


KINGA RAIŃSKA

Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie

 <https://orcid.org/0000-0001-9143-4370>

## KATARY, REUMATYZMY I HISTERIE... CHOROBY MŁODYCH KOBIET I TROSKA O UTRZYMANIE ZDROWIA W XIX W. W ŚWIELE ROZWAŻAŃ TEORETYCZNYCH

W pierwszej połowie XIX w. do dbałości o zdrowie znaczna część społeczeństwa ziem polskich nie przywiązywała większej wagi. Konstatacja ta dotyczy również młodych kobiet, które najczęściej nie troszczyły się o siebie w ogóle. Z drugiej strony można wskazać także, że wśród tej części młodych niewiast, które jednak dostrzegały potrzebę dbania o zdrowie, pojawiały się takie, które przesadnie lub wręcz niewłaściwie zabiegały o jego zachowanie<sup>1</sup>. Jedna i druga postawa miały w zasadzie niewiele wspólnego ze zdrowym i rozsądnym podejściem do tak ważnej kwestii. Sytuacja jednak z czasem zaczęła się zmieniać, a kwestia poprawy stanu zdrowia i higieny społeczeństwa na stałe zagościła w dyskusjach lekarzy, higienistów, pedagogów oraz publicystów. Już w latach pięćdziesiątych XIX w. w wielu publikacjach zaczęły pojawiać się postulaty, by kobiety od najmłodszych lat przestrzegały higieny, odpowiednio się ubierały i dbały o stan swojego zdrowia. Troska o zdrowie, wychowanie i edukację spoczywała na matce, a postulaty poprawy jakości opieki nad dzieckiem stały się jednym z elementów programu pracy organicznej. Na łamach licznie wydawanej wówczas literatury poradnikowej uświadamiano panie, że tylko dobre zdrowie umożliwi im zrealizowanie posłannictwa życiowego: urodzenie zdrowych dzieci, wspieranie męża, sprawowanie opieki nad domem i rodziną. Propagowano nowe wzorce w zakresie pożywienia, dbałości o czystość, kondycję fizyczną i odzież. Wdrożenie tych nowych zaleceń nie przebiegało bez

---

<sup>1</sup> M. Stawiak-Ososińska, *Ponętna, uległa, akurтна... Ideał i wizerunek kobiety polskiej pierwszej połowy XIX wieku (w świetle ówczesnych poradników)*, Kraków 2009, s. 331.

trudności, które wynikały przede wszystkim z uprzedzeń natury obyczajowej. Jednakże już na przełomie XIX i XX w. w postępowych środowiskach zaczęły być widoczne zmiany w zakresie dbałości o zdrowie i higienę dziewcząt<sup>2</sup>.

W XIX-wiecznych poradnikach zaczęto coraz powszechniej propagować pogląd, że zdrowie jest podstawą dobrego życia i dobrobytu. Należało więc o nie dbać przez cały czas na wszystkich możliwych płaszczyznach. Zabiegi o utrzymanie ciała w „czerstwości” były uważane za obowiązek, a lekceważenie ich rozpatrywano w kategorii grzechu<sup>3</sup>. I był to pogląd dość powszechny<sup>4</sup>. Zdrowie traktowane było bowiem jak największy skarb człowieka<sup>5</sup>, „najwyższe dobro życia”, które ma „nieoddzielny wpływ na duszę”<sup>6</sup>. Piszący poradniki twierdzili, że „kto dba o zdrowie i kto postępuje tak, iżby go nie stracić – ten zapewnia szczęście sobie i ukochanym swoim w rodzinie”<sup>7</sup>. Pouczano, że dopiero tracąc je, można w pełni docenić jego wartość i znaczenie<sup>8</sup>. Udowodniano, że w obliczu choroby wszystkie stosunki towarzyskie, rodzinne i zawodowe schodziły na dalszy plan. Ponadto osoba cierpiąca nie mogła cieszyć się ani sławą, ani dostatkami, ani nawet bogactwem<sup>9</sup>, nie mogła także dobrze pracować, jak również spełniać obowiązki swoich obywateli<sup>10</sup>. Można znaleźć stwierdzenia, że

Slabowita osoba nie może na żaden sposób dla swoich rodziców, męża, dzieci i obowiązków domowych bydź tem, czem z istoty być powinna. Z nią cierpią wspólnie wszyscy, ci którzy ją otaczają i duch umartwienia zajmuje wszystkie umysły<sup>11</sup>.

<sup>2</sup> A. Bołdyrew, *Zdrowie i higiena dziewcząt i młodych kobiet na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX i na początku XX w. Zalecenia a rzeczywistość*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 137.

<sup>3</sup> D.K.L. Renner, *Wzór dla dziewcząt iak się przyzwoicie ukształtać powinny*, tłum. E.W. Kainke, Wrocław 1822, s. 7; M. Rościszewski [B. Londyński], *Księga obyczajów towarzyskich. Kodeks wypróbowanych przepisów porad i wskazówek, tudzież odpowiedzi praktycznych na pytania*, Lwów–Złoczów [1905], s. 45; *Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym, aby od cierpień się uchronić. Dodatek dla prenumeratorów „Polaka w Brazylii”*, Kurytyba 1907, s. 5; J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *O pielęgnowaniu zdrowia*, Kraków 1913, s. 47.

<sup>4</sup> D. Łukaszewicz, *Choroba i zdrowie w Królestwie Prus w XIX wieku (1806–1861)*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych” 2013, nr 2, s. 14.

<sup>5</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 3; J.A. Łukaszewicz, *Złota księżka polskiej dziewczycy*, Kraków–Przemyśl 1895, s. 60.

<sup>6</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 7.

<sup>7</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 3.

<sup>8</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 60.

<sup>9</sup> *Ibidem*, s. 64.

<sup>10</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 3; J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 60.

<sup>11</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 7.

Pouczano dziewczęta, że choroba jest stanem, który powinien skłaniać do głębokich przemyśleń nad sensem życia i śmierci<sup>12</sup>.

Na łamach literatury poradnikowej powszechnie panowało przekonanie, że dziewczęta szczególnie powinny dbać o swoje zdrowie, tak by móc w przyszłości spełnić swoje posłannictwo, czyli zostać żoną i matką. Uważano, że małżeństwo służy przede wszystkim celom prokreacyjnym, dlatego głośno zastanawiano się: „Czy może chora kobieta dobrze w izbie gospodarować, zdrowe mieć dzieci i zdrowo je wychować?”<sup>13</sup>. Anonimowa autorka broszury *Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym*, doradzała nawet dziewczętom, aby przed ślubem zasięgnęły w tej sprawie porady lekarza i dowiedziały się, czy nie mają „[...] jakiej choroby ukrytej, takiej, o której może sami nie wiecie, a która później łącno i choremu może dokuczyć i innym się udzielić i na całe życie małżonkom i dzieciom nieszczęście gotować”<sup>14</sup>.

Christoph Wilhelm Hufeland dowodził, że panienkom od najmłodszych lat należało wpajać przekonanie, że prawie wszystkie choroby, które się im przytrafiają, są konsekwencją ich niewłaściwego postępowania<sup>15</sup>. Twierdził, że oprócz chorób epidemicznych i zaraźliwych: odry, ospy, szkarlatyny, oraz skaleczeń i ukąszeń owadów, wszelkie inne schorzenia „pochodzą u dzieci albo z przeładowania żołądka, albo z zbytniego rozgrzania i zaziębienia”<sup>16</sup>. Argumentował, że natura u najmłodszych dużo szybciej zwalcza przeróżne dolegliwości niż u dorosłych, dlatego w razie jakichkolwiek zaburzeń zdrowotnych zalecał panienkom jeden dzień postu, spokojnego leżenia oraz spożywania dużej ilości wody. Przy przeziębieniu mogły one jeszcze posiłkować się kilkoma filiżankami „bżowych ziółek” dla „sprawienia transpiracji”<sup>17</sup>.

Z kolei autor *Złotej książki polskiej dziewczicy* pouczał dziewczęta, że troska o dobre zdrowie jest świętym obowiązkiem wobec narodu, rodziny i samej siebie, dlatego powinny one starać się poznać dokładnie zasady fizjologii i żyć według nich, a także jak najczęściej rozmawiać o zasadach higieny ze swoim otoczeniem. Twierdził, że wielkie zasługi dla społeczeństwa mieć będzie panienka, która pouczała w tym względzie drugich. Powinna ona zatem jak najczęściej rozmawiać o tym, „[...] co przynosi korzyść zdrowiu,

<sup>12</sup> [M.B.E. Letissier], *Książka młodej chrześcijanki. Część 1. Listy do mojej córki chrześnej na różne czasy jej życia. Przekład bezimienny wydany przez Teodozego Sierocińskiego*, Warszawa 1847, s. 208.

<sup>13</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 4–5.

<sup>14</sup> *Ibidem*.

<sup>15</sup> C.W. Hufeland, *Zasady moralnego i fizycznego wychowania młodzieży płci żeńskiej*, Warszawa 1824, s. 197.

<sup>16</sup> *Ibidem*, s. 198.

<sup>17</sup> *Ibidem*.

co jest dlań szkodliwym, – jak się hartować, jak ratować nadwątlony organizm itd.”<sup>18</sup>. Podobnego zdania był Stanisław Kosiński, który uważał, że obowiązkiem każdej wykształconej kobiety powinno być wpływanie na osoby nieoświecone w zakresie zdrowia i higieny<sup>19</sup>. W drugiej połowie XIX w. coraz częściej na łamach literatury poradnikowej walczono z zabobonami i oszustami. Zachęcano, aby w razie choroby szukać pomocy u lekarza, a nie u jakichś szarlatanów<sup>20</sup>.

Sugestie zawarte w poradnikach ukierunkowywały w pewien sposób młode damy, uświadamiały im, na co powinny zwrócić szczególną uwagę w codziennych zabiegach, by móc jak najdłużej cieszyć się tężyzną fizyczną, a co za tym idzie, pogodą ducha, wewnętrzną radością i dobrym wyglądem zewnętrznym<sup>21</sup>. Julian Antoni Łukaszewicz otwarcie radził panienkom: „Ucz się higieny życia, ucz się reguł zdrowia i wprowadzaj bezzwłocznie usłyszane rady w czyn [...]. Porzuć śmieszne przesady, skrusz pęta, którymi krępują i niszczą swoje zdrowie”<sup>22</sup>.

Na łamach literatury poradnikowej panowało powszechne przekonanie, że zdrowie i siłę może dać dziewczętom „hartowne wychowanie”<sup>23</sup>. Ubolewano, że rodzice córeczki „[...] pieszczą od maleńkości, wygodami psują, i osłabiają w zupełności dane jej od natury siły”<sup>24</sup>. Uważano, że młode damy powinny być silne, zaś aby taki stan uzyskać, muszą odpowiednio zahartować swoje ciało poprzez przyzwyczajanie się do niewygód<sup>25</sup>. Radzono zacząć hartowanie organizmu w lecie, gdy jest silniejszy i zdrowszy<sup>26</sup>. Zachęcano młode damy do wykonywania prac fizycznych, wystrzegania się zbytniego ciepła w mieszkaniach, strojach i pościeli. Zalecano im, by nie bały się zimna, niepogody ani słońca<sup>27</sup>. Uważano, że

<sup>18</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 64.

<sup>19</sup> S. Kosiński, *Higiena dla panien*, Warszawa 1865, s. 165.

<sup>20</sup> *Ibidem*.

<sup>21</sup> M. Stawiak-Ososińska, *op. cit.*, s. 337.

<sup>22</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 61.

<sup>23</sup> S. Ostaszewski, *Ojciec córkom*, t. 2, Kijów 1851, s. 77; Wielkopolańska [W. Reichsteinowa], *Poradnik dla młodych osób w świat wstępujących. Ułożony dla użytku tychże*, Poznań 1891, s. 73.

<sup>24</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 61.

<sup>25</sup> J.H. Campe, *Ojcowska rada dla mojej córki. Dziełko młodzieży płci żeńskiej poświęcone*, Warszawa 1848, s. 58–60; D.K. Renner, *op. cit.*, s. 7; *Zbiór nauki chrześcijańskiej i obyczajowej*, Warszawa 1817, s. 15.

<sup>26</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 50.

<sup>27</sup> K. Hoffmanowa z Tańskich, *Pamiętka po dobrej matce, czyli ostatnie jej rady dla córki*, Wrocław 1833, s. 21; J. Bychowiec, *Sztuka zapobiegania chorobom, rzecz krótka ułożona przez lekarzy niemieckich, pomnożona wstępem, wskazaniem przesądów miejscowych względem zachowania zdrowia, pomysłami do higieny religijnej i obszerniejszym wykładem przepisów higienicznych*, Wilno 1843, s. 18–19; *Człowiek wielkiego świata, czyli nauka, jak się na wielkim*

Człowiek zahartowany nie boi się słońca, deszczu, wiatru ani mrozu; może bez obawy wychodzić w blasku promieni słonecznych, jak i o zmierzchu wieczornym, nie lękając się, że za łada zmianą temperatury dostanie kataru<sup>28</sup>.

Zachęcano dziewczęta, by bez względu na porę roku myły się codziennie w zimnej wodzie, a następnie energicznie wycierały do sucha. Taki zabieg miał uchronić je od przeziębień i katarów. Zalecano także przynajmniej raz w tygodniu kąpać się w letniej wodzie i często zmieniać bieliznę<sup>29</sup>. W czasie wakacji proponowano panienkom chodzenie boso po trawie, szczególnie po deszczu<sup>30</sup>.

Łukaszkiewicz uważał, że najlepszym środkiem do utrzymywania zdrowia w „czerstwości” i wyleczenia nadwątłego organizmu jest zimna woda. Zalecał więc orzeźwiające kąpiele, codzienne nacierania ciała, hartowanie nóg i rąk<sup>31</sup>. D.K.L. Renner apelował do dziewcząt: „Nie wstydźcie się robót pospolitego rodzaju iakie na przykład w składzie wieśniaczego lub gospodarskiego zatrudnienia zachodzą. Praca i poruszenie członków utrzymuje ciało w czerstwości i mocy”<sup>32</sup>. Aby zachować dobre zdrowie dziewczęta powinny ponadto wystrzegać się przegrzewania lub wychładzania organizmu, przebywania w zawilgoconych i brudnych pomieszczeniach, oddychania „zepsutym powietrzem”, spożywania niezdrowych, nieświeżych, ciężkostrawnych pokarmów, picia alkoholu i „złej wody”, palenia tytoniu, „nerwowości”, zarazy, wiary w zabobony i amulety itp.<sup>33</sup>

---

*świecie w pożyciu towarzyskim zachować należy*, Lwów 1823, s. 14–15; E.W. Kainko, *Sposób zachowania zdrowia, czerstwości i piękności ciała we wszystkich chwilach życia*, Wrocław 1822, s. 153.

<sup>28</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 49.

<sup>29</sup> *Ibidem*.

<sup>30</sup> *Ibidem*, s. 50.

<sup>31</sup> J.A. Łukaszkiewicz, *op. cit.*, s. 63.

<sup>32</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 8. Cf. E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 34.

<sup>33</sup> [I. Fijałkowski], *Rozprawa Ignacego Fijałkowskiego doktora medycyny i chirurgii, lekarza Szpitala Dzieciątka Jezus, asesora w Radzie Ogólnej Dozorczej Szpitalów Królestwa Polskiego etc. na zapytanie Towarzystwa Królewskiego – Warszawskiego Przyjaciół Nauk ogłoszone na posiedzeniu publicznym tegoż Towarzystwa 30 kwietnia 1814 roku w osnowie następującej: „Towarzystwo wyznacza nagrodę medalu złotego wartości 50 czerwonych złotych pisarzowi, który najdokładniejszą poda instrukcję ułożoną w sposobie najstosowniejszym do pojęcia ludu, mającą za cel oświecenie mieszkańców kraju w tym, czego się strzec i co czynić we wszelkich względach mają dla zapobieżenia uszkodzeniu zdrowia i życia”, uwieńczona na posiedzeniu publicznym tegoż Towarzystwa dnia 3 maja 1819 roku, Warszawa 1819, s. 188; H.F. Paulizki, *Medycyna dla ludu wiejskiego zawierająca przepisy rozsądnego pielęgnowania zdrowia, unikania i leczenia zwyczajnych chorób małą liczbą pewnych środków lekarskich, a szczególnie przyzwoitym zachowaniem się, służąca plebanom, felczerom i rozsądnym gospodarzom, osobiwie w okolicach, które lekarzów nie mają*, Wilno 1828, s. 236; *Człowiek wielkiego świata...*, s. 65.*

Podstawą utrzymania zdrowia przez dziewczęta było noszenie odpowiedniego do warunków atmosferycznych ubrania. Twierdzono, że w doborze ubrania należy zachować umiar i rozsądek. Odzież nie powinna być zbyt ciepła, ani zbyt lekka<sup>34</sup>. Zachęcano panienki, by ubierały się najlepiej w materiały wełniane, które sprzyjały transpiracji ciała<sup>35</sup>. Dowodzono, że wilgotne ubranie nie tylko wywołuje katar, ale może stać się przyczyną bardzo poważnych chorób. Na noc proponowano dziewczętom flanelowe kaftaniki, gdyż uważano, że materiał ten „[...] utrzymuje w ciele temperaturę normalną, co jest niezmiernie ważnem, zwłaszcza podczas snu”<sup>36</sup>. Przestrzegano, że szczególnie powinny chronić od przeziębienia krzyż i piersi. Aby utrzymać je w cieple, radzono zawsze nakładać pod ubranie flanelowe koszulki<sup>37</sup>. Ponadto uważano, że

Wszystkie suknie opięte, przez które krew w swem krążeniu, a mięśnie i członki do ruchu i wzrostu czyli rozwinięcia się tamę znajdują, wszystkie ściskające sznurówki i nieszczęsne brykle są nayniegodziwszem narzędziem do odebrania [...] zdrowia i czerstwości ciała<sup>38</sup>.

Powszechnie twierdzono, że zdrowie dziewczętom może zapewnić także bezwzględna czystość. Należało więc czuwać „[...] z troskliwością iście macierzyńską, by pielęgnowały zęby, włosy i często i dużo używały wody, żeby rzeczy dobrze były utrzymane, rękawiczki i obuwie przedewszystkiem”<sup>39</sup>. Autorzy poradników zgodnie twierdzili, że pierwszym warunkiem utrzymania zdrowia jest czystość i ochędóstwo<sup>40</sup>. Powszechnie uważano, że brud nie tylko jest nieprzyjemny dla oka i nosa otaczających osób, ale również może być przyczyną wielu ciężkich chorób<sup>41</sup>. Iza Moszczeńska w swoim poradniku *Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna*

<sup>34</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 9.

<sup>35</sup> M. Rościszewski [B. Londyński], *Pani domu. Skarbiec porad praktycznych dla Polek wszelkich stanów. Dzieło, opracowane na podstawie licznych źródeł swojskich i obcych*, Warszawa 1904, s. 357.

<sup>36</sup> *Ibidem*.

<sup>37</sup> *Ibidem*.

<sup>38</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 9.

<sup>39</sup> F. Dupanloup, *Listy o wychowaniu dziewcząt*, tłum. J. Kusztełanówna, Poznań 1914, s. 312; J.A. Łukaszkiewicz, *op. cit.*, s. 64.

<sup>40</sup> I. Moszczeńska, *Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna*, Warszawa 1904, s. 49; J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 49; S. Kosiński, *op. cit.*, s. 87; D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10; M. Rościszewski [B. Londyński], *Księga obyczajów towarzyskich...*, s. 46–47.

<sup>41</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 49; M. Rościszewski [B. Londyński], *op. cit.*, s. 47.



wspominała, że w jej domu czystość nigdy nie była uważana za „środek podobania się gościom”, lecz za elementarną potrzebę fizyczną niezbędną dla zachowania zdrowia, jak również za zewnętrzny objaw poszanowania swego ciała<sup>42</sup>. Dziewczeta od najmłodszych lat powinny być zatem przyzwyczajane do częstych kąpeli i codziennego obmywania ciała<sup>43</sup>. Renner radził panienkom, by myły się codziennie, „[...] jeżeli bydź może więcej niż po iednym razie, kąpcie się, ilekroć tylko sposobność i czas pozwolą, i odświeżaycie często bieliznę waszą”<sup>44</sup>. Przestrzegano dziewczęta, żeby nigdy nie zapominały o porannej toalecie<sup>45</sup>. Moszczeńska uczulała młode damy, by szczególnie zadbały o higienę części intymnych w czasie miesiączki. Przestrzegała, żeby nie słuchać osób, które twierdziły, że mycie się w tym czasie szkodzi zdrowiu<sup>46</sup>.

Po skończonej kąpeli dziewczęta powinny pamiętać, by ze względów higienicznych wypłukać w ciepłej wodzie gąbki, którymi się myły. Raz na miesiąc dobrze też było namoczyć je na 2 lub 3 godziny w „wodzie rozwiedzionej wodą de żavel”, po czym dokładnie wypłukać i wycisnąć, taki zabieg miał uchronić je przez szernieniem<sup>47</sup>. Uważano, że najlepszymi kosmetykami dla utrzymania ciała w czystości są przede wszystkim woda i mydło<sup>48</sup>.

Utrzymywano, że najwłaściwszym środkiem uniknięcia zaziębień jest prowadzenie regularnego trybu życia, utrzymywanie nóg w cieple, noszenie wygodnych ubrań, jak również unikanie gwałtownych zmian powietrza<sup>49</sup>. Za niezdrowe uważane było siadywanie przez dziewczęta w zimnych lub wilgotnych miejscach, dlatego zabraniano im odpoczywać na kamiennych ławeczkach, schodach, czy też na murawie w miejscach zacienionych i wilgotnych<sup>50</sup>. Przestrzegano panienki, aby nie opierały się plecami o zimną ścianę, gdy są spocone, ani też nie siadały tyłem do okna.

Za szkodliwe dla zdrowia dziewcząt uważano także zbyt długie grywanie na fortepianie, które mogło spowodować niepotrzebne „natężenie muskułów i nerwów ocznych”, oraz głośny śpiew. Ostrzegano również panienki

<sup>42</sup> I. Moszczeńska, *op. cit.*, s. 49.

<sup>43</sup> *Dzieła Klementyny z Tańskich Hofmanowej*, red. N. Żmichowska, t. 9, Warszawa 1876, s. 135; I. Moszczeńska, *op. cit.*, s. 51.

<sup>44</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10.

<sup>45</sup> Wielkopółanka [W. Reichsteinowa], *op. cit.*, s. 59; S. Kosiński, *op. cit.*, s. 87; D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10.

<sup>46</sup> I. Moszczeńska, *op. cit.*, s. 50.

<sup>47</sup> E. Celnart, *Manualik damski czyli sposób odbywania paryskiej gotowalni obejmujący najpewniejsze a nieszkodzące sposoby zachowania piękności, naprawienia wad natury bez nadwężenia zdrowia, sztukę ubierania się przyzwoicie we wszelkich okolicznościach i sposób podobania się*, Wrocław 1848, s. 126.

<sup>48</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 86.

<sup>49</sup> M. Rościszewski [B. Londyński], *Pani domu...*, s. 356.

<sup>50</sup> *Ibidem*, s. 356–357.

przed zbyt dużym czytaniem, które mogło je narazić na osłabienie wzroku<sup>51</sup>. Ujemny wpływ na samopoczucie i ogólny stan zdrowia miało mieć również ciągłe siedzenie nad robótkami ręcznymi, a także poświęcanie większości wolnego czasu na naukę<sup>52</sup>. Klementyna Hoffmanowa twierdziła nawet, że ciągłe siedzenie nad książkami niszczy siły, osłabia umysł, jest przyczyną bólów i zawrotów głowy<sup>53</sup>. Podobnego zdania był Łukaszkiewicz, który apelował do dziewcząt: „Na cóż się zamęczasz rozmaitemi naukami, skoro rezultatem przeciążenia pracą – choroba w postaci anemii, rozstroju nerwów, niedokrewności, blednicy itd. Zachowaj więc miarę w naukach, a zachowasz zdrowie”<sup>54</sup>. Podobnie twierdził Felix Dupanloup, który tak się wyraził w tej kwestii: „Nie zapominajmy o tem nigdy, że ze względu na słaby organizm dziewczęcia, należy oszczędzać im zbyt wielkich mózgowych czynności, unikać zmęczenia i przeciążania nauką”<sup>55</sup>.

Dziewczęta nie powinny lekceważyć jakichkolwiek objawów chorobowych i natychmiast powiedzieć o nich matce lub opiekunce. Józefa Swobodówna i Eugenia Horoszkiewiczowa radziły: „[...] gdy się przekonasz, że masz gorączkę, pozostań w łóżku i proś, aby posłano po lekarza, lub idź z matką do doktora, jeżeli na dworze jest pogoda i niema mrozu”<sup>56</sup>. Doradzano, by w każdym domu znalazł się termometr lekarski, którym można będzie w razie potrzeby zmierzyć ciepłotę ciała<sup>57</sup>. Na łamach literatury poradnikowej powszechnie zalecano zabezpieczać się przed ewentualnymi chorobami poprzez stosowanie szczepionek ochronnych<sup>58</sup>. Hufeland radził matkom, aby dopilnowały, „[...] iżby dzieciom szczepiono krowiankę, dla ochronienia ich od ospy ludzkiej, owey najstarszliwszey w naszej strefie zarazy”<sup>59</sup>.

Młode damy zawsze powinny pamiętać o chustce do nosa, bo „[...] gdy nos masz zapchany, nie możesz nim oddychać, więc musisz otworzyć usta; a jakże to brzydko i niezdrowo”<sup>60</sup>. Uważano, że panienka z otwartymi ustami wyglądała głupkowato, a mówienie przez nos robiło bardzo nieprzyjemne wrażenie<sup>61</sup>.

<sup>51</sup> Wielkopolanka [W. Reichsteinowa], *op. cit.*, s. 74.

<sup>52</sup> Matka Drogosława, *Wspomnienia z lat dziecińczych zebrane dla mojej córki*, t. 1, Petersburg 1854, s. 47; J.A. Łukaszkiewicz, *op. cit.*, s. 65; F. Dupanloup, *op. cit.*, s. 312.

<sup>53</sup> M. Stawiak-Ososińska, *op. cit.*, s. 313.

<sup>54</sup> J.A. Łukaszkiewicz, *op. cit.*, s. 65.

<sup>55</sup> F. Dupanloup, *op. cit.*, s. 312.

<sup>56</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 47.

<sup>57</sup> *Ibidem*, s. 48.

<sup>58</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 201. A.K. Renouard, *Zasady moralności*, Poznań 1823, s. 13; [I. Fijałkowski], *op. cit.*, s. 188; C.W. Hufeland, *Dobra rada dla matek w ważnych punktach fizycznego wychowania dzieci w pierwszych latach*, Wrocław 1810, s. 192.

<sup>59</sup> C.W. Hufeland, *Zasady moralnego i fizycznego wychowania młodzieży ...*, s. 201.

<sup>60</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 52.

<sup>61</sup> *Ibidem*.



Młode damy powinny zadbać również o gardło. Aby było ono zdrowe i czyste powinny zawsze po przyjściu ze szkoły lub przed udaniem się na spoczynek stosować płukanki z wody i soli kuchennej. Taki zabieg dodatkowo miał spowodować cichy, spokojny sen, bez chrapania<sup>62</sup>. Należało wystrzegać się również przeciągów, szczególnie wtedy, gdy było się spoconym lub rozgrzanym, groziło to bowiem bólami uszu lub zębów. Aby uszy były zdrowe należało myć je codziennie i starannie wycierać do sucha. Przestrzegano dziewczęta, że bólu ucha nie należy lekceważyć, tylko natychmiast udać się do doktora<sup>63</sup>.

Upominano panienki, by nie odwiedzały chorych koleżanek bez wiedzy i pozwolenia rodziców, gdyż mogą one „[...] chorować na jaką zakaźną chorobę, jak: odrę, szkarlatynę, tyfus, ospę, czerwonkę, mogłabyś się bardzo łatwo zarazić”<sup>64</sup>. Zakazywano kategorycznie na powitanie, czy pożegnanie całować koleżanki. Nie wolno też było dźwigać ciężarów ponad siły, bo mogło to się skończyć trwałym kalectwem<sup>65</sup>. Jeśli któraś z dziewcząt zachorowała, powinna zostać odizolowana od innych domowników, by nie rozprzestrzeniać choroby<sup>66</sup>.

W XIX w. zalecano leczyć się głównie domowymi sposobami, a lekarza wzywać dopiero w razie wyższej konieczności<sup>67</sup>, kiedy gorączka nie ustępowała po 24 godzinach lub w przypadkach silnych i niebezpiecznych dolegliwości<sup>68</sup>. Hufeland uważał, że medycyna naturalna mogła przynieść dwojakie korzyści, po pierwsze,

[...] natura łatwiej zdoła pokonywać je [choroby – K.R.] własną siłą nie wymagając zaraz pomocy sztuki; [...] powtóre, zapobiega się tem samem owej lekliwości i czułości charakteru, owemu pieśczeniu się i zmyślaniu chorób, tak w płci żeńskiej powszechnemu<sup>69</sup>.

Renner z kolei tak pouczał w tej kwestii dziewczęta:

Jeżeli uczuwacie niekiedy iakowe lekkie osłabienia, nieudawaycie się natychmiast do leków, mixtur, medycyn i t.p. owszem wytrzymać słabość

<sup>62</sup> *Ibidem*.

<sup>63</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 55.

<sup>64</sup> *Ibidem*, s. 60–61.

<sup>65</sup> *Ibidem*, s. 61.

<sup>66</sup> P.E. Leśniewski, *Wychowaniec dziewiętnastego wieku, czyli przepisy przystojności i dobrego tonu w pożyciu towarzyskim*, Warszawa 1843, s. 76; E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 35; M. Rościszewski [B. Londyński], *op. cit.*, s. 355.

<sup>67</sup> P.E. Leśniewski, *op. cit.*, s. 76; E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 35.

<sup>68</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 199–200.

<sup>69</sup> *Ibidem*, s. 199.

należy uśmierzać ją zachowaniem przyzwoitej diety [...]. Gdyby atoli słabość wzmacniała się obierzcie radę doświadczonego lekarza, w którym zaufanie macie<sup>70</sup>.

Do najpopularniejszych chorób kobiecych zaliczano, według ówczesnej nomenklatury medycznej: brak periodu, zbyt silne lub zbyt słabe krwawienia, nieregularne miesiączki, zapalenia i skrzywienia macicy, choroby jajników, upławy i niepłodność. Publicyści wskazują także na inne choroby, na które były szczególnie podatne młode kobiety, głównie tzw. choroby nerwowe – migrenę, omdlenia, histerię, a także „nawykowe” zaparcia stolca – zatwardzenie, wrzody żołądka, kurcze żołądkowe, otyłość, blednicę (anemię), żylaki<sup>71</sup>, „katary i reumatyzmy”, tzw. schorzenie skrofuliczne, choroby pasożytnicze oraz suchoty. Przyczyną tzw. blednicy – anemii (Chlororis) był niedobór krwi, jak uznawano<sup>72</sup>. Według Juliana Weinberga, była to choroba płuc, a nie, jak uznawano, choroba macicy. Skutkiem anemii były m.in. bladeść powłok skórnych, zatrzymanie miesiączki, jak również białe upławy. Uważano, że blednicę może wywołać mieszkanie w zawilgoconym mieszkaniu, brak czystego powietrza, pożywnych pokarmów, zmartwienie czy też lenistwo<sup>73</sup>. Kolejną bardzo popularną chorobą występującą u młodych dam była „skłonność do katarów i fluxyi, czyli reumatyzmów”<sup>74</sup>. Schorzenie to mogło być dziedziczne lub nabyte „przez zbyt ciepłe trzymanie dziecięcia”<sup>75</sup>. Uważano, że główną przyczyną jego występowania było ogólne osłabienie i zbyt duża czułość skóry<sup>76</sup>.

W XIX w. dosyć często u kobiet występowało tzw. schorzenie skrofuliczne zwane inaczej gruczołowate<sup>77</sup>. Objawami tej przypadłości były:

[...] nabrzękłość twarzy, skóra delikatna, miękka i biała; włosy nierzwykłe jasne; częste nabrzmienie wargi górnej albo gruczołów szyi; niekiedy oczy zaczerwieniałe, łzawe, z ran zasklepionych; częste okazywanie się tak zwanego

---

<sup>70</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10–11.

<sup>71</sup> Przytaczam za: M. Nawrot-Borowska, *Higiena kobiety na terenie ziem polskich w II połowie XIX wieku i w początkach XX wieku w świetle zapatrywań teoretycznych*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 131.

<sup>72</sup> J. Weinberg, *Kobieta w stanie dojrzałości jaką jest i jaką być powinna*, cz. 1, Warszawa 1842, s. 36.

<sup>73</sup> *Ibidem*, s. 36–37.

<sup>74</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 188.

<sup>75</sup> *Ibidem*, s. 189–190.

<sup>76</sup> *Ibidem*.

<sup>77</sup> Skrofuloza to przewlekła gruźlica węzłów chłonnych.

jęczmienia na powiekach skłonność do złania się głowy i wyrzutów skórnych, iako też znaczne i twarde wzdęcie żywota<sup>78</sup>.

U większości małych dziewczynek występowała również skłonność do chorób pasożytniczych, powszechnie zwanych „robakami”. Obecność pasożytów w organizmie objawiała się: ciągłym pocieraniem nosa, bladą cerą, podsiniałymi oczami, nierównym apetytem, zmiennym humorem, przemijającymi boleściami w brzuchu, swędzeniem w „kiszce odchodowej”<sup>79</sup>. Kolejną chorobą zagrażającą niewiastom były suchoty. Dziewczęta chorujące na suchoty charakteryzowały się płaską, jakby przygniecioną klatką piersiową oraz długą szyją. Występował u nich, nawet przy najmniejszym ruchu, częsty kaszel i krótki oddech, czasami kłucie i bóle w piersiach<sup>80</sup>.

Panienkom często towarzyszyły również kłopoty żołądkowe, w przypadku których zalecano ścisłą dietę, miksturę rabarbarową, a także herbatę rumiankową<sup>81</sup>. Na ukąszenie pszczoły miało pomóc nacieranie oliwą, najlepiej prowanką<sup>82</sup>. W mechanicznych skaleczeniach zewnętrznych, takich jak: upadek, uderzenie, czy skręcenie, za najskuteczniejsze uważano stosowanie płóciennych kompresów namaczanych w zimnej wodzie lub wodzie z octem<sup>83</sup>. Dosyć popularne było również przystawianie pijawek<sup>84</sup>.

Dupanloup twierdził, że młode damy jako żony i matki będą musiały stawić czoła wielu trudom życia, dlatego potrzebują silnego organizmu<sup>85</sup>. Uważał, że delikatna i słaba natura dziewczęca powinna szukać pomocy w higienie i odpowiednich ćwiczeniach<sup>86</sup>. Dowodził, że matka, wychowując córki, pracuje nie tylko dla nich samych, ale przygotowuje je do roli przyszłych rodziculek, które „[...] znów, ze swej strony przekazywać będą z generacji na generację silne i dobre wychowanie – takie, jakie same otrzymały”<sup>87</sup>. W związku z tym utrzymywał, że w życiu małej dziewczynki niezbędne są: odpowiedni apetyt, sen, ruch, inteligentny podział czasu między zabawą i pracą, ćwiczenia na świeżym powietrzu, oszczędzanie silnych wzruszeń i namiętności, potrzeba prostych, „aczkolwiek urozmaiconych zatrudnień”<sup>88</sup>. W swoich *Listach*

<sup>78</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 190.

<sup>79</sup> *Ibidem*, s. 191.

<sup>80</sup> *Ibidem*, s. 196–198.

<sup>81</sup> Matka Drogosława, *op. cit.*, t. 2, s. 45.

<sup>82</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 201.

<sup>83</sup> *Ibidem*, s. 200.

<sup>84</sup> K. Wojnarowska, *Pierścioneł babuni czyli bieg życia kobiety*, t. 1, Lipsk 1845, s. 212–213.

<sup>85</sup> F. Dupanloup, *op. cit.*, s. 303.

<sup>86</sup> *Ibidem*, s. 302.

<sup>87</sup> *Ibidem*, s. 303–304.

<sup>88</sup> *Ibidem*, s. 309.

o wychowaniu dziewcząt publicysta umieścił regulamin higieniczny, który zakładał: „Dobre powietrze. Dobre odżywianie. Regularne życie. Ćwiczenia i zabawy – rozumnie zastosowana gimnastyka. Odpowiednia w pokojach temperatura. Czystość. Opieka lekarska”<sup>89</sup>. Podobne zdanie w tej kwestii miała Wielkopółanka, która uważała, że trzema warunkami zdrowia i piękności są: ruch, świeże powietrze i woda<sup>90</sup>, jak również Mieczysław Rościszewski, który powołując się na pewnego znakomitego lekarza, doradzał młodym damom: „[...] miej głowę chłodną, nogi ciepłe, mało jadaj na wieczrę, wstawaj rano”<sup>91</sup>.

Wszyscy autorzy poradników zgodnie podkreślali, że w domu zawsze powinna panować bezwzględna czystość<sup>92</sup>. Pomieszczenia mieszkalne należało codziennie dokładnie wietrzyć, gdyż twierdzono, że „[...] popsute powietrze źle oddziałuje na organizm”<sup>93</sup>. Latem zalecano na cały dzień otwierać okna, zimą zaś na kwadrans rano i wieczorem<sup>94</sup>.

Korzystne dla zdrowia miało być także przebywanie pośród wszelkiego rodzaju drzew i roślin zielonych, dlatego zalecano sadzić je wokół domostw, ale niezbyt gęsto, aby nie zasłaniały okien i nie utrudniały tym samym wnikań promieni słonecznych do wnętrza mieszkania<sup>95</sup>. Podkreślano, że dla zdrowia najlepsze jest przebywanie w pokojach o umiarkowanej temperaturze i wilgotności<sup>96</sup>.

Na łamach XIX-wiecznej literatury poradnikowej powszechnie panowało przekonanie, że „sen dobrą jest rzeczą i dla zdrowia konieczną”<sup>97</sup>. Uważano jednak, że na dobry, zdrowy sen trzeba było sobie zasłużyć solidną pracą, wstrzemięźliwością i czystym sumieniem. Łukasziewicz podkreślał, że

Kto więcej pracował, mało potrawami obciążył żołądek, namiętnościami nie zamącił równowagi duszy – ten śpi wybornie. Jeśli dzień cały spłynął ci na próżniactwie, na myślach i strojach; na powtarzaniu plotek i na nudach – nie myśl, abyś w nagrodę miała sen dobry, lekki, pokrzepiający<sup>98</sup>.

<sup>89</sup> *Ibidem*, s. 311.

<sup>90</sup> Wielkopółanka [W. Reichsteinowa], *op. cit.*, s. 74.

<sup>91</sup> M. Rościszewski [B. Londyński], *Księga obyczajów towarzyskich...*, s. 46.

<sup>92</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 63.

<sup>93</sup> L. Bokiewicz, *Higiena popularna, czyli nauka zachowania zdrowia dla ludu wiejskiego*, Warszawa 1861, s. 2.

<sup>94</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 63; L. Bokiewicz, *op. cit.*, s. 4; K. Hoffmanowa z Tańskich, *op. cit.*, s. 22.

<sup>95</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 18.

<sup>96</sup> I. Fijałkowski, *op. cit.*, s. 164; S. Kosiński, *op. cit.*, s. 10–12, 65, 76.

<sup>97</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 102.

<sup>98</sup> *Ibidem*, s. 102.

Zdrowy sen, oprócz czystości sumienia, gwarantowała również dobrze dobrana pościel. Najlepsze dla zdrowia było spanie na siennikach z końskiego włosia, mchu lub materacach wypchanych słomą<sup>99</sup>. Siennik powinien być twardy, również dlatego, by podczas snu nie deformował kręgosłupa śpiącej. Latem do spania zalecano kołdry bawełniane, a zimą zaś wełniane<sup>100</sup>. Stanisław Kosiński doradzał młodym damom:

Siennik prześcieradłem pokryty, poduszka pierzana w skórzanej poszewce, kołdra sukienna lub wełniana, a w lecie kapą lub prześcieradłem zastąpiona, stanowić będzie zdrowszą i stosowniejszą niż pierzana<sup>101</sup>.

Poszewki i prześcieradła należało zmieniać co 2–3 tygodnie<sup>102</sup>. Zalecano często wietrzyć sypialnię, uważano bowiem, że zaduch może wywołać kłopoty zdrowotne, tj.: bóle głowy, osłabienie, omdlenia, nudności, ospałość, brak apetytu, problemy z trawieniem pokarmów itp. W skrajnych przypadkach mógł nawet doprowadzić do tyfusu<sup>103</sup>. Hufeland radził, by w zimowe miesiące wietrzyć pomieszczenia sypialne tylko w dzień<sup>104</sup>.

Przed snem zalecano panienkom pomodlić się i podziękować Bogu za miniony dzień. Dobrze też było zrobić krótki rachunek sumienia. Łukasziewicz doradzał dziewczętom:

Przejdź myślą ubiegły dzień, zastanów się, co ile zachowałeś, w czym zbłądziłeś, czego żałujesz, i w czym potrzeba ci poprawy, przewyciężenia siebie. Wieczór właśnie pora sądzić sobie ostro, żałować, i obmyśleć środki ochronne, aby nazajutrz ustrzedz się podobnych niedoskonałości. Wieczór zrób sobie plan ogólny rozkładu pracy na dzień następny<sup>105</sup>.

<sup>99</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 131–134; L. Bokiewicz, *op. cit.*, s. 70.

<sup>100</sup> *Ibidem*, s. 102; C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 160.

<sup>101</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 76.

<sup>102</sup> L. Bokiewicz, *op. cit.*, s. 70; C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 131–134; [I. Fijałkowski], *op. cit.*, s. 273; F. Patissier, *Opis chorób właściwych osobom wszelkiego stanu, tudzież sposoby zapobiegania, czyli unikania takowych, oprócz środków lekarskich, za pomocą higieny. Dziełko wskazujące przepisy higieniczne i wszelkie ostrożności, jakie w celu zachowania zdrowia rękodzielnicy, fabrykanci, naczelnicy rzemieślniczych warsztatów i wszyscy na koniec ludzie, rozmaitym zatrudnieniom mniej, więcej zdrowiu zagrażającym oddani, przedsiębrać powinni*, Warszawa 1832, s. 109; D. Puchalski, *Rady dla włościan pod względem zachowania zdrowia*, Warszawa 1849, s. 39.

<sup>103</sup> *Człowiek wielkiego świata...*, s. 15; C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 131–133.

<sup>104</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 159–160.

<sup>105</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 101–102.

Optymalnie sen młodej damy powinien trwać od siedmiu do ośmiu godzin<sup>106</sup>. Uważano, że najkorzystniejszy dla zdrowia jest odpoczynek między dziesiątą wieczór a szóstą rano. Nie należało sypiać w dzień, gdyż uważano, że „popołudniowa drzemka płoszy sen nocny”<sup>107</sup>. Przestrzegano dziewczęta, że wieczorne pogawędki i zebrania nie powinny przeciągać się zbyt długo, bo „[...] kto z nocy robi dzień, a z dnia noc, śpiąc do późna rano, ten za przewrotność swą płaci zdrowiem”<sup>108</sup>. Uważano, że wysiadanie do późna w nocy oddziałuje szkodliwie na mózg oraz narządy trawienia i oddychania, „[...] psuje sen, czyniąc go niespokojnym, niepokrzepiającym”<sup>109</sup>. Wanda Reichsteinowa deklarowała, że „pierwszym warunkiem trwałego zdrowia jest niewątpliwie stracony, a dawniej obserwowany zwyczaj kładzenia się wczesnego na spoczynek, a także wczesnego wstawania [...]”<sup>110</sup>.

Przestrzegano jednak, że także zbyt długi sen może niekorzystnie wpłynąć na zdrowie. Autor *Złotej książki polskiej dziewczicy* upominał dziewczęta, że „[...] przesycając się snem, podkopuje się zdrowie i nadwątla je systematycznie”<sup>111</sup>. Twierdził nawet, że długi sen osłabia i „ciało denerwuje”<sup>112</sup>. Od najmłodszych lat dziewczęta musiały zatem przyzwyczajać się do wczesnego wstawania i wczesnego chodzenia spać<sup>113</sup>. Hoffmanowa uważała, że „[...] jedna godzina snu przed północą więcej znaczy dla zdrowia jak trzy późniejsze”<sup>114</sup>.

Już w pierwszej połowie XIX w. zaczęto uważać, że na zdrowie bardzo duży wpływ ma ruch i aktywność fizyczna<sup>115</sup>. Z kolei pod koniec interesującego

---

<sup>106</sup> F. Dupanloup, *op. cit.*, s. 308; J. Moszyński, *Rady dla matek, czyli sposób utrzymania zdrowia kobiety od narodzenia do późnej starości*, Wilno 1858, s. 176; *Człowiek wielkiego świata...*, s. 13.

<sup>107</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 102.

<sup>108</sup> *Ibidem*, s. 101.

<sup>109</sup> *Ibidem*, s. 102.

<sup>110</sup> Wielkopolanka [W. Reichsteinowa], *op. cit.*, s. 59.

<sup>111</sup> J.A. Łukaszewicz, *op. cit.*, s. 102.

<sup>112</sup> *Ibidem*.

<sup>113</sup> P. Blanchard, *Skarbiec dla dzieci, czyli moralność, cnota i obyczajność*, Warszawa 1850, s. 225; K. Hoffmanowa, *Pisma pośmiertne*, t. 5, *O powinnościach kobiet*, t. 2, Berlin 1849, s. 18; E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 37, 70; *Grzeczne dziecię, czyli pierwsze zasady obyczajnego zachowania się w domu, poza domem, przy wstawaniu ze snu, przy stole, w kościele, w towarzystwie, na przechadzce, względem rodziców, nauczycieli, osób sędziwych i dostojnych, z dodaniem rad macierzyńskich w różnych okolicznościach życia oraz powieści moralnych*, Warszawa 1840, s. 10.

<sup>114</sup> K. Hoffmanowa z Tańskich, *Pamiętka po dobrej matce...*, s. 22.

<sup>115</sup> J.B. Wagner, *Domowa gimnastyka dla płci żeńskiej. Praktyczny wykład wykonywania ćwiczeń ciała, zapewniających zbawienne rozwinięcie sił i wzmocnienie zdrowia ułożone według dzieła dra M. Kloss*, Warszawa 1859, s. 7.



mnie okresu było to już niemal powszechny postulat. Moszczeńska była zdania, że

Blednica, [...] powolność i ociężałość ruchów, nerwowe rozdrażnienie, bezsenność, często po prostu wynikają z tego, że [panienki – K.R.] wiodą [...] życie zamknięte, unikają słońca, unikają powietrza i wyglądają jak rośliny w piwnicy zamkniętej<sup>116</sup>.

W zasadzie począwszy od drugiej połowy wieku w literaturze poradnikowej coraz częściej dało się słyszeć podobne głosy. Józef Bogdan Wagner przekonywał swoje czytelniczki, że

Kobieta nie jest przeznaczoną chorobliwy wlec żywot, ale przeciwnie oddychać swobodą i pełnością życia, w niej leży skarb zdrowia i siły rodu ludzkiego, powinna więc starać się o utrzymanie tego zdrowia i siły<sup>117</sup>.

Z kolei Mieczysław Baranowski wskazywał, iż pewna tężyzna fizyczna nabyta w młodym wieku przyda się w późniejszym życiu kobiety. Pisał o tej sprawie w sposób następujący:

Przypatrzmyż się tym szkieletom chodzącym, już w młodym wieku, a cóż dopiero, gdy macierzyństwo zażąda wysilenia cielesnych, a obowiązki gospodyni domu nieustannej, ciężkiej pracy<sup>118</sup>.

Na łamach literatury poradnikowej, dowodzono także, że

[...] gimnastyka rozwija siłę fizyczną, giętkość członków, przyspiesza rozwój i jest dla ciała tem, czem umysłowa praca dla mózgu, [...] wszelki ruch wyrabia mięśnie, przyspiesza krążenie krwi i przemiany materii<sup>119</sup>.

Hufeland doradzał panienkom, by jak najczęściej korzystały z przechadzek, a także z niektórych zabaw połączonych z ruchem całego ciała, takich jak: gra w piłkę, palanta, bieganie, taniec<sup>120</sup>. Zofia Zamoyska do tego zestawu dołożyła ponadto: grę w serso, pływanie, a także skakanie przez sznur, czemu ostro sprzeciwiał się jej poprzednik sugerując, że od skakania u młodych

<sup>116</sup> I. Moszczeńska, *op. cit.*, s. 51.

<sup>117</sup> J.B. Wagner, *op. cit.*, s. 16.

<sup>118</sup> M. Baranowski, *O wychowaniu dziewcząt z uwzględnieniem obecnych stosunków i potrzeb. Odbitka ze „Szkóły”*, Lwów 1889, s. 15.

<sup>119</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 59–60.

<sup>120</sup> C. W. Hufeland, *op. cit.*, s. 127.

panienek „[...] powstać mogą wady wzrostu, oberwania i inne cierpienia kobiece”<sup>121</sup>. Wielkim zwolennikiem skoków był natomiast Stanisław Kosiński, który uważał, że

Prawidłowe skoki, [...] powinny mieć takie działanie jak pływanie i jazda konna. Przyspieszenie oddechu i niewielkie skoki powinny koniecznie przyczynić się do rozwinięcia szczególnie piersi i nóg. Tym jeszcze są droższe wychowaniu panien, bo są pociągające dla kobiet<sup>122</sup>.

Zimową porą zalecano młodym damom jazdę na łyżwach<sup>123</sup>. Z gier ruchowych zalecano volanta i croqueta (krokieta), które „[...] oprócz giętkości, wyrabiają pewną zręczność członków i wprawę w oku”<sup>124</sup>. Jedynie Rościszewski uważał krokieta za grę „mniej higieniczną”<sup>125</sup>. Autor zachwalał natomiast lawn-tennis, zmuszający „[...] do podnoszenia rąk i głowy, do rozszerzania płuc, do skoków, bieganiny – słowem, do ćwiczeń całego ciała”<sup>126</sup>. Moszczeńska uważała, że odpowiednim sportem dla dziewcząt były „[...] dalekie przechadzki, ślizgawka, wiosłowanie, gry w piłkę, gonitwy, wszystkie takie zabawy, które ciało twe w równoramienny ruch wprawiają, niechaj się zawsze cieszą twą sympatią”<sup>127</sup>.

Wiele kontrowersji w literaturze poradnikowej wywoływał taniec, który z jednej strony uważany był za pewną formę aktywności ruchowej, dzięki której ciało stawało się sprężyste, a nogi silne i umięśnione<sup>128</sup>, z drugiej jednak strony taniec mógł przyczynić się do rozbudzenia w dziewczętach zbyt wczesnego zamięłowania do zabaw<sup>129</sup>, dlatego uważano, że „[...] przezorniej będzie [...] go pozostawić na lata późniejsze dziecka”<sup>130</sup>. Przestrzegano panienki, które zdecydowały się jednak na tę formę ruchu, aby pamiętały, o zachowaniu umiaru w swoich harcach, bo mogłoby to się skończyć dla nich utratą zdrowia<sup>131</sup>. Renner dawał takie oto rady w tej materii dziewczętom:

<sup>121</sup> *Ibidem*.

<sup>122</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 134.

<sup>123</sup> C.W. Hufeland, *loc. cit.*; M. Rościszewski [B. Londyński], *Pani domu...*, s. 236.

<sup>124</sup> J. Samson, *Wychowanie dziewcząt w rodzinie. Rady praktyczne matki*, tłum. J. Sadowska, Warszawa 1892, s. 20.

<sup>125</sup> M. Rościszewski [B. Londyński], *op. cit.*, s. 235.

<sup>126</sup> *Ibidem*, s. 236.

<sup>127</sup> I. Moszczeńska, *op. cit.*, s. 52–53.

<sup>128</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 134; [Z. Zamoyska z Czartoryskich], *Rady matki spisane dla córki w dzień ślubu*, Warszawa 1825, s. 29.

<sup>129</sup> J. Samson, *op. cit.*, s. 20.

<sup>130</sup> *Ibidem*.

<sup>131</sup> [Z. Zamoyska z Czartoryskich], *op. cit.*, s. 29.

W tańcu zachowajcie miarę i ostrożność [...]. Przez niego nabiera cała powierzchowność powabnego składu, giętości, gibkości, i pełność nadobnych wdzięków, iest on przyrodzonym wyrazem wesołości młodzieńczej. Lecz tym osobom, które mają oddech ciężki i piersi słabe, umiarkowany nawet taniec szkodliwy bydz może [...]. Taniec nieumiarkowany sprowadza boleść piersi, suchoty, zapalenie płuc i konsumpcye<sup>132</sup>.

Łukasziewicz domagał się od dziewcząt stosowania odpowiednich reguł: „Nie tańcz za długo; unikaj izb ciasnych, dusznych; szaty miej wolne, swobodne, nie obcisłe; zmęczwszy się nie wychodź na dwór, nie pij nic zimnego, gdyś spocona”<sup>133</sup>.

Przez cały XIX w. doradzano młodym damom, by bez względu na pogodę, jak najwięcej czasu spędzały na świeżym powietrzu. Uważano, że brak ruchu na powietrzu i pracy fizycznej jest przyczyną niedokrwistości, blednicy, anemii, a nawet chorób nerwowych<sup>134</sup>. Kosiński dowodził, że

[...] dzieci kilka tygodni żyjące w nieświeżym powietrzu są blade i słabowite, pokarmy zwykle źle trawią, ciało mają obwisłe i tępo się rozrastają. Starsze nawet osoby słabowitsze doznają często bólu lub zawrotu głowy, omdlenia nawet, gdy długi czas świeże powietrze do ich płuc nie ma przystępu<sup>135</sup>.

Autor *Złotej książki polskiej dziewicy* uważał, że im więcej panienki przebywały na świeżym powietrzu, tym były zdrowsze, dlatego zalecał im chociażby czytanie książek w ogrodzie czy spanie w lecie przy otwartym oknie<sup>136</sup>.

Za szczególnie dobroczynne dla kobiecego organizmu uważano przechadzki<sup>137</sup>, które powinny trwać około godziny dziennie<sup>138</sup>. Równie korzystna była gimnastyka, argumentowano, że nawet „[...] kawałek ogrodu koło domu wystarczy na postawienie gimnastycznych przyrządów, gdziebyś mogła codziennie wyginać stawy, ćwiczyć muszkuły, rozszerzać klatkę piersiową”<sup>139</sup>.

W XIX w., na łamach literatury poradnikowej, w większości przypadków odradzano panienkom jazdę konną<sup>140</sup>. Autor *Higjeny dla panien* uważał

<sup>132</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 11–12.

<sup>133</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 62–63.

<sup>134</sup> *Ibidem*, s. 10.

<sup>135</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 11.

<sup>136</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 63.

<sup>137</sup> J. Swobodówna, E. Horoszkiewiczowa, *op. cit.*, s. 59; D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10; S. Kosiński, *op. cit.*, s. 134.

<sup>138</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 10.

<sup>139</sup> J.A. Łukasziewicz, *op. cit.*, s. 62.

<sup>140</sup> K. Hoffmanowa, *Pisma pośmiertne*, t. 5, *O powinnościach kobiet*, t. 2, Berlin 1849, s. 18; J. Moszyński, *op. cit.*, Wilno 1858, s. 197.

nawet, że „to gimnastyczne ćwiczenie sprzyja zdrowiu panien od 13 do 17 lat, w których zaczynają się rozwijać pierwsze oznaki dojrzałości, i w których nie ma jeszcze menstruacji”<sup>141</sup>. Jedyne Rościszewski szeroko propagował zalety jazdy konny, uważając ją za ćwiczenie, które „[...] wymaga mniej siły, mniej zimnej krwi i że jest łatwiejszem od innych”<sup>142</sup>.

Oprócz tych form ruchu zaczęto powoli propagować uprawianie systematycznej gimnastyki i to zarówno w domu, na powietrzu, jak i w szkole. Ludwik Bierkowski i Julian Fałęcki w swoich poradnikach argumentowali, że młodzież uprawiająca sport, a szczególnie gimnastykę, była dużo zdrowsza od swoich rówieśników unikających aktywności ruchowej, miała żywsze krążenie krwi, zarumienioną naturalnie cerę, miała lepsze trawienie itp. Ponadto „zatracała w sobie roztargnienie”, potrafiła szybko się skoncentrować, przyzwyczajała się do porządku, cierpliwości i wytrwałości<sup>143</sup>. W podobnym tonie zachwalał również gimnastykę dr Ewald Haufe, uważał, że dzięki niej

[...] dziewczynka może wzmacniać swe siły, normalnie rozwijać się fizycznie. Gimnastyka wzmacnia mięśnie, podnosi ogólny, zewnętrzny wygląd ciała, przyspiesza oddychanie i krwi krążenie, nadaje ruchom pewność i elastyczność, sprzyja harmonijnemu rozwojowi członków oraz całego ciała. Wzmacniając systematycznie mięśniowy, wzmacniamy zarazem i nerwy, zaostrzamy zmysły; wraz z rozwojem zdrowia, siły nerwów, potęguje się i moralna strona człowieka<sup>144</sup>.

Jules Samson radziła rodzicom, którzy nie posiadali w pobliżu „zakładu przez dobrych profesorów prowadzonego”, a pragnęli, aby ich pociechy systematycznie się gimnastykowały, żeby u siebie w domu urządzili „stopniową gimnastykę, zastosowaną do wieku dziecka”<sup>145</sup>. Podobnego zdania był Łukaszkiwicz, który zachwalał dziewczętom zalety tzw. gimnastyki szwedzkiej, czyli pokojowej<sup>146</sup>. Przestrzegano, aby nie popadać w skrajności i nie nadużywać ćwiczeń, takie zachowanie bowiem mogłoby się okazać dla organizmu niebezpieczne<sup>147</sup>. Rodzaj i intensywność ćwiczeń miały być zawsze dostosowane do stanu zdrowia, budowy ciała i wieku ćwiczącej<sup>148</sup>.

<sup>141</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 136.

<sup>142</sup> M. Rościszewski [B. Londyński], *op. cit.*, s. 234–235.

<sup>143</sup> L. Bierkowski, *Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki*, Kraków 1837, s. 5–8; J. Fałęcki, *O gimnastyce higienicznej i lekarskiej*, Warszawa 1863, s. 3–5.

<sup>144</sup> E. Haufe, *Dziecko i rodzina*, Warszawa 1892, s. 205.

<sup>145</sup> J. Samson, *op. cit.*, s. 20.

<sup>146</sup> J.A. Łukaszkiwicz, *op. cit.*, s. 62.

<sup>147</sup> K. Hoffmanowa, *Pisma pośmiertne...*, s. 18; J. Moszyński, *op. cit.*, s. 12, 21.

<sup>148</sup> M. Kloss, *Domowa gimnastyka dla płci żeńskiej. Praktyczny wykład wykonywania ćwiczeń*, Warszawa 1859, s. 13.

Zażywać ruchu w miarę możliwości należało codziennie o tej samej porze, najlepiej rano, przed obiadem lub przed udaniem się na spoczynek, przez kwadrans lub pół godziny oraz należało pamiętać, by nie ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu<sup>149</sup>. Samson uważała, że dla panienek do ćwiczeń najlepsze były godziny „ranne, przed drugim śniadaniem”<sup>150</sup>. Ćwiczenia powinny być różnorodne, aby nie nużyły i by można było podczas ich wykonywania zaktywizować wszystkie partie mięśni<sup>151</sup>. Hufeland proponował na przykład dziewczętom „wprawiać ramiona w ruch za pomocą buiania wag czyli gwichtów ołowianych”<sup>152</sup>, jak również „podnoszenie dzwonu nieco ciężkiego i częste dźwiganie ciężarów za pomocą sznura”<sup>153</sup>. Edmund Cenar jako nowinkę gimnastyczną, polecał panienkom ćwiczenia ze skrzynią, które to od 1883 r. weszły na stałe do planu nauczania gimnastyki szkolnej dziewcząt w Niemczech<sup>154</sup>.

Przed wybuchem Wielkiej Wojny, Justyna Budzińska-Tylicka domagała się, aby gimnastyka na stałe zagościła w szkołach. Argumentowała, że jest ona „[...] niezbędną dla każdego człowieka, a tem bardziej dla młodzieży w wieku szkolnym”<sup>155</sup>. Narzekała, że

[...] same zajęcia szkolne wymagają długich godzin nieruchomego siedzenia w ławkach, napięcia umysłowego, oddychania dość zgęszczonym powietrzem, ciągłego schylania się nad książką lub zeszytem; wszystko to ujemnie wpływa na ogólne zdrowie jeszcze nierozwiniętych organizmów i łatwo wywołuje skrzywienie kręgosłupa, krótkowzroczność i tak powszechną u dziewcząt anemię<sup>156</sup>.

Jedynym jej zdaniem sposobem na uniknięcie tych chorób było wprowadzenie do szkół wychowania fizycznego.

Pomimo jednak bardzo wielu postulatów dotyczących aktywności ruchowej, umieszczanych na łamach literatury poradnikowej przez cały okres zaborów, wychowanie fizyczne wciąż niestety pozostawało powszechnie zaniedbywane.

<sup>149</sup> *Ibidem*, s. 10.

<sup>150</sup> J. Samson, *op. cit.*, s. 20.

<sup>151</sup> J. Fałęcki, *op. cit.*, s. 10.

<sup>152</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 128.

<sup>153</sup> *Ibidem*, s. 128–129.

<sup>154</sup> E. Cenar, *Gimnastyka dziewcząt. Ćwiczenia na skrzynce*, Lwów 1895, s. 3.

<sup>155</sup> J. Budzińska-Tylicka, *Sporty w wychowaniu dziewcząt*, [w:] *Dziewczę polskie. Książka zbiorowa dla dorastających panien*, red. A. Szycówna, Warszawa 1914, s. 314.

<sup>156</sup> *Ibidem*.

Bardzo ważnym i przełomowym wydarzeniem w życiu każdej dziewczyny było osiągnięcie dojrzałości płciowej, z którym wiązało się wystąpienie pierwszej miesiączki<sup>157</sup>. Okres dojrzewania był czasem niezwykle ważnym zarówno dla panienki, jak również jej rodziców, którzy w tym czasie powinni objąć ją specjalną opieką. Obowiązkiem rodzicieli, było zatroszczyć się, aby ich córka „przeszła ten okres bez niebezpieczeństwa”<sup>158</sup>. Uważano, że powinni oni stać się bardziej wyrozumiali i „cierpliwi w znoszeniu jej dziwactw”<sup>159</sup>. Panienka w okresie dojrzewania, często bywała bowiem

[...] zdenerwowana, podrażniona, samowolna i gwałtowna. Miewa bóle głowy, krzyżów, czuje się zmęczona, znudzona, zupełnie inna, niż była przedtem. Często płacze bez żadnej przyczyny. Odczuwa nieokreślone wzruszenia i uczucia, których nie może wytłumaczyć. Lubi wtedy czytać historie miłosne i jeśli nie jest dobrze wychowana i strzeżona, może łatwo dać się wciągnąć do flirtu i prowadzić się tak, że później rumienić się będzie ze wstydu na samo wspomnienie o tem. Można w niej zauważyć pewne zmiany fizyczne. Rośnie szybko, twarz pełniej i zaokrągla się, pierś się powiększa. Wyrastają włosy w pewnych częściach ciała i panna rozkwita pięknnością coraz większą i dojrzalszą; przechodzi z dzieciństwa do wieku młodzieńczego<sup>160</sup>.

Karolina Nakwaska doradzała rodzicom, by koniecznie w tym trudnym okresie ujęli córce nauk, nie narażali jej „[...] na zbytnie utrudnienia, tak umysłu, jak i ciała”, pozwalali jej na więcej snu, a także podawali jej „pokarmy pożyteczne”<sup>161</sup>. Dodatkowym obowiązkiem rodziców, szczególnie matki, było uzmysłowienie dziewczynce zmian, jakie będą zachodzić w jej ciele w okresie dojrzewania. Mary Wood-Allen dowodziła, że „[...] panna, która jest rozsądnie uświadomiona, będzie wiedziała, że te objawy są dowodem dojrzałości płciowej, że wstąpiła w okres życiowy macierzyństwa kobiety”<sup>162</sup>.

Matki powinny przygotować córki na przemiany, jakie zajdą w ich ciele podczas miesiączki, „[...] panny dorastające, a nie uprzedzone o tem, przestraszają się widokiem krwi, zdaje im się, że dostały jakiejś strasznej choroby”<sup>163</sup>.

<sup>157</sup> *Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie. Wyciątek z dzieł sławnego Tyssota na nowo stosownie do wieku naszego przez doktora Beker przerobiony*, Lipsk 1809, s. 16–17; S.A. Tyssot, *Tajemnice płci żeńskiej, choroby i lekarstwa na nie*, Lipsk 1809, s. 65; C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 202.

<sup>158</sup> M. Wood-Allen, *Co każda dorastająca panna wiedzieć powinna*, Lwów 1913, s. 58.

<sup>159</sup> *Ibidem*.

<sup>160</sup> *Ibidem*, s. 58–59.

<sup>161</sup> K. Nakwaska, *Dwór wiejski. Dzieło poświęcone gospodyniom polskim, przydatne i osobom w mieście mieszkającym*, t. 3, Poznań 1843, s. 291.

<sup>162</sup> M. Wood-Allen, *op. cit.*, s. 63.

<sup>163</sup> *Ibidem*, s. 62–63.



Wystąpienie pierwszej miesiączki u każdej dziewczyny było sprawą indywidualną, dlatego należało się wystrzegać

[...] zawczesnego oney sprowadzania, bo przez to utworzyć się może na całe życie zaród chorowitości, drażliwości nerwów i innych rozmaitych cierpień, a to tym bardziej, iż ważna ta zmiana w stanie fizycznym kobiety nigdy przed czasem z pewnością oznaczyć się nie da, bo zależy od rozmaitych zewnętrznych stosunków, klimatu, indywidualnej konstytucji ciała, tak, iż u iednych już w 12m, u drugich zaś dopiero w 18m, a nawet w 20m roku przypada<sup>164</sup>.

Matki powinny również zwrócić uwagę dziewczętom, aby w czasie miesiączki w szczególny sposób zatroszczyły się o higienę osobistą. Autorzy poradników twierdzili, że „[...] na choroby kobiece cierpią nie tylko mężatki, ale i panny, a to najczęściej wskutek małej o siebie dbałości”<sup>165</sup>. Powszechnie bowiem uważano, że „pozostała po brzegach krew może gnijąc nabawić iakiey choroby, a pewno przykrego smrodu”<sup>166</sup>. Podkreślano również, że w tym szczególnym okresie organizm kobiecy wytwarza specyficzny, niezbyt przyjemny dla otoczenia zapach. Zalecano zatem, by codziennie wieczorową porą dziewczęta myły części intymne w czystej studziennej wodzie z dodatkiem kilku kropli wody kolońskiej i często zmieniały bieliznę<sup>167</sup>. Również po skończonym krwawieniu obowiązkiem każdej młodej damy było starannie się umyć. Powinny uczynić to zarówno dla zdrowia, jak i dla swojej własnej przyjemności. Zalecano podczas miesiączki zabezpieczyć ubranie przed poplamieniem, poprzez noszenie specjalnie do tego celu przeznaczonego bandaża z wkładką z gąbki<sup>168</sup>. Dobrze też było „[...] podtrzymywać ręczniki, tamujące krew zapomocą szelek, przyszywszy do nich guziczki, a porobiwszy w ręcznikach dziurki”<sup>169</sup>.

Autorzy poradników bardzo szeroko potraktowali temat dolegliwości miesiączkowych, jak również sposobów radzenia sobie z nimi<sup>170</sup>. Dr Beker pisał, że „[...] przy odchodzeniu miesięcznego czyszczenia czuć się daią bóle w podbrzuszu, kurcz, skłonność do wymiotów, do mdłości, ból głowy i t.d.”<sup>171</sup>. Dodatkowo miesiączce towarzyszyły często zmiany skórne, wypryski, poty,

<sup>164</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 203.

<sup>165</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 6.

<sup>166</sup> *Tajemnice płci żeńskiej iey choroby i lekarstwa na nie...*, s. 77.

<sup>167</sup> S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 38.

<sup>168</sup> M. Stawiak-Ososińska, *op. cit.*, s. 335.

<sup>169</sup> M. Wood-Allen, *op. cit.*, s. 86–87.

<sup>170</sup> S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 17.

<sup>171</sup> *Tajemnice płci żeńskiej iey choroby i lekarstwa na nie...*, s. 39.

włosy stawały się suche, wiele dziewcząt miało podkrążone oczy, dosyć często występowało u nich krwawienie z nosa, silne bicie serca itp.

Aby uniknąć tych przykrych objawów, zalecano panienkom przede wszystkim ciepło się ubierać. Szczególnie należało zadbać o nogi, piersi, ramiona i uda<sup>172</sup>. Hufeland uważał, że „[...] w czasie samego krytycznego wypróżnienia, nadewszystko w pierwszych latach, wystrzegać się należy troskliwie gwałtownego rozgrzania i zaziębienia”<sup>173</sup>, zaś Szymon Andrzej Tissot, twierdził nawet, że dziewczęta powinny w tym okresie nosić spodnie<sup>174</sup>. Przypominano, że koniecznym warunkiem utrzymania zdrowia jest noszenie majtek<sup>175</sup>. W tym szczególnym okresie radzono dziewczętom, by nie wychodziły bez konieczności z domu, nie tańczyły i nie używały zimnych kąpiei<sup>176</sup>. Złamanie tych zakazów mogło bowiem doprowadzić do zatrzymania krwawienia bądź do krwotoku. W czasie miesiączki radzono unikać także „gwałtownego tańca i sztucznego natężenia głosu”<sup>177</sup>, Hufeland twierdził, że

[...] najmniejsze w tym względzie nadużycie może za sobą pociągnąć najsmutniejsze skutki, sprawiając zbyteczny przypływ krwi do płuc, z czego płucie krwią, zapalenie płuc, a nawet suchoty pochodzić zwykły<sup>178</sup>.

Podczas menstruacji dobrze też było zrezygnować z wszelkich ciężkostrawnych, tłustych, kwaśnych i oziębiających potraw, w tym np. owoców i sałaty. Niewskazane też było spożywanie dań korzennych i gorących, słowem takich, które wpływały pobudzająco na organizm kobiety<sup>179</sup>, jak również „przeładowania żołądka, osobliwie ciastem, świeżo pieczonym chlebem”<sup>180</sup>. Najlepiej odżywiać się było bulionem. Do picia mile widziana była kawa z jedną lub dwoma łyżeczkami araku. W razie przykrych dolegliwości związanych z bólami podbrzusza zalecano nacierać je olejkami. Panienki w tym trudnym okresie powinny unikać wszelkich okazji do gniewu, smutku, czy przestraszu<sup>181</sup>. Dziewczętom, które miały bolesne miesiączki, dzień przed pojawieniem się krwawienia zalecano brać ciepłą kąpiel, „[...] gotując

<sup>172</sup> *Ibidem*, s. 43.

<sup>173</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 208.

<sup>174</sup> S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 38.

<sup>175</sup> *Jak kobieta ma postępować...*, s. 6.

<sup>176</sup> *Ibidem*, s. 7.

<sup>177</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 206.

<sup>178</sup> *Ibidem*, s. 205–206.

<sup>179</sup> *Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie*, s. 43; J. Weinberg, *op. cit.*, s. 21.

<sup>180</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 208.

<sup>181</sup> *Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie...*, s. 43.

wodę z mydłem z bzowego kwiatu, kamillowych kwiatów i topolowego ziela po parze garści z każdego, żołądek przeczyścić”<sup>182</sup>.

Powodem zaniepokojenia młodych dam powinny być nieregularne miesiączki lub całkowite ich ustanie. Powszechnie uważano, że tego typu stany chorobowe były rezultatem złego trybu życia, nieprawidłowego odżywiania, bezsenności lub nadmiaru snu oraz braku ruchu<sup>183</sup>. Objawy te mogły również wystąpić po przewlekłym przeziębieniu lub gwałtownych wzburzeniach lub przeżyciach emocjonalnych<sup>184</sup>. Aby odblokować miesięczne krwawienie radzono dziewczętom zażywać ciepłych kąpeli, uważano bowiem, że to właśnie one dają „[...] ruch sokom, ułagadzaią kurcz, rozpędzają zatkania”<sup>185</sup>. Zalecano kąpać się trzy razy w tygodniu, najlepiej z rana, w wodzie z dodatkiem „6 lub 7 funtów mydła i kilka garści otrąb”<sup>186</sup>. Dodatkowo po kąpeli dobrze było natrzeć całe ciało „flanellą wełnianą umaczaną w wodzie ciepłej na pół zmieszanej z wodą kolońską. Zamiast tej można użyć rozmarynowego spirytusu a nawet w tego niedostatku prostey wodki”<sup>187</sup>. W przypadku zatrzymania się miesiączki radzono również zastosować pocieranie podbrzusza codziennie przed pójściem spać i rano po przebudzeniu<sup>188</sup>. W sytuacjach skrajnych panienki mogły również udać się na leczenie do wód uzdrowiskowych<sup>189</sup>. Dziewczęta, które nie dostały w stosownym czasie miesiączki, nie powinny zażywać żadnych leków, bo mogło to wpędzić je w jakąś chorobę<sup>190</sup>. Najlepiej w takiej sytuacji było dać się

[...] obezrzeć doskonałej kobiecie stateczney, czy nie ma iakiey mechaniczney do odchodów przeszkody w częściach rodzajnych, które w tym razie przez biegłego felczera mogą być oddalone. W tym razie wstydlivość nie powinna wcale być na zawadzie<sup>191</sup>.

W ogóle w każdym przypadku, gdy miesiączka nie pojawiała się przez dłuższy czas, a jej brak nie był oznaką ciąży i ujemnie odbijał się na samopoczuciu, „[...] pociągając za sobą chorowitość, spazmy, oddech ciężki, gwałtowne

<sup>182</sup> S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 41–43.

<sup>183</sup> *Ibidem*, s. 28.

<sup>184</sup> *Ibidem*, s. 52–61.

<sup>185</sup> *Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie...*, s. 30; S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 30.

<sup>186</sup> *Ibidem*.

<sup>187</sup> *Ibidem*.

<sup>188</sup> *Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie...*, s. 30–31.

<sup>189</sup> *Ibidem*, s. 32.

<sup>190</sup> *Ibidem*, s. 26.

<sup>191</sup> *Ibidem*.

bicie krwi, uczucie znużenia, wybladłość (Chlororis) i inne cierpienia", zalecano wezwać lekarza<sup>192</sup>.

W XIX w. zalecano troskę nie tylko o ciało, ale również o duszę. Radzono dziewczętom, by zadbały o swoje zdrowie psychiczne, gdyż ma ono niebagatelny wpływ na samopoczucie, spokojny sen oraz na funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie<sup>193</sup>. Choroba nerwowa u młodych dam była bowiem szczególnie kłopotliwa, gdyż

[...] niejednokrotnie uniemożliwia spełnianie obowiązków wobec najdroższych osób i nie pozwala zwalczać fizycznych i moralnych niedomagań, które objawiają się często złym humorem i stają się powodem wielu w rodzinie przykrości<sup>194</sup>.

Powszechnie twierdzono, że „[...] bardzo dusza sama cierpi z powodu stanu chorobliwego ciała i jak bardzo wychowanie moralne i fizyczne harmonizować ze sobą powinno”<sup>195</sup>. Wielkopolanka zalecała dziewczętom, aby pozwoliły „[...] wypocząć ciało i umysłowi, wystrzegać się ostrych korzennych potraw i rozpalających napojów, wszelkiego wzruszenia i irytacji”<sup>196</sup>. Uważała, że „jeżeli która nie postępuje podług załączonych uwag, powiększa tym sposobem szereg nerwowych kobiet, dość i tak znaczny”<sup>197</sup>.

Na łamach literatury poradnikowej przestrzegano panienki, że zaniedbywanie kondycji psychicznej mogło doprowadzić do jakiejś poważniejszej choroby nerwowej, a nawet do wylewu krwi do mózgu. Szczególnie groźną chorobą mogła okazać się dla młodych dziewcząt melancholia. Karol Sainte-Foi upatrywał jej źródła w „czczości umysłu i serca, pochodzący mi niekiedy z chorobliwego usposobienia”, a także w złym wychowaniu, jak również w „oziębłości w służbie bożej”<sup>198</sup> oraz próżniactwie<sup>199</sup>. Uważał, że

---

<sup>192</sup> L. Bokiewicz, *op. cit.*, s. 170; T.T. Trippin, *Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużenia życia i uchronienia się od chorób zastosowana do użytku popularnego z szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpłynąć mogące na tworzenie się słabości, cierpień i chorób*, t. 1, Warszawa 1857, s. 103; *Nowe rady dla kobiet w główniejszych zmianach stanu fizycznego, tudzież o słabościach im tylko właściwych*, Warszawa 1829, s. 50–52; S.A. Tyssot, *op. cit.*, s. 47–49; C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 202–208; J. Moszyński, *op. cit.*, s. 151–152; K. Nakwaska, *op. cit.*, s. 291; H.F. Paulizki, *op. cit.*, s. 404–415;

<sup>193</sup> J. Bychowiec, *op. cit.*, s. 34.

<sup>194</sup> F. Dupanloup, *op. cit.*, s. 313.

<sup>195</sup> *Ibidem*.

<sup>196</sup> Wielkopolanka [W. Reichsteinowa], *op. cit.*, s. 73.

<sup>197</sup> *Ibidem*, s. 73–74.

<sup>198</sup> K. Sainte-Foi, *Rady i przestrogi dla dziewic*, tłum. J. z P.B., Warszawa 1859, s. 309.

<sup>199</sup> *Ibidem*, s. 309, 312.

jednym z najważniejszych środków ustrzeżenia się tej choroby było zachowanie w sercu nieskażonej wiary<sup>200</sup>.

Hufeland uważał, że skłonności do chorób nerwowych<sup>201</sup> mogły być dziedziczne lub wynikały z „pierwiastkowego wychowania”<sup>202</sup>. Do podstawowych objawów chorób nerwowych u dziewcząt zaliczał: okazywanie nadmiernej czułości i tkliwości, zarówno moralnej, jak i fizycznej, skłonności do płaczu, „lekkie paroxyzmy spasmodyczne”, wymyślanie chorób i poddawanie się nim; lęki, bojaźliwość<sup>203</sup>. Dupanloup zaobserwował, że również wraz ze zbliżaniem się okresu dorosłości system nerwowy dziewcząt staje się nader wrażliwy, „[...] uczucia niektóre bystro rozwijają się, jako to chęć podobania się, potrzeba sympatii itp.”<sup>204</sup>.

Kosiński do przyczyn, które wywierały szkodliwy wpływ na umysł zaliczył różnego rodzaju namiętności m.in.: nienawiść, gniew, chciwość i zazdrość oraz obżarstwo i pijaństwo<sup>205</sup>. Twierdził, że niekorzystnie na zdrowiu psychicznym mogły się odbić również gawędy o stworach i duchach itp., które powodowały, że dziewczęta stawały się lękliwe i drażliwe<sup>206</sup>. Ponadto, uważał, że na „systema nerwowe” panienek zgubny skutek wywierało także czytanie romansów<sup>207</sup>. Aby osiągnąć spokój i równowagę psychiczną powszechnie zalecano dziewczętom unikać wszelkich wzruszeń i namiętności. Miały wystrzegać się gniewu, nienawiści, zazdrości, „[...] nieprzyjaźnych miotañ serca które goryczą napęlniaią duszę, mieszaia umysł, niszcza spokojność, a nakoniec ruynuią nacyzerstwieysze nawet zdrowie”<sup>208</sup>. Zalecano, aby panienki były w stanie „[...] panować nad własnem sercem, poddaycie namiętności burzliwe pod ster rozumu”<sup>209</sup>.

Zdrową psychicznie dziewczynę powinny cechować: pogodna twarz, spokój wewnętrzny oraz pozytywne podejście do życia<sup>210</sup>. Aby osiągnąć spokój ducha należało zatem starać się być wesołym, optymistycznie patrzeć w przyszłość, mieć dla wszystkich przyjazne uczucia, żyć ze wszystkimi w zgodzie<sup>211</sup>. W miarę możliwości należało też unikać zmartwień, zgryzot, „wyobrażeń

<sup>200</sup> *Ibidem*, s. 319.

<sup>201</sup> C.W. Hufeland choroby psychiczne nazywał także spazmami.

<sup>202</sup> C.W. Hufeland, *op. cit.*, s. 192.

<sup>203</sup> *Ibidem*, s. 193.

<sup>204</sup> S. Kosiński, *op. cit.*, s. 138.

<sup>205</sup> *Ibidem*, s. 158.

<sup>206</sup> *Ibidem*, s. 137.

<sup>207</sup> *Ibidem*, s. 139.

<sup>208</sup> D.K.L. Renner, *op. cit.*, s. 11.

<sup>209</sup> *Ibidem*, s. 11.

<sup>210</sup> *Człowiek wielkiego świata...*, s. 28.

<sup>211</sup> J. Bychowiec, *op. cit.*, s. 63–65; E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 49.

posępnych, bojaźni”, trosk, rozpacz, gwałtownych wzruszeń i namiętności<sup>212</sup>. Klementyna z Tańskich Hoffmanowa dodawała jeszcze umiejętność opanowania emocji i zachowania w każdej chwili dobrego humoru. Uważała, że jednakowe samopoczucie każdego dnia oraz umiarkowanie mogą wyeliminować nerwice, stresy, a przez to wpływać korzystnie na zdrowie psychiczne<sup>213</sup>.

Na kartach XIX-wiecznej literatury poradnikowej został omówiony całokształt zabiegów mających na celu zapewnienie jak najdłużej dobrego zdrowia i optymalnego samopoczucia młodych kobiet. Prawdopodobnie większość z tych porad nie była stosowana na co dzień. Autorzy poradników, lekarze i higieniści, krytykując niewłaściwą organizację życia codziennego pod względem higienicznym, postulowali jego reformy, zalecając dostosować je do wymagań czasu i postępów medycyny. Godne podkreślenia jest jednak to, że duży nacisk zaczęto kłaść wówczas na higienę osobistą i aktywność fizyczną. Ruch miał się przyczynić do większej sprawności oraz być źródłem energii na długie lata. Porządek, ład, schludność w najbliższym otoczeniu i zachowanie podstawowych zasad dbałości o czystość własnego ciała miały zaowocować nie tylko dobrym zdrowiem fizycznym, ale też poczuciem komfortu psychicznego<sup>214</sup>. Filarami zdrowia młodej kobiety miały być: świeże powietrze, czysta woda, światło słoneczne, zdrowe pożywienie, właściwe ubranie, ruch oraz odpowiedni odpoczynek. Można też przypuszczać, że dostępność powyższych porad ograniczona była przede wszystkim do pańienek z tzw. dobrych domów. Młode dziewczęta pochodzące z ubogich rodzin (przede wszystkim chłopskich i robotniczych), pozbawione były dostępu do tej literatury poradnikowej. Dopiero pod koniec omawianego okresu zalecenia te mogły nieco szerzej docierać także do kręgu osób z tzw. warstw wykluczonych.

## BIBLIOGRAFIA

### Źródła drukowane

Baranowski Mieczysław, *O wychowaniu dziewcząt z uwzględnieniem obecnych stosunków i potrzeb. Odbitka ze „Szkoły”*, Lwów 1889.

Bierkowski Ludwik, *Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gimnastyki*, Kraków 1837.

Blanchard Piotr, *Skarbiec dla dzieci, czyli moralność, cnota i obyczajność*, Warszawa 1850.

<sup>212</sup> J. Bychowiec, *op. cit.*, s. 66–70; E.W. Kainko, *op. cit.*, s. 47.

<sup>213</sup> K. Hoffmanowa z Tańskich, *Pamiętka po dobrej matce...*, s. 18.

<sup>214</sup> M. Stawiak-Ososińska, *op. cit.*, s. 336–337.



- Bokiewicz Leon, *Higiena popularna, czyli nauka zachowania zdrowia dla ludu wiejskiego*, Warszawa 1861.
- Budzińska-Tylicka Justyna, *Sporty w wychowaniu dziewcząt*, [w:] *Dziewczę polskie. Książka zbiorowa dla dorastających panien*, red. Aniela Szycówna, Warszawa 1914.
- Bukowiecka Zofia, *Wspomnienia młodej dziewczyny. Opowiadanie z 52-go wydania powieści Klementyny Helm*, Warszawa 1911.
- Bychowiec Józef, *Sztuka zapobiegania chorobom, rzecz krótka ułożona przez lekarzy niemieckich, pomnożona wstępem, wskazaniem przesądów miejscowych względem zachowania zdrowia, pomysłami do higieny religijnej i obszerniejszym wykładem przepisów higienicznych*, Wilno 1843.
- Celnart Eliza, *Manualik damski czyli sposób odbywania paryskiej gotowalni obejmujący najpewniejsze a nieszkodzące sposoby zachowania piękności, naprawienia wad natury bez nadwężenia zdrowia, sztukę ubierania się przyzwoicie we wszelkich okolicznościach i sposób podobania się*, Wrocław 1848.
- Cenar Edmund, *Gimnastyka dziewcząt. Ćwiczenia na skrzynce*, Lwów 1895.
- Człowiek wielkiego świata, czyli nauka, jak się na wielkim świecie w pożyciu towarzyskim zachować należy, Lwów 1823.
- Dupanloup Feliks, *Listy o wychowaniu dziewcząt*, tłum. Janina Kuszczelówna, Poznań 1914.
- Fałęcki Julian, *O gimnastyce higienicznej i lekarskiej*, Warszawa 1863.
- [Fijałkowski Ignacy], *Rozprawa Ignacego Fijałkowskiego doktora medycyny i chirurgii, lekarza Szpitala Dzieciątka Jezus, asesora w Radzie Ogólnej Dozorczej Szpitalów Królestwa Polskiego etc. na zapytanie Towarzystwa Królewskiego – Warszawskiego Przyjaciół Nauk ogłoszone na posiedzeniu publicznym tegoż Towarzystwa 30 kwietnia 1814 roku w osnowie następującej: „Towarzystwo wyznacza nagrodę medalu złotego wartości 50 czerwonych złotych pisarzowi, który najdokładniejszą poda instrukcję ułożoną w sposobie najstosowniejszym do pojęcia ludu, mającą za cel oświecenie mieszkańców kraju w tym, czego się strzec i co czynić we wszelkich względach mają dla zapobieżenia uszkodzeniu zdrowia i życia”, uwieńczona na posiedzeniu publicznym tegoż Towarzystwa dnia 3 maja 1819 roku*, Warszawa 1819.
- Grzeczne dziecię, czyli pierwsze zasady obyczajnego zachowania się w domu, poza domem, przy wstawaniu ze snu, przy stole, w kościele, w towarzystwie, na przechadzce, względem rodziców, nauczycieli, osób sędziwych i dostojnych, z dodaniem rad macierzyńskich w różnych okolicznościach życia oraz powieści moralnych*, Warszawa 1840.
- Haufe Ewald, *Dziecko i rodzina*, Warszawa 1892.
- [Hoffmanowa z Tańskich Klementyna], *Dzieła Klementyny z Tańskich Hoffmanowej*, red. Narcyza Żmichowska, t. 9, Warszawa 1876.
- Hoffmanowa z Tańskich Klementyna, *Pamiętka po dobrej matce, czyli ostatnie jej rady dla córki*, Wrocław 1833.
- Hoffmanowa z Tańskich Klementyna, *Pisma pośmiertne*, t. 5, *O powinnościach kobiet*, t. 2, Berlin 1849.
- Hufeland Christoph Wilhelm, *Dobra rada dla matek w ważnych punktach fizycznego wychowania dzieci w pierwszych latach*, Wrocław 1810.

- Hufeland Christoph Wilhelm, *Zasady moralnego i fizycznego wychowania młodzieży płci żeńskiej*, Warszawa 1824.
- Jak kobieta ma postępować w stanie zwykłym i odmiennym, aby od cierpień się uchronić. Dodatek dla prenumeratorów „Polaka w Brazylii”*, Kurytyba 1907.
- Kainko Edward Walenty, *Sposób zachowania zdrowia, czerstwości i piękności ciała we wszystkich chwilach życia*, Wrocław 1822.
- Kosiński Stanisław, *Higiena dla panien*, Warszawa 1865.
- Leśniewski Paweł Eustachy, *Wychowaniec dziewiętnastego wieku, czyli przepisy przystożności i dobrego tonu w pożyciu towarzyskim*, Warszawa 1843.
- [Letisser Maria Benigna Estera], *Książka młodej chrześcijanki. Część 1. Listy do mojej córki chrześnej na różne czasy jej życia. Przekład bezimienny wydany przez Teodozego Sierocińskiego*, Warszawa 1847.
- Łukaszewicz Julian Antoni, *Złota książka polskiej dziewczycy*, Kraków–Przemyśl 1895.
- Matka Drogosława, *Wspomnienia z lat dziecińczych zebrane dla mojej córki*, t. 1, Petersburg 1854.
- Moszczeńska Izabela, *Co każda matka swojej dorastającej córce powiedzieć powinna*, Warszawa 1904.
- Moszyński Julian, *Rady dla matek, czyli sposób utrzymania zdrowia kobiety od narodzenia do późnej starości*, Wilno 1858.
- Nakwaska Karolina, *Dwór wiejski. Dzieło poświęcone gospodyniom polskim, przydatne i osobom w mieście mieszkającym*, t. 3, Poznań 1843.
- Nowe rady dla kobiet w główniejszych zmianach stanu fizycznego, tudzież o słabościach im tylko właściwych*, Warszawa 1829.
- Ostaszewski Spirydion, *Ojciec córkom*, t. 2, Kijów 1851.
- Patissier Philibert, *Opis chorób właściwych osobom wszelkiego stanu, tudzież sposoby zapobiegania, czyli unikania takowych, oprócz środków lekarskich, za pomocą higieny. Dziełko wskazujące przepisy higieniczne i wszelkie ostrożności, jakie w celu zachowania zdrowia rękodzielnicy, fabrykanci, naczelnicy rzemieślniczych warsztatów i wszyscy na koniec ludzie, rozmaitym zatrudnieniom mniej, więcej zdrowiu zagrażającym oddani, przedsiębrać powinni*, Warszawa 1832.
- Paulizki Henryk Felix, *Medycyna dla ludu wiejskiego zawierająca przepisy rozsądnego pielęgnowania zdrowia, unikania i leczenia zwyczajnych chorób małą liczbą pewnych środków lekarskich, a szczególnie przyzwoitym zachowaniem się, służąca plebanom, felczerom i rozsądnym gospodarzom, osobliwie w okolicach, które lekarzów nie mają*, Wilno 1828.
- Puchalski Dominik, *Rady dla włościan pod względem zachowania zdrowia*, Warszawa 1849.
- Renner Karl, *Wzór dla dziewcząt iak się przyzwoicie ukształtać powinny*, tłum. Eduard Walenty Kainke, Wrocław 1822.
- Renouard August Karol, *Zasady moralności*, Poznań 1823.
- Rościszewski Mieczysław [Londyński Bolesław], *Księga obyczajów towarzyskich. Kodeks wypróbowanych przepisów porad i wskazówek, tudzież odpowiedzi praktycznych na pytania*, Lwów–Złoczów [1905].

- Rościszewski Mieczysław[Londyński Bolesław], *Pani domu. Skarbiec porad praktycznych dla Polek wszelkich stanów. Dzieło, opracowane na podstawie licznych źródeł swoich i obcych*, Warszawa 1904.
- Sainte-Foi Karol, *Rady i przestrogi dla dziewcząt*, tłum. J. z P.B., Warszawa 1859.
- Samson Jules, *Wychowanie dziewcząt w rodzinie. Rady praktyczne matki*, tłum. J. Sadowska, Warszawa 1892.
- Swobodówna Józefa, Horoszkiewiczowa Eugenia, *O pielęgnowaniu zdrowia*, Kraków 1913.
- Szczęście domowe. *Dokładna nauka o gospodarstwie domowym oraz poradnik kucharski napisany dla matek i córek stanu średniego (dla mieszczan, rzemieślników, robotników, włościan)*, Monchengladbach 1882.
- Tajemnice płci żeńskiej i choroby i lekarstwa na nie. Wyiątek z dzieł sławnego Tyssota na nowo stosownie do wieku naszego przez doktora Beker przerobiony, Lipsk 1809.
- Tripplin Teodor Teuttold, *Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużenia życia i uchronienia się od chorób zastosowana do użytku popularnego z szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpływające mogące na tworzenie się słabości, cierpień i chorób*, t. 1, Warszawa 1857.
- Tyssot Szymon Andrzej, *Tajemnice płci żeńskiej, choroby i lekarstwa na nie*, Lipsk 1809.
- Wagner Józef Bogdan, *Domowa gimnastyka dla płci żeńskiej. Praktyczny wykład wykonywania ćwiczeń ciała, zapewniających zbawienne rozwinięcie sił i wzmocnienie zdrowia ułożone według dzieła dra M. Kloss*, Warszawa 1859.
- Weinberg Julian, *Kobieta w stanie dojrzałości jaką jest i jaką być powinna*, cz. 1, Warszawa 1842.
- Wielkopółanka [Reichsteinowa Wanda], *Poradnik dla młodych osób w świat wstępujących. Ułożony dla użytku tychże*, Poznań 1891.
- Wojnarowska Karolina, *Pierścioneł babuni czyli bieg życia kobiety*, t. 1, Lipsk 1845.
- Wood-Allen Mary, *Co każda dorastająca panna wiedzieć powinna*, Lwów 1913.
- [Zamoyska z Czartoryskich Zofia], *Rady matki spisane dla córki w dzień ślubu*, Warszawa 1825.

## Opracowania

- Bołdyrew Aneta, *Zdrowie i higiena dziewcząt i młodych kobiet na ziemiach polskich w drugiej połowie XIX i na początku XX w. Zalecenia a rzeczywistość*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 137–145.
- Łukaszewicz Dariusz, *Choroba i zdrowie w Królestwie Prus w XIX wieku (1806–1861)*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych” 2013, nr 2, s. 7–36.
- Nawrot-Borowska Monika, *Higiena kobiety na terenie ziem polskich w II połowie XIX wieku i w początkach XX wieku w świetle zapatrywań teoretycznych*, „Nowiny Lekarskie” 2010, nr 2, s. 126–136.
- Stawiak-Ososińska Małgorzata, *Ponętna, uległa, akurтна... Ideał i wizerunek kobiety polskiej pierwszej połowy XIX wieku (w świetle ówczesnych poradników)*, Kraków 2009.

## SUMMARY

### **Colds, rheumatism and hysteria... Young women's ailments and health care in the 19<sup>th</sup> century in the light of theoretical considerations**

People in the first half of the 19<sup>th</sup> century did not pay much attention to their health. Especially young women did not care for themselves at all or tried to keep healthy in an inappropriate or exaggerated way. This situation, however, began to change over the years and the issue of health improvement and hygiene in the society became a permanent topic of discussion among physicians, hygienists, educators and publicists. The first proposals for women to focus on their hygiene, dress up appropriately and care for their health from the earliest age/years appeared in numerous publications in the 1850s. It was the mother's duty to care about the health condition, education and upbringing and the recommendations for the improvement in child care quality became one of the elements of the "grassroots work" programme. Texts published in guide literature, very popular at the time, taught women that only good health could allow them to fulfil their life mission: giving birth to healthy children, supporting the husband and keeping an eye on everyday life. New patterns in nutrition, cleanliness, physical fitness and clothing were also promoted.

Publications of the 19<sup>th</sup> century guide literature discussed an entire repertoire of treatments meant to ensure longevity, good health and positive attitude among young women. The majority of these pieces of advice were most likely ignored on a daily basis. By criticizing the inappropriate presence of hygiene in everyday life, the authors of the guidebooks advocated its reforms and recommended making adjustments dictated by time and the development of modern medicine. It is worth mentioning that great emphasis was put on personal hygiene and physical activity, elements which mostly had not been mentioned before. Exercise was meant to improve fitness and serve as a source of energy for the years to come. Order and cleanliness in people's closest surroundings and following the basic principles of personal hygiene were believed to result not only in good physical health, but in the feeling of mental comfort as well.

**Keywords:** diseases, young women, health care, theoretical considerations, 19<sup>th</sup> century