

Wikingowie – „magiczna” medycyna i ziołolecznictwo

Magdalena Gruszkiewicz¹, Agnieszka Ćwiklińska², Agnieszka Kuchta²

¹ Apteka Szpitalna Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku

² Zakład Chemii Klinicznej, Katedra Analityki Klinicznej, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej, Gdański Uniwersytet Medyczny

Adres do korespondencji: Agnieszka Ćwiklińska, Zakład Chemii Klinicznej, Katedra Analityki Klinicznej, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej, Gdański Uniwersytet Medyczny, ul. Dębinki 7, 80-211 Gdańsk, e-mail: acwik@gumed.edu.pl

The Vikings – “magical” and herbal medicine · In the period from the late VIII to XI century, the Northern areas of Scandinavia were inhabited by tribes called the Vikings. First of all these people were known for plunder, killings and attacks on lands inhabited by other tribes. In fact at that time the Scandinavians were a developed society which was occupied with trade, architecture, gathering and agriculture. The Vikings created a rich culture with its own system of beliefs. Their faith was strongly connected with all domains of their life, including their health. The treatment administered by sorcerers / tribal soothsayers used the properties of many plants in the healing process and the treatment of the warriors. The herbs which were used by people treating the wounded Vikings were an integral part of their everyday life. Herbs were gathered, cultivated and imported from around the Mediterranean Sea areas and they played a pivotal role in their medicine. Despite the simplicity of the methods of treatment and making many mistakes while trying to implement new ways of healing, we cannot deny that many of the methods and natural substances used by the Vikings could have brought relief to some sick people.

Keywords: the Vikings; herbal medicine; history of pharmacy; history of medicine.

© Farm Pol, 2014, 70(3): 442–451

Wstęp

Lud północnej Europy, czyli wikingowie, zasłynęli przede wszystkim jako barbarzyńcy i piraci dopuszczający się krwawych czynów: mordowali, grabili, palili osady, wymuszali okupy, brali niewolników. Samo wyrażenie *vikingr mikill* (pochlebne wśród miejscowych) oznaczało człowieka walczącego na morzu, żeglarza i pirata, a określenie: wyruszać *í viking* znaczyło jechać na wyprawę morską, napad, grabież. Taki obraz wikingów

utrwalił się przede wszystkim dzięki autorom sag, tworzącym narodową mitologię, a później dzięki relacji biegłych w piśmie księży.

Tymczasem Skandynawia w okresie panowania wikingów (schyłek VIII–XI wiek) posiadała samodzielną i mocno zakorzoną kulturę. Na przełomie IX i X wieku nastąpił wzrost znaczenia portów, jak: Hedeby i Århus (Dania) czy Birka (Szwecja) i Kaugang (Norwegia), które stały się ważnymi ośrodkami handlowymi w ówczesnym świecie. Wikingowie podczas swoich podróży i podbojów odkrywali i zamieszkiwali nowe tereny, jak: Wyspy Owcze, Islandię czy Grenlandię, a także około 1000 r. jako pierwsi Europejczycy dotarli do Ameryki.

Wikingowie wybierali własnych królów, ich inżynierowie budowali zamki i mosty; zajmowali się oni również uprawą ziemi i handlem sięgającym daleko poza Skandynawię. Dzięki wyprawom, zarówno handlowym, jak i wojennym, poszerzali swoją wiedzę w wielu dziedzinach życia. Posiadali również (jak na owe czasy) dość rozwinięty system lecznictwa, podstawą którego było wykorzystywanie dobroczynnych właściwości roślin. Ta umiejętność przywracania zdrowia dzięki stosowaniu mieszanek odpowiednich ziół leczniczych i opatrywaniu ran wojownikom była wiedzą pożądaną i wysoko cenioną [1, 2].

Profilaktyka zdrowotna w czasach wikingów

Wśród wikingów życie codzienne, w tym zdrowie i leczenie chorych, było ściśle powiązane ze światem magii. Rytuały towarzyszące wierzeniom często związane były z domem i rodziną, a praktykowały je głównie kobiety [3].

Bardzo ważna w życiu codziennym była higiena, choć na temat stanu higieny u wikingów mogą docierać do nas różne informacje. Wszystko bowiem zależało od takich czynników, jak: zamożność, przynależność do warstwy społecznej, kulturowej i geograficznej. Ludzie z warstw najniższych, jak: bezrolni, ciężko pracujący i często źle odżywiający się niewolnicy czy wikingowie biorący udział w wyprawach i podróżach handlowych, o codzienną higienę i ubiór nie dbali tak skrupulatnie jak osoby z wyższych warstw społecznych [4, 5].

Dowody na stosowanie różnego rodzaju zabiegów pielęgnacyjnych przez wikingów możemy odnaleźć zarówno w literaturze, czyli w tzw. sagach, jak i w znaleziskach archeologicznych. Mycie i zabiegi pielęgnacyjne, jak: czesanie i obcinanie włosów były rutynową częścią codziennego życia. Przedmioty toaletowe, jak: grzebienie, pilniki do paznokci, wykalaczki, pincety czy skrobaczki do czyszczenia uszu znajdowano zarówno w grobach kobiet, jak i mężczyzn. Najczęściej wykonane były one ze zwierzęcych kości, poroża, a nawet kości słoniowej [1, 4, 5].

Osobliwym bogactwem Islandii, zasiedlonej przez wikingów, były źródła geotermalne. Nowi przybysze potrafili doskonale wykorzystać tego typu dobra naturalne, budując kąpieliska i łaźnie. W niektórych regulowano nawet temperaturę kąpeli przez doprowadzanie wody z dwóch źródeł – ciepłego i zimnego. Na Islandii oraz w innych miejscach pozbawionych ciepłych źródeł używano również wanien [4, 5].

Warto dodać, że styl życia wikingów przyczyniał się do dobrej higieny jamy ustnej. Mało przetworzone jedzenie i niewielka ilość cukru w diecie sprzyjała niewielkiemu rozwojowi próchnicy, z biegiem lat widoczne było natomiast znaczne ścieranie się zębów. Co ciekawe, wikingowie, oprócz tatuaży

na skórze, ozdabiali również zęby poprzez żłobienia wypełnione barwnikiem. Król duński i norweski Harald Sinozęby (911–987 r.) swój przydomek zyskał nie dzięki próchnicy, a zamierzonym zabiegom upiększającym [1, 5, 6].

Rozważając problem profilaktyki zdrowotnej za czasów wikingów, należy również wspomnieć o diecie ówczesnych Skandynawów, która miała ogromny wpływ na stan ich zdrowia. Bardzo ważną rolę odgrywało łowiectwo i rybołówstwo. Hodowano także bydło, owce, konie, kozy i świnię. Odnaleziono szczątki ptactwa (kury), a informacje o hodowli gęsi możemy odnaleźć w pieśniach i sagach. Wikingowie, jak i reszta Europejczyków w tamtych czasach, po wyeksploatowaniu pastwisk jesienią sortowali bydło. Pozostawiano tylko silne osobniki, które mogły przetrwać zimę i dla których wystarczyło ograniczonej ilości paszy. Po oprawieniu mięso wędzono, suszono, solono i marynowano, robiąc zapasy na mroźne miesiące.

Ogromną rolę w czasach wikingów odgrywało rolnictwo oraz zbieractwo. Uprawiano jęczmień, owies, żyto, od czasu do czasu pszenicę oraz fasolę, groch, cebulę, chmiel i kapustę, którą prawdopodobnie sprowadzono w celach uprawnych do Europy Północnej [1, 7]. Zbierano dzikie owoce, które jedzono świeże, jak również przygotowywano zupy. Popularne były śliwki, wiśnie, jabłka, gruszki, tarnina, poziomki, jeżyny, jagody bzu czarnego, maliny, czarne jagody, dzika róża, orzechy laskowe i włoskie oraz żółędzie, z których prawdopodobnie wyrabiano chleb. Ponadto wikingowie na brzegach mórz zbierali wodorosty, które wykorzystywali jako pokarm dla ludzi i zwierząt [1, 7, 8, 9, 10]. Jedną z alg, którą łatwo można było znaleźć przy brzegu, była czerwona alga z gromady krasnorostów (łac. *Palmaria palmata*; **rycina 1**). Była ona źródłem wielu witamin i minerałów; ceniono



Rycina 1a i b. Czerwona alga z gromady krasnorostów (*Palmaria palmata*)



Rycina 2. Płucnica islandzka (*Cetraria islandica*)



Rycina 3. Woskownica europejska (*Myrica gale*)

ją również za walory smakowe. Płucnica islandzka (łac. *Cetraria islandica*) odgrywała znaczącą rolę w tradycji kulinarnej mieszkańców Islandii od czasów pierwszych osad (**rycina 2**). Wspomina się o niej w zbiorze praw i zasad leczenia *Grágás*, który obowiązywał na terenie Islandii. Oporządzano i spożywano płucnicę w różny sposób. Gorący bulion miał wywierać działanie wspomagające układ oddechowy podczas infekcji, astmy i w zapaleniu płuc. Wikingowie importowali również różnego rodzaju owoce z rejonów Morza Śródziemnego, jak na przykład brzoskwinie (łac. *Prunus persica*) i winogrona (łac. *Vitis vinifera*), których fragmenty znaleziono w okolicach miasta handlowego Hedeby. Mało prawdopodobne jest, aby miejscowi uprawiali te gatunki w rejonach południowej Skandynawii, jakkolwiek niewiele obecnie wiadomo o technikach i narzędziach stosowanych wówczas w ogrodnictwie.

Istnieje jednak możliwość, że wikingowie stosowali rodzaj szklarni czy inspektu w uprawie ciepłolubnych gatunków. Możliwe jest, że przejęli techniki upraw wykorzystywane wcześniej przez Rzymian, jednak niełatwo jest znaleźć jednoznaczne dowody, by potwierdzić tego typu tezę. Wikingowie nie stornili też od trunków alkoholowych. Pili sporo piwa, które warzono z chmielu zwyczajnego (łac. *Humulus lupulus*) oraz woskownicy europejskiej (łac. *Myrica gale*; **rycina 3**). Spożywali również miód (słodki sfermentowany napój powstały z mieszaniny miodu pszczelego, przypraw i wody) i wino oraz tak zwany *bjórr*, czyli mocno sfermentowane wino owocowe [1, 5, 8, 9, 11, 12].

Warto dodać, że wikingowie zbierali i hodowali wiele roślin używanych obecnie jako przyprawy. Z pewnością stosowali: koper, jałowiec, kminek, chrzan, gorczycę, a także kolendrę, majeranek, miętę oraz tymianek. Wikingowie szeroko zajmowali się handlem, dlatego niektóre używane przez nich przyprawy, jak na przykład: imbir, cynamon, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, goździki, pochodziły spoza Skandynawii [1, 13].

„Magiczna” medycyna w czasach wikingów

Wikingowie, jak wszystkie ludy średniowiecznej Europy, spotykali się z wieloma chorobami, zarówno wrodzonymi, jak i nabytymi. Część z nich ginęła po otrzymaniu śmiertelnych ran w czasie walk, wielu prowadziło jednak pokojowy tryb życia. Na podstawie wykopalisk przeprowadzonych na terenie Danii stwierdzono, że wikingowie żyli średnio 35–55 lat, co może świadczyć o dość wysokim standardzie życia, dobrym odżywianiu i próbach leczenia przynoszących pożądane efekty [1].

Kto zajmował się leczeniem w czasach wikingów? Dzięki wykopaliskom archeologicznym stwierdzono, że często sztukę tę praktykowali czarownicy, wieszczki plemienne i kapłani, których szczątki składano w grobach wraz z misternie wykonanymi różdżkami. Odmiany magii, o których dowiadujemy się ze źródeł pisanych, to między innymi: seidr, spae, galdr oraz magia runiczna. Seidr była rodzajem szamanizmu, za jej pomocą zmieniano ludzki los, leczono, wywoływano choroby, rzucano klątwy. Umiejętność tego rodzaju magii opierała się m.in. na sztuce warzenia trucizn i eliksirów, za pomocą których ingerowano w stan umysłu. Była ona głównie domeną kobiet. Spae to umiejętność jasnowidzenia, przepowiadania przyszłości. Galdr był głównie praktykowany przez mężczyzn, polegał na inkantowaniu run i pieśni śpiewanych w określonych skalach muzycznych, a jego zadaniem było wprowadzanie w trans [3].

Charakterystyczną postacią za czasów wikingów była wieszczka plemienna, kobieta szanowana, ale z drugiej strony budząca strach. Zazwyczaj zamieszkiwała lasy lub bagna z dala od osad i ubierała się w skóry i futra (również kota) ozdabiane ornamentami. Przywoływała duchy, inkantując i śpiewając, posługiwała się również biegle runami, a do okadzania miejsc obrządku i wprowadzania w stan medytacji służyły jej eliksiry, w których skład wchodziły często: szalwia lekarska (łac. *Salvia officinalis*), arcydzięgiel litwor (łac. *Archangelica officinalis*), werbena pospolita (łac. *Verbena officinalis*), babka (łac. *Plantago sp.*) czy bylica pospolita (łac. *Artemisia vulgaris*) [3].

Wikingowie borykali się z leczeniem wielu ówczesnie spotykanych schorzeń. W większych miastach handlowych, jak np. Birka, częstą dolegliwością były nudności i biegunka. Przyczyną tego typu objawów były choroby pasożytnicze, ponieważ bliskość studni i sanitariatów w obrębie miasta sprzyjała rozwojowi zakażeń. Z powodu niedożywienia, szczególnie zimą, wikingów nękał szkorbut. Dzięki odkryciom archeologicznym dowiadujemy się również, że wikingowie borykali się z artretyzmem, zwyrodnieniami stawów i kości, głuchotą i ślepotą starczą. Możemy przypuszczać, że zdarzały się również epidemie czerwonki, ospy, tyfusu, gruźlicy czy trądu; przykładowo w 949 r. Dublin nawiedziła epidemia trądu i krwawych biegunek. Nie ma natomiast w piśmiennictwie informacji o plagach, które nękałyby i dziesiątkowały ludność na bardziej rozległych terenach zamieszkałych przez wikingów. Małe gospodarstwa i osady były zazwyczaj wolne od epidemii. Niestety zdarzało się, że chory przybysz odwiedzający wioskę pozarażał jej mieszkańców. Zwyczajem stało się więc palenie rzeczy i posłań chorych, którzy zmarli, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się zaraz [1, 5, 6].

Wikingowie często musieli mierzyć się z opatrywaniem ran i złamań. Sagi przytaczają wiele przykładów prób leczenia urazów odniesionych zarówno w bitwach, jak i w życiu codziennym. Zazwyczaj mieszkańcy pomagali sobie nawzajem, gdyż o medyka zwanego wówczas *læknir* było trudno, czasami nawet wojownicy opatrywali sobie sami krwawiące rany na polach bitew. Na Islandii istniał zbiór praw i zasad zwany *Grágás*, w którym zapisane były informacje, jak obchodzić się z rannymi, cierpiącymi, krwawiącymi. Ziołowe środki otrzymywane z miejscowej roślinności podawano do picia lub stosowano w postaci mazideł na rany, które uprzednio czyszczono, przyżegano i bandażowano. Nastawiano również kości, aby się poprawnie zrosły [4]. Wikingowie stosowali opatrunki na rany, które, według obecnej wiedzy, mogły przynosić ulgę cierpiącym. Okład z tłuczonego pora i cebuli lili pomógł w ochładzaniu rany po uprzednim



Rycina 4. Szalej jadowity (łac. *Cicuta virosa*)

jej wypaleniu i skutecznie redukował blizny. Stosowano również okłady z babki, żywokostu i miodu o właściwościach antyseptycznych. Miód, który posiadał wysoką zawartość cukru, działał bakteriobójczo dzięki swoim właściwościom dehydracyjnym. Wodę do przemywania ran przed użyciem gotowano. Możliwe, że był to pewien rodzaj sterylizacji przed kontaktem z uszkodzonymi tkankami [18, 20, 21]. Nie zawsze jednak próby pomocy poszkodowanemu przybierały właściwy tor. Niezbyt efektywnym, a nawet niebezpiecznym zabiegiem okazał się opatrunek z cykuty. Wyciąg zawierający szalej jadowity (łac. *Cicuta virosa*; rycina 4) i szczywól plamisty (łac. *Conium maculatum*; rycina 5) mógł przedostać się do krwiobiegu. Mieszanka ta mogła pozbawić życie pacjenta, porażając jego układ oddechowy [11, 22].

Wikingowie podejmowali również próby szycia ran. Stosowali końskie włosie, które niestety mogło zainfekować ranę, jak również podrażniało skórę



Rycina 5. Szczwół plamisty (łac. *Conium maculatum*)

wokół szwów. O wiele lepszym materiałem używanym w tym celu były jedwabne nici, które stosowano również do szycia głębokich ran trzewi [18, 22]. Wikingowie mieli swoje oryginalne sposoby określania rozległości urazów i głębokości ran. W jednej z sag *læknir* bada śnieg pokryty krwią rannego wojownika, a po jego rozpuszczeniu podaje go do ust rannemu, twierdząc, że pochodzi z ran wewnątrz ciała. Innym ciekawym sposobem określenia głębokości urazów było podanie do picia napoju w postaci gorącego bulionu zawierającego ziola z dodatkiem pora i cebuli. Jeżeli z rany zacząłby wydobywać się nieprzyjemny zapach, świadczyłoby to o uszkodzeniu życiodajnych części ciała i nieuchronnej śmierci pacjenta [4, 5, 18, 20, 21]. W przeciwnym przypadku chirurg mył ręce w jeszcze ciepłym krowim mleku (uważano, że mleko wprost od wydojonej krowy nie zdążyło jeszcze zostać zanieczyszczone), umieszczał trzewia wewnątrz ciała i zaszywał [22].

Badania archeologiczne wykazały, że wikingowie próbowali także leczyć złamania żeber, kończyn i innych części ciała. Szkielety często posiadały ślady ran leczonych i nieleczonych, czyli śmiertelnych. Świadczyło to o tym, że mimo bardzo ciężkich obrażeń wikingom często udawało się wyleczyć, odzyskać siły i niestety później zginąć w kolejnej potyczce. Sagi przytaczają przykłady dzielnych i walecznych wikingów, którzy pomimo odciętej stopy czy ran ciała, w których widoczne były np. płuca, kontynuowali walkę z przeciwnikiem, a potem powracali do zdrowia [4, 5]. Ówczesni mieszkańcy terenów północnej Europy radzili sobie z nastawianiem połamanych i skrzywionych kończyn, stosując bandaż, szyny, a nawet usztywnienia, które spełniały rolę gipsu. Maczano opatrunki w mieszaninie silnie ubitych białek i wina. Po paru godzinach wysychały one i tworzyły rodzaj w miarę

sztywnego okładu. Większy problem nastęrczali połamane żebra, których nie można było unieruchomić, nie utrudniając jednocześnie poszkodowanemu możliwości oddychania. Prawdopodobnie w przypadku złamań wspomagano się narzędziami, dzięki którym na zasadzie dźwigni nastawiano kości do właściwej pozycji. Wikingowie posługiwali się sprzętem sporo większym i mniej precyzyjnym niż dziś, ale przypominającym dzisiejsze noże, skalpele, obcęgi, piły czy pęsety. Posiadali z pewnością narzędzia z elementami żelaza, które rozgrzewano do czerwoności i wykorzystywano do przyżegania ran. Niestety po tego typu zabiegach ranny wojownik z pewnością nie czuł się najlepiej; takie postępowanie wyniszczało pacjenta, mimo że w pewien sposób zapobiegało infekcjom. W jednej z sag poznajemy wojownika o imieniu Onund, który podczas potyczki doznał ciężkich obrażeń w obrębie nogi. Dokonano skutecznej amputacji, a w miejsce utraconej nogi zastosowano drewnianą protezę. Od tej pory Onund zyskał przydomek *Treefoot*, czyli w wolnym tłumaczeniu: drewniana stopa. Próbowano też przeprowadzać zabiegi w przypadku urazów głowy. Oprócz opatrunków na rany głowy bardziej „wykwalifikowani” medycy stosowali drastyczne metody radzenia sobie ze zdeformowanymi kośćmi czaszek. Jak się możemy domyślać, stosowanie młotów kowalskich czy trepanów w tamtych czasach zapewne rzadko przynosiło pożądane efekty [21, 22].

Niewiele informacji w literaturze staronordyckiej znajdziemy na temat ciąży i porodu. Wiadomo, że podczas porodu obecne były wyłącznie kobiety i że jego nieodłącznym elementem były czary. Kobiety, które pomagały dziecku przyjść na świat nazywano *bjargrýgr*. Ich zadaniem było również śpiewanie, korzystanie z run i modlenie się (w celu ułatwienia porodu). Bogiem płodności i bogactwa był Frejr. Pozycja kobiet rodzących była odmienna od dzisiaj preferowanych, gdyż był to rodzaj kucania czy kłęczczenia na podłodze z jednoczesnym wsparciem na ramionach lub kolanach innej kobiety [14, 18, 19].

Pod koniec ery wikingów pojawiają się pierwsze wzmianki o lekarzach. Król duński i norweski Magnus Dobry, któremu wg legendy ukazał się ojciec – święty Olaf, kiedy odniósł zwycięstwo nad Wenedami w 1043 r., kazał wybrać dwunastu mężów, aby bandażowali rany poszkodowanym w walce żołnierzom. W rodzie każdego z nich miała utrzymać się moc leczenia. Jednym z potomków owej dwunastki był Hrafn Sveinbjarnarson, który zasłynął jako najsłynniejszy lekarz Islandii [6, 7, 14].

Po przyjęciu chrześcijaństwa przez państwa skandynawskie (jako pierwsza z krajów skandynawskich chrzest przyjęła Dania w 965 r. za panowania Haralda Sinozębego), kulturowanie magii i jej wykorzystanie w lecznictwie nadal było jednak

powszechnie stosowane – istnieją pisane informacje o kontynuowaniu stosowania run jako metod leczenia po zakończeniu ery wikingów [7, 18].

Warto dodać, że za pomoc choremu lub rannemu medyk pobierał opłatę w zależności od wielkości urazu. Jeżeli znany był winowajca, według lokalnego prawa opłatę za leczenie musiał uiścić on sam. Honorarium lekarskie było często obowiązkowym dodatkiem do tzw. nawiązki, czyli rekompensaty za zadaną ranę. Wypłacano również „kostne”, czyli opłatę za ranę, z której wypadła kość. Należność ta także miała różną wysokość, w zależności od głębokości urazu. W czasach chrześcijańskich lekarzami byli głównie mężczyźni i bardzo często duchowni, którzy posiadali wiedzę medyczną przejętą od swoich braci z klasztorów ze środkowej i południowej Europy. Pierwsze szpitale również powstawały przy klasztorach i kościołach, ze względu na posiadaną wiedzę medyczną przez mnichów, prowadzenie ogrodów bogatych w zioła lecznicze, a także z powodu przekonań religijnych i chęci pomocy bliźnim [6, 7, 18, 19].

Ziołolecznictwo w erze wikingów

Istnieje niewiele bezpośrednich dowodów dotyczących rodzajów ziół stosowanych w lecznictwie przez wikingów. Pozostałości roślin są trudne do identyfikacji, ponieważ przed zastosowaniem rozdrabniano je, mielono, gotowano czy zaparzano, więc próbki pozyskane do badań są zazwyczaj bardzo małe. Biorąc jednak pod uwagę, że ludność ówczesnych czasów nękały wielorakie choroby, byłoby nierozsądne zakładać, że wikingowie nie próbowali radzić sobie z ich leczeniem za pomocą dostępnych roślin [8].

O lekach naturalnych wykorzystywanych przez tamtejszą ludność możemy doszukać się wzmianek m.in. w dawnych legendach i mitach kultury północnoeuropejskiej. Zioła w erze wikingów były nieodłącznym elementem ich życia codziennego. Metodą prób i błędów poznawali właściwości odżywcze i terapeutyczne czy trujące poszczególnych gatunków roślin. Niektóre z nich zbierali na łąkach i w lasach, część z nich, których korzystne właściwości z biegiem czasu poznali, zaczęli uprawiać. Jeszcze inne, dzięki silnie rozwijającemu się handlowi, odkrywali i kupowali od kupców z nad Morza Śródziemnego czy nawet Azji. Rośliny towarzyszyły wikingom w codziennym życiu, podczas wykonywania wielu czynności, jak: gotowanie, czarowanie, leczenie, opatrywanie ran, szycie ubrań, hodowanie zwierząt czy przygotowywanie trunków [12].

Herbarze zaczęto tworzyć po przyjęciu chrześcijaństwa przez państwa skandynawskie. Ogromny wpływ na informacje zawarte w zielnikach miały

wierzenia i praktyka medyczna oraz ziołolecznictwo stosowane wówczas w Europie kontynentalnej. Prawdopodobnie pierwsze skandynawskie zielniki to *Urtebogen* albo *Liber herbarum* Duńczyka Henrika Harpestrenga z Roskilde [18]. Bardzo ważną pozycją literaturową był również tak zwany *Bald's Leechbook*, który powstał w IX wieku. Tekst ten jest napisany w języku staroangielskim, a nazwa dwutomowej księgi pochodzi od słowa lekarz, chirurg w tym języku. Informacje zawarte w manuskrypcie są bardzo ważnym dowodem świadczącym o rosnącym zainteresowaniu medycyną w tamtych czasach również na terenach zasiedlanych przez Anglosasów [21].

Jednym z ziół, które szeroko stosowano w Skandynawii, zarówno w kuchni, jak i z powodu właściwości leczniczych, był arcydzięgiel litwor (łac. *Archangelica officinalis*; **rycina 6**). Jest to roślina z rodziny selerowatych, której korzeń wykorzystuje się jako surowiec. Pobudza on czynności wydzielnicze organizmu w postaci śliny, soków trawiennych, potu i moczu, działa rozkurczowo, wiatropędnie, a nawet uspokajająco. Olejek eteryczny występujący w całej roślinie ma właściwości drażniące i znieczulające. Stosowany na skórze zwiększa jej ukrwienie i działa przeciwbólowo, choć w niewielkim stopniu. Wykorzystywany był do nacierania przy nerwobólach i bólach reumatycznych. Olejek posiada ponadto właściwości bakterio- i grzybobójcze. Dzięgiel wykorzystywany jest głównie w dolegliwościach przewodu pokarmowego i dróg żółciowych, gdyż działa rozkurczająco na mięśnie gładkie. Wzmaga on również odporność układu nerwowego, w czym przypomina korzeń żeńszenia. Według wierzeń korzeń arcydzięgla noszony na szyi odpędzał złe czary [12, 18, 19, 24].



Rycina 6. Arcydzięgiel litwor (*Archangelica officinalis*)



Rycina 7. Jesion wyniosły (*Fraxinus excelsior*)

Drzewem z rodziny oliwkowatych, bardzo cenionym w czasach wikingów, był jesion wyniosły (łac. *Fraxinus excelsior*; rycina 7). Był on często wykorzystywany podczas inicjacji szamańskich. Wikingowie uważali jesion za mityczną oś świata, rosnącą w środku krainy bogów i łączącą trzy strefy: niebiańską, ziemską i podziemną. Wierzyli, że ma on właściwości odstrasżające gady, a bardzo bali się żmij z powodu ich jadu. Uważali, że sok i liście drzewa miały właściwości antytoksyczne, nasiona i owoce były uważane za afrodyzjak i były gwarancją udanego porodu, kora natomiast pomagała przy bólach zębów [25].

Różeniec górski (łac. *Rhodiola rosea*; rycina 8) jest gatunkiem należącym do rodziny gruboszowatych. Występuje na całym obszarze okołobiegunowym. Surowcem jest kłącze z korzeniami, zawierające ogromną ilość substancji czynnych. Działa pobudzająco, wzmacniająco i adaptogenne, czyli zwiększa wytrzymałość organizmu na stres i inne niekorzystne czynniki środowiska oraz zwiększa odporność na choroby. Wikingowie znali działanie różenia i stosowali go właśnie w tym celu, jak również jako preparat podnoszący płodność [24, 26].

Znali oni również właściwości maku lekarskiego (łac. *Papaver somniferum*) oraz lulka czarnego (łac. *Hyoscyamus niger*). Obie rośliny były cenione za ich właściwości przeciwbólowe, znieczulające oraz usypiające. Lulek przypuszczalnie trafił do Skandynawii z importu, gdyż nie jest on charakterystyczny dla flory skandynawskiej [8, 9, 11].



Rycina 8a i b. Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

W uporczywym kaszlu stosowali roślinę o wdzięcznej nazwie szanta zwyczajna (łac. *Marrubium vulgare*; **rycina 9**). Surowcem jest ziele o gorzkim smaku. Roślina ta zawiera w sobie wiele związków czynnych, między innymi słuzy, które działają wykrztuśnie. Można ją stosować w nieżyty górnych dróg oddechowych, kaszlu, astmie, a także w zaburzeniach przewodu pokarmowego, wątroby i woreczka żółciowego. W stanach przeziębieniowych, kaszlu czy grypie stosowano również ziele mierznicy czarnej (łac. *Ballota nigra*; **rycina 10**). Zawiera ona olejki eteryczne, dzięki którym posiada charakterystyczny zapach. Według starej metody, stosowanej także obecnie, zaparzano, a nawet gotowano sporą ilość ziela, którą następnie słodzono do smaku i podawano choremu do wypicia [21].

Wikingowie bardzo dobrze znali antybiotykowe właściwości czosnku i pora, oba z rodzaju *Allium*. Często stosowanym opatrunkiem na rany ówczesnych mieszkańców Skandynawii była mieszanina składająca się właśnie z czosnku czy pora i wina. Z pewnością taka mikstura mogła powodować dolegliwości bólowe u pacjenta, jednak dzięki właściwościom cytotoksycznym składników roślin na pewno była pomocna w zapobieganiu infekcjom. Co ciekawe, wikingowie stosowali również podobną mieszaninę jako środek przeciw jęczmieniom na powiekach [21].

W jednej z sag: *Grettis* wspomina się o roślinie warzucha lekarska (łac. *Cochlearia officinalis*; **rycina 11**). Wikingowie domyślali się, że spożywanie jej zapobiegało wypadaniu zębów, co jest jednym z objawów skorbutu. Prawdopodobnie znali skorbut pod nazwą *skyrbjúgr* i wiedzieli, że dotyczy on szczególnie żeglarzy, którzy, jak obecnie wiadomo, odżywiali się produktami o niskiej zawartości witaminy C [5].

Wikingowie znali, stosowali i prawdopodobnie uprawiali podagrycznik pospolity (łac. *Aegopodium podagraria*; **rycina 12**). Zachowały się szczątki roślin z tego gatunku na terenach osad, jednak nie wiadomo jednoznacznie, czy uprawiany był on w celach spożywczych (posiada wiele witamin i ma aromatyczny, gorzkawy smak), czy uprawiano go ze względu na właściwości lecznicze: moczopędne, uspokajające, a może przeciwzapalne lub do stosowania na rany w celu przyspieszenia ich gojenia [9].

Na terenach osad skandynawskich odkryto także fragmenty werbeny pospolitej (łac. *Verbena officinalis*). Zioło to posiada swoją długą historię jako roślina lecznicza, gdyż znana była już w starożytnym Egipcie oraz przez druidów na terytoriach starożytnej Anglii. Możliwe jest, że również wikingowie wykorzystywali jej cenne właściwości w leczeniu ran, przeziębienia, kataru, bólu czy stanów zapalnych [8, 9, 27].



Rycina 9. Szanta zwyczajna (*Marrubium vulgare*)



Rycina 10. Mierznica czarna (*Ballota nigra*)



Rycina 11. Warzucha lekarska (*Cochlearia officinalis*)



Rycina 12. Podagrycznik pospolity (*Aegopodium podagraria*)

Wykopaliska archeologiczne potwierdziły również obecność fragmentów nasion glistnika jaskółcze ziele (łac. *Chelidonium majus*) na terenie ówczesnej Skandynawii. Surowcem jest ziele i korzeń, które były szeroko wykorzystywane przez wikingów, począwszy od leczenia zmian skórnych, jak liszaje, przez bóle zębów, po dreszcze i przeziębienie. Lepieńnik różowy (łac. *Petasites hybridus*) odnaleziony na terenach Danii zbierany był natomiast w celu zapobiegania plag, na przykład dżumy [8, 9, 11].

Istnieją również wzmianki o wykorzystywaniu w celach leczniczych bylicy (łac. *Artemisia sp.*), cykorii (łac. *Cichorium sp.*), rumianku (łac. *Matricaria sp.*), babki (łac. *Plantago sp.*) czy krwawnika (łac. *Achillea sp.*), jak również pokrzywy zwyczajnej (łac. *Urtica dioica*), kosaćca żółtego (łac. *Iris pseudacorus*) czy bobrka trójlistkowego (łac. *Menyanthes trifoliata*) [8, 13].

Prawdopodobne jest także, że wikingowie uprawiali szalwię (łac. *Salvia sp.*) dla jej aromatycznych liści i wykorzystywali ją jako dodatek do potraw, jak również kolendrę siewną (łac. *Coriandrum sativum*) i seler zwyczajny (łac. *Apium graveolens*), uważany w tamtych czasach za jedno z ziół [9].

Na jednej z farm w południowej części Norwegii odkryto pozostałości upraw konopi (łac. *Cannabis sp.*). Nie ma jednak żadnych informacji, które wskazywałyby na stosowanie ich do odurzania się. Bardziej prawdopodobne wydaje się, że uprawiano je ze względu na włókna, z których wytwarzano tkaniny na ubrania, a także skręcano liny, o znacznie grubszych włóknach niż przykładowo z włókien lnu [28].

Podsumowanie

Wikingowie byli świetnymi strategami, dzięki czemu podbijali i zasiedlali nowe tereny; trudnili się również handlem. Dzięki temu rozwijali się i zdobywali szeroką wiedzę, którą wykorzystywali później we własnych gospodarstwach. Dotyczyło to również dziedziny zdrowia.

W średniowieczu zdrowie było oznaką szczęścia i powodzenia. Nie znając przyczyn rozwoju chorób i nie rozumiejąc ich przebiegu, ludzie łączyli pojawienie się choroby ze światem nadprzyrodzonym. O pomoc zwracali się do znachorów i wieszczek plemiennych, których działania mające na celu wyleczenie były przesycane magią. Warto podkreślić, że ważnym aspektem w rozwoju medycyny w czasach wikingów było przyjęcie chrześcijaństwa i rozwój klasztorów, które miały ogromny wpływ na podwyższenie jakości lecznictwa wśród skandynawskiej ludności i powstawanie pierwszych praktyk lekarskich.

Omawiając metody leczenia wykorzystywane przez wikingów, należy pamiętać, że pomimo ich

prostoty i bardzo wielu błędów im towarzyszących, część przynosiła pozytywny finał. Nie można również zaprzeczyć, że wiele ze stosowanych ówczesnie środków leczniczych mogło, według obecnej wiedzy, przynosić ulgę cierpiącym. Dotyczy to przede wszystkim metod leczenia ran i złamań oraz wykorzystywanych w różnych schorzeniach ziół leczniczych, których bardzo szeroka gama, biorąc pod uwagę, że od czasów wikingów minęło 1000 lat, może współczesnych zadziwić.

Otrzymano: 2014.04.10 · Zaakceptowano: 2014.06.20

Piśmiennictwo

1. Roesdahl E.: Historia Wikingów. Gdańsk: Marabut, 1996.
2. Kendrick T.D.: A History of the Vikings. Courier Dover Publications, 2004.
3. Wikingowie i magia. http://www.winland.pl/archiwa_kw/obcy/2012/022_glowizna.php?kod_matrixa=win01xxxx331 (stan z 27.01.2014).
4. Short W.R.: Icelanders in the Viking Age: The People of the Sagas. McFarland, 2010.
5. Health, grooming, and medicine in the Viking Age. http://www.hurstwic.org/history/articles/daily_living/text/health_and_medicine.htm (stan z 27.01.2014)
6. Wolf K.: Daily Life of the Vikings. Greenwood Publishing Group, 2004.
7. Foote P.G., Wilson D.M.: Wikingowie. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1975.
8. Robinson D.: Plants and Vikings: Everyday Life in Viking Age Denmark. Botanical Journal of Scotland. 1994. Tom 46, nr 4, 542-551.
9. Sloth P.R., Hansen U.L., Karg S.: Viking Age garden plants from southern Scandinavia - diversity, taphonomy and cultural aspects. Danish Journal of Archaeology 2012, 1(1): 27-38.
10. Griffin K.: The Usage of Wild Berries and Other Fruits in the Mediaeval and Post-mediaeval Households in Norway. Botanical Journal of Scotland. 1994, 46(4): 521-526.
11. Rumińska A. Ożarowski A. (red): Leksykon roślin leczniczych. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1990.
12. Svanberg I., Egişon S.: Edible wild plant use in the Faroe Islands and Iceland. Acta Societatis Botanicorum Poloniae 2012, 81(4): 233-238.
13. Herbs, spices and vegetables in the Viking period. <http://www.natmus.dk/en/historical-knowledge/denmark/prehistoric-period-until-1050-ad/the-viking-age/food/herbs-spices-and-vegetables/> (stan z 27.01.2014).
14. Robertson D.: Magical medicine in Viking Scandinavia. Medical History. 1976, 20(3): 317-322.
15. Frohn B., Cavellius A.A.: Ziola w medycynie naturalnej. Napary, kąpiele, diety. Mak, 2005.
16. Heinrich M., Barnes J., Gibbons S., Williamson E.M.: Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy. Wyd. 2. Churchill Livingstone, 2012.
17. Volak J., Stodola J.: Rośliny lecznicze. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Rolne i Leśne, 1987.
18. Medical Care in the Viking Age. <http://www.vikinganswerlady.com/medicine.shtml> (stan z 27.01.2014).
19. Medycyna, ziołolecznictwo, zdrowie i opieka w świecie wikingów. http://www.winland.pl/archiwa_kw/obcy/2010/007_glowizna.php?kod_matrixa=win01xxxx279 (stan z 27.01.2014).
20. Brøndsted J.: The Vikings. Penguin books, 1967.
21. Vikings of Middle England. <http://www.vikingsofmiddleengland.co.uk/surgery-medicine.html> (stan z 28.01.2014).
22. http://www.manaraefan.co.uk/index_files/Page5918.htm (stan z 28.01.2014).
23. van Wyk B.E., Wink M.: Rośliny Lecznicze Świata. Ilustrowany przewodnik. Wyd. 1. Wrocław: MedPharm, 2008.
24. Ożarowski A., Jaroniewski W.: Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1987.
25. Fraxinus Excelsior (common ash). http://http://herbaria.plants.ox.ac.uk/fraxigen/pdfs_and_docs/book/fraxigen_c4.pdf (stan z 18.02.2014).
26. Canadian Medicinal Crops. <http://books.google.pl/books?id=FYuRSmqISQsC&printsec=frontcover&hl=pl#v=onepage&q&f=false> (stan z 18.02.2014).
27. Werbena pospolita: przeciwzapalne i przeciwbólowe magiczne zioło. <http://www.traditionalandwild.eu/pl/component/jevents/icalrepeat.detail/2012/09/12/63/9/werbena-pospolita-przeciwzapalne-i-przeciwbolowe-magiczne-ziolo> (stan z 28.01.2014).
28. Norwegian Vikings grew hemp. <http://www.sciencenordic.com/norwegian-vikings-grew-hemp> (stan z 28.01.2014).