

ORVOSTÖRTÉNELEM

Maimonides a Középkor nagy higiénikusa.

PROF GÁL GYÖRGY

Szegedi Tudományegyetem ÁOK

Összefoglalás: A dolgozat Moses Maimonides, híres középkori orvos írásainak higiénére vonatkozó fejezeteiből ad szemelvényeket. Tanításai ma is érdekesek és tanulságosak.

Kulcsszavak: Maimonides, orvosi írások, higiéné.

Egészségtudomány 53/1 (2009)

Közlésre érkezett: 2008 május 10-én

Elfogadva: 2008 június 3-án

Prof GÁL GYÖRGY

Szeged 6721. Bercsényi u. 10

Tel: 62-314-933

E-mail: dr.gal@invitel.hu

Bevezetés.

Felmerülhet a kérdés, hogy érdemes-e egy 800 éve meghalt orvos (1135-1204) tapasztalataival, javaslataival foglalkozni. Szeretném meggyőzni az olvasót, hogy a válasz ebben az esetben is: igen. Maimonides orvosi írásaiban összefoglalását adja kora orvostudományának, megújítója az orvosi gondolkodásnak, megsejtője a modern orvoslás számos irányzatának (preventív medicina, bizonyított tényeken alapuló orvoslás, pszichoszomatikus betegségek, stb.). Ma már tudjuk, hogy milyen ismeretek hiánya okozta tudományának korlátait és ezeket korunkra vetítve jobban megérthetjük egyelőre megoldhatatlannak látszó jelenlegi problémáinkat.

A szerzőről.

Maimonides nevében a „des” görögül „fia”, tehát Maimon fia Mózes. Cordobában született, de felnőtt korában haláláig Kairo egyik elővárosában (Fostat) élt. Délelőtt a szultán udvari orvosaként tevékenykedett, hazatérve az éjszakába nyúló magán praxist folytatott (egyik levele szerint betegek között volt zsidó és hitetlen, előkelő és egyszerű ember, barát és ellenség egyaránt). Gyakorlati tevékenysége mellett a görög, arab, perzsa, indiai szerzők (Hippocrates, Galenus, Avicenna, Ayurveda, stb.) több száz kötetnyi ismeretanyagát arab nyelven írt 10 kötetben foglalta össze, rendszerezte, kritikai megjegyzésekkel látta el és saját tapasztalataival kiegészítette (mai kifejezéssel élve, az akkori medicina kritikai kiadását jelentette meg). Még életében héberre és görögre, latinra fordították könyveit, amelyeket a középkori orvosi egyetemeken tankönyvként használtak (1.)

Fentiek már önmagukban elegendőek volnának egy élet kitöltésére, de emellett vallási tevékenységével Maimonides az akkori zsidó közösségek szellemi vezetőjévé vált. Héber nyelven írt 14 kötetben a Talmud (a vallásos zsidó irodalom rendszerbe foglalt, Szentírás-magyarázó, az évszázadokon át az Ó-Testamentumhoz hozzáfűzött megjegyzések gyűjteménye) nyelvét megújította, az egyszerű hívő számára is hozzáférhetővé tette, kodifikálta. Írt néhány vallásfilozófiai munkát is, melyekben a hittételeket az Aristoteles-i logika szűrőjén engedte át. Mélyen vallásos emberként választotta szét, amiben csak hinni lehet (Isten principiuma) és ami a tudomány által megmagyarázható.

Maimonides szellemi tevékenységének méretei és eredményei a mai ember számára bámulatosak, munkásságának bármely részlete megismerésre érdemes.

Környezet és egészség

Maimonides felismerte, hogy jobb az egészség megőrzése, mint a betegség kezelése. (Preventív medicina). „Egy uncia megelőzés jobb, mint egy font kezelés.”

Maimonidesz szerint nem tanácsos olyan sűrűn lakott városban élni, ahol nincs tiszta folyóvíz (közkút), nincs fürdő, mellékhelység, iskola, templom. Gyengeséget, zavartságot okozhat a rossz levegő, amelynek rothasztó hatását a napsütés megszünteti. A tiszta levegő különösen az asztmásoknak életfontos, mert a rohamok így megelőzhetők. A temetőt, a cserzőműhelyeket, dögkutakat a várostól lehetőleg távol kell elhelyezni. Egy helyen megemlíti, hogy az arzén-, arany-vegyületek „putrefaktor” hatásúak, a rothasztó anyagokat elpusztítják (megfelel a mai fertőtlenítő szernek), de a módszer nem terjedt el.(2., 4., 7., 9.)

Ha a gyógyulást gátló körülmények előtérben vannak, akkor a beteget lehetőség szerint máshová kell áthelyezni. Az időjárás és a betegség összefüggésére utal, hogy vannak szezonális (nyári, őszi) betegségek. Nyáron gyakoriak a lázas bél-betegségek, ősszel-télen köhögés hörgő-hurut, gerinc fájdalom, apoplexia, stb. Meleg, nedves déli szél kötőhártya gyulladással, fejfájással, letargiával járhat; hideg, száraz északi szél borda-, mellkasi fájdalmat, torokfájást okozhat. Eső hiány esetén gyakori az ophtalmia, ízületi fájdalom. A legegészségesebb időszak a tavasz. Az ember számára optimális a mérsékelt klíma, a mediterrán éghajlat, amely mellett szerinte magasabb az intelligencia, a műveltség. Vannak az adott vidékre specifikus, klímától, évszaktól függő kórképek (endémia) és csak bizonyos években megjelenő népbetegségek (epidémia). (3., 4.)

Az életmódról

Az életvitel az egészség fenntartását, illetve betegség létrejöttét segítheti elő, a rossz szokások betegséghez vezethetnek. Az idős ember is, megfelelő életmóddal, jó kondícióban tartható. Irányadó a minden részletre, az erkölcsökre is kiterjedő mértékletesség. (4., 5.)

1./ Étkezés.

Evésben a mérséklet az irányadó. Csak éhség esetén célszerű enni és nem teljes jóllakásig. „Többen halnak meg a teli fazék mellett, mint az éhezéstől”, a kövérek korábban meghalnak, mint a soványak. Egészséges felnőtt étkezését napi egy-két alkalomra kell korlátozni, viszont idősek, gyermekek, beteg számára többszöri, kis adagok a célszerűek. Egészségtelen, ha éhesen megy aludni valaki, az üres gyomor rossz nedveket termel. (3., 4., 7., 9.)

Tilos ételek: vér, disznóhús. Sózással lehet eltávolítani a vért a húsból. Csak szakértő („sakter”) által levágott és ellenőrzött egészséges állat húsát szabad fogyasztani. Ajánlottak: szárnyasok, baromfi, nyúl, őz, tengeri hal, tej (csak akiknek nem okoz emésztési zavart, puffadást), jól megkelt vagy pirított kenyér, zöldségek, hagyma, gesztenye, szárított füge, dió. Kerülendő: marha-, kecske-, füstölt hús, zsíros sajt, datolya, búzakenyér, bab, lencse, káposzta, kel, sok só, fűszer. (2., 7., 9.)

Fontosnak tartotta az ételek gondos kezelését és az étel-készítő megbízhatóságát. Tilos a zsíros és tejes ételek keverése. Éjszaka befedetlenül maradt ételt nem célszerű fogyasztani különösen, ha színe, szaga, íze megváltozott. Nyáron a hűtött ételek egészségesebbek. A főtt, folyékony, meleg étel könnyebben emészthető különösen, ha az étkezés ülve vagy félig a baloldalra fordulva történik. Lassan kell enni és az ételeket jól megrágni. Az étvágyat növeli a jó levegő, tiszta abrosz, barátságos környezet. (2., 3., 4., 7., 9.)

A kézmosás kötelező minden étkezés és ima előtt (5., 9.)

2./ Ivás.

Az ivóvíz legyen tiszta, friss, lehetőleg természetes víz és csak szükség esetén használható hólé, olvasztott jég vagy esővíz. A vizes edényt be kell fedni. Ha éjszaka fedetlenül volt tárolva a víz, akkor fel kell forralni és utána lehűteni. Ha a víz zavaros, akkor szűrni és felforralni kell. Ivás csak szomjazás esetén. Étkezés előtt vagy közben fogyasztott hideg víz rontja az emésztést. (7., 9.)

A bor többször szerepel Maimonides írásaiban. A bor növeli a vér termelődését, serkenti a vizeletképzést, segíti az emésztést, fájdalmat csökkenti, a félelmet oldja. A bor gyermekeknek tilos, időseknél kis mennyiségben előnyös hatású, mérsékelt fogyasztása ajánlott. Sok bor az egész szervezetre káros, a részegség pedig szégyenletes. Kerülni kell a nehéz vörös bort. (4.-7., 9.)

A Nílus vizét összefüggésbe hozták az Európában ritkán, Egyiptomban gyakrabban előforduló diabetes betegséggel (4.)

3./ Tisztálkodás.

Fürdés hetenként legalább egyszer, amelynek optimális időpontja délután, étkezés előtt. A fürdővíz használatának sorrendje: forró, langyos, majd hideg legyen. A fürdés előtti ledörzsölés, masszázs segítheti a felfrissülést. A borax-, szulfur tartalmú víz szárító hatású, alkalikus vízzel való hajmosás hajhullást eredményezhet. Fürdés közben az erős hőhatás

következtében szívdzavarok, szívmegállás (synkope) jöhet létre. Vérlebocsátás napján mellőzni kell a fürdést. (4., 6., 7., 9.)

A latrinát a lakástól minél távolabb kell elhelyezni szag és hang szempontjából. A széklet, vizelet visszatartása káros következményekkel járhat; az ürítés optimális ideje reggel vagy este. A végbél-nyílást bal kézzel kell megtisztítani, jobb híján lapos kavics segítségével. (Sivatagi népeknél általános szokás, hogy a piszkos munkát bal kézzel kell végezni, a jobb kézzel fognak kezét, illetve a közös tából ezzel veszik ki az ételt.) Tilos a fémpenzt szájba venni, mert a rátapadt nyál a kéz útján átviheti a leprát. Általános szabály, hogy étkezés előtt kezét kell mosni, víz hiányában azt tiszta homokkal lehet helyettesíteni. (5., 9.)

A ruházat legyen mindig tiszta, egyszerű, ne legyen átlátszó és ne érjen a földre (5., 9.)

4./ Alvás.

Általában 8 óra alvás elegendő, de nem háton fekvve vagy hasra fordulva. Nem tanácsos a fürdés alvás előtt, de semmiképpen sem közben, amely főleg idős ember számára veszedelmes. Éhesen, üres gyomorral nem célszerű alváshoz térni. Felkelés lehetőleg napfelkeltekor, ami korai lefekvést feltételez- (5., 7., 9.)

5./ Szex

Az életmód részét képezi a nemi élet, amellyel Maimonides külön könyvben foglalkozik (2.)

A fajfenntartás szempontjait tartja elsődlegesnek; a nemi élet a házasságon belül maradjon. Az egészség jegyeihez tartozik a nemi szervek épsége, amely a papi hivatásnak is egyik feltétele. Helyteleníti az absztinenciát és a nemi szabadosságot is, amely kimerüléshez, korai öregséghez vezethet. Az egészséges nemi vágy (akkor is erekció jön létre, ha rá sem gondol) kielégítése fiziológias igény. Megvalósítása általában egyszer egy héten ajánlott, mégpedig hét végén (péntek), fürdő, könnyű étkezés után, de nem telt gyomorral, hanem az emésztés megindulása után, tehát körülbelül az éjszaka közepén, feltétele a házastársak közös akarata, az utód vállalása. Tilos a szex a menstruáció időszakában. A különböző testpozíciók engedélyezettek, de csak otthon és sötétben. Afrodiziákum: baromfi-, bárány agy-, csont-velő vagy here, tojás-sárga, bor és méz, fehér-répa, hagyma, mandula, mogyoró kömény, menta, szezámmag, pisztácia, fekete bors, sünszír kenőcs formájában, stb. Anti-afrodiziákum: sáfrány, lencse, uborka, dinnye, mustár. (2., 4., 7., 9.)

Kontraceptívum, sterilizálás (még állaton is) tilos. A terhesség megelőzés néhány módszere ismert volt: megszakított aktus a férfi részéről vagy a nő igyekezett „kirázni” a magot. Tilos a maszturbáció, a kéjnő, a házasságtörés, a megrontás, az erőszak, a fajtalanság minden változata. (5., 7., 9.)

A circumcisio ugyan nem egészségügyi, hanem vallási előírás volt, de Maimonides orvosi szempontból is foglalkozott a kérdéssel. A beavatkozás elhalasztása javasolt, ha a csecsemő gyenge, bőre erősen sárga (icterus) vagy sötétvörös (vér-túlsúly) vagy vérzékenység észlelhető. Maimonides követi a Talmud előírásait, mely szerint, ha egy anya két fiú gyermeke elvérzett a circumcisio után, akkor a következő gyermeknél elmaradhat a beavatkozás (mindez a fiúkon genetikailag manifesztálódó vérzékenységi betegség, a hemofília megsejtésére utal). (9., 10., 11.)

6./ A lélek higiéniéje.

Maimonides elfogadta Hippocrates és Galenus tanítását: „Ép testben ép lélek”. A lélek és a test kölcsönhatása nemcsak egészségeseken, de betegségekben is érvényesül. A pozitív érzelmi behatásokra növekszik az életerő, gyorsabb a mozgás, erősebb a pulzus, javul az étvágy, enyhülhet a betegség, míg a szomorúság, reménytelenség, félelem gyengítik a szervezetet. Többféle temperamentum-típus ismeretes (gyors-könnyed, mérges-arrogáns, szerény-érzelmes, stb.), amelyek nagyjából determinálják az érzelmi reakciókat, de a lélek feladata, hogy a túlzásokat gátolja. A gimnasztika a test, a gondolkodás a lélek edzése s ez utóbbi ugyananyira fontos. Maimonides egyik kezdeményezője a pszicho-szomatikus orvosi szemléletnek. (4., 5., 7., 9.)

A tartós boldog élet feltétele a lélek önfegyelme, a mértéktartás, beszédben, viselkedésben, a vágyak és lehetőségek összhangja, felebarátunk iránti szeretet, az idegenek iránti tolerancia, a felelősség, a segítő készség („ne állj tétlenül felebarátod vére mellett!”). Inkább üldözött legyen az ember, mint üldöző. Az ország szokásaihoz alkalmazkodni kell, de ha a környezet elviselhetetlen, akkor tanácsos a költözés, amennyiben ez lehetetlen, akkor csendben kell maradni! (századokra időszerű életelvek). (4., 5., 9.)

7./ A halálról.

A halál jegyei: mozgás-, légzés-, szív működés hiánya. Az agyhalál nem volt elfogadott fogalom (máig kihatóan akadálya vallásos emberek körében a szerv-transzplantációnak). Még súlyos beteg esetében is tilos a halál gyorsítása (euthanasia), öngyilkos nem gyászolható. (9.)

A holttest tisztátalan. Halál utáni teendők: a szem lecsukása, áll felkötése, lemosás. A meleg éghajlatra való tekintettel minél hamarabb esedékes a temetés, amely csak a szombat (ünnepnap) miatt halasztható. Ilyenkor célszerű a holttest hűtése: fémlepedőt helyeznek a hasára, testnyílásait elzárják. Ha nász-, illetve temetési menet találkozik, akkor az előbbit kell előre engedni az élet prioritásának jegyében. (9.)

A mérgezésről.

Egyiptomban gyakori volt a mérges kígyó, skorpió-, pók-marás, amelynek kezelési módszerei máig érvényesek: Első segélyt jelent a seb kiszívása (a szájon lévő seb a segítőre is veszélyt jelenthet). Szorító- nyomó kötéssel kell megakadályozni a méregnek a véráramba jutását, majd a seb kitisztítása, esetleg kauterezése következik. A seb kezelésére különböző anyagokból kevert pépes „flastromot” alkalmaztak, amely a méreg felszívódását gátolta.

Az állati eredetű mérgezés kategóriába sorolja Maimonides a veszett kutya harapását is, hiszen nem ismerhette akkor annak kórokat. (2.)

A mérgező anyagok két fő csoportba sorolhatók. A „forró”(vér-) mérgek főleg a vérre hatnak, amelynek színe megváltozik (hemolízis), a beteg vérezkennyé válik. Különböző ideg-mérgek hatására megváltozik a bőr színe, bénulások, rángások, izgatottság, tudatzavar, stb. jelentkeznek. Az elsőre példa néhány kígyó-méreg, a Cantharide, a másodikkra a skorpió marása, a bürök, a belladonna.(2.)

Maimonides számos mérgező növényt, ásványi anyagot sorol fel, amelyek jó része a szájon keresztül kerül a szervezetbe. A megelőzést szolgálja, hogy nem szabad olyan ételt fogyasztani, aminek színe, szaga, íze eltér a megszokottól. Fontos szempontnak tartja, hogy megbízható személy készítse az ételeket. (az arzén-vegyületeket már abban az időben is használták gyilkosság elkövetésére). Első segélyt jelent a méreg gyors eltávolítása, mielőtt az felszívódik (hánytatás, has hajtás). A hánytatót több szakaszban végezték, közben meleg vizet, friss tejet, olajt, mézet adtak a betegnek. A has hajtáshoz használt számos szer között szerepelt a ricinus is. A méreg okozta tünetek kezelésére nagy gondot fordított, a fájdalom csillapítás eszköze volt például a bor, de az ópium is. Az esetlegesen alkalmazott vérlebotsátás hígította ugyan a vért, de nem hatásos mértékben és inkább gyengítette a beteget. (2.)

Minden mérgezés kulcskérdése az antidotum, de mivel az esetek zömében a kórok nem voltak tisztázottak, így ezen a területen nagy bizonytalanság érezhető. Az ellenmérgek feltűnően nagy számában (a 7. könyv 400 gyógyszert nevet sorolja fel) az empiria és a misztika egyaránt

szerepet játszott (az igazi antidotum egymagában elegendő). A bűvös keletről származó „Nagy Ellenmérég” 42 különböző növény főzete, ásványi anyagok keveréke volt. Számos étel, ital méregtelenítő hatásától vártak eredményt. Az ételek között sok helyen szerepel a méz, vaj, hagyma, zöldség, citrom, dió, tej, bor, baromfi húsleves, olaj, menta-tea, ásványi anyagok, mint konyhasó, borax, natron, stb. Sok esetben a gyógyszer adagolásával párhuzamosan vagy annak ellenére gyógyult meg a beteg (ez ugyan napjainkban is előfordul). (2., 8.)

A medicina filozófiája.

A pszichoszomatikus szemlélet, a preventív orvoslás bevezetése mellett Maimonides több elemmel bővítette az orvosi gondolkodást. Mestereit ugyan nagy tiszteletben tartotta, de tagadta a tekintély elv abszolutizálását, a kritikai szemlélet híve volt. Hippocrates úgy gondolta, hogy a fiúk a jobb ováriumból, heréből származnak a lányok a balból; Maimonides ironikusan megjegyzi, hogy ezt a kérdést csak egy próféta dönthetné el. Nem szégyen kijelenteni alkalom adtán, hogy „nem tudom”. A beteg gondos vizsgálatára, a tények és tünetek tudományos értékelésére, logikai rendszerezésére, a prioritás megállapítására van szükség (logika nélkül a vakhoz hasonlóan keresi az ember az utat). Maimonides híve a gyakorlat és elmélet egységének az orvosi gondolkodás autonómiájának, ami megfelel a mai „evidence based medicine” elveinek is. (3., 4., 7.)

Maimonides a szultánnak ajánlotta több könyvét (cohabitatio, az egészség szabályai, stb.), melyek invocatio-jában ilyen kifejezések találhatók: Urunk, Mesterünk, Isten adjon hosszú életet, dicsőséget, stb. Mindez arra utal, hogy már abban az időben sem volt könnyű az udvari orvos élete.

Maimonides mind a medicina, mind a teológia terén elért teljesítményei alapján a szellemtörténet óriása. Egyik életrajz írója szerint Maimonides, a bibliai Mózeshez hasonló, átvezette népét a Talmud tengerén, amihez hozzá lehet fűzni, hogy kollégáit átvezette a középkori medicina tengerén. Tiberias-ban (Tverya, Izrael) temették el és sírjára vésték: „Mózesből Mózesig nem volt még egy ilyen Mózes!” – „és azóta sem volt”, jegyezte meg Fred Rosner professzor, Maimonides orvosi munkáinak fordítója és kommentálója.

IRODALOM.

1. *Gál Gy.*: Moses Maimonides: Medical Writings. Book review. *Hemat. Transzf.*
2. 2007- 40 : 317-320.
3. 2. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 1. Poisons. Hemorrhoids. Cohabitation. (Translated by Rosner F.). Maimonides Research Institute. Haifa. 1988. (Pages: 1-85.)
4. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 2. Commentary on the Aphorisms of Hippocrates. (Transl. by Rosner F.). Maimonides Research Institute. Haifa. 1987. (Pages: 1-218.)
5. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 3. The Medical Aphorisms of Moses Maimonides. (Transl. by Rosner F.) Maimonides Research Institute. Haifa. 1989. (Pages: 1-486.)
6. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 4. Three Treatises on Health. (Transl. by Rosner F.) Maimonides Research Institute. Haifa. 1990. (Pages: 1-256.)
7. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 5. : The Art of Cure. Extracts from Galen.
8. (Transl. by Barzel US.). Maimonides Research Institute. Haifa. 1992. (Pages: 1-207.)
9. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 6. Treatise on Asthma. (Transl. by Rosner F.) Maimonides Research Institute. Haifa. 1995. (Pages: 1-308.)
10. *Maimonides M.*: Medical Writings. Book 7. Glossary of Drug Names. (Transl. by Rosner F.) Maimonides Research Institute. Haifa 1994. (Pages: 1-160.)
11. *Rosner F.*: Medicine in the Mishneh Torah of Maimonides. KTAV Publishing House Inc. New York. 1984. (Pages: 1-325.)
12. *Rosner F.*: The Medical Legacy of Moses Maimonides. KTAV Publishing House Inc. New York. 1998. (Pages: 1-308.)
13. 11 Soncino Babylonian Talmud. 1460 Files. (Transl. by Epstein I.) Soncino Press. London. 1935-1961. █

PROF. GYÖRGY GÁL

University of Szeged, Hungary

Szeged 6721. Bercsényi Str. 10.

Phone: 36-62-314-933.

E-mail: dr.gal@invitel.hu

Maimonides a great higienist of the Middle Ages.

Abstract. The paper discusses the hygienic teachings of Maimonides (1135-1204), famous physician of the Middle Ages, who was born in Cordova and worked in Cairo. He wrote books on environment and health, eating, drinking, washing, life style, sleeping, death, the hygiene of the soul, poisonings, sex, and the philosophy of medicine

Keywords: Maimonides, medical writings, hygiene.

