

# Az egészség kultúrtörténeti szempontjai

Összeállította: dr.Pék Győző

**Forrás: Kállai János, Varga József, Oláh Attila:**

Az egészség kultúrtörténeti megközelítése (az ókortól  
a 18. századig)

**in: Egészségpszichológia a gyakorlatban. szerk:  
Kállai, Varga, Oláh**

**Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2007**

# Egészségfelfogás az ókori görögöknél és rómaiaknál

A természetes világkép **organikus** volt, a **holisztikus** szemléletből pedig következett az **ember egészségének komplex fogalmi felfogása.**

Felfogása és érzékelése, *de nem a leírása,*

# GÖRÖG ESZMÉNYEK

A görög poliszok világában a talpraesett, bátor, leleményes, erős és szép testű, erényes ember eszményítése olvasható ki az eposzokból és mitológiai történetekből.

Spártától Athénig úgy vélték: az **ember nagy mértékben felelős egészsége alakulásáért**. Éppen ezért a testedzésnek, a sporttevékenységeknek meghatározó helyük volt a görög gyerekek és felnőttek életében.

Az athéni eszmény, a ***kalokagathia*** azonban ennél jóval többet jelentett, és akár korabeli „egészség-definícióként” szép és jó ember nevelése volt az athéni cél, azaz egészséges testű és lelkű emberé, akinek választott istennője (Hedónéval szemben) **Areté**, az erény megtestesítője

# Aszklépiosz

Epidaurusz: állítólag itt született **Apollón** fia, a gyógyító **Aszklépiosz**, akinek a szentélye nem messze a várostól helyezkedett el.

Az epiaduroszi *aszklepieion* volt a legnevezetesebb gyógyító hely az ókori világban; ide jöttek a beteg emberek gyógyulást remélve.

A megfelelő gyógymód megállapításához el kellett tölteniük egy éjszakát az *enkoimitiria*-ban, egy nagy hálóteremben.

Álmukban tanácsot kaptak az istentől, hogy mit kell tenniük az egészségük visszanyerése érdekében.

A közelben ásványvíz forrás is található, amelyet szintén használtak a gyógyításban.

# KÍGYÓ

A kígyó, mint szimbólum elsősorban a teremtéssel, a termékenységgel, a megtermékenyítéssel, a nemiséggel, a bölcsességgel, a gyógyítással, a vízzel, a földdel, az alvilággal, a halállal, az újjászületéssel, a ciklikussággal és a végtelenséggel áll kapcsolatban.

A kígyó élet és halál ura. A férfiúi energia fő szimbóluma.  
Sok mítoszkörnek és kultúrának szent állata.....

# Hippokratész

a hippokratészi iskola:

az **egészség megőrzését, a betegségek megelőzését** hangsúlyozták, és nem magát a gyógyítást.

Gyógyászati felhasználására elsőként Hippokratész utal, orvosságnak ajánlja a keserű mandulát

Első írásos emlékek homeopátiás szemléletű gyógyításokról az ókorból maradtak fenn.  
Hippokratész is alkalmazta praxisában

# Hippokratész (i. e. 460-377)

depresszió

kiváltó oka: a fekete epe felszaporodása a szervezetben.

melankólia : fekete epe, vagyis melaine chloé.

A betegség megjelölésére egészen a XX. századig ezt a kifejezést használták, majd ezt a latin **deprimo** (deprimere) lenyomni szóból származó depresszió kifejezés váltotta fel

A lelki betegségről már **Homérosz** is ír az Iliászban

**Biblia** - a búskomor Saul királyt Dávid lantmuzsikával vigasztalja.

# Róma

A római korban eleinte nagy nehézségekbe ütközött a görög medicina eredményeinek elterjedése, mert a rómaiak a görög világ meghódításának időszakában (Kr. e. 2. század), a betegségek orvoslása és az egészség fenntartása végett a természetgyógyászathoz, illetve mágikus eljárásokhoz.

A családokban a teljhatalommal bíró apa, a páter familias volt a kulcsszemély az egészségmegőrzés vonatkozásában is.



# Keleti és görög hatások

A keleti, illetve a görög orvosi eredmények végül mégiscsak beszivárogtak a rómaiak gondolkodásába,

és **Galénosz**, Dioszkoridész és mások művei az egészségfogalom alakulásában évszázadokra meghatározó jelentőségűvé váltak.

Epidauros

# Bűn és betegség

Jézus idejében elterjedt nézet volt, hogy a **betegség a bűn egyik következménye**, hogy az emberek a „bűnbeesés” miatt megbetegszenek, megöregednek és meghalnak.

Az újszövetségi szövegek szerint Jézus nem értett ezzel egyet: azért jött el a földre, hogy **létet teremtsen**, ami az evangéliumok szerint megkezdődött azzal, hogy meggyógyította azokat, akik hittek benne

# Testi-lelki egészség

A keresztények számára a testi-lelki értelemben vett **egészség**, maga a **teljesség** akkor képzelhető el, **ha** szilárd hittel **Jézust követik**.

Ez a tanítások szerint az ember fizikai és pszichikai életére is kihat...

**A test a lélek nyugalma és harmóniája nélkül nem működhet jól.**

# A **biblia** és az egészségpszichológia

„Az örvendező szív megszépíti az arcot, a bánatos szív pedig összetöri a lelket.”

„A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek pedig mindig ünnepe.”

(Péld 15:13,15)

„Jobb a száraz falat ott, ahol békesség van, mint ha lakomával van tele a ház, de veszekednek benne.” (Péld 17:1)

„A vidám szív a legjobb orvosság, a bánatos lélek pedig a csontokat is kiszárítja.” (Péld 17:22)

# Szeretet

„Szeresd felebarátodat, mint magadat.”

„A szeretet nem tesz rosszat a felebarátnak.  
A szeretet tehát a törvény betöltése.” (Rom 13:8-10)

**Pál:**

„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.” (IKor 13:4-8)

Jézus a **hegyi beszédben** mondta ki az emberi viselkedéssel kapcsolatos aranyszabályt, ami a testi-lelki egészségnek is sarkpillére:

„Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük, mert ez a törvény...” (Mt 7:12)

„...amint szeretnétek, hogy az emberek veletek bánjanak, ti is úgy bánjatok velük.” (Lk 6:31)

# Pál nyomán

Pál apostol szigorú, a középkorban gyakran idézett és követett tanításai szerint mivel az egészséges (Krisztusban teljes) életvitel szempontjából a **lélek a fontosabb**, mint a test, ez utóbbival nem kell törődni.

# PÁL

„a Lélek szerint éljétek, és a test kívánságát ne teljesítsétek. Mert a test kívánsága a lélek ellen tör...

**A test cselekedetei**.....nyilvánvalók, mégpedig ezek: házasságtörés, paráznaság, tisztátalanság, bujálkodás, bálványimádás, varázslás, ellenségeskedés, viszálykodás, féltékenység, harag, önzés, széthúzás, pártoskodás; irigység, gyilkosság, részegeskedés, tobzódás és ehhez hasonlók.

Ezekről előre megmondom nektek, amint már korábban is mondtam: akik ilyeneket cselekszenek, nem öröklik Isten országát...

Akik pedig Krisztus Jézuséi, a testet megfeszítették szenvedélyeivel és kívánságaival együtt." (Gál 5:16-21, 24)



# Középkor

A középkor embere a bűntben, önmegtartóztatásban, önostorozásban a lélek megtisztítását, a bűnöktől való megmenekülést, a járványok leküzdésének eszközét látta.

Az egyházi tanítások mellett, a keresztény vallás keretei között kibontakozott **lovagi kultúra testkultusza új színfolt volt Európában**, muszlim irodalomból és filozófia hatása .

# Gyógyítás és egészség az iszlámban

„muszlim orvoslás” kifejezés - éppen az együttélő és egymásra ható emberek és kultúrák sokfélesége miatt - nem csupán a muszlim vallás követői által művelt tudományt jelöli.

A középkori iszlám világának területén számos olyan keresztény, zsidó és hindu tudós is élt, akik ugyan nem voltak iszlám hitűek, ám a kor tudományos életében egyeduralkodó helyet betöltő **arab** nyelven írták orvosi műveiket.

# Holizmus

az iszlám világszemlélete is **holisztikus**, és nincs elválasztva benne az evilági és a túlvilági élet.

Az iszlámban az evilági, empirikus, illetve a metafizikai, lelki elemek szoros kapcsolatban állnak, és **az embernek mindkét életre fel kell készülnie**: a földi létre és a halálon túli létezésre is.

# Harmónia a világgal

Mindennek és mindenkinek megvan a helye az Isten által teremtett világban, és szerintük az univerzum minden alkotóelemével szakadatlanul formálja tagjait, így az embereket is.

Az egyes emberek betegségei tehát összefüggenek a körülöttük lévő világ diszharmonikus mozzanataival

# A gyermek ártatlan.....

**Nem fogadták el továbbá a kereszténység eredendő bűnről szóló tanítását:** az iszlám szerint minden gyermek ártatlan lényként születik, nem kell bűnhődnie Ádám és Éva tetteért.

Ez a gondolkodásmód Európa számára is rendkívül termékenyítő volt a középkorban.

A muszlim orvosok a négy fő elem és elemi tulajdonság mellett nagy hangsúlyt fektettek az évszakok, az éghajlat, a csillagok és egyéb emberek gyakorolt hatásának tanulmányozására is.

A helyes ételek megválasztása: **dietetika**

Az emberi test „visszahatását” is vizsgálták, és széles körben alkalmazták a pszichoterápiát.

# A fény társasága

*Ikhwán al-Szafá* (A fény társasága) tagjai szerint például a test egészségének, egyensúlyának fenntartásához mindig mindenben **mértékletesnek kell lenni**. Keveset kell enni, el kell kerülni a nagy lakomákat, fő tápláléknak a tiszta vizet kell tartani. Ha a szervezet egyensúlya az időjárás, időváltozás miatt bomlik meg, gyógyanyagokkal kell segíteni.

Ha a csillag- és bolygóállás okozza a zavart, a **léleknek meg kell próbálnia megnyugodni**, mert egyet úgysem tehet. Kifejtették, hogy a testtel kapcsolatos higiénés szabályok a lelket, a jellemfejlődést is érintik.

A lélek egyensúlyát segíti továbbá szerintük alázatos, szerény viselkedés, a nyugalom, az alkalmazkodás, az álmodozás az illúziók féken tartása (különösen a nők esetében), a haragtól és más kritizálásától való tartózkodás, a szegények támogatása.

A bűnösök, a gonoszak ugyanis sohasem érhetik el azt a harmóniát, amely szükséges a jellem fejlődéshez, az evilági és a túlvilági boldogsághoz.

A **bűnök** tehát magát az elkövetőt sújtják leginkább.....



# Miszkavajh

Miszkavajh is úgy gondolta, hogy az embert bármilyen **szenvedély kibillenti egyensúlyából**. (Ezért tartották más, muszlim orvosok például „betegségnek” a szerelmi érzést, mert felborítja a test és lélek egyensúlyát.)

Szerinte is csak együttesen értelmezhető **test és lélek egyensúlya**, ez utóbbi „gyógyítására” a gondolkodást, a tanulást ajánlja. **A tudás** ugyanis nem csupán dísz a léleknek, hanem - mivel nem földi célokat szolgál - **tisztító hatású erény**, kiegyensúlyozottá és nyugodttá tesz, azaz hozzájárul az egészség állapot eléréséhez, fenntartásához.

egy **igazi bölcs** sohasem hagyja, hogy a külső (anyagi) világ bármely dolgai nyugtalanítsák, és valami miatt reménytelenségbe vagy túlzásokba essen

# Miszkavajh: önismeret

(Galénoszhoz visszavezethető gondolat)

Ebben mindig jobb szolgálatot tehetnek az embernek az **ellenségei**, mint a barátai, mert ők felnagyítva tükrözik vissza a hibákat, és így a legkisebbet is láttatják.

A lélek legsúlyosabb betegségei, melyek az egész szervezet egészségét felborítják: a **harag, a félelem és a szomorúság**

Ez utóbbi szerinte mindig a világ valóságának hibás észleléséből fakad, amihez valami miatt makacsul ragaszkodunk.

# Al-Ghazzálí

Egyik aforizmája : „az egészség négy dologból áll: a vallás, a test, a tulajdon és a család egészsége.

Az **egészséges vallás** három dologból tevődik össze:

- nem követni a szenvedélyeket
  - elfogadni Isten törvényeinek útmutatását
  - nem becsapni az embereket.
- 
- A **test egészsége** az alábbi dolgokból áll:
  - keveset enni
  - 2. keveset aludni
  - 3. keveset beszélni.

# Al-Ghazzáli

A **tulajdon** egészsége e három dologtól függ:

1. óvakodni a fösvénységtől
2. megosztani a vagyont másokkal
3. helyesen költeni a pénzt.

A **család** egészsége a következő három dologból tevődik össze:

- elégedetten élni
- kölcsönösen segíteni egymást
- egybehangzóan engedelmeskedni a Magasságos Istennek."

# A reneszánsz

## Változások:

A természettudományok új eredményei,  
pestisjárvány európai tombolása,  
nagy földrajzi felfedezések hatása,  
gazdasági gyarapodás

Megváltozott az ember világhoz és saját testéhez való viszonya

Az ember és a természet, illetve a hívő és az egyház való kapcsolata

# A reneszánsz

kezdték foglalkozni önmagukkal,  
evilági boldogulásukkal,  
sorsukkal, származásukkal és  
jövőjükkel.

Megváltozott az embereszmény,  
a nevelés célja és tartalma.

Megjelentek az egészséges  
életvitelről, helyes  
táplálkozásról és  
ruházkodásról szóló szövegek

# Reneszánsz képzési idea

Harmonikus egység a  
három elem, az  
ember kultúrateremtő  
képességének három  
megjelenése,

*a filozófia, a tudomány  
és a művészetek  
között.*

# Egyensúlyzavar

A filozófia és a művészet ( egyéni valóság szemlélet) = állandó megújulás

**Tudomány** = állandó növekedés, - mennyiségileg - a filozófia és művészetek fejére nő

Megsemmisüléssel fenyegeti a humanizmus lényegéhez tartozó egyetemes képzési szemléletet



# protestáns mozgalmak

A nyomtatott könyvek jelentették a 16. század elejétől induló protestáns mozgalmak egyik fontos alapját is,

orvosi és nevelési irodalmához szorosan kapcsolódtak az egészség fogalmának, az egészséges életvitel jellemzőinek magyarázatai.

egészség a lélek és test harmóniája

a napi, praktikus tanácsokat adó tankönyvek, orvosi szakmunkák túlnyomórészt a **test** egészségéről és edzéséről szóltak

# Az egészséges életvitel eszméje

„káros szenvedélyek” leírására, az ellenük való védekezésre.

földrajzi felfedezések: élvezeti cikkek

túlzott fogyasztását károsnak ítélték a korabeli orvosi és pedagógiai gondolkodók.

A kávé, a csokoládé, a csípős fűszerek valamint a szeszes italok fogyasztásának tiltása, rosszallása, iskolai kihágásként való említése évszázadokra „bevonult” a könyvekbe.

a „csinos” kinézet taglalása, a tisztálkodási, öltözködési, testedzési és étkezési tanácsok ismertetésére

# Gyógyítás és betegség a középpontban

a szeretetteljes viselkedés krisztusi ideája, a lélek harmóniájának megteremtése gyakran háttérbe szorult vagy említésre sem került.

Az orvostudomány rohamos fejlődése, az eszközök és gyógyanyagok szaporodása a 19-20. századra kialakította azt a szemléletet:

a test minden bajára akad gyógyír.

A figyelem középpontjába egyre inkább a betegségek gyógyítása és nem az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése került.

# Apáczai Csere János az egészségről

1655 Utrecht, Apáczai Csere János: „Magyar Encyclopaedia”

„A földi dolgokról” című fejezet:

az egészség fogalmáról és megőrzésének lehetőségeiről készített  
adatgyűjtésének eredményei

a kor orvosi ismereteit a neves orvos, Regius tanításai alapján foglalta  
össze.

„Az egészség (sanitas) az embernek az a belső állapota,  
mellyel tagjaiban jól lévén, az ő cselekedetét jól viszi  
végben.....

A felette jó egészség (accurata) az, amely által az emberek  
igen alkalmasok az fő cselekedeteknek  
végbenvitelére.”

# Apáczai Csere János az egészségről

„...az egészségről „való  
gondviselés semmi nem  
egyéb, hanem e világi életre  
szükséges dolgokkal jól és  
egészségre élni. ....

Ezek a levegőég, étel, ital, alvás s  
vigyázás, mozgás s állás,  
kiadottak s bennmaradtak és  
az elmének indulati, továbbá a  
ruházat, ház és ágy.,,

„Hogyha valami iszonyú dolgot lát  
-t. i. az állapotos asszony-  
mindjárt szép dolgoknak  
vagy a tükörben magának  
nézésére fordítsa szemeit.”

**Peel és mtsai.: (2005)**

1985 és 2003 közötti szakirodalom

**“*sikeres*” és “*egészséges*” öregedés  
magatartás faktorai:**

dohányzási szokások

fizikai aktivitás szintje

testtömeg index (BMI)

diéta jellemzők

alkoholfogyasztás

egészségvédő gyakorlatok

pozitív hozzáállás az öregedéshez

# Apáczai Csere János az egészségről

Több elődjéhez (például Arisztotelészhez) hasonlóan a gyermeki- és ifjúi életkort **7 éves szakaszokra** bontva mutatta be.

Kiemelte az ételek minősége és mennyisége valamint a mozgás és más tevékenységek, illetve az évszakok között fennálló kapcsolatot, például ily módon:

„Akik dolgozó életre fogják magokat, ... többet egyenek és oly étkekkel éljenek, amelyek kevés mennyiségekből is sok tápláló erőt adjanak, és az ő testeket nagyobb munkára szoktatdogalják.”

# Apáczai Csere János az egészségről

„ser és bor„ :mérsékletesen

Aláhúzta a mozgás fontosságát figyelmeztetve arra, hogy „az elme felindulásit el kell távoztatni, a mértékletes vidámság viszont hasznos“.

Ajánlotta a sétálást és a „vakaródást” (dörzsölést)

Az alvásról úgy vélekedett, hogy elég napi hét óra éjszakai alvás, egy-két órával az utolsó étkezés után, oldalt fekvve, sem hideg sem meleg szobában



# Apáczai Csere János az egészségről

„Mihelyt az ember felébred, legelsőben is a hasát igyekezze megtisztítani, még ha nem kívánja is ....

Hogy pedig hozzá szokdagálják, éljen lágyító eledelkkel, tudniillik szilvával és asszuszlővel. ...

a fejedet megfősd (kiváltképpen ha nagy hajad vagy) szájadot tiszta vízzel megöblítsd, füledet, orrodikát, ínyedet megtisztítsd, testedet s kiváltképpen lábaidot megvakard (megdörzsöld),

szemed s orcád hideg vízzel mosd meg, melyekben ha egyszer elvétkezel, másszor annál jobban cselekedd."

# Újkori gondolatok az egészségről

**John Locke** angol filozófus a 17. század:

„Néhány gondolat a nevelésről” (Some thoughts concerning education)

az újkori pedagógia nyitánya

a testi egészség megőrzésének lehetőségei

„A kinek nintsen jól regulázott Elméje, soha az a' boldogságnak valóságos úttyát fel nem találja; úgy szintén, a' ki gyenge, és egészségtelen testű, nagyra nem mehet.”

# John Locke

a szülők kötelesek „...a magok Gyermeküknek  
Egészségeket Doktor és Orvosság nélkül meg-tartani,  
vagy legalább olly állapotba tenni, hogy ne légyenek a'  
nyavalyáknak kitétetve...”

a szülőknek azt ajánlotta, úgy bánjanak gyermekeikkel,  
mint a parasztok, mert a nagy kedvezés és a szeretet  
megrontja a gyermeket.

Az orvos és gyógyszer nélküli egészség-állapot  
kialakításával a megelőzésre fektette a hangsúlyt.

„Ha örömmel tölti el a lelkünket, nem számít,  
hogyan lovaskocsin, vagy szamárháton,  
esőben vagy fagyban utazunk.”

# 1740, Genf, Friedrich Hoffmann

1. Minden túlzást kerülj, mert a természettel az ilyesmi ellenkezik
2. Ne változtass hirtelen a megszokotton, hiszen amit megszoktunk, az második természetünkké válik
3. Vidám és nyugodt legyen a lelked, mert ez a hosszú élet és az egészség legfőbb biztosítója
4. A tiszta és jó hőmérsékletű levegőt igen megbecsüld, mert nagyon fontos a testi és lelki erőnlét szempontjából
5. Leginkább a szervezetnek megfelelő, könnyen emészthető és azon könnyen áthaladó táplálékot fogyassz
6. Mindig tarts mértéket a táplálkozásban és a mozgásban, e kettőt erőnlétedhez igazítsd
7. Kerüld az orvost és a gyógyszert, ha egészséges akarsz maradni.