletti gyógyulásokba vetett hit is: az imák ereje, csodás gyógyulások, amulettek ekkor is reményt adtak a betegeknek. A legendákban számos csodás gyógyulás történetével találkozhatunk: gyakori motívum az, hogy szentek sírjainál, zarándokhelyeken a betegek meggyógyultak, a vakok újra látni kezdtek, a fájdalmak megszűntek,

Könyves Kálmán (1095-1116) például köszvény ellen amulettet, védelmező gyűrűt hordott.

III. Béla (1172-1196) uralkodása idején jelennek meg nagyobb számban világi orvosok is Magyarországon. Tudásukat a paporvosoktól tanulva és külföldi tanulmányok révén szerezték. Elsősorban olaszországi egyetemeiket látogattak. De nemcsak magyarországi, külföldi orvosokkal is találkozhatunk ebben a korban - természetesen elsősorban a királyi udvar vagy a tehetősebb főurak környezetében. A király és a gazdag nemesek jól megfizették az orvosokat: birtokadományokat, pénzt kaptak, a papokat később magas egyházi ranghoz segítették.

Mellettük a népi orvoslásnak is voltak képviselői természetesen. Azokon a területeken, ahova orvosok nem jutottak el, vagy pénz nem volt rájuk, ilyen gyógyítók működtek.

A 16. századtól megjelenő magyar orvosi füveskönyvek hasznos tanácsokat tartalmaztak a gyógynövények használatáról.

Az 1600-as évektől kezdve a nemesi udvarok költségei között állandó tétel volt a házi patikaláda tartalmának felújítása, kertészek és „fűszedő asszonyok” bérének kifizetése. A főúri családoknál külön fűrdősasszonyokat alkalmaztak, akik gyógynövényekkel tették kellemesebbé és hasznosabbá a fürdözést, pl. ezerjófüvet, bodzavirágot használtak. A 17. század közepétől gyógyvizeket készítettek a fűszedő asszonyok közreműködésével. A főurakhoz is eljutottak a parasztok gyógyító eljárásai.

Nedeliczi Váli a 17. század ismert füvesasszonya volt, megismerte a gyógynövények használatát. Vándor gyógynövényárusként bebarangolta Kelet-Európát, majd a páduai egyetemen orvosi diplomát szerzett. Hazatérve gróf Esterházy Miklós udvari orvosa lett. Összekötő kapocs volt a felsőbb körök és a nép gyógyító tudása között.

A 17-18. századi orvosi könyvek, receptek és kéziratok gyógymódjai nagyfokú egyezést mutatnak a mai, lényegében a 20. század közepéig használatos népi gyógyítási módszerekkel.

A 18-19. századi doktorkodás emlékeit kéziratok őrizték meg, a szerzők gyógyítással foglalkoztak és tapasztalataikat írásba foglalták. Ezekben a kéziratokban is, de különösen a népi-paraszti eredetű feljegyzésekben gyakorta szerepel a füstölés, gőzölés, és a különféle gyógynövények mellett a fokhagymát igen gyakran említik, mint fontos gyógyszert.

A 18. század végén a gyógynövény-alkalmazáson alapult a hivatalos gyógyítás, gyűjtötték is a gyógynövényeket.

A 19. század elején felhívást tettek közzé a népi gyógyító hagyományok gyűjtésére. A népköltészet mellett ez a reformkori szemlélet irányította a népi gyógyításra a figyelmet, és megszületett az első magyar nyelvű értekezés.

A magyar népi gyógyítás történeti áttekintése mutatja, a korábbi évszázadok gyógyító gyakorlatának jelentős része tovább él napjainban is.

A népi gyógyászat fontosabb elemei

Mágikus gyógymódok

A mágikus gyógymódokat leginkább akkor és olyan betegségek gyógyítására használták, melyeknek az eredetét nem ismerték.

Leggyakoribb betegségek:

-az Isten (mint sorsirányító)

-és a „rosszak”, akik lehettek természetfölötti lények, vagy pedig természetfölötti erővel rendelkező emberek (boszorkányok, javasok, kuruzslók).

A rontásnak gyakori formája volt az öntés, amikor lehetőleg kilencféle szemes terményből készítettek főzetet, és azt elöntötték, elhintették a keresztúton, ahol sokan jártak, vagy pedig annak a háza előtt, akit meg akartak rontani. Aki belelépett a rontásba, az megbetegedett. Ez volt a betegség átadásának az egyik módja. A másik, hogy különböző egyszerű gyógyeszközöket készítettek, pl. rontóbábut vagy betegségeltávolító babákat készítettek.

A „szélnek adás”, el kell távolítani a betegséget (kitették a ruhadarabot, hogy a szél elfújja). A beteggel érintkezésben állt ruhadaraboknak fákra, bokrokra való kiterítése.

Átbújtatás: a beteg kisgyermeket kettéhasított fa széthúzott részei között, vagy ablakon adták át egymásnak a szülők. Jelképes újjászületés volt. Mezőtúron, mikor szemveréstől lett a gyerek számárcöhögős, akkor háromszor átbújtatták a számár alatt. Moldvában számárcöhögés esetén,

hogy számártejet adtak a gyermeknek. Ha nem használt, akkor virágvasárnap szentelt virággal és számártrágyával füstölték meg a beteget.

Jelképes cselekedetre épülő gondolat: „**főzték**” a beteg kisgyermeket (az ország minden részén ismerték). Beültették a beteg gyerekeket a bográcsba és jelképesen tüzet gyújtottak alatta.

Betegség külső, **színekben** is megnyilvánuló tüneteinek megfelelően választották ki a **gyógyítás** eszközeit. A betegséget hasonló színű gyógynövénnyel vagy anyagokkal igyekeztek gyógyítani.

Visszajáru **végzett cselekvésekbe** vetett hit: pl. az alsóing, alsószoknya visszajával törölték meg a gyereket a kilencféle fűből készített „varázs”-fürdő után (Abaújkér).

A **bal kéz szerepe**, vagy a visszafelé számláló ráolvasások a kívánt hatást a megfordítással akarták elérni, hitték, jelképesen helyreállítják a betegség által megfordított élet rendjét.

A szó ereje a népi gyógyításban

Szerte a világon hittek és hisznek a kimondott szó mágikus gyógyító erejében. Talán az emberiség egyik legősibb, legkönnyebben alkalmazható gyógymódja. Közvetlen testi beavatkozást nem igényel, így fájdalmat sem okoz, hatása elsősorban **pszichikai, és a lelki felkészítés** az egyik legfontosabb hatóerő a modern gyógyításban.

A gyógyítás ideje és helye

A néphit szerint egyáltalán nem volt mindegy, hogy mikor és hol végezték a gyógyító erejű varázscselekvéseket.

Egyes betegségek nedves vagy száraz időben uralkodnak.

A „**szerencsétlen napok**” jegyzéke egy 19. századi kéziratkönyvben maradt ránk. A népi gyógyítás bizonyos mértékig megőrizte ezt a hiedelmet, amely általánosabban a nap és a hold járásával hozta összefüggésbe az egészség-betegség dolgait. Pl. a hajnalt a tisztaság-kezdés, az estét az elmúlás-elfogyás képzetével kapcsolták össze. A napkelte segítően hathat, míg a nap lenyugvása, a hold feljövetele a betegség elküldésével párosult.

Égitestek szerepe: ezek ritmusa szabta meg a gyógyítás időpontját. A napról általában, mint gyógyító, jóindulatú tényezőről emlékeztek meg. Napszállta után hajnalig tart a betegségokozó „rossznak” ideje. Hold változásaival hozták összefüggésbe a gyógyszer vagy gyógyítás hatásosságát.



Mágikus számok a gyógyításban: alkalmazásuk erősíti a gyógyító hatást. Minden kultúrában vannak ún. **szent számok** (pl. **3, 4, 7, 9**). A magyar népi gyógyításban a leggyakrabban a hármas szerepel. Rendszerint háromszor kell megismételni ugyanazt a gyógymódot (vagy bevenni az orvosságot): reggel, délben és este, vagy pedig napszálltakor, éjfélkor és kora hajnalban, vagy három egymást követő napon, ugyanabban az időben. A kilences, mint a három többszöröse szerepel (pl. kilenceszer olvastak rá az árpára, , kilenc bábut készítettek). A kilences a gyógyításban sokszor különféle tárgyakat jelez (kilencfajta fű, kilenc sírról vett föld, kilenc házból származó liszt). A szent számok biztosította ismétlés fokozta a gyógyítás lélektani hatását.

Gyógyítás helye: A ház részei közül a **tűzhely és a küszöb** szerepelt a gyógyító cselekvések színhelyeként, mindkettő a külvilággal való közvetlen kapcsolata révén átmenetet képez a kinti és a belső világ között, ezért különösen alkalmasnak vélték a varázslatok színteréül.

Ilyen volt még a **keresztút és a temető**. A gyógyulás fontos helyszínei voltak a **búcsújáróhelyek**, melyek a hagyományos falusi életformában jelentős szerepet játszottak. A legtöbb búcsújáróhely mellett volt valamilyen „szent kút” vagy gyógyforrás. A búcsújáróhelyeken szerezte be a nép azokat a tárgyakat, amelyeknek aztán gyógyító erőt tulajdonított, pl. a szenteltvizet, amit hazavittek.

A gyógyító személye

A gyógyításban rendkívül fontos a gyógyító személye. A testet és a lelket egyaránt gyógyította. A beteg számára a gyógyító egyénisége közvetíti a gyógyulásba vetett hitet, a gyógy mód hatásosságába helyezett bizalmat, amely nélkül nincs javulás. Voltak olyan gyógy módok, amelyhez nem kellett specialista, szinte minden családban volt egy *idősebb asszony*, aki értett a gyógyfüvekhez, a sebek vagy más gyakori betegségek gyógyításához.

Voltak viszont olyan esetek, amelyekkel a különleges tudású gyógyítókhöz kellett fordulni. A hagyományos paraszti társadalom orvos nélküli világa igényelte ezeket a különféle betegségekkel foglalkozó gyógyítókat. Körülbelül az ötvenes évekig működtek az ország egész területén az ún. *parasztorvosok, tudós gyógyemberek, a régi javasasszonyok, öntőasszonyok, kenőasszonyok, csontrakók és füvesasszonyok.*

Népünk különbséget tett a különféle gyógyítók között. Bennük és működésük eredményességében feltétlenül hittek. Erősítette a bizalmat, hogy a népi gyógyítók a közösség tagjaiból kerültek ki, értettek a nép nyelvén, vagyis tevékenységük során ugyanazokra a hiedelmekre hivatkozhattak, amelyeket mindenki ismert és elfogadott környezetükben.

A néphit szerint **természetfölötti képességekkel rendelkeztek.** Tudományának birtokába többféleképpen juthatott:

1. Volt, aki „öröklötten tudományos”, akinek már az ősei is gyógyítottak. Általában a szülő vagy a nagyszülő az arra rátermett fiatalnak adta át tudását.
2. Meg is lehetett szerezni a tudást, tanulással vagy megfizetve valakit a tanításért, ez volt a legritkább
3. Voltak mesterségek, amelyeknek a képviselőit a nép eleve gyógyítónak tartotta, például a falusi bábákat, a kovácsot, sok helyütt a pásztorok némelyikét.

Gyógyító technikák

A népi gyógyítás évszázadok óta alkalmaz különféle gyógyító technikákat, melyek bizonyos fizikai hatásokon (hideg- vagy meleg hatás, nyomás, ütés) alapulnak. A tapasztalás és a mindennapos gyakorlat megerősítette az egyes gyógy módokat, pl. a masszírozás, fürdőzés.

Fürdőzés:

Korábban ritkaságszámba ment a fürdés faluhelyen, különleges gyógyerőt tulajdonítottak neki, főleg, ha gyógyfüvekkel is fokozták hatását.

Kétféle fürdő alkalmazása figyelhető meg a magyar népi gyógyítás gyakorlatában:

- mágikus elemekből álló fürdő,
- gyógyfüveket tartalmazó fürdő.

A fürdővíz melegen tartásához egy igen ősi vízmelegítési módot alkalmaztak egyes vidékeinken :vagy átforrósított köveket, vagy forró vasakat dobtak a vízbe. Különösen gyakran használták a fürdőzésnek ezt a formáját a reumatikus fájdalmak enyhítésére.

Az eljárásokban a vízzel való gyógyítás (hidroterápia) ősi módja fedezhető fel, hogy a fürdőzés felgyorsítja a vérkeringést, és így megkönnyíti a betegség, a felgyülemlett mérgek kiürítését a szervezetből.

A meleg fürdő mellett használták a hideg fürdőket is, pl. a búcsújáróhelyeken. Ismertek voltak még a különféle kénes, gázos vizeikről ismert „parasztfürdőhelyek”- különösen Erdélyben -, amelyeket elsősorban köszvény, bőrbetegségek gyógyítására vélték hasznosnak. Máshol források vagy kutak vizét tartották gyógyerejűnek.

Füstölés:

A fürdőzés, gőzölés mellett a füstölés volt egy másik ismert, és gyakran alkalmazott eljárás a magyar népi gyógyításban. A füstölés gazdag hiedelemháttérrel rendelkezik. Füstöltek „félés” vagy ijedtség ellen is. Füstölték még a beteget seprűből vett hét cirokdarabbal, az édesanyja hajszálaival. Nem hiányoztak a gyógynövények sem, pl. ezerjófüvet adott a javasasszony kis ruhába kötötte, azt meggyújtották, és a kisgyermeket kibontva fölé tartották, hogy jól járja át a füst.

A fizikai hatáson alapuló gyógyító technikák:

Ezek egyszerű **mechanikai hatásokon** alapulnak: a sebek kivágása, , megnyitása, és az érvágás. Mérges kígyó marása vagy veszett kutya harapása esetén egyszerűen kiszívták a sebből a mérget.

A **masszírozás** és annak különböző betegségekre alkalmazott fajtái. Pl. fejfájás ellen a fejmasszázs, a homlok és a halánték tájának erős nyomkodása, simítgatása . Nyomkodták a torokfájósok manduláját, és mindenekelőtt a fájós reumás vagy köszvényes végtagokat.

A kenőasszonyok mestersége volt a masszírozás . Régen majd minden faluban volt egy asszony, rendszerint a bába, aki értett a nehéz munkától, hirtelen emeléstől, rossz fogástól kapott derékfájás masszírozással történő megszüntetéséhez. Máshol a legkisebb vagy éppen a hetedik gyermek taposta meg a fájós hátát, derekat.

A gyomorrontásnak (amit a zsíros ételektől lehet kapni) **kenéssel** való gyógyítása elterjedt volt az ország egész területén a 17. századtól egészen napjainkig.

Pohárborítás: a beteg hasára kenyérdarabba kis gyertyát szúrtak, majd meggyújtották és leborították egy bögrével. A pohár vagy bögre alatt megritkuló levegő behúzza a köldök körüli részt, és enyhült a fájdalom.

A csonttörések és ficamok esetében szintén mechanikus gyógy módokat használtak. A kificamadott végtagok helyretevése a falusi csontkovácsok tiszte volt. Feljegyzések tanúsítják, hogy ezek a gyógyítók segíteni tudtak az egyes izomcsoportok nyomogatásával, a masszírozás, a helyrerándítás helyes alkalmazásával. Az eltört karhoz fapálcákat kötöttek, mintegy sínbe tették.

Felhasznált anyagok

A magyar népi gyógyításra is szinte minden anyagot felhasználtak: az emberi és az állati eredetű anyagokon és ásványi anyagokon keresztül a növényekig.

Korábban a gyógynövények jól ismert gyógyhatása miatt szinte alig szenteltek figyelmet más anyagoknak. Az emberi hajszálat pl. füstöléskor használták.

Az állatvilág kimeríthetetlen forrás volt a nép számára a gyógyításban felhasználható anyagok tekintetében. Ezek az anyagok közvetlenül rendelkezésre álltak a paraszti háztartások zömében, elsősorban a háziállatoktól származtak.

A tej, tejföl és vaj: a forrázás és az égés kezelésére.

Az országszerte a vágott sebre istállóból származó pókhálót borítottak.

Régóta hivatalos gyógyszerészeti drokként tartják nyilván a kőrisbogarat (*Lytta Vesicatoria* L.), melyet népünknel a veszett kutya harapása esetén használtak. Általában kilenc bogár páncélját összetörve kellett tejben, pálinkában vagy lekváros kenyérral bevenni.

Élő alakban használta népünk gyógyászata évszázadokon keresztül a piócát. Már a 13. századtól a régi orvosi könyvek ismertették gyógyító hatását és javasolták használatát. Mindenki szabadon használta, ha vérnyomása, fejfájása volt.

A piócáról a hivatalos orvostudomány kimutatta, hogy a marásakor érgörcsoldó hatású, fájdalomcsillapító és értágító, vérárvadást gátló anyagot juttat a szervezetbe, és a fertőzés veszélye is minimális. Hazánkban, az ötvenes



években, nagyobb vidéki városaink piacain még árusítottak pióccát.

Az **ásványi és egyéb eredetű anyagok** is bekerültek a népi gyógyításban használt szerek tárházába.

Az ásványi anyagok közül pl. a közönséges **só**: mágikus és gonosztávoltartó erőt tulajdonítottak neki, de felismerték valódi gyógyító hatását is (pl. vágott sebre sós kenyeret, forrázott sebre sót tettek, vagy kis zsákban melegített sót tettek a fájós fülre, gyomorra).

A nép hite a gyógyítás szolgálatába vonta az egyszerű, talált **köveket**. A kígyókő hiedelme feltehetően a középkori drágakő-terápia és a keleti eredetű kígyótisztelet emléke a magyar néphitben. Az apró, hüvelyknagyságú, simára koptatott kavicsok gyógyító erővel bírtak.



Gyulladások, kelések és daganatok gyógyításakor alkalmazták a köveket. A villámlással keletkezett mennykővel háromszor körül kellett keríteni a keléseket a gyógyulás reményében.

A természetben talált anyagok közül a **gyantát** ősidők óta használja az emberiség. A magyarságnak azok a csoportjai őrizték meg a gyantarágást, mint fogtisztító és gyomorerősítő szokást, amelyek fenyőerdők közelében éltek.

Használtak még **petróleumot**, **higanyt**, **kinint**, **tömjént**, **jódot**, **kámfort**, **szeszt**, **szurkot** és **szalicilt** a különféle betegségek megfigyelésén és kipróbált hatásokon alapuló gyógyítására.

Gyógynövények:

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

Gyógynövények alkalmazásának leggyakoribb formái: külsőleg - borogatás, pakolás, fürdő, kenőcsként; belsőleg - tea, öblögetés.

A mindennapi használat során a sikeres gyógyulások ténye újra és újra megerősítette a gyógyító hatásukat. Nem véletlen, hogy évszázadokon keresztül megőrizte népi gyógyításunk azokat az elemeket, amelyeket a hivatalos orvoslástól vett át századokkal korábban. Érthető a gyógynövények iránti tudományos érdeklődés, hisz a ma használatos szintetikus gyógyszerek 40-45%-a tartalmaz növényi eredetű hatóanyagot. Sajnos az ismert gyógynövényeknek csak kis töredékét vizsgálták meg abból a szempontból, hogy milyen hatóanyagot tartalmaznak. ***A nálunk termő mintegy 3000 növényből csak körülbelül háromszázat használunk fel gyógyítás céljaira.***

A modern elemzések igazolják a Melius Péter Herbariumától (1578) napjainkig nyomon követhető népi gyakorlatot (pl. ugyanazzal a javaslattal használja a népi gyógyítás az egyes gyógynövényeket, mint ami Meliusnál olvasható).

A gyógynövények a természetes gyógyászat kiaknázatlan kincsestárát képezik.

Az egészségjavító tanácsok Európa-szerte elterjedtek.

Hazánkban a népi gyógyászat az egészséges életvitelre, amely a megelőzést szolgálja, három alapszabályt ajánl:

1. Mértékletesség az egész életvitelben (táplálkozás, fizikai terhelés, megfelelő védelem a hideg ellen). Idevonatkozó népi tanács: „Mindenki arra vigyázzon, hogy ne emeljen nagyot, és ne fázzon meg. Onnan ered sok minden.” „Mindig jó gazdája legyél a testnek. Kosztolásból, italból, munkából mértékletesen.”
2. Természetes életmód: együttélés a természettel, a természet ciklusainak követése.
3. Belső élet: hit; derűs, reménykedő, bizakodó lelkiállapot. A bosszúság, az idegesség, a harag rontja az egészséget. A derűs, bölcs magatartás a csendes és nyugodt élet alapköve.