



Gyógynövény fotózás az
Úz-völgyében (Erdély), 2016.
Kép: © 2021 Macalik Ernő
Minden jog fenntartva

Schütz Gabriella

INTERJÚ BABULKA PÉTERREL

Babulka Péter neve megkerülhetetlen, ha az illóolajokról, gyógynövényekről van szó, itthon, és külföldön egyaránt. Egész életét a gyógynövényeknek, a népi (hagyományos) gyógyítás kutatásának, és ismeretanyagai összegyűjtésének szentelte. A világ számos országába eljutott, komoly nemzetközi kapcsolatokra tett szert, több könyvet és több száz cikket, illetve tanulmányt írt, kiállítást rendezett és filmet forgatott. Megtisztelő volt Vele beszélgetni.

Végigtekintve az életműveden, mégis hogyan kezdődött mindez? Mi visz rá egy fiatal embert arra, hogy a gyógynövényekre vessen a szemét?

A természet szeretete és tisztelete nagyon korán belém ivódott. Nagypám Erdélyben, a Ruszka havas nyugati peremén fekvő Nadrág faluban született, és nagyon sokat mesélt nekünk a hegyvidéken élő emberek életéről, az erdei barangolásairól. Édesapám, aki már Budapesten született, a nyolcvanadik évéhez közeledve is rendkívül jó fizikumú ember volt, kertészkedett, gombászott, és a gyermekimmel együtt is nagyokat kirándultunk Vele. A második világháborúban hatvanöt hónapot volt a fronton, illetve fogságban (Kárpátján volt határvadász a hegyi tűzerezrednél), de az ott átélt megpróbáltatások és nehézségek csak megerősítették benne a gyermekkorában kialakult természet iránti szeretetét, illetve a mindennapi mozgás és sportolás jelentőségét. Csodálatos nyaraim voltak, hiszen nagypám már három éves kortól Ráckevére vitt horgászni. Ő volt az én „Matula bácsim”, akitől megtudtam, hogy milyen állatok bújnak el a vízparti növényzetben, vagy azt, hogy mit takar az a mondat, hogy megyünk a sulyomba (ehető termést nevelő vizenövény) horgászni. Tőle tudtam meg azt, hogy a fecskék miért repülnek közel a víz felett, és itt csodálkozhattam rá a pirkadatkor csónakban evezés és a lapátról lecseppenő vízcseppek előidézte vízfodrozódás szépségeire. Emellett nagyon sok időt töltöttem szüleimmel, nővéremmel a Börzsönyben fekvő festői szépségű Csarna-völgyben (ma már nyomra sincs az akkori hangulatnak). Itt egy kis turistaházban laktunk, emeletes vaságyakon és lószőrmatracokon aludtunk, petróleum lámpával világítottunk, a sparheltbe magunknak kellett gyűjteni és vágni a tűzifát, patakvízben fürödtünk, forrásvizet ittunk, patakban fogdostam az apró halacs-

kákat a kiskacsáknak, kemencében sült kenyert és kenyérlángost ettünk, szamócát, szedret, gombát (főként vargányákat, óriás pófeteget, rókagombát, galambgombát, korallgombát stb.) gyűjtöttünk, és napi 8-10 órát kirándultunk. Rendszeresen láttunk sasokat, vaddisznót, őzet és szarvasokat, esténként pedig hallgattuk a rókák ugatását. A turistaház vadőr gondnoka

sok mindent tanított nekem az önellátó gazdálkodásról (hatalmas kertjük volt), az állatbetegségek (gyógy)növényekkel történő megelőzéséről és kezeléséről. Minden reggel hajnalban keltem, gyűjtöttem és vágtam a csalánlevelet a malacoknak és a kiskacsáknak, hogy attól erősödjének. Alkalmanként lóháton mentünk ki az erdőbe kihajtott teheneket megfajni, a kert-

Népi orvoslási gyűjtőúton a Gyimesekben, 1975.

Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva



> ben őzgidát neveltünk, és cumisüvegből itattuk. Egyszóval ez egy álomvilág volt számomra, ami egyértelművé tette, hogy a természet és a növényvilág megismerése lesz az életem legfontosabb célja.

A természet iránti vágyam erősítette az is, hogy a hattól huszonhárom éves koromig tartó intenzív sportolói életem nagyobb részében olyan sportágakban versenyeztem (úszás; uszonyos-, búvár-, és tájoló búvárúszás; kajakozás), melyek vagy a természetben művelhetők, vagy az edzések jó része (pl. terepfutás) ott történik. Ugyancsak sokat jelentett, hogy a nyári nagy kirándulások mellett szinte minden vasárnapunkat a Budai-hegységben töltöttük a családdal, ha éppen nem voltak versenyeim.

Eredetileg erdésznek készültem, de a szeretett vadőr ismerősünk nagyon váratlan halála miatt (ez 16 éves koromban történt) évekig képtelen voltam visszatérni az imádott Csarna-völgybe. Így azután az erdési álmokról lemondva a budapesti Kertészeti Egyetem Termesztési Karára jelentkeztem, ahol a harmadik évben kellett kiválasztani azt a szakot, ahol a rendkívül sokrétű alapismeretek megszerzése után magas óraszámú tanulhattuk meg a kiválasztott szakterület műveléséhez szükséges tudnivalókat.

Tanulmányaim közepén (1974-ben) évet kellett ismételnem, mivel két, egymást rövid idővel követő műtét miatt a mindenki számára kötelező egy hónapos országháró nyári gyakorlaton nem tudtam részt venni. A kényszerpihenőből hat hónapot a nemzetközi hírű Gyógynövény Kutató Intézetben dolgoztam Budakalászon, ahol kiváló professzorok és kutatók társaságában tölthettem az időm munkával, tanulással, kapcsolatépítéssel, és ahol pezsgő tudományos élet folyt nemzetközi hírű gyógynövénykutatók részvételével. A lap Olvasói és az illóolajok iránt érdeklődők számára érdekességként említem meg, hogy az intézetben már ebben az időben rutinszerűen végezték az illóolajok összetevőinek meghatározásánál a gázkromatográfiás és tömegspektrográfias vizsgálatokat, ugyanis Tétényi Péter professzor vezetésével nagyon komoly kemotaxonómiai kutatások folytak, és elsősorban neki köszönhetően létesült itt

a világ első Kemotaxonómiai Botanikus Kertje (1984-ben). Ebben az intézetben hallottam először Rácz Gábor és Rácz-Kotilla Erzsébet marosvásárhelyi professzorokról, akiket 1974 őszén fel is kerestem az otthonukban (az utóbbi években bekövetkezett halálukig szoros baráti kapcsolatot ápoltam velük). Az intézetben eltöltött hónapok és a Rácz házaspár munkásságának és a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetemen folyó kutatásoknak, – gyógynövénytermesztés, botanikus kert építés és fenntartás, népi gyógyászati adatgyűjtés, hatóanyag-elemzések, hatástani vizsgálatok, gyógynövényes termékek fejlesztése stb., – a megismerése után már nem volt kérdés az, hogy az egyetemen a gyógynövénytermesztés szakirányt válasszam. Akkor már azt is tudtam, hogy a növények termesztésénél és feldolgozásánál sokkal inkább a (nép) gyógyászati alkalmazásuk érdekel.

A következő év nyarán három hetes erdélyi túrán vettem részt a Csíki-medencében és a Gyimesekben, ahol hasmenéssel és hányással járó nagyon súlyos bélfertőzést kaptam, amit a helyiek segítségével és ajánlásával a havasi lósóska (*Rumex alpinus* L.) terméseiből készült teával és

pirítós kenyérre szórt magvaival sikerült nagyon gyorsan és hatékonyan meggyógyítani (megj.: az első világháborúban a lósóskákból készült főzetekkel gyógyították a katonák dizentériás hasmenését; a Semmelweis Orvostudományi Egyetem Gyógynövény- és Drogismereti Tanszékén a növény földalatti részeinek főbb hatóanyagairól és a növény terápiás alkalmazhatóságáról készítettem el a gyógyszeranyagok doktori disszertációm 1983-ban). Különösen a gyors gyógyulási élmény erősített meg abban a döntésemben, hogy a gyógynövények hatásainak és népi alkalmazásainak kutatásával fogok behatóbban foglalkozni. Az évek során azután valóra váltak Gidófalvy István marosvásárhelyi füvesember (1889–1984) gondolatai, akivel először 1975-ben találkoztam: „*Tapasztalattal mondom, hogy nehéz felébreszteni az érdeklődést a gyógynövényekkel való foglalkozás iránt, de aki egyszer megpróbálja, nemigen tudja abbahagyni*”. Ő nem egy egyszerű falusi „füvesember” volt, hanem egy Dániában és Angliában gazdasági akadémiát végzett kiváló mezőgazdász, aki a világ első Gyógynövény-növénykísérleti Állomásán (Kolozsvár, 1918) az azt alapító Péter Bélának volt a munkatársa.

Havasi lósóska
(*Rumex alpinus* L.)
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva



> Doboka vármegyében birtokaik voltak és az 1930-as, 1940-es években őrési mennyiségben gyűjtöttek és természetek gyógynövényeket, aminek jelentős részét Nyugat-Európába szállították. Birtokaikat a kommunista rezsim elkobozta, Ő pedig a gyógynövénygyűjtés és oktatás területén vette ki a részét a munkában. Amikor én megismertem, akkor Marosvásárhelyen élt, és itt készítette, majd innen szállította a Szeben megyei Medgyes piacára a gyógynövényteáit, közel húszfélét (megj.: a Szentendrei Szabadtéri Múzeumban 2000-ben az általam rendezett „A hagyományos orvoslás évszázadai” című millenniumi kiállításon önálló tablón emlékeztem meg Róla, bemutatva azokat a gyógynövénygyűjtésről és feldolgozásról készített archív felvételeket, melyek az említett években készültek). Pista bácsi állandó vendége volt a Rácz házaspárnak, és hármukkal együtt egész napokat töltöttem el az egyetem akkor mintegy 1000 gyógynövényfajt tartalmazó csodálatos gyűjteménye között sétálva. Pista bácsi a 70 éves gyógynövényes emlékeinek megírásában jelezte, hogy szeretné megérni azt, hogy annak a „lelkés budapesti fiatalembernek”, aki oly sokszor meglátogatta Őt, megjelenjen a gyógynövénykönyve. Ezt sajnos már nem érte meg, ezért az első könyvem (*Képes gyógynövénykalauz*, 1991) az Ő és egy népi orvoslás kutató gyógyszerész barátom (Kóczyán Géza) emlékének ajánlottam. A könyv a Herbária Országos Gyógynövényforgalmi Közös Vállalat közreműködésével jelent meg, mely céggel már egyetemista éveim alatt ösztöndíjas szerződést kötöttem, melynek értelmében

annyi évig kellett a vállalatnál dolgoznom, amennyi ideig kapom tőlük az ösztöndíját. Ezt jóval meghaladva, hét évet töltöttem el a vállalat Minőségellenőrzési Osztályán, ahol az ország akkortájt talán a legismertebb gyógynövényszakértőjével, a nyolcvanadik éve felé közeledő Rápóti Jenővel járhattam gyógynövényeket gyűjteni (megj.: *Gyógyító növények* című könyve több kiadást ért meg). Nagyon sok hasznos tapasztalatot és tudást szereztem itt, oktatási herbárium- és drogyűjteményt készítettem gyógynövény-felvásárlóknak, és akkor több mint 200-féle 1 cm-nél is kisebb méretre vágott szárított gyógynövényt azonnal fel tudtam ismerni.

Miért tartod fontosnak dédanyáink, ük-nagyapáink tudásának összegyűjtését? Mit tanulhat a mai kor embere a régi-ektől, ami a gyógynövényeket és a népi gyógyítást illeti? Használható-e ez a tudás manapság a XXI. században, amikor mindent meg lehet tudni a netről?

A kérdés első részének megválaszolásához kiindulópontként egy Kodály Zoltán idézetet és néhány WHO által közzétett adatot említenék. Világhírű zeneszerzőnk (1882–1967) említett gondolatai a következők: „Népet csak egészben lehet megismerni. A nép dalát is csak az érti igazán, aki ismeri szokásait, ruházatát, ételét, építkezését, egész életét. És viszont. Akármilyen alapos részlettanulmány csonka marad, ha nem terjed ki figyelme a nép életének minden jelenségére. Csak így juthatunk végre olyan fokú nemzeti önismeretre, mely egyrészt kielégíti a tudomány igényeit, másrészt gyakorlati életünk formálására

“

Az internettel kapcsolatos kérdésedre azt tudom mondani, hogy rendkívül hasznos, gyors és nélkülözhetetlen lehetőség az ismeretszerzésben (én 1993-ban az Illinois Egyetemen csodálkoztam rá arra, hogy mi csoda könnyebbséget jelenthet egy kutató számára az internet használata).

is kihát”. Azt hiszem, hogy ebben a mondatban minden benne van: tudd honnan jöttél, hova tartozol, hova tartasz, és azt is, hogy mindenképpen add tovább azt a nemzeted kultúrájához kötődő tudást, amit megszerezte az életed során, illetve ami formálta életed, gondolkodásod és egyéni fejlődésed. Ebben a gondolat-sorban benne van az is, hogy ismerd meg néped gyógyítással kapcsolatos tudását is, mindazokat a növényeket, illetve növényi-, állati- és ásványi eredetű anyagokat, melyeket a sokféle gyógyítóeljárás során felhasználtak, mert azok a nép életének éppen olyan fontos részei, mint a különféle népszokások, az eszközök készítéséhez szükséges növények ismerete, az állattartás mindennapi teendői, vagy a tojásfésítés. Ezek az ismeretek nagyon hasznosak lehetnek neked, családodnak, ismerőseidnek, ha valamilyen betegség előfordul, hiszen sok helyütt ma is a gyógynövények és az ősi gyógymódok biztosítják a kizárólagos, vagy az elsődleges segítséget a bajban. Ennél talán még fontosabb az, hogy a népgyógyászatban használt növények fontos kiindulási anyagai lehetnek gyógyszerek, gyógyhatású élelmiszerek, kozmetikai készítmények és sok egyéb, gyógyászatban és az egészségmegőrzésben használt terméknek is. Mindezek mellett azt sem szabad elfelejteni, hogy az ál-

Nehéz a növényfotós élete.

Kép: © 2021 Dr. Köteles Ferenc
Minden jog fenntartva



> lattartás és állatgyógyítás terén is nagyon fontosak a népi ismeretek, hiszen azok sok hasznos ötletet adnak a betegségek megelőzéséhez és leküzdéséhez, vagy például a hozamfokozáshoz, és természetesen a gyógyszerfejlesztésekhez is.

Azt a hihetetlen tudásanyagot, melyet eleink verejtékes munkával, kudarcok és sikerek árán megszerezték, majd a kutatók ugyanolyan küzdelmes munkával lejegyezték, dokumentáltak a gyógyító hagyományainkról, feldolgoztak dalainkban, meséinkben, vagy megőriztek gyönyörű motívumok formájában ruháinkon, szötteseinken, vagy bútorokba faragva, semmiképpen nem szabad engedni, hogy a feledés homályába merüljenek! Kötelességemnek érzem tehát azt, hogy tanulmányozzam a gyógynövények és a különféle gyógymódok népi alkalmazásait, újabb és friss adatokat, tapasztalatokat gyűjtsek melléjük, az ily módon összegyűlt adatokat rendszerezem, összefüggéseket keressek közöttük, valamit én is hozzátegyek a különböző forrásokból összegyűlt tudásomból, majd azt továbbadom utódaimnak és másoknak, abban a nem titkolt reményben, hogy ezekkel én is ösztönözhetem őket arra, hogy a népi gyógyítási tudáskincs megmentésével foglalkozzanak. Menteni kell, ami még menthető! Én is így indultam el, ösztönzést kaptam egyszerű falusi emberektől és nemzetközi hírű tudósoktól, tehát semmi más nem tesz, csak követem az Ő példájukat. A Kárpát-medencei kutatásaimmal kapcsolatban feltétlenül meg kell említenem azt, hogy még egyetemista koromban bekapcsolódtam a Magyar Orvostörténelmi Társaság Népi Orvoslási Szakosztályának munkájába, ahol a legszorosabb kapcsolatot Oláh Andorral ápoltam (1923–1994; orvos, természetgyógyász, néprajzkutató, író, költő és műfordító), illetve Szabó László Gyulával ápolok (ma a Pécsi Tudomány Egyetem emeritus professzora), akihez legalább 40 éves szakmai, baráti kapcsolat köt.

Ami a WHO felmérésről illeti: egy 35 évvel ezelőtt közzétett adat (World Health Forum) szerint a Föld lakosságának mintegy 70–80%-ánál (ez több milliárd embert jelent!) az alapvető „egészségügyi ellátást” hagyományos gyógyítók látják el, mégpedig úgy, hogy sok egyéb termé-

zetes anyag mellett több mint 20.000 gyógynövényfaj részeit használják fel a racionális és hiedelmeken alapuló gyógyító eljárásaik során. Ezzel kapcsolatban említtem meg, hogy már gyerekkoromban is nagyon szívesen olvastam könyveket (elsősorban vadászregényeket Kittenberger Kálmán, Molnár Gábor és Széchenyi Zsigmond tollával írtakat) és néztem filmeket távoli népek kultúrájának ismertetéséről (többnyire bűvár- és néprajzi filmeket), így egyetemi éveim alatt egyértelművé vált számomra az, hogy nem csak a Kárpát-medencében élő magyarság és a velük együtt élő népek gyógynövényeivel és gyógyító hagyományaival kell foglalkoznom, hanem egy tágabb kitekintésre van szükségem ahhoz, hogy fontos összefüggéseket lássak meg ebben a csodálatos világban. E szándékom megvalósításához nagy ösztönzést adott az, hogy a Múzeum körüli antikváriumban rátaláltam a *National Geographic* magazin egyik számára, amely Lonelle Aikman: „Nature’s gifts to medicine” című cikkét tartalmazta (1977, 146: 420–440.). Ebben olvastam a világ legnagyobb és legfontosabb, több mint 200.000 tudományos cikk népi orvoslási adatokat is feldolgozó adatbázisáról (NAPRALERT; *Natural Products Alert*), annak megálmodójáról és elindítójáról, Norman Farnsworth professzorról (1930–2011; University of Illinois at Chicago), illetve a világ talán legismertebb etnobotanikusának, Richard Evans Schultes professzornak (1915–2001) az Amazonas menti kutatóhajós expedíciójáról, melynek során a folyó mentén élő indián törzsek gyógynövényeit, gyógynövényes készítményeit gyűjtötték be a kutatók és a hajón végezték el a növénykémiai és hatástani elemzéseket annak érdekében, hogy a gyógymódok hatásosságát igazolhassák. Később megrendeltem Aikmannak a Nemzeti Geográfiai Társaság gondozásában megjelent könyvét is (*Nature’s Healing Arts. From Folk Medicine to Modern Drugs*, 1977), mely megerősített abban, hogy jó utat választottam. Nagy álmom volt, hogy megismerhessem a két világhírű professzort, és ez 1993-ban valóra is vált (részben a SANITAS Alapítvány anyagi támogatásával). Ekkor tíz napot Farnsworth professzor intézetében tölthettem el az adatbázisuk tanulmányo-

zásával, az intézeti munkával és a lenyűgöző botanikus kertben (Chicago Botanic Garden) tett kirándulással, valamint a Field Museum „*Plants of the World*” kiállításának és a múzeumban található herbárium gyűjtemény (több mint egymillió példányt tartalmaz) működtetésének megismerésével. Ezután majd egy napot Schultes professzor vendége voltam Bostonban, aki mesélt nekem a hallucinogén növények hagyományos közösségekben történő használatával kapcsolatos kutatásairól, melyek jelentős részét Kolumbiában végezte. Majd megtekintettük a Harvard Egyetemen lévő *Glass Flowers* kiállítást, mely a drezdai Leopold és Rudolf Baschka mesterek 1887–1936 között üvegből készített élethű „növényeit” mutatja be (a teljes anyag 164 növény-családba tartozó 780 növényfajt és ezek változatait ábrázolja lenyűgöző alaktani részletességgel és pontossággal!). E helyen tartom fontosnak megjegyezni, hogy 1985-ben, amikor a Bécsi Orvostudományi Egyetemen tartottam előadást Armin Prinz professzor meghívására néprajz, etnológia és antropológia iránt érdeklődő hallgatóknak, akkor meglátogattam Szendrei Kálmán professzor urat, aki az ENSZ kábítószersz Laboratóriumának volt a vezetője. A laboratóriumban végigvezetve mesélt nekem



Időközben megjelentek az okostelefonok és a táblagépek is, amelyek újabb kihívást jelentettek és egyben a könyvekkel, CD-ROM-okkal és az interneten keresztül elérhető adatbázisokkal szemben kínáltak új lehetőségeket a gyógynövényeket érintő információk közzétételére, illetve az azok iránt érdeklődőknek történő átadására.

> a kábítószerekkel kapcsolatos kutatásokról, a kábítószerek kimutatásának módszereiről, és a hatósági munkákról (Ő ma a Szegedi Orvostudományi Egyetem Farmakognóziái Intézetének emeritus professzora, akivel több, mint négy évtizedes szakmai és baráti kapcsolatot ápolok).

Aikmann munkái, majd a Magyar Tudományos Akadémia Botanikai Kutatóintézetének könyvtárában olvasott etnobotanikai tárgyú cikkek ösztönöztek arra, hogy kezdeményezzem egy, az Európán kívüli népek hagyományos orvoslásával foglalkozó nemzetközi konferencia megrendezését, melyre 1984-ben a Kossuth Klubban került sor (megj.: 1984–1987 között tudományos munkatársként dolgoztam az intézetben). A konferencia anyagából született azután meg a Mezőgazdasági Kiadó gondozásában megjelent tanulmánykötet (*Síppal, dobbal... A hagyományos orvoslás az Európán kívüli népek körében*), melynek ötletadója, egyik szerkesztője, tanulmányírója és az egyik tanulmányának a fordítója voltam. E könyv néprajzos és (orvos) antropológus egyetemi hallgatók számára ma is az ajánlott irodalmak között szerepel.

Az internettel kapcsolatos kérdésre azt tudom mondani, hogy rendkívül hasznos, gyors és nélkülözhetetlen lehetőség az ismeretszerzésben (én 1993-ban az Illinois Egyetemen csodálkoztam rá arra, hogy micsoda könnyedséget jelenthet egy kutató számára az internet használata). Hihetetlen mennyiségű információhoz juthatunk hozzá, különösen, ha okosan és jó forrásokban keresgélünk (a tudatos vásárlás mintájára a tudatos információkeresést javaslom mindenkinek), de úgy gondolom, hogy a saját tapasztalat mindennél fontosabb! A gyógynövények kapcsán hadd említsek meg pár dolgot. Egy interneten talált szép növényfotó nem mutatja meg: 1) azt az élőhelyet, ahol a növény előfordul, 2) nem tudod azt, hogy a képen látható növény milyen növényekkel együtt fordul elő, 3) nem tudod azt, hogy az év melyik szakában készült a fotó, ha nem ismered a növényt, 4) nem érzed az illatát, az ízét, 5) nem tudod, hogy mi lehet az a számodra fontos ismertető jegy (morfológiai bélyeg), ami alapján biztosan fel tudod ismerni, és 6) hol keresd, ha éppen szükséged van rá. Tehát a termé-



szetjárás nélkülözhetetlen. Ehhez hasonlóan egy interneten bemutatott szép illóolajos üvegcséből nem tudod meg azt, 1) hogy milyen az illata a benne lévő olajnak, 2) az milyen érzelmeket és emlékeket váltthat ki belőled és hozzátartozóidból, 3) milyen ötleteket adhat neked a felhasználáshoz, hiszen azt minden bizonnyal másként

fogod használni a szüleid és gyermekeid esetében. Mondok egy további példát is arról a témáról, amivel egyebek mellett nagyon komolyan foglalkozom, ez pedig a vadon élő ehető növények kérdése, hiszen ezeknek hihetetlenül nagy jelentőségük van, és biztos felismerésükhöz elengedhetetlen a terepmunkában szerzett

> tapasztalat (a növények összetévesztése akár halálos balesetet is eredményezhet!). Ha csak az utóbbi évszázadot nézzük, akkor azt látjuk, hogy volt két világháború, több európai országban voltak nagy inség-időszakok, amelyekben a vadon élő növények ismerete sok emberéletet mentett meg. Nemrégiben végzett etnobotanikai (népi növényismereti) vizsgálatok szerint a délszláv háború idején az emberek több mint 200-féle növényt gyűjtöttek nyersen és feldolgozott állapotban történő fogyasztás céljára, és az Európában ismert olyan vadon élő ehető növények száma, amelyet legalább négy országban ismernek és használnak ma is, meghaladja az 500-at.

Tehát az eleinktől és a természettel szoros összhangban élő népektől megtanulhatjuk a természettel való együttélést, a természet iránti tiszteletet és szeretetet, a természet parancsaihoz történő alkalmazkodást (erre kényszerít bennünket például az időjárás), a természeti erőforrások adta lehetőségek megbecsülését és okos felhasználását (ne kihasználjuk, hanem összhangban élünk a természettel!), az önellátásra törekvést, a családban élők szerepét a gyógyításban, az egészséges életmód gyakorlását és az öngyógyítás lehetőségeit, illetve korlátait. Egyre többen vannak azok, akik megunva a városi életet, vidékre, gyakran csak nehezen megközelíthető helyre költöznek azért, hogy megtanulják azt az életformát, amiben minimálisra csökkenthető a kiszolgáltatottság érzése. A mai kor eltunyulttá, önelégültté teheti az embert, mert ha szükség van valamire, akkor „internet – rendelés – csomag a házhoz”, és mindezért gyakorlatilag semmit nem kell tenni. Egészen más az, amikor a mindennapi élelmed, vagy annak csak egy kis részét saját magadnak kell előállítanod azért, hogy az asztalra tethesd. Azt hiszem, hogy a népi orvoslásról 2012–2013-ban készült 4 részes filmsorozatunkban (*Gyógyító hagyomány: Bőkezű természet; Fűvesasszonyok, nők emberek; Népi orvoslás – múlt és jelen; Hitek és mágiák*) sok mindent sikerült bemutatni abból, hogy mit kaphatunk és hasznosíthatunk napjainkban elődeink gyógynövényekkel és népi gyógymódokkal kapcsolatos tudásából. A filmjeinkhez kapcsolódóan említettem meg, hogy néhány évvel ezelőtt



Novobáczky Sándor filmrendezővel és Sepsiszéki Nagy Balázs neprajzkutatóval az Űz-völgyében végzett filmforgatáskor 2012-ben.

Kép: © 2021 Nádorfi Lajos
Minden jog fenntartva

egy remek filmsorozat volt a Spektrum Televízióban az afrikai és a dél-amerikai hagyományos orvoslásról (megj.: nagyon sok érdekes párhuzamot találtam az ottani és a kárpát-medencei népi terápiák között: pl. véreztetés, köpölyözés kerdő állatok szarvainak használatával), most pedig egy

olyan sorozat látható ugyanezen televízió programjában (hétfőtől – péntekig, 20–22 óra között), amely az alaskai emberek (többek között őslakosok – inuiát, atapaszka) mindennapjait mutatja be, jól érzékelte a természettel való szoros együttélésüket és a hagyományaik pél-



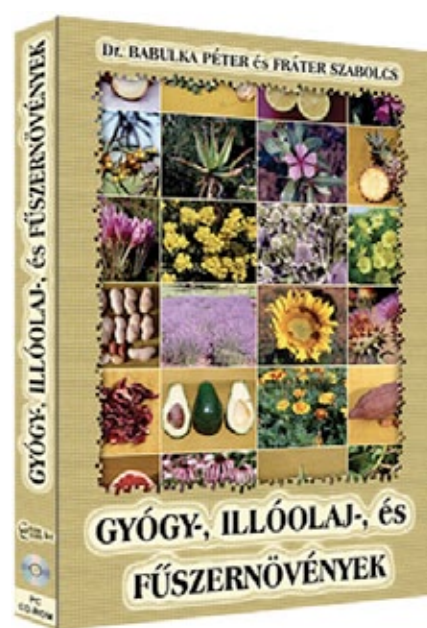
daértékű átadását. A YouTube-csatornán magyarul és angolul is elérhetők az egyes epizódok. A film címe: Élet a fagyponthoz (Life below zero). A filmsorozat engem teljesen lenyűgöz, és azt hiszem, ha csupán néhány epizódot nézel végig, akkor nagyon pontos választ kaphatsz a kérdéseidre.

Mindig is haladtál a korrallal, és ahogy az internet és a digitális világ egyre előbbre tört, fejlesztő társaiddal a Herbindex mobil gyógynövény alkalmazást hoztátok létre. Mesélnél erről egy kicsit?

A terepen, internet kapcsolat nélkül használható Herbindex elkészítése és megjelentetése egy hosszabb folyamatnak – egyelőre úgy tűnik –, hogy az utolsó állomása. A gyógynövényekkel kapcsolatos ismeretterjesztői, oktatói munkám a Természetgyógyász Magazinban 1990-1998 között havonta megjelenő cikksorozattal kezdődött, amely az egész oldalas növényleírások mellett grafikákat, illetve a lap hátsó oldalán A4-es méretű színes fotót tartalmazott (98 növényismertetés jelent meg). Ezt követték a fentebb már említett Képes gyógynövénykalauz, majd a Com-Com Bt.-vel együtt készített CD-ROM-ok (Gyógynövények Magyarországon a népi orvoslásban és a fitoterápiában – 1997; Gyógy-, illóolaj- és Fűszernövények – 2004; megj.: az első CD-ROM anyagát több gyógyszerháznál is elérhetővé tették annak érdekében, hogy a betegek gyógynövényekkel és gyógynövényes készítményekkel kapcsolatos kérdéseire a gyógyszerészek ennek segítségével gyorsabban tudjanak választ adni) és a Gabo Kiadó gondozásában megjelent, a gyors tájékozódást piktogramokkal és színes kiemelésekkel könnyebbé tevő, kis méretű, terepen jól használható könyvek (Ismerjük fel a vadon termő gyógynövényeket! – 2001, Ismerjük fel a termesztett gyógy- és fűszernövényeket! – 2003). A Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.-nél közel tíz évig működött két olyan adatbázisunk, melynek szöveg- és fotóanyagát, valamint felépítésének koncepcióját én készítettem, illetve dolgoztam ki. Ezek az adatbázisok a CD-ROM-okkal szemben azzal kínáltak előnyt, hogy az internettel rendel-



kezők és internethez hozzáférők számára könnyen váltak elérhetővé gyógynövényekkel kapcsolatos fontos alapinformációk és hasznos tudnivalók a biztonságos használatukról. Az adatbázisok mintegy 200 gyógynövénynek fotókkal és piktogramokkal illusztrált, rengeteg kereszthivatkozást kínáló ismertetését biztosít-



tották. Az első gyógynövényes adatbázis olyan formában volt a portálon, hogy a szövegeket és a fotókat le lehet tölteni,

így több, mint egy millió oldalt töltöttek le annak látogatói. A második adatbázis, a Gyógynövénykereső, 2016-ban szűnt meg (megj.: a kiadó igazgatójával, főszerkesztő asszonyával és munkatársaival két évtizeden át volt nagyon korrekt szakmai és kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat, több szaklapjuknak voltam állandó szerzője, illetve cikksorozat írója).

Időközben megjelentek az okostelefonok és a táblagépek is, amelyek újabb kihívást jelentettek, és egyben a könyvekkel, CD-ROM-okkal és az interneten keresztül elérhető adatbázisokkal szemben kínáltak új lehetőségeket a gyógynövényeket érintő információk közzétételére, illetve az azok iránt érdeklődőknek történő átadására. A mobil eszközökre készült gyógynövényes adatbázis újdonsága egyebek mellett az, hogy bárhol (otthonunkban, munkahelyen, járműveken, kirándulások alkalmával „térerő hiányos” terepen stb.) elérhető és bármikor használható. A mobil alkalmazásra kifejlesztett gyógynövényes adatbázis ötlete és kivitelezése az Appent Studios fejlesztőivel történt találkozás során született meg egy általam 2012 őszén vezetett ócsai gyógynövény-kirándulás alkalmával. Ők 2011-ben HungiFungi címmel jelentették meg a mobilalkalmazásra készített gombahatározójukat, melynek vázát alapul véve közel egy évig tartó, nagyon

A növények ismertetései (183 adatlap, 200 faj) az alábbiakat tartalmazzák: 1) tudományos (latin)-, közönséges magyar- és népi nevek; angol-, német- és francia növénynevek; 2) életforma (pl. fa, cserje, vízinövény, fákon élő növény), 3) élőhely (pl. rétek, legelők, kaszálók, mezők; homokpuszták, szikesek stb.), 4) növényleírás, 5) felhasznált részek, 6) főbb hatóanyagok, 7) gyógyszerkönyvi- vagy növényértékelő monográfiákban való előfordulásra történő utalás, 8) főbb hatások, 9) fontosabb fitoterápiai alkalmazások, 10) adagolás (ajánlott napi adagok), 11) egyéb, nem gyógynövényes alkalmazások (pl. fűszer, kozmetikum), 12) a biztonságos alkalmazást segítő figyelmeztetések. Az adatlapokon használt, gyors tájékozódást segítő színes piktogramok száma megközelíti a százat, a kereszthivatkozásoké pedig több ezerre tehető. A piktogramokat megérintve pontos információt kapunk a jelentésükről. Az alkalmazás mintegy 800 színes fotót és színes növényvrajzot tartalmaz.



HERBINDEX

androidos mobilalkalmazás okostelefonra és tabletre

Nagy felbontású fotók, részletes morfológiai, hatástani és gyógyászati információk 183 gyógynövényről.

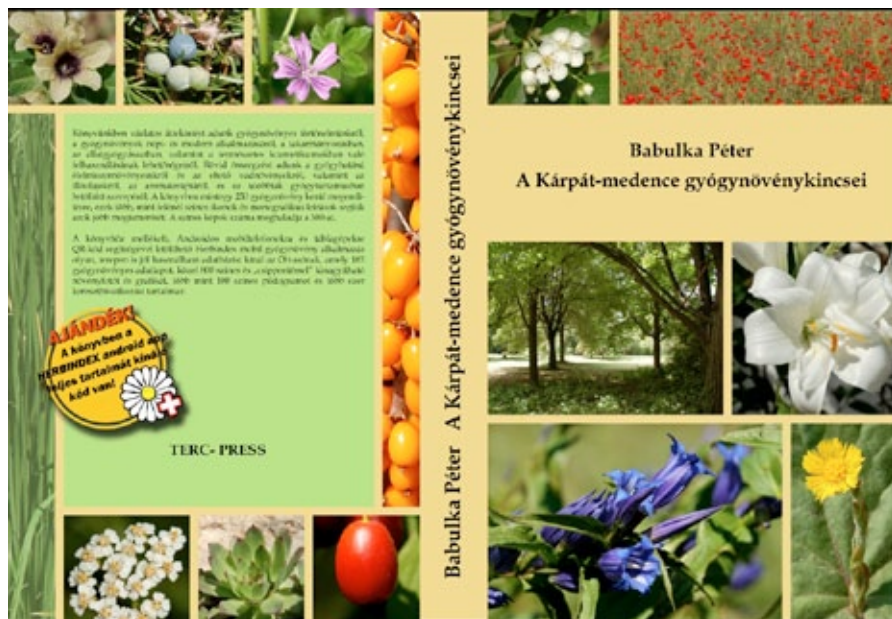
A modern életmódban vagy a népi gyógyászatban elterjedt használt gyógynövények leírása és nagyfelbontású fotói között lehet keresni rendszerezett bőlésbűt.

Keresés konkrét betegsűg, vagy tünetek által. Hozza fel a listát növényekről. Keresésről gyógynövény listák, lista, a felhasználás formái, az előkészítés felhatalmazása, a növény előkészítés alapján, egy lapról lehet az ábra megtekintni, hogy az ott található és éppen vizsgált növények között melyekből van felhasználás vagy használati utasítások.



www.herbindex.hu





„hatás” keresési szempontoknál a begyűjtés során megjelenő prediktív listából is választhatunk. Lássunk néhány példát:

a) Fűszerként is használatos, „lombos erdőkben ...” található gyógynövények, b) Gyógynövények, amelyek július eleje és vége között virágzanak, c) „állóvizek, mocsarak” növényei és vizelethajtó hatásúak, d) Hashajtó hatású, gyógyteaként használható gyógynövények, melyek lombos erdőkben fordulnak elő. A keresési feltételek száma igen nagy és bőven ad lehetőséget arra, hogy a gyógynövények-

> re vonatkozó fontos és tudományosan megalapozott alapinformációkkal akár célzott tanulással, vizsgára készüléssel, akár kedvtelésből, kirándulásokra felkészülve „játékos” formában ismerkedjünk a növényekkel.

Mit jelent számodra ez a hatalmas ismeretanyag, amelyet összegyűjtöttél? Mit kezdhettek velük?

Elsősorban nagy örömet és további ösztönzést jelent arra, hogy állandóan bővítem tudásomat, és gyakorlatban is alkalmazom a megszerzett ismereteket, és természetesen annak a súlyos felelősségét is, hogy megbízható, hiteles és értékes információkat adjak tovább mindazoknak, akik megtisztelnék azzal, hogy elolvassák cikkeimet, tanulmányaimat, forgatják a könyveimet, meghallgatják az előadásaimat, eljönnek gyógynövény-kirándulásokra és táborokba, megnézik a kiállításaimat és a filmjeinket, használják a mobil gyógynövény-alkalmazást, vagy éppen szakmai kérdésekben kéri ki a véleményemet. Ahhoz, hogy megérezd, mit lehet ezzel az anyaggal kezdeni, tömören összefoglalom, hogy hol oktattam, kiknek adtam át a tudásomat, hol és milyen témában, illetve milyen formában jelentek meg az általam összegyűjtött elméleti és gyakorlati ismeretek, amiben benne vannak az évek során megszerzett termékfejlesztési, termékenedélyeztetési és kutatási, illetve a terepmunkák során szerzett tapasztalataim is.

Az összegyűjtött ismeretanyagokat mindig szerettem rendszerezni, összefüggéseket keresni az egyes adatok között, illetve a gyógynövényeket és a népi orvoslást megpróbáltam minél több tudományterület szemszögéből megvizsgálni. A feldolgozott anyagokat igyekeztem különféle formában (előadások, cikkek, könyvek stb.) közzétenni, részben egyetemi hallgatók (gyógyszerész, kertész, agrár, néprajzos, antropológus, humán- és állatorvos, biológus, rekreáció szakos) és szakemberek (humán- és állatorvosok, gyógyszerészek, egészségügyi szakdolgozók, kertész- és agrárvégzettségű szakemberek, biológusok stb.), részben a művelt nagyközönség számára, különös figyelmet szentelve a gyakorlati alkalmazásokra, illetve az is-

meretanyagok mindennapokban történő hasznosíthatóságára. Mindig nagyon fontosnak tartottam az ismeretterjesztést, amit lehet a modern tudomány igényeinek megfelelően és ezzel egyidejűleg közérthetően művelni, ezért cikksorozataimban, könyveimben, CD-ROM-jaimban, illetve a mobil gyógynövény-alkalmazásban egyaránt erre törekedtem.

Több egyetemen (Simmelweis Orvostudományi Egyetem Gyógynövény és Drogismereti Intézet; Eötvös Lóránd Tudományegyetem Folklore Tanszék; ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Miskolci Egyetem Kulturális és Vizuális Antropológia Tanszék; Gödöllői Agrártudományi Egyetem Növénytan Tanszék; Kertészeti Egyetem Gyógynövénytermesztési Tanszék; Szent István Egyetem Állatorvos-tudományi Kar), több tantárgyat oktattam (gyógynövény- és drogismeret, humán- és állatgyógyászati fitoterápiai alapok, etnobotanika, etnofarmakológia, aromaterápia, valamint

népi orvoslás – természetes anyagok – rekreáció) részben alkalmazott oktatóként, kutatóként, részben kurzusokra, kötelezően választható fél-, illetve egyéves tantárgyak oktatására meghívott előadóként. Ezt volt ahol éveken keresztül, térítés nélkül végeztem!

Az önálló és társszerzőséggel írt tudományos- és ismeretterjesztő cikkeim, tanulmányaim száma eléri az 500-at, ezek fontosabb témakörei: gyógynövényismeret és fitoterápiai alapok, állatgyógyászati fitoterápia, illóolajismeret- és aromaterápia, népi orvoslás, népi növényismeret. Ezek megjelenési helyei Magyarországon: folyóiratokban – *Acta Physiologica Hungarica*, *Aromatika Magazin* (magyar és angol kiadás), *Egészségünk A-Z-ig*, *Fitoterápia*, *Gyógyszerészet*, *Gyógyszertári Practicum (Novum)*, *HomeoPatient*, *Kaleidoscope Művelődés- Tudományi- és Orvostörténeti online Folyóirat*, *Komplementer Medicina*, *Patika Magazin*, *Patika Tükör*, *Pharma és Flora*, *Pharmagrade*, *Természetgyógyászat*, illetve

Összhangban a természettel Csinód (Úz-völgye, 2016).

Kép: © 2021 Macalik Ernő
Minden jog fenntartva



> tanulmánykötetekben. Külföldön különböző témakörökkel foglalkozó folyóiratokban (*Curare, Ethnopharmacologia, Flavour and Fragrance Journal, Nouvelle Revue de Phytothérapie Pratique, Phytothérapie de la Recherche a la Pratique, Wiener ethnomedizinische Reihe, Zeitschrift für Phytotherapie*), illetve konferencia- és tanulmánykötetekben jelentek meg kísérletes közleményeim és egy-egy témát átfogóan ismertető tanulmányaim.

A gyógynövényfotóim 30 éve folyamatosan jelennek meg az említett munkákban, és ha az egyes cikkekben, könyvekben, CD-ROM-okban, mobilalkalmazásban megjelent fotók számát és a példányszámokat veszem alapul, akkor óvatos becslések mellett is legalább 20 millió (!) gyógy-, illóolaj-, fűszer- és vadon élő ehető növényről készült fotóm jutott el az olvasókhoz, illetve a CD-ROM-okat, adatbázisokat és a mobil alkalmazást használókhoz. Azt gondolom, hogy ezzel nagyon sok embernek tudtam megmutatni nem csak a gyógy-, illóolaj-, fűszer- és vadon élő ehető növények sokoldalú felhasználhatóságát és szépséget, hanem azok olyan fontosabb alaktani jellemzőit is, ami a felismerésüket segítheti. Sokszor töltött örömmel el az, hogy egy-egy előadásom után a hallgatóságból többen is odajöttek hozzám, és megkértek arra, hogy a korábban megvásárolt könyve(i) met dedikáljam, vagy egy gyógyszertárban felismertek és jelezték, hogy szeretik a könyveimet. Őszintén bízom abban, hogy nagyon sok embernek vált hasznára az a sok ismeretanyag, amit különböző formában tettem elérhetővé, illetve előadásokon, kirándulásokon és táborok alkalmával átadtam (a sok pozitív visszajelzés jó alapot ad a bizakodásra, és további munkára sarkallnak).

Neked mi volt a legmegdöbbentőbb felfedezésed, a legfurcsább gyógymód mellyel utazásaid közben találkoztál? Gondolom több is van. Én például nem is tudtam, hogy a kutyaharapást szőrével mondásunk mögött valóban van egy hagyomány, mely a kutya szőrének elégetésével kapcsolatos, illetve a filmekben engem „sokkolt” a csecsemő széketével, vizeletével történő gyógyítás.

Először beszéljünk a kutyaharapásról, ami egy mágikus, vagy hiedelmeken alapuló, analógiás gondolkodást követő népi gyógymód. A hagyományos vagy népi orvoslásban vannak olyan gyógymódok, melyet racionálisnak tartunk, ami alatt azt kell érteni, hogy hatásosságuk természettudományos módszerek segítségével könnyen ellenőrizhető és igazolható (megj.: nem tartoznak ide az olyan nagy, több ezer éves múltra visszatekintő, jól kidolgozott és évszázadok óta változatlan formában működő orvoslási rendszerek, mint például a hagyományos kínai orvoslás, az ájurvéda, vagy a perzsa-arab orvoslási rendszer). A „racionális gyógymódok” közé tartoznak a gyógynövények, a masszírozásterápiák, a gyógyfürdők, a gyógynövényes pakolások, a vérelvezetési eljárások (érvágás, köpölyözés, nadályozás vagy piócahasználat), a méhészeti termékek használata, hogy csak néhányat említssek példaként. A gyógymódok másik részét irracionálisnak nevezi a szakirodalom, ide a mágikus, szertartásos, vagy hiedelmeken alapuló eljárások tartoznak (megj.: ezek jelentős részének is megvan a tudományos háttere). A népi szülészet különösen gazdag az ilyen eljárásokban (megj.: ez a kiállítás egyik nagyon fontos része). A *Gyógyító hagyomány* filmsorozatunkban is sok ilyen eljárással (pl. viaszöntés, ónöntés, ráolvasás) talál-

kozhatunk és ugyancsak sok mágikus eljárásról olvashatsz a *Síppal, dobbal...* című tanulmánykötetünkben.

A „kutyaharapás szőrivel” gyógymód esetében az analógiás gondolkodás alapján az történik, hogy ha például egy gyermeket megijesztett egy kutya, akkor annak szőréből kitépnek egy darabot, lapátra teszik, meggyújtják, majd a gyermek arcát az égő kutyaszőr előidézte füst felé tartják. Erről egy archív felvételt (Oláh Andor gyűjtéséből) *A hagyományos orvoslás évszázada* című kiállításban is bemutattunk. A füstölés a magyar népi hitvilág egyik alapvető mágikus eljárása, ami Európa-szerte ismert és gyakran alkalmazott cselekmény. Van, amikor egyéb gyógymódoknak a kísérője, tartozéka, de gyakran önálló eljárásként is alkalmazzák, ilyen az *ijedést* szenvedett gyermek füstöléssel való gyógyítása. Egyes esetekben betegséget megelőző céllal is alkalmazzák, melyre példaként említhető az állatok első tavaszi kihajtásakor a marhák füstön keresztül történő átvezetése.

A filmünkben többször is szóba került a csecsemő széketével és vizeletével való gyógyítás, de ennél még furcsábbnak tekinthető a friss lótrágya gézen vagy vásznon keresztül kiperéselt levének népgyógyászati alkalmazása, amit influenzás, hűléses betegeknek (gyerekeknek is) és



„Szülés otthon” (XIX.–XX. sz.) – V. kiállítási egység bemutatása. A *hagyományos orvoslás évszázada* kiállítás (Lamapé Kft., Szigetvár, 2015).
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva



pálinkától lerészegedett embereknek adnak teába vagy kávéba keverve. Ennek készítését az Űz-völgyében sikerült felvennünk. A filmünkben feliratozva jeleztem, hogy ezek a gyógymódok tudományosan nem eléggé megalapozottak, és öngyógyításban nem javasoljuk a használatukat. A vizeletterápia már régóta ismert gyógymód, a széklet transzplantáció pedig az állatgyógyászatban, például lovaknál nagyon régóta alkalmazott eljárás (pl. öreg, ízületi betegségben szenvedő lovaknak adják a fiatal, egészséges lovak trágyájának „szűrletét”, és napjainkban a humán gyógyászatban is egyre gyakrabban alkalmazott ez az eljárás, melynek alapján valószínűsíthető a kisgyermek széklet és a lótrágya népgyógyászati alkalmazásának tudományos háttere. Itt nagyon röviden arról van szó, hogy ma már nagyon sokat tudunk arról, hogy a szervezetünkben, egyes szerveinkben lévő jó-tékony és betegségeket okozó baktériumok közösségének (mikrobiota) felbomló egyensúlya, megváltozása fontos, betegség-előidéző tényező. Ezen gyógymódok alkalmazásával tehát ez a megromlott egyensúly helyreállítható (egyébként ezt szolgálják a pre- és probiotikus készítmények is). Erről a kérdésről egy hosszabb tanulmányt készítek, és akkor remélem részletesebb választ tudok adni erre a

kérdésre Neked és a lap Olvasóinak is.

A kárpát-medencei és egyéb utazásaim alkalmával valóban sok meglepő dologgal találkoztam, illetve kutatásaim során több érdekes következtetésre is jutottam. Ezekből csak kettőt említenék, az egyik a *Síppal, dobbal...* kötetünk előéletéhez köthető, pontosabban azon konferencia egyik előadásához, ami a kötet alapjául szolgált. Hazánkban ez volt az első ilyen jellegű konferencia, melyre olyan orvosokat is meghívtunk, akik hosszabb időt töltöttek el valamelyik Európán kívüli országban, bízva abban, hogy kellő nyitottsággal fordulva a nem akadémikus orvosláshoz tartozó gyógymódokhoz és az azokat alkalmazó emberekhez, sok számunkra új gyógymódról tudnak beszámolni. Az egyik orvos, ha jól emlékszem, akkor az algériai tapasztalatairól készült beszámolni, és az előadás előtt megkérdezte tőlem, hogy lehet-e furcsa dolgokról is beszámolni. Én természetesen igennel válaszoltam. Az orvos ezután „felsőbbrendű európaiságát és az akadémikus orvoslás megkérdőjelezhetetlenségét” érzékeltetve arról számolt be, hogy betegek nagy része a hátukon átszúrt bőrük alá kis spárgadarabokat húznak be, ha valamilyen betegségük van (pontosan már nem emlékszem, hogy miről is volt szó, de nem is ez a lényeg), és ezekről titokban fényképeket is készítet-

tek. Az előadás után Hoppál Mihály, nemzetközi hírű néprajz és sámánhit kutatónk, az előadás után felállt és csak ennyit mondott: „Uram, én ilyen kulturális intoleranciával még nem találkoztam”. Mondanom sem kell, hogy az orvos az előadás után azonnal eltűnt. Miről is volt itt szó? Ez egy olyan ingerterápiás eljárás, melyet ma az ökológiai állattartásban tudományos bizonyítékokkal alátámasztva alkalmaznak (legalább 200 éves hazai népgyógyászati hagyománya van ennek az eljárásnak a Kárpát-medencében), csak az állatok (juhok, kecskék, sertések) bőre alá nem spárgát, hanem hunyorfajok (*Helleborus* sp.) gyökereit húzzák be, amikor fertőzésektől legyengülnek, és erre a drasztikus beavatkozásra adott immunválasznak köszönhetően az állat meggyógyul (filmünkben erről is szó esik). Az orvos tehát ott követte el a súlyos hibát, hogy nem afelől érdeklődött, hogy ezt miért teszik és mit várnak ettől eljárástól, illetve arról, hogy milyen tapasztalataik vannak ennek az eljárásnak az eredményességét illetően, hanem „lenézően” mutatta be más kultúrához tartozó emberek egyik fontos gyógyító és általánosan alkalmazott eljárását (megjegyzem, ha hatástalan, akkor minden bizonnyal nem is használták volna ezt a gyógymódot).

A másik példa az illóolajok népgyógyászati alkalmazásainak összehasonlító elemzésével kapcsolatos. Az 1980-as évek közepén, amikor a Vácrátóti Botanikai Kutató Intézetben dolgoztam, egy levelezés kapcsán ismerkedtem meg egy indiai professzorral (Shashi Bharat Vohora), majd felvettem, hogy érdemes lenne összevetni a magyar és az indiai (népi) orvoslásban használt illóolajos növények alkalmazásait, majd az eredményeket tegyük közzé a Német Német Népi Etnomedicina Társaság (AGEM) folyóiratában, a *Curare*-ban. Ebben a munkában Dr. Botz Lajos barátom volt a segítségemre, akivel egy intézetben dolgoztunk (ma Ő a Pécsi Tudomány Egyetem Általános Orvostudományi Karának dékánja). A tanulmányunk 1987-ben jelent meg, így az akkor feldolgozott adatok szerint több mint 80 illóolajat tartalmazó növényt használtak a magyar népi orvoslásban (ami a folyamatosan tartó adatgyűjtések miatt ma már ennél minden bizonnyal több), és ebből 49 fajt (61,2%) az indiai népi or-

> voslásban is használták, és ezekből 28-at (35%) ugyanazon betegségek kezelésére használták, mint a magyar népi orvoslásban! Ez azért is elgondolkasztó, mert a két ország közötti távolság több mint 5000 km, illetve jelentősek az éghajlati és talajviszonyok közötti eltérések, amiről jól tudjuk, hogy nagyon komoly hatással vannak az illóolajok kémiai összetételére.

Sokat láttál, rengeteg emberrel, gyógyítóval, ápolóval volt kapcsolatod. Te hogy látod, az alternatív gyógymódok: kenés, manuálterápia, köpölyözés, piócák alkalmazása, méhszúrások, ezek mind hatásos gyógymódok lehetnek? Mi a titkuk? Helyük van a modern gyógyításban?

Ezeknek a gyógymódoknak nagyon komoly és egyre jobban növekvő szerepük van a modern gyógyításban. A titkuk abban rejlik, hogy egyrészt olyan több ezer éves gyógymódokról beszélünk, melyeket több földrészen is ismernek és egyidejűleg alkalmaztak/alkalmaznak, másrészt hatásosságukat rangos, magas impaktfaktorú orvosi folyóiratokban megjelent közlemények és vaskos szakkönyvek támasztják elő, klinikai alkalmazásukat szigorú és részletes protokollok írják alá. Vegyük őket sorra és megpróbálom nagyon röviden, tényekkel alátámasztva válaszolni a kérdéseidre.

A kenések vagy masszírozások régóta használt és fontos kezelési módok a nyugati orvoslásban (svéd-, nyugati- és sport-masszázsok), melyek mellett fő-

ként az alternatív vagy komplementer orvoslásban nagyon szívesen és eredményesen alkalmazzák a sok közös elméleti és gyakorlati elemet tartalmazó keleti masszázstechnikákat (kínai-, shiatsu-, yumeiho, thai-, ájurvédikus, lávaköves, illetve do in: önmasszázs és gimnasztika rendszer) is. A különféle nyugati és keleti masszázsokat többek között: 1) az izomzat erejének, anyagcseréjének és rugalmasságának fokozására, az izomzat ellazítására, 2) a meridiánokban keringő energia szabad áramlásának és egyenletes eloszlásának biztosítására, 3) a test szimmetriájának helyreállítására, 4) degeneratív mozgásszervi elváltozások kezelésére, 5) izomfájdalmak csökkentésére, 6) ödémák felszívódásának kezelésére, 7) vérkeringési zavarok megszüntetésére, 8) distressz csökkentésre, vegetatív zavarok és pszichoszomatikus panaszok kezelésére, valamint 9) az életminőség javítására használják. A masszázsok alkalmazásairól és eredményességéről nem csak képi anyaggal bőséggel ellátott szakkönyvekben, hanem nagyon színvonalas orvosi szaklapokban is olvashatunk.

A manuálterápia vagy manuális medicina elméleti és gyakorlati tudnivalóit természetgyógyászati szakkönyvek meglehetősen részletesen tárgyalják. A legalább ezeréves múltra visszatekintő tapasztalat szerint a mozgásszervrendszer fájdalmas mozgáskorlátozottságai célzott mechanikai impulzusokkal kedvezően befolyásolhatók oly módon, hogy azok

vagy a „kimozgatás” pillanatában, vagy kissé később (némi lappangási idő elteltével) következmények nélkül elmúlnak. Ezzel kapcsolatban szeretném Veled és a kedves Olvasókkal megosztani a „népi manuálterápiával” kapcsolatos, nagyon érdekes finnországi élményemet. 1993-ban a közép-finnországi Mikkeliben található népi orvoslási központba (Folk Medicine Center) kaptam meghívást egy népi orvoslási konferenciára, ahol a kutatásaimról szóló előadás mellett több napon keresztül tanulmányozhattam a központban folyó gyógyító munkákat, többek között a hagyományos csonttrákok tevékenységét munka közben is. Az intézetben egy észt orvosnő irányította és felügyelte a mozgásszervi betegek (fito) balneológiai kezeléseket, masszírozásokat, valamint népi csonttrákok által végzett kezeléseit. A népi gyógyítók nagyon precízen és kis mozgásterjedelemmel végzett manuálterápiás kezeléseket gyógyították a betegeket. Ott találkoztam egy nálam pár évvel idősebb orvossal, zeneszerzővel (Antti Hernesniemi), aki a doktori disszertációját a népi csonttrákok munkájának nyomán követésével, dokumentálásának elemzéséből készítette el (*Presentation of Bosnesetter-patient collaboration through positiographical cinemanalysis*). Az első csonttrákkal 1981-ben készített interjút, ezt követően az intézetben 1987–1990 között több mint 7000, egyenként kb. ötperces filmrészletet és 80 saját készítésű pozíciórajzot készített, melynek elemzéséből állt össze a disszertációja, melyet 1999-ben az Oului Egyetem Orvosi Tanácsán védett meg. Nagyon izgalmas és igen tanulságos volt látni azt, hogy egy orvos hogyan közelíti meg a hagyományos gyógyítók tudását és munka közbeni tevékenységét, és milyen tudományos módszerekkel és eszközökkel dolgozik (mélyinterjú készítés, filmfelvétel, rajzok készítése, röntgen felvétel, laborvizsgálat). Sok érdekes hasonlóságot találtam a finnországi és erdélyi népi gyógyítók munkájában.

A köpölyözés az érvágáshoz hasonlóan évezredek óta ismert vérelvezetési gyógymód, melyet az egyik legrégebbi egyiptomi orvosi szöveg, az Ebers Papyrus, (i.e. 1500) is említ. Több tradicionális orvoslási rendszernek (kínai, junani, tibeti,



Marci Ilonka gyógyfűves és kenőasszony munkában (Gyimesbükk, 2013).
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva



Moldvai csángóknál megköpölyözve (Lujzikalagor, 2013).

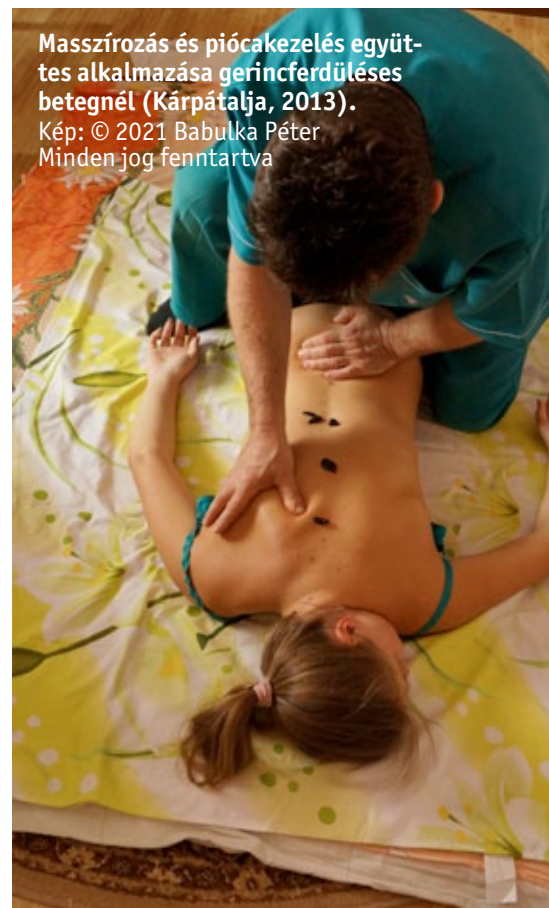
Kép: © 2021 Nádorfi Lajos
Minden jog fenntartva

> görög-arab stb.) fontos eleme és gyógy-módja, amit a múlt századi magyar paraszti köpölyözésekhez hasonlóan egyes ázsiai országokban – az erre specializálódott hagyományos gyógyítók – napjainkban is alkalmaznak. Mohammed proféta (570–632) a testben lévő egyensúlyi állapotok helyreállítása érdekében fontos gyógy-módnak tartotta a köpölyözést (Hijama – ejtsd: Hidzsama, ami véreztetési vagy nedves köpölyözést jelent). Ezt az eljárást a magyar népi orvoslásban is alkalmazták, és a szentendrei kiállításunk anyagában archív felvételeken mutattuk be. A véreztetési köpölyözés esetén a bőrön előzőleg köpölyvel kialakított vérbő területeket bemetszik, és visszahelyezik a köpölypoharakat. Ilyenkor a vákuum hatására abban meghatározott mennyiségű vér gyűlik össze. A köpölyözési gyógy-mód eljutott Olaszországba (Salerno) – itt elsősorban a köszvény és az ízületek gyulladásainak kezelésénél alkalmazták, majd onnan a 12–17. században Európa többi országában is átvették ezt az eljárást. A köpölyözés tudományos értékeléséhez, a hatásmechanizmusok minél teljesebb megismeréséhez és a terápiás protokollok kidolgozásához ismerni kell: 1) a köpölyözés alaptípusait, 2) a köpölyözés intenzitását (erősségét) és kivitelezését (pl. pulzálás), 3) a köpölyözéshez szükséges vákuum előállításának módját (láng, pumpa, moxa), 4) a köpölyözési módokat (kombinációkat), 5) a köpölyben, vagy a köpöly alatt lévő anyagokat (pl. víz, gyógy-

növény kivonat, akupunktúrás tű, mágnes), valamint 6) a felhasználáshoz kapcsolódó feltételeket és területeket. A köpölyözés célja lehet betegség megelőzése, az egészségeshez közeli állapot elérésének elősegítése, illetve adott betegségek kezelése (terápia). Az utóbbi évtizedben végzett humán vizsgálatok alapján a köpölyözés fontosabb hatásai: 1) a bőr- és bőr alatti szövetek vérellátásának fokozása, 2) a bőr biokémiai sajátosságainak megváltoztatása, 3) a vér összetételének kedvező irányú megváltoztatása („salakanyagok” eltávolítása, beleértve néhány nehézfém is) – ez a nedves, vagy véreztetési köpölyözés esetén érhető el, 4) fájdalomcsökkentés és a fájdalomtűrő képesség fokozása, 5) a helyi anaerob anyagcsere javítása, 6) gyulladáscsökkentés, valamint 7) a sejtes immunrendszer modulálása. Az utóbbi évtizedekben végzett humán vizsgálatok alapján a köpölyözések (száraz és véreztetési) az alábbi indikációk esetén – megfelelő és szigorú protokollok betartása mellett – alkalmazhatók önmagukban vagy más terápiákkal kiegészítve: 1) nyaki-, vállövi- és nem specifikus alsó háttáji krónikus fájdalmak, talpibőnyeggyulladás, fibromialgia, 2) térdfájdalom; karfájdalom; Carpalis alagút-szindróma, 3) reumás ízületi gyulladás; cellulitis, 4) fejfájás és migrén; arc-sibbadás, 5) funkcionális székrekedés, 6) magas vérnyomás-betegség, 7) magas koleszterinszint, 8) cukorbetegség, 9) asztma, valamint 10) nehézfém-szennyezés (pl. alumínium, cink,

kadmium, ezüst, ólom) megszüntetésére.

A *piócák használata* vagy a pióca népi neve (nadály) után nadályozás ugyancsak fontos, az egész világon ismert ősi gyógy-mód. A pióca használatára utaló első jelek az egyiptomi fáraók XVIII. dinasztiáinak idejében (i. e. 1500 körül) készült falfestményeken találhatók, és i. e. 1300 körül szanszkrit források is említik azok alkalmazását. A Bibliában, a Talmudban és más ősi zsidó kéziratokban szintén vannak utalások a pióca használatára, és az ősi arab-, maja- és azték orvoslási rendszereknek ugyancsak fontos része volt. Galénosz (130–201) római és Hippokrátesz (460–370) görög orvosok komolyan foglalkoztak a piócakezelésekkel és annak hatásaival. Rámutattak arra, hogy a testnedvek (vér, nyák-nyálka, sárga és fekete epe) összetételében kialakult egyensúlyi zavarok betegségekhez vezethetnek, mely zavarok piócákkal történő vérszívással helyreállíthatók. A középkorban jobban elviselték a piócákkal történő vérelelvét, mint az érvágást vagy a szkarifikálással (bőrbe-metszést) együtt végzett véreztetési köpölyözést. Az állatok orvosi használatának egyik előnye az, hogy olyan helyre



Masszírozás és piócakezelés együttes alkalmazása gerincferdüléses betegnél (Kárpátalja, 2013).

Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva

> is feltehető (pl. aranyeres csomó, fül mögötti területek), ahova köpöly nem rakható fel és a szkarifikáló eszközök sem használhatók. Az európai vagy orvosi piócat (*Hirudo medicinalis*) alkalmasabbnak tartották az Egyesült Államokban honos rokonfajánál (*Hirudo decora*), amely a bőrön kisebb marást végez és kevesebb vért szív magába. A pióca nyálában lévő hirudin felfedezése (1884) John B. Haycraft birminghami fiziológia professzor nevéhez köthető, akinek sikerült azt is kimutatnia, hogy ez a véralvadást gátló anyag a piócák fejében található. A steril körülmények között, „gyárakban” tenyésztett piócák modern, klinikai alkalmazása az 1960-as években vette kezdetét, és vált fokozatosan szerte a világon mindennapi gyakorlattá azután, hogy a mikro- és helyreállító sebészetben (pl. koponyaműtétek, ujjak visszavarrása) nagyon látványos eredményeket értek el a steril orvosi piócák használatával a műtétek után jelentkező vénás pangások és a szövetkilökődések megakadályozásában. A piócák nyálában legalább 100-féle bioaktív anyag van, melyek közül legfontosabb a hirudin, ami mellett értágító (vérzést elősegítő), antimikrobiális, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású anyagok is találhatóak. A föld különböző országaiban legalább 10 pióca fajt használnak és a hirudin a legtöbb faj nyálában megtalálható. A piócák alkalmazásának fontosabb javallatai: 1) plasztikai- és helyreállító sebészeti beavatkozások, 2) szív- és érrendszeri betegségek (kórosan magas vérnyomás, visszérbántalmak, aranyér, vérömlenyek, vénák gyulladása), 3) moz-

gásszervi betegségek (ízületi gyulladás és -kopás, krónikus fájdalom, fibromialgia), 4) gyulladásal és fájdalommal járó szájüregi folyamatok, 5) külső és belső fül krónikus betegségei, 6) krónikus bőrbántalmak, fekélyek és kozmetikai célú alkalmazások (ránctalanítás).

A méhészeti termékek (méz, virágpor, méhkenyér, propolisz, méhpempő, heretej, méhviasz, méhméreg) használatán alapuló apiterápia egyik igen fontos eljárása a méhszúrások alkalmazása, melynek napjainkban egyre komolyabb szerep jut a modern terápiás alkalmazások részeként is. Az egyiptomiak mintegy 4000 évvel ezelőtt már használták a méhmérget szúrással, illetve a rovar eldörzsölésével, majd ezt a gyakorlatot más ősi civilizációk (babilón, asszír, núbiai, görög, római) is átvették. Tacitus római császár (3. sz.) seregei a méheket a háborúkban fegyverként vetették be. A PubMed adatbázisban az első – méhméreg hatásáról szóló – közlemény 1926-ban jelent meg. A modern méhméreg terápia elindításában és elterjesztésében az Osztrák-Magyar Monarchia idejében élt cseh származású orvosnak, Philip Terč-nek (1844–1917) és a magyar származású amerikai orvosnak, Beck Bódognak (1871–1942) kiemelkedő érdemei voltak. Európában méhméregből az első készítményt 1928-ban állították elő. A méhméreg terápia történhet: 1) élő méh szúrásával, 2) méhméreggel, 3) méhméreg kivonattal, 4) méhméregből izolált melittin, apamin izolátummal (kombinált készítményekkel), 5) iontoforézissel bőrbe juttatott hígított méhméreg oldattal, 6) méhmérget,

illetve azok hatóanyagait tartalmazó krém-mel, illetve 7) homeopátiás készítménnyel. A méhméreg és a belőle előállított készítmények legfontosabb alkalmazási területe a (gyulladásos) mozgásszervi betegségek számos formája, ami mellett bőseges irodalmi adat igazolja daganatos-, degeneratív idegrendszeri (sclerosis multiplex, Parkinson-kór), szív- és érrendszeri, valamint különféle bőrbetegségek esetén történő eredményes használatukat.

Mi az a hely, amire a legrészebben emlékszel vissza, ahol jártál utazásaid során?

Ezt a kérdést nagyon nehéz megválaszolni, mert számos konferencián (Metz, Grasse, Heidelberg, Kaustinen, Lipcse, Genova) és külföldi egyetemen (Bécs, Vancouver, Victoria) tartottam előadást meghívott előadóként, ahol magyar népi orvoslásról és az etnobotanikai kutatásaimról számolhattam be, szakkiallításokon vettem részt (Stockholm, Helsinki, Párizs, Bologna), illetve egy-egy hónapot töltöttem az Egyesült Államokban és Kanadában (etnobotanikai kutatások, adatbázis építés tanulmányozása, szemináriumok tartása), illetve Indiában és Nepálban (teaültvények és -feldolgozó üzemek, illetve intézetek látogatása). Gyönyörű botanikus kerteket láttam (Bécs, Zürich, London, Lipcse, Bologna, Genova, Ventimiglia, Chicago, Vancouver, Calcutta, Darjeeling), egy napot gyönyörködtem a Taj Mahal szépségében, láttam a Niagara vizesést, Calcuttában teaaukciót és teakóstolót vettem részt, Assamban egy hatalmas teaültetvényt és feldolgozó üzemet nézhettem meg, csodálatosnál csodálatosabb múzeumokban jártam, mégis van két olyan hely és emlék, amit mindenképpen a lista elejére tennék.

Több mint tíz éves szakmai, baráti kapcsolatunk után Vancouverben látogathattam meg a hosszú évtizedeken át WHO szakértőként a világ számos táján dolgozó, elsősorban drog- és alkoholfüggő betegek rehabilitációs kezelésének kidolgozását és irányítását végző pszichiáter házaspárt (Louise Jilek-Aall, Wolfgang Jilek), akikkel korábban az általam szervezett budapesti konferencián találkoztam először, és akiknek köszönhetően Vancouverben (University of British Columbia, Department



Méhszúrás alkalmazása (Kárpátalja, 2013).

Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva

> of Botany) és Victoriában (University of Victoria, Environmental Studies Program) tarthattam szemináriumot a kutatásaimról. Louise Jilek-Aall Lamberénében évekig dolgozott Albert Schweitzer asszisztenseként, és fontos szerepe volt az epilepszia kórház létrehozásában. A számos országban többször kiadott nagyszerű könyvét (*Call Mama Doctor*) a Gondolat Kiadónál (Világjárók Sorozat) az én közreműködésemmel magyar nyelven is sikerült megjelentetni (*Hívd Mamadoktort!*), melynek elolvasását mindenkinek jó szívvel ajánlom, tudom, hogy nem lesz csalódás! Ebből a könyvből meg lehet tanulni azt, hogy egy akadémiai orvoslásban jártas, iparilag fejlett országokban tanult orvosnak milyen alázattal és felkészültséggel kell megküzdnie a számunkra szinte elképzelhetetlenül nehéz körülmények között egy teljesen más kultúrában. Ezen látogatás legmeghatóbb élménye az volt, hogy kanadai barátaim Georgia-szorosra néző többszobás, múzeumnak beillő otthonában kezembe vehettem azt a foghúzásokhoz használt készletet, amely Albert Schweitzeré volt, és amit Louise Jilek-Aall egyik születésnapján a fiatal doktornőnek ajándékozott.

A másik nagy élményem az volt, hogy egy akkoriban (1996) teaüzem tulajdonos ismerősömnek (Juhász György) köszönhetően ellátogathattam Körösi Csoma Sándor sírjához (ez régi álmom volt), ahol az iránta érzett tiszteletem és nagyrabecsülésem jeléül nemzeti színű szalagot helyeztem el, és gyertyát gyújtottam.

Mire vagy a legbüszkébb?

Több dolog is van, aminek igazán tudok örülni, ezekből említek meg néhányat, mert nem lehet csak egy valamit kiemelni a sok szép és eredményes munka közül. Büszke vagyok arra, hogy Magyarországon elsőként készítettem színes fotókkal is ellátott gyógynövény cikksorozatot, színes fotókkal és piktogramokkal ellátott gyógynövény könyveket, CD-ROM-okat, adatbázisokat, illetve mobil gyógynövény alkalmazást. Nagyszerű érzés tudni azt, hogy a hat fejezetből (egységből) álló millenniumi kiállításunkat (több mint 60 m² felületen, 94 kartontáblán közel 400 archív fekete-fehér felvétel népi



gyógymódokról, gyógyításhoz használt eszközökről, valamint színes növényfotó, grafika és szöveges információ) eddig 11 helyen tudtuk bemutatni, filmjeinket pedig a Duna Televízió mellett a Vajdaságban, és az Erdélyi Magyar Televízióban is bemutatták, emellett a YouTube-csatornán és más portálokon keresztül is elérhetővé vált, így több százezer emberhez juthatott el annak a hatalmas kárpát-medencei népi orvoslási hagyománynak sok részlete, melyekre mindannyian büszkék lehetünk, akik itt élünk, illetve az elkészült angol nyelvű változatát (angol szöveg: Hollódi Gergely) nemzetközi kapcsolataim révén sok helyre (egyetemek, intézetek, könyvtárak) el tudtam küldeni. A felsoroltak mellett van egy olyan állandó kiállítás (*Halimbai füvesszoba* – Szaléziánium, Veszprém), melynek forgatókönyvét, szövegét, színes növényfotóit és interaktív gyógynövény információs adatbázisát 2013-ban készítettem el, megemlékezve az országos hírű gyógyfüves esperes, Dr. Szalai Miklós munkásságáról, illetve van egy honlap (*Gyógynövények az Őrségben*) melynek szöveges anyagát és növényfotóit 2015-ben készítettem el, és ma is megtekinthető. Feltétlenül meg kell említenem azt is, hogy nagyon büszke vagyok arra, hogy több korábbi egyetemi hallgatómmal voltak közös munkáink, akiket név szerint is meg kell említenem, hiszen nagyon nagy segítségemre voltak a millenniumi kiállítás elkészítésében (Pataki Ágnes, Szabó Zsuzsanna) és a népi orvoslás filmsorozatunk forgatásában (Nyisztor Tinka, Sepsiszéki Nagy Balázs). Pataki Ágnes népi szülészetről szóló szakdolgoza-

tának témavezetője voltam, e témáról a *Curare* egyik külön kötetében (*Women and Health – Ethnomedical Perspectives*, 1997) jelent meg egy hosszabb tanulmányunk, és a millenniumi kiállításunknak talán a legszebb fejezete (Népi szüléset) az, amit Ágival együtt készítettünk. Végül, de nem utolsósorban említem meg, hogy nagyon szép külföldi elismeréseket kaptam a különböző tudományterületek kutatói közötti kapcsolatok kiépítéséért (nemzetközi konferenciák szervezése; a népi orvoslás, etnobotanika és etnofarmakológia nyugati és közép-kelet európai kutatói közötti hídépítés; a Magyar Francia Fitoterápia Alapítvány létrehozása; *Síppal, dobbal...* kötet, népi orvoslási filmsorozat), illetve azt, hogy gyógynövényes- és népi orvoslási tanulmányaim, könyveim, filmjeim, kiállítási anyagaim rangos intézetek (pl. Anthropos Institut in St. Augustin, Németország) könyvtárának néprajzi gyűjteményébe is bekerültek (Dr. Ekkehard Schrödernek, az AGEM volt elnökének és a *Curare* volt főszerkesztőjének köszönhetően).

A családot mit szólt a szenvedélyedhez? Támogattak ebben? Veled tartottak?

A válaszom mindhárom kérdésre egyértelmű igen. A templomablakok restaurálásával foglalkozó feleségem, Tóth Erzsébet üvegfestő, mindig támaszom és állandó biztatóm volt a munkáim során, emellett könyveim, cikkeim növényrajzait Ő készítette el, és nagyon sokat segített nekem a kiállításaim anyagainak összeállításában is. Gyermekeimmel együtt mindig örültek a szakmai sikereimnek, Gábor fiam a

> barátaival több kiállításon és előadásom előtt, illetve alatt adtak népzenei bemutatót, Zsófia lányom pedig több nyelv ismeretének birtokában volt többször is segítségemre. Hálás vagyok nekik azért is, mert kirándulásaink alkalmával hősies türelemmel viselték furcsa hobbim, pl. a tűző napon végzett növényfotózásaim. Sok növényt ők is jól megismertek, és szívesen fogyasztják a gyógyteákat és a kertünkben termő fűszernövényeket.

Alkalmazta/alkalmazod-e a gyógynövényeket, és azokkal kapcsolatos tudásodat a családjában való gyógyítások alkalmával?

Igen, legalább negyven éve. Az első komoly eredményem az volt, amikor Édesanyámnak a mindennapi inzulin injekciókról a gyógyteáimnak köszönhetően sikerült visszaállnia orális antidiabetikumokra. Ugyancsak jó érzés volt, hogy a kettős lábszártörést szenvedett feleségem fájdalmait az általam készített kenőccsel jelentősen sikerült enyhíteni, gyógyulásának folyamatát pedig nagyon felgyorsítani. Sok egyéb esetben is voltak sikeres gyógyulások a készítményeimnek köszönhetően, mind a családjamban, mind közvetlen szomszédainknál.

Légúti megbetegedések esetén rendszeresen használjuk az illóolajokkal készült légzéskönnyítő mellkasi olajaim, inhaláló keverékeim, és amikor masszírozom, illetve masszázis köpölyözöm a családom apraját – nagyját, akkor masszázsolajaimat és kenőcseimet használjuk, melyek hatóanyagként többnyire illóolajat és saját készítésű tinktúrákat tartalmaznak.

Van kedvenc gyógynövényed?

Igen, nagyon szeretem a tárnicsokat. Egyszer a már korábban említett Botz Lajos barátomat látogattam meg Zürichben, akinek a családjával az Orstock lejtőin (Közép-Svájc) 1900 méteres magasságban botanizáltunk, és végre sikerült sárga tárnicsot (*Gentiana lutea* L.) fotóznom. Akkor határozottam el, hogy a feleségemmel közösen létrehozott vállalkozásunkat e növényről nevezzük el (így lettünk Tárnics Oktató és Szolgáltató Bt., www.tarnics.hu). A meredek hegyoldalon az erős szélben is magabiz-



Sárga tárnics (*Gentiana lutea* L.)
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva

tosan álló sárga tárnics nekem ott fontos szimbólumává vált a további (gyógynövényes) életemnek. Mély gyökerei nekem a hagyományt (a gyökereket – honnan jöttél, mit tudtak az őseid?) jelentik, az erős és viharok ellenálló szára pedig azt üzeni, hogy a célok eléréséhez kitartás kell. Az Ócsai Tájvédelmi Körzetben éveken keresztül vezettem gyógynövényismereti túrákat, ahol az egyik védett növénykülönlegesség a kornistárnics (*Gentiana pneumonanthe* L.) volt. Emellett van egy olyan tárnicsfajunk is, melyet egy legenda alapján Szent László királyunkról neveztek el (Szent László tárnics – *Gentiana cruciata* L.). Itthon, a „munkasarkom” ablakában is van egy, a feleségem készítette szép üveg-festmény egy kékvirágú tárnicsról.

Te gyógyítod magad gyógynövényekkel? Az aromás növények helyet kapnak a mindennapjaidban? Mesélsz erről egy kicsit?

Természetesen, én sem lóghatok ki a családból. Régóta fogyasztok gyógyteákat és használok saját készítésű illóolajos, gyógynövényes termékeket, hiszen eddig elég sok termékfejlesztési tapasztalatot



Kornistárnics (*Gentiana pneumonanthe* L.)
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva

Szent László tárnics
(*Gentiana cruciata* L.)
Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva



szereztem, ugyanis külső szakértőként, tudományos munkatársként, termékfejlesztési vezetőként és igazgatóként több cégnél és intézetnél legalább huszonöt évet foglalkoztam gyógy- és illóolaj alapú termékek fejlesztésével (gyógytermék, kozmetikum, takarmánykiegészítő), illetve sok termék hazai és külföldi engedélyeztetésével (tíz országban). Legalább ötven olyan termék van ma a piacon, melynek fejlesztésében és engedélyeztetésében részt vettem.

Rendszeresen készítek gyógyteákat, tinktúrákat (árnikavirág, torma, gyömbér, emésztésjavító, szájjápoló), masszázsolajokat, fájdalomcsillapító kenőcsöket, illóolajos fürdőkeveréket (ezt torna, kirándulás és sportolás után nagyon szívesen használom), inhaláló keveréket, légfrissítő- és szűnyogriasztó spray-eket, olajos kivonatokat (pl. cickafarkból, orbáncfűből, körömvirágból készülteteket), napégés elleni bőrápoló olajokat, melyeket a szükségnek megfelelően alkalmanként, illetve rövidebb vagy hosszabb ideig használok, és persze nem szeretnék megfedkezni az illóolaj-diffúzor használatáról sem.

A gyógynövények, népi orvoslás mellett majdnem egy negyed évszázadot szenteltél az életedből az illóolajok, aromás növények világának. Mi vonzott ebben?

Az illóolajokkal több mint negyven éve vagyok „kapcsolatban”. 1977 végén, utolsó egyetemi évemben az illóolaj termesztés és lepárlás tanulmányozása céljából négy hónapot töltöttem el a Siófoktól 20 km-re délre fekvő, Som községhez tartozó dombvidékes Daránypusztán, a Daránypusztai Állami Gazdaságban, ami a hatvanas-hetvenes években a Gyógynövénykutató Intézettel együttműködésben és részben Bittera Gyula szakmai tanácsainak köszönhetően is eredményesen működött. A gazdaságban mintegy 700 hektáron termesztettek gyógynövényeket (levendulát, kamillát, komlót, izsópot, kaprot, édesköményt, orvosi angyalgyökeret, muskotályzsalát). A termesztések mellett vízgőz-desztillációval illóolajat állítottak elő, lepárlás-technológiai, agrotechnikai és fajta-összehasonlító kísérleteket is végeztek. Ez a hely azért is különösen érdekes,

mert a hatvanas évek elején Lakatos Jenő, a gazdaság agrármérnök igazgatója a hagyományosan vetett búza, kukorica mellett elkezdett tömegesebb méretekben gyógy- és illóolajos növényeket termesztetni, illetve illóolajat lepárolni, amit azután a Chanel és a Dior cégeknek adott el valutáért. A pártbizottság emiatt felelősségre vonta, és a „szabotázs” miatt egy évre ítélték el, amit próbaidőre felfüggesztettek.

Amikor én ott voltam, akkor több mint tíz, több köbméteres üstben folyt a lepárlás, alig száz méterre a szolgálati lakásomtól, és a gyógynövénytáblák többsége viszonylag kis távolságra volt a lakóhelyemtől. Nagyon kellemes élményeim közé tartozik az, amikor a délutáni naplementében a gazdaság kocsisával lovashintón mentünk végig a dombokon elhelyezkedő levendula és muskotályzsalá táblák között. Azt pedig különösen élveztem, amikor melegen felöltözve felmentem a domboldalban lévő levendulásba, és azokon a helyeken, ahol a szarvasok lenyomták és lefektették a bokrokat, hogy fekhelyet készítsenek maguknak és én ott széltől védve, kényelmesen elfeküdve élveztem az őszi napsugarak kellemes melegét a levendulabokrok árasztotta csodálatos „illatfelhőben”.

Az illóolajokkal való kapcsolatomban a Gyógynövény- és Drogismereti Intézetben folytatódott, hiszen ott kutatóként és gyakorlatvezető oktatóként két és fél évig dolgoztam, és a gyakorlatok során fontosak voltak az illóolajokkal végzett különféle vizsgálatok.

Az illóolajokkal való ismerkedésem következő, fontos lépcsőfoka az volt, hogy 1990-ben meghívás kaptam Metz-be (Franciaország) az 1. Európai Etnofarmakológiai Szimpóziumra (Közép-kelet Európából egyedüli résztvevő voltam; itt alakult meg az Európai Etnofarmakológiai Társaság, melynek én is alapító tagja voltam). Ott találkoztam egy magyarul kiválóan beszélő, fito- és aromaterápiát alkalmazó, több egyetemen oktató, és egy fitoterápiás folyóirat főszerkesztői teendőit ellátó francia orvossal (Dr. Paul Goetz-el), akivel a mai napig szoros baráti kapcsolatban vagyunk. Megismerve rendkívül sokrétű tudását, és jól ismerve a korábban már említett Rácz professzor házaspár munkásságát, azt javasoltam, hogy

> hozzuk létre a Magyar Francia Fitoterápiai Alapítványt (MFFA), azzal a céllal, hogy a hazai szakemberek megismerhessék a francia fitoterápiás iskolát (ez nagy mértékben különbözik a német és angol iskolától). Az alapítvány magyar elnöke Rácz Gábor professzor, francia elnöke Goetz doktor volt, a titkári teendőket jómagam láttam el. Az Ő általuk tartott tanfolyamokon (ez legalább 300 óra terjedelmű volt), legalább 200 orvos és gyógyszerész vett részt, az előadásokon pedig a gyógynövények hatóanyagairól, fitokémiai elemzéseiről, azok állatkísérletes vizsgálatairól, termékek előállításáról és orvosi alkalmazásáról egyaránt hallhattak az előadások résztvevői. Goetz doktor az egyik illóolajos előadásnapra 1992-ben egy francia illóolajos cég vezetőjét hívta meg (sajnos a cég nevére már nem emlékszem). Ezután megpróbálkoztunk illóolajos készítmények behozatalával, de a piaci helyzet és a piacépes kereslet erre még nem volt elegendő. Egyik alkalommal, amikor Paul barátom nálunk járt, a gyermekeim éppen betegek voltak, ekkor Ő légzéskönnyítő mellkasi olaj használatát javasolta, mely igen eredményesnek bizonyult, és azóta ez az illóolaj alkalmazási mód rendszeressé vált a családkban.

Ezt követően 2000-ben kerültem egy olyan piacvezető illóolajos céghez, amely illóolajok hazai forgalmazásával, illetve különféle illóolaj-keverékek és aromaterápiás kozmetikai termékek fejlesztésével és piaca vitelével foglalkozott. Itt dolgoztam tíz

évig, eleinte kutatás-fejlesztési vezetőként, majd igazgatóként. Nagyon hasznos időszak volt ez, mert több száz illóolaj, konkrét, abszolút, aromavíz és CO₂-kivonat mintájával és azok dokumentációjával ismerkedhettem meg. Legalább 40 olyan terméknek (illatkeverékek, masszáz- és fürdőolajok, krémek és testápolók, higiéniai termékek, natúr kozmetikumok) voltam a kitalálója, prototípus előállítója és termékdokumentációjának összeállítója, melyek 2000 és 2010 között piacon voltak, és ezek jelentős része ma is ott van. A fejlesztési munka mellett érdekes kutatásoknak is részese lehettem (pl. illóolajok légúti megbetegedéseket előidéző kórokozókkal szembeni antimikrobiális vizsgálata, illóolajok növényvédelmi és állatgyógyászati, állattakarmányozási lehetőségeinek vizsgálata, illóolajok kognitív funkciókat pozitívan befolyásoló hatásának vizsgálata munkahelyeken).

Az illóolajokkal azóta is foglalkozom. Az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetében Köteles Ferenc docens vezetésével több humán vizsgálatot végeztünk, melynek eredményeként 3 tanulmányunk jelent meg angol nyelven. Emellett egy állattakarmányos cég szakértőjeként több olyan, elsősorban illóolajat tartalmazó terméket fejlesztettem ki, melyek malacok, tyúkok és pulykák hasmenéses és légúti megbetegedéseinek megelőzésében, és a hozamfokozásban is eredményesnek bizonyultak. Emellett Hollódi Gergely barátom tanfolyamán kaphattam betekintést a holisztikus szem-

léletű aromaterápiába világába, Amrein Ildikó aromaterapeuta barátomnak köszönhetően pedig a nyári gyógynövényes táboraink alkalmával az általa végzett illóolaj lepárlásaink (cickafark, menta, lucfenyő) és a több éves lepárlási tapasztalatainak megosztása jelentettek nagy élményt számomra. Kérdésemre a tömör válaszom tehát az, hogy az illóolajokkal való foglalkozás egy rendkívül izgalmas, nagyon szép és nagyon hasznos időtöltés!

Szerinted mi a jövője az illóolajoknak? Hogyan látod a piacot, a világot? Mi a jövő?

Erre a kérdésemre nem lehet röviden válaszolni. Mivel a beszélgetésünk már így is elég hosszúra sikerült, ezért most csak utalnék arra, hogy e magazin 1. Extra számában 2016-ban írtam egy hosszabb cikket *Gondolatok az illóolajokról, az aromaterápiáról és az aromaterápiás készítmények használatáról* címmel, melyben érintettem többek között a hazai piaci helyzetet, a szabályozás és az illóolajok minőségével kapcsolatos kérdéseket, anomáliákat. Mindenképpen hasznosnak tartanám, ha indítanátok *Quo vadis aromaterápia?* címmel egy cikksorozatot, mely kérdést a lap rangos külföldi szerzőinek is feltennék. Természetesen én is nagyon szívesen megosztanám Veletek és a kedves Olvasókkal a gondolataim. Előzetesen azért azt jelezném, hogy az illóolajok használatára rendkívül sok lehetőség kínálkozik, amit

Gyógynövénytúra a Nyugat-Mecsekben található festői szépségű Babás Szerkövekhez 2016-ban.

Kép: © 2021 Dr. Kovács Sándor
Minden jog fenntartva



beszélgetésünk során remélem sikerült jól érzékeltetnem (pl. humán- és állatorvoslás, ökológiai növényvédelem, állatok takarmányozása, kozmetikaipar). Az említett, saját kutatásokon és termékfejlesztési tapasztalataimon alapuló példák kiegészítésére jelzem, hogy az illóolajoknak hihetetlenül fontos szerepük van az antibiotikum rezisztencia leküzdésében, a modern táplálkozástudományban, az élelmiszerek tartósításában, vagy éppen az orvosi wellness szolgáltatásokban.

Mit gondolsz a CO₂-kivonatokról?

Az illóolajos cégnél végzett munkám során többször jártam Párizsban és Bolognában a *Beauty* és a *Cosmoprof* kozmetikai kiállításokon, részben tapasztalatszerzés, részben alapanyag-keresés és beszerzés, illetve hazánkban is forgalmazható aromaterápiás termékek felkutatása céljából. Az egyik ilyen párizsi út során találtunk rá egy olyan német cégre, amely CO₂-kivonatokat forgalmaz (bio minőségben is). Ennek köszönhetően több mint 50 termékmin-tájukkal sikerült megismerkednem, és legalább tíz félélt magam is használtam a natúrkozmetikai termékek fejlesztéséhez, részben hatóanyagként használva azokat, részben pedig tartósítószerként a parabén és egyéb más, nem természetes eredetű tartósítószer helyettesítésére. Természetesen ilyen termékeket a saját magamnak és a családnak készített termékekhez is felhasználtam és felhasználók. Ezek nagyon jó, kíméletes eljárással készült anyagok, melyek tartalmazzák a növények hőérzékeny vegyületeit is. Könnyen kezelhetőek és az illóolajoktól eltérő, de azok illatjegyeit mégis viselő termékek, melyek nem csak hatóanyagként, hanem illatanyagként is jól használhatók. Nagyon szeretek velük dolgozni.

Mik a terveid? Utazol még akár a saját örömdre?

Ami a terveimet illeti, azok a következők: könyvek írása (most a kilencediken dolgozom, de jó előkészületi állapotban van további kettő), tanulás (a fito- és aromaterápia mellett elsősorban masszázsszakkal, köpölyözéssel és gyógytornákkal való minél mélyebb szintű ismerkedés), ami



Bemutató az ócsai gyógynövényismereti túrán (2010).

Kép: © 2021 Babulka Péter
Minden jog fenntartva

nekem és a családom számára is hasznos lehet, valamint oktatás kirándulások és táborok formájában. Emellett az is nagyon fontos számomra, hogy a kertünkben minél több zöldséget, gyümölcsöt és fűszernövényt termesszünk, illetve minél több vadon élő gyógy- és ehető növényt begyűjtsünk és feldolgozzunk.

Utazás? Nagyobb utazási vágyaim nincsenek. Sokan boldogok lennének, ha annyit utazhattak volna, amennyit én utaztam, de ha a Kárpát-medencén kívül

eljuthatnék még valahova, annak biztosan örülnék. Erdélybe családi kapcsolataink és barátaim miatt szeretnék minél többször látogatást tenni, és barangolni egy kicsit a hegyekben. Nagyon szeretnék minél több hazai botanikus- és kolostorkertbe eljutni (ez utóbbi nagyon régi vágyam). Szeretnék a családommal, unokáimmal sokat kirándulni, és ha lesz az unokáimban érdeklődés a gyógy- és ehető vadnövények iránt (vannak biztató jelek), akkor a tudásomból minél többet igyekszem majd átadni nekik.