

MONIKA NAWROT-BOROWSKA

HIGIENA KOBIETY NA TERENIE ZIEM POLSKICH W II POŁOWIE XIX I W POCZĄTKACH XX WIEKU W ŚWIETLE ZAPATRYWAŃ TEORETYCZNYCH

HYGIENE OF WOMEN IN THE POLISH TERRITORY IN THE SECOND HALF OF THE NINETEENTH AND EARLY TWENTIETH CENTURY IN THEORETICAL VIEWS

Zakład Teorii Wychowania i Deontologii Nauczycielskiej
Kierownik: prof. nadzw. UKW, dr hab. Ewa Kubiak-Szyborska
Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Streszczenie

Wstęp. Przedmiotem badań niniejszego artykułu jest próba ukazania zagadnień związanych ze zdrowiem i higieną kobiet w II połowie XIX i początku wieku XX. Odtworzone zostaną wskazówki i porady, zamieszczone na łamach poradników z zakresu zdrowia, higieny i lecznictwa, dotyczące poszczególnych działów higieny kobiety – m.in.: troski o czystość ciała, ubranie, odżywianie, zapobieganie chorobom i ich leczenie, kosmetyka.

Material i metody. Analizie poddano ponad 100 poradników z zakresu zdrowia, higieny i lecznictwa, opublikowanych na terenie ziem polskich w badanym okresie, zdecydowana jednak większość z nich powstała na przełomie XIX i XX, a także w pierwszym dziesięcioleciu XX wieku. Nieliczna część publikacji ma charakter czysto teoretyczny i stricte naukowy, w większości są to dzieła o charakterze popularnonaukowym i poradnikowym. Ze względu na specyfikę badań posłużono się metodami charakterystycznymi dla nauk historycznych.

Wyniki i wnioski. Analizując treść poradników z zakresu zdrowia, higieny i lecznictwa adresowanych do niewiast można stwierdzić, iż większość z nich zawierała opis życia kobiety od niemowlęctwa do zupełnej dojrzałości, a nawet starości, podając w przystępny sposób naukowo uzasadnione rady dotyczące pielęgnacji zdrowia w poszczególnych okresach. Źródłem i przyczyną powstawania poradników były często niewłaściwe praktyki higieniczne i błędy kobiet w zakresie pielęgnowania zdrowia. Lekarze i higieniści, krytykując niewłaściwą organizację życia codziennego pod względem higienicznym, postulowali jego reformy, dostosowując je do wymagań czasu i idąc z postępem higieny i nauk medycznych.

SŁOWA KLUCZOWE: higiena, zdrowie, kobieta, XIX i XX wiek, poradniki.

Summary

Introduction. The research of this paper is an attempt to show the issues related to health and hygiene of women in the second half of the nineteenth and early twentieth century. Tips and advice posted on the pages of guides on health, hygiene and medicine, the health aspects of individual women will be reconstructed – among others.: concern for the purity of body, clothing, nutrition, disease prevention and treatment, cosmetology.

Material and methods. Over 100 guides were analysed from the scope of the health, hygiene and the health care, published in Poland in the analysed period. However the majority of them were published in the XIX and XX century, as well as in the first decade of the 20th century. Small part of the publication has purely theoretical and strictly scientific character, most of them show popular- and handbook character. Due to the specificity of research, the study applied characteristic methods of historical sciences.

Results and conclusions. Examining the guides on health, hygiene and health care, addressed to women, can be concluded that most of them contained a description of the woman's life from babyhood to complete maturity, and even old age, stating in an accessible way scientifically sound advice on health care in different periods. The source and cause of guides were often inadequate hygienic practices and mistakes of women in the field of health care. Doctors and hygienists, criticizing the improper organization of everyday life in terms of hygiene, postulated its reforms, adapting them to the requirements of time and following the progress of hygiene and medical sciences.

KEY WORDS: hygiene, health, woman, 19th and the 20th century, guidebooks.

W 1857 r. T. Tripplin, w dziele pt. *Higiena polska* higieną określił sztukę przedłużania życia, naukę, poddając sposoby zachowania zdrowia i zabezpieczenia się od chorób [1]¹. W 1916 r. pisano – „*Higiena jest nauką,*

¹ W 1910 r. pisano: „*Co to jest higiena? Higiena jest nauką, która badając nieustannie wszystkie przejawy życiowe człowieka, stara się ująć w ogólne przepisy, zasady postępo-*

która stara się utrzymać i wzmocnić zdrowie człowieka na podstawie ścisłej znajomości ustroju ludzkiego i oto-

wania odnośnie każdego wieku, klimatu, pory roku, zawodu i różnych okoliczności, aby stale być zdrowym, aby mieć siły fizyczne i sprawność umysłową, aby żyć jak najdłużej”. [2]; *Higiena uczy nas, jak mamy się zachować, aby wzmocnić nasze ciało, by się uchronić od choroby”* [3].

czenia, w którym człowiek przebywa” [4]. Higiena jako odrębna nauka pojawiła się dopiero w początkach XIX wieku, kiedy to zaczęto publikować pierwsze prace naukowe z tego zakresu. Z czasem zaczęła zyskiwać sobie coraz większe grono zwolenników wśród naukowców, lekarzy, a także pedagogów, wreszcie szerszych mas społeczeństwa. W końcu XIX i początku XX wieku stała się przedmiotem wykładowym na pensjach żeńskich i w różnego typu szkołach, czasopisma na swych łamach zamieszczały szeregi porad z zakresu zachowania zdrowia, powstawały pisma poświęcone specjalnie zagadnieniom higieny, organizowano wykłady i odczyty publiczne dające wskazówki, jaki przyjąć styl życia, by zachować zdrowie, zakładano towarzystwa higieniczne.

Higiena ogólna dzieliła się na higienę międzynarodową, obejmującą przepisy higieniczne dla kilku państw współpracujących ze sobą, higienę społeczną, zwaną publiczną, obejmującą przepisy mające na celu ochronę społeczeństwa od negatywnego wpływu warunków, w jakich człowiek się znajduje, a także tzw. higienę osobniczą, której zadaniem było wskazanie każdemu, w jaki sposób może dążyć do zachowania sprawności swego organizmu, utrzymania zdrowia i walki z zarazkami [4, 5, 6]. Ten właśnie ostatni rodzaj higieny, zwany także higieną prywatną, stał się przedmiotem niniejszych rozważań, ze szczególnym uwzględnieniem higieny kobiet w analizowanym okresie. Całość zagadnień związanych z higieną podzielić można na kilka działów: o pożywieniu, oddychaniu, ubiorze, mieszkaniach, chorobach, itp. Wnikliwe przeanalizowanie tak obszernej tematyki jest tutaj niemożliwe i wymaga pogłębionych studiów, dlatego też skupiono się na odtworzeniu najważniejszych prawideł i wskazówek dotyczących higieny kobiet w II połowie XIX i początkach XX wieku [7, 8, 9, 10, 11, 12, 13]. Analizie poddano ponad 100 poradników z zakresu zdrowia, higieny i leczenia, publikowanych na terenie ziem polskich w badanym okresie, zdecydowana jednak większość z nich powstała na przełomie XIX i XX, a także w pierwszym dziesięcioleciu XX wieku. Warto podkreślić, iż nieliczna część publikacji ma charakter czysto teoretyczny i stricte naukowy, w większości są to dzieła o charakterze popularnonaukowym i poradnikowym. W publikacjach tego typu treści kluczowe dla danej pracy i problematyki zaprezentowane zostały w sposób jasny i przystępny dla przeciętnego czytelnika (już w tytułach pojawiają się dopiski typu: „w sposób jasny wyłożone”, „do użytku szerokiej publiczności”, „sposobem przystępnym dla każdego spisane” itp.). Książki te adresowane są głównie do światłych i wykształconych warstw społeczeństwa polskiego (rodzin mieszczańskich, inteligenckich, szlachecko-ziemiańskich, arystokratycznych). Zdecydowanie mniej tego typu poradników adresowanych jest do warstwy robotniczej czy chłopskiej.

Przeważającą większość analizowanych publikacji stanowią przekłady. Autorami są zazwyczaj naukowcy zachodni, głównie Niemcy, a także Anglicy, Francuzi. Niektóre z przekładów zostały uzupełnione i dostosowa-

ne do warunków polskich. Zarówno autorzy dzieł oryginalnych, jak i tłumacze czy redaktorzy polskojęzycznych przekładów wskazanej literatury to często ludzie posiadający specjalistyczne wykształcenie i wieloletnią praktykę w dziedzinie medycyny i higieny. Większość z nich posiada tytuł naukowy docenta, doktora, czy profesora nauk medycznych.

Analizując czas ukazywania się poradników należy stwierdzić, iż wraz z mijającymi dekadami XIX wieku ukazywało się coraz więcej tego typu publikacji, szczególnie zaś rozkwit wydawnictw z zakresu higieny i medycyny przypada na przełom XIX i XX wieku, i początek wieku XX. Wiązało się to z pewnością z postępem nauk medycznych oraz coraz większym zainteresowaniem higieną publiczną, społeczną i indywidualną zarówno ze strony naukowców, jak i społeczeństwa.

Zasady higieny, jak podkreślali publicyści, powinien znać każdy człowiek. Wdrażanie do nich powinno zaczynać się od najmłodszych lat, w domu, szkole, wreszcie w każdym momencie życia. Szczegółne jednak zadanie na polu zdrowia i higieny miały do odegrania kobiety, matki, gospodynie². W latach 80. XIX wieku Zofia Kowerska uświadamiała kobiety o konieczności znajomości podstawowych zasad higienicznych pisząc: *„Niech matki nie sądzą, że higiena, jaka znać ogółowi kobiet należy, jest trudną, nieprzystępną, specjalną, wymagającą nadmiernej pracy nauką. Tak bowiem nie jest(...) Jest ona bardzo ważną, jedną z najważniejszych wiadomości, jakich nabycie uchronić nas może od tysiąca chorób i wpłynąć skutecznie na całe życie. Dla kobiety zwłaszcza, jako przyszłej matki, wiadomości te są nieocenionej wagi(...) Higiena potrzebna jest kobiecie, jako wychowawczyni młodego pokolenia i jako gospodyni, żywicielce domowników swoich. Niektóre wiadomości fizjologiczne, znajomość własnego organizmu i jego potrzeb dałyby kobiecie wiedzę konieczną, jako opiekunce chorych, którzy między rodziną czy domownikami się znajdują”* [15, 16].

Sugerowano kobietom, iż dużo częściej zapadają one na różnorodne choroby, spowodowane odmiennymi stanami fizjologicznymi. Comiesięczne periody, ciąży, porody, okres przejściowy-klimakterium, niosły ze sobą specyficzne zmiany dla organizmu, wymagające od kobiet

² O tym, jak ważne dla zdrowia kobiety jest zachowanie prawideł higieny pisała już w 1819 r. Klementyna z Tańskich Hoffmanowa: *„Pewny porządek i prostota w życiu zasadami są zdrowia. W pracy, w zabawie, w poruszeniu ciała, w jedzeniu, napoju, spaniu – we wszystkim trzeba mieć umiarkowanie(...) niech Ci proste potrawy najlepiej smakują, strzeż się wszystkich mocnych trunków, słodczy, cukrów jak najmniej używaj! Bez szkodliwych pachnidel, szczególniej piżma, łatwo obejść się możesz; niech Twój ubiór będzie tak niewyszukany, jak cały sposób życia Twego(...) Przyzwyczajaj się do znoszenia niewygód(...) Nie odrzucaj przycięższych cokolwiek robót, bo te siły wzmacniają, strzeż się zbytowego ciepła w ubiorze Twoim, mieszkaniu i pościeli, nie bój się słoty, zimna i niepogody(...) świeże powietrze i umiarkowane poruszenie utrzymują nas także w zdrowiu(...) Strzeż się gnuśnej opieślności, nieczynności, trudnij się, chodź, biegaj, ile możesz”*. [14].

szczególnej troski i zdrowie i higienę. „*Tymczasem w życiu kobiet, na każdym kroku – w wychowaniu, modach, odżywianiu itp. widzimy poważne błędy higieniczne i bardzo wielką chorobliwość – przyczyn tych zaś szukać należy nie tyle w braku dobrobytu, ile w nieznanomości i zaniedbywaniu zasad higienicznych, oraz zastarzałych poglądach i przyzwyczajeniach*” [17] – pisano.

Wysuwano zarzut, iż nieznanomość zasad higieny wynika z niewłaściwego wychowania kobiet, które nie uświadamiało im specyfiki bycia kobietą. Kobiecość bowiem, jak stwierdzano, polega nie tylko na różnicach w narządach płciowych z mężczyzną, ale na całym zbiorze właściwości fizjologicznych, psychicznych, odmiennym sposobie życia. „*Za tymi błędami idą dalsze konsekwencje – niedokładna znajomość i nieprzestrzeganie higieny moralnej i fizycznej, higieny duszy i ciała dziewczęcia*” [17, 18] – przestrzegano. Krytykowano także sugerowanie się często przez kobiety przestarzałymi przesadami, zabobonami i praktykami, które nie znajdowały żadnego uzasadnienia w nauce, a wręcz jej przeczyły. Na wielu stronach poradników czytamy apele, by z wyników badań naukowych z zakresu higieny i medycyny zapoznawać szerokie warstwy społeczeństwa, „*zaś w pierwszym rzędzie dotyczy to kobiety, bo ochrona jej zdrowia jest zarazem ręką zdrowia dzieci i przyszłych pokoleń*” [19, 18, 20].

Szereg rad i wskazówek dotyczących zdrowia, i higieny w analizowanym okresie daje się usystematyzować w swoisty zbiór przykazań, służących zachowaniu zdrowia i długiego życia. Należą do nich: zachowanie umiarkowania we wszystkich dziedzinach życia, zachowanie czystości zarówno ciała, jak i ducha, codzienna dawka ruchu, odpowiednio długi sen i wypoczynek, unikanie próżnowania, czyste powietrze i woda, wstrzeżliwość w pokarmach, napojach i wszelkich używkach, odpowiednie ubranie, ograniczanie tzw. podniet i wstrząsów psychicznych³.

Za jeden z głównych warunków zachowania zdrowia i higieny uznawano czystość ciała⁴. Brud, powstający na skutek gromadzenia się potu, łoju, zrogowaciałego naskórka, kurzu powodować mógł zatykanie otworów gruczołów łojowych i potowych, i stawał się pożywką dla rozwoju bakterii i pasożytów. By pozbyć się brudu, a tym samym unikać chorób, należało regularnie zaży-

³ „*Gdyby poświęcono staraniom racjonalnym ciała tylko połowę czasu, jaki traci się na fryzowanie i na psucie sobie włosów pod pretekstem upiększania ich, byłoby mniej nieszczęśliwych małżeństw i mniej dzieci źle urodzonych(...)* Wszystkie kobiety pożądamy gorąco piękności. Harmonijnych kształtów, ładnie utoczonej figury(...), ale ani jedna na sto nie wie, że jedynymi sposobami jej zdobycia lub utrzymania są codzienne kąpiele, nacierania skóry, ogólne ćwiczenia, przebywanie na świeżym powietrzu i na słońcu”. [21].

⁴ „*Czystość ciała musi być wewnętrzną i zewnętrzną. Zewnętrzna czystość polega na czystym utrzymaniu skóry, błon śluzowych, zębów, włosów, paznokci, wewnętrzna polega na utrzymaniu czystości krwi, przewodu pokarmowego i innych organów wewnętrznych*”. [22].

wać kąpiele. Higieniści wskazywali bardzo dokładnie, jak długo kąpiel powinna trwać, jaką powinna mieć temperaturę woda (wskazywano na kąpiele zimne, ciepłe i gorące), w jakich porach najlepiej myć ciało (rano, po posiłkach lub wieczorem), jak urządzić łazienkę. Opisywano dokładnie, jak należy myć i pielęgnować poszczególne części ciała, w jakich pozycjach dokonywać obmywań, a nawet, w jaki sposób i w jakiej kolejności obcierać ciało. Warto przytoczyć niektóre ze wskazówek. Dla mycia delikatnej skóry kobiecej zalecano szczególnie miękką wodę rzezną lub deszczową. Paniom mającym skórę suchą, nie zalecano myć ciała mydłem, gdyż dodatkowo wysuszało ono skórę. Należało używać więc specjalnego mydła glicerynowego, najlepiej bez dodatku perfum, które miało zmiękczać skórę i chronić ją od wysuszenia lub też kromki pszennej chleba, zwilżonego w deszczowej wodzie, odwaru otrąb pszennych. W przypadku cery delikatnej i wrażliwej, do wody należało dodać mączki ryżowej, otrębów migdałowych lub mleka migdałowego. Szyję, by uniknąć zmarszczek i hartować skórę, należało myć zimną wodą z mydłem. Zalecano też na twarz, ręce i szyję nakładać maseczkę ze świeżej śmietanki, wazeliny lub lanoliny. Przestrzegano przed nakładaniem zbyt dużych ilości pudru i bielideł, które zatykały pory skórne, powodowały wypryski i wysuszały skórę, a także przed nadmiernym stosowaniem *octów toaletowych* i *wód upiększających*, zawierających zbyt dużo związków chemicznych. Ręce zalecano myć często, zaś na noc smarować je wazeliną lub gliceryną. By chronić urodę rąk, panie miały do „brudnych prac” zakładać stare rękawiczki. Nogi sugerowano myć codziennie, także codziennie należało zmieniać pończochy. Dobrze, by od czasu do czasu spacerować boso po trawie, zaś obuwie nosić wygodne, szerokie, niepowodujące odcisków i nagniotków [3, 4, 6, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32].

Znaczną uwagę poświęcano pielęgnacji włosów, na którą składało się mycie, masowanie skóry głowy, czesanie i szczotkowanie. Włosy należało myć przynajmniej raz w miesiącu w przypadku włosów suchych, a raz w tygodniu przy włosach tłustych – ciepłą wodą z mydłem, żółtkiem jaja, kilkoma kroplami olejku rozmarynowego, zaś do płukania polecano rum. Nadmierne ściąganie włosów, przypalanie, zwijanie i układanie uznawano za szkodliwe. Także czesanie włosów metalowymi grzebieniami i twardymi szczotkami niszczyło je (za najlepsze uważano grzebienie rogowe), używanie zaś pomad powodowało nadmierne przetłuszczanie się włosów i skóry głowy. Podpowiadano, jakimi środkami zwalczać łupież, usuwać rozdwojone końcówki. Poruszano także problematykę farbowania włosów, ostrzegając przed szkodliwością chemicznie produkowanych farb. Kobiętom, które miały na twarzy nadmierne owłosienie, radzono nanieść na szmatkę szwskiej smoły, rozgrać i przyklepić do skóry, zaś po zastygnięciu oderwać wraz z włoskami [3, 23, 24, 26, 30, 31, 33, 34].

Szczególną troskę o higienę zalecano w okresie tzw. regularności. Obok codziennego obmywania części płcio-

wych zalecano noszenie specjalnych przepasek periodycznych z poduszczkami lub też opasek menstruacyjnych, które należało często zmieniać. W czasie szczególnie silnych krwawień kobieta powinna zostać w łóżku lub przynajmniej ograniczyć ciężkie prace i męczące zajęcia, nie zażywać środków przeczyszczających, nie pić podniecających trunków i napojów oraz pamiętać, że w tym czasie jest szczególnie podatna na przeziębienia. Odradzono kobietom stosowania tzw. przestrzykiwań (hegarów), czyli irygatorów, które źle stosowane, z użyciem zanieczyszczonego sprzętu nie tylko zmieniały odczyn prawidłowej flory bakteryjnej pochwy, ale były częstą przyczyną upławów i „katarów pochwy” [6, 17, 24, 18, 30].

Doskonałym czynnikiem do pielęgnowania skóry obok wody – jak sądzono, było słońce i powietrze. Pogląd ten nabral szczególne znaczenia szczególnie w końcu XIX i początku XX wieku, kiedy popularność zyskiwać zaczęło tzw. leczenie przyrodne. Biorąc kąpiel słoneczną i powietrzną należało wystawiać ciało na bezpośrednie działanie promieni słonecznych nie dłużej niż 5 minut, z koniecznością osłony głowy, przedłużając ten czas systematycznie. Wraz z brązowieniem skóry, miał polepszać się stan zdrowia. Zalecano, by jak najczęściej korzystać z tego taniego sposobu troski o zdrowie, myjąc się przynajmniej przy otwartym oknie, w promieniach słońca. Szczególnie polecano wyjazdy nad morze, gdzie można było połączyć kąpiel wodną, powietrzną i słoneczną [2, 5, 17, 18, 30, 35, 36, 37].

Higieniści zalecali regularnie troszczyć się o higienę jamy ustnej i zębów. Należało po każdym jedzeniu płukać usta wodą, z dodatkiem spirytusu oraz przynajmniej raz dziennie – wieczorem, czyścić zęby drobno sproszkowaną kredą z dodatkiem mydła i olejku miętowego, naparzu szalwii, używając miękkiej szczoteczki. Podkreślano znaczenie higieny zębów szczególnie u tych kobiet, które często rodziły dzieci, gdyż ciężce, jak pisano, powodowały ich osłabianie i próchnicę [3, 4, 5, 6, 17, 18, 23, 30, 31, 32, 38, 39, 40].

Do zagadnień higienicznych należały także wszelkie zalecenia związane z kosmetyką skóry. Kosmetyka zwana była sztuką upiększania się i podobania. Wśród zaleceń dotyczących pielęgnowania urody panował wielki chaos, często rozbieżność poglądów, szczególnie widoczne pomiędzy wytwórcami kosmetyków, a lekarzami i higienistami. Tak chętnie stosowane przez kobiety zabiegi kosmetyczne często były przez lekarzy i higienistów uważane za zbędne, a nawet za szkodliwe. Producenci wytwarzali bardzo dużo różnorodnych środków i przyborów toaletowych, z których część niestety zawierała szkodliwe substancje chemiczne, szkodzące organizmowi. „Niezawodną jest rzeczą, że kosmetyki nie pomagają, lecz psują pleć” [31] – ostrzegano. Dlatego też podkreślano, by z kosmetyki i jej środków korzystały jedynie te z kobiet, które posiadały pewne wady rozwojowe (zajęcze wargi, znamiona, asymetrie), zmiany spowodowane starością (zmarszczki) lub chorobami (szpecące blizny, wyrzuty skórne itp.). Dla wszystkich pozostałych, zdrowych kobiet najlepszą kosmetyką, jak

pisano, był ruch, powietrze, woda, słońce, odpowiednie odżywianie, sen [6, 16, 17, 18, 24]. Niemniej jednak powstawały poradniki dotyczące higieny piękności, a częste wznowienia świadczyły o ich popularności wśród pań. Część z nich, obok zaleceń jak radzić sobie z pielęgnacją ciała i cery, zawierała przepisy na domowe kosmetyki i preparaty do pielęgnacji urody. Radzono np. jak domowym sposobem przyrządzić bardzo popularny w analizowanym okresie krem tzw. cold-cream, jak przygotować wodę „udelikatniającą” skórę na rękach, płyn na żółte plamy na twarzy, najzdrowszy naturalny puder ryżowy, pomadkę różową do ust, proszek do paznokci, pomady do włosów, wody toaletowe itp. [31, 40, 41, 42, 43]. Autorzy poradników podawali paniom wiele różnorodnych sposobów, jak radzić sobie ze zmarszczkami, piegami, węgrykami, trądzikiem, palmami, pękającą i suchą skórą, liszajami, pierzchnącymi wargami, kurzajkami, brodawkami, wrastającymi paznokciami, nagniotkami, siwiejącymi włosami, zbytnią potliwością, odorem z ust, itp. Wskazywano środki kosmetyczne służące cerze brunetek, blondynek, pań o rudych włosach, zalecano środki i zabiegi dla cery tłustej i suchej [17, 33, 45, 43, 44].

Każdy niemal poradnik higieniczny zawierał szereg wskazówek dotyczących zdrowego i racjonalnego żywienia [1, 3, 4, 5, 6, 17, 23, 25, 26, 30, 46, 46, 47, 48, 49, 40, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60]. Od sposobu odżywiania się, tj. od ilości i jakości przyjmowanych pokarmów zależało zdrowie, wygląd, wzrost, tusza, wytrzymałość, sprawność, siły fizyczne i umysłowe, odporność na choroby. Twierdzono, iż znaczna ilość chorób spowodowana jest nadmiernym, niedostatecznym lub niewłaściwym odżywianiem. „Herbatka – kawa – czekoladki, to menu niejednej kobiety. Mięsa nie lubię, mleka i jaj nie znoszę, jarzyn nie mogę – taką odpowiedź dostaje często pytający się lekarz. Ale też taka pani i żyć nie lubi, wszystko i wszyscy ją drażnią, przeczulone ma nerwy, cierpi na bezsenność, źle trawi, skłonna jest do wszelkich chorób” [17]. Niewłaściwe odżywianie było często u kobiet przyczyną takich chorób, jak: niedokrewność, bóle głowy, kurcze żołądka, kamienie żółciowe, stany nerwowe, otyłość. Dlatego też lekarze i higieniści, opierając się na znajomości fizjologii, rozpatrywali bardzo dokładnie problem odżywiania, wskazywali na skład oraz ilość pokarmów. Zalecano, jakie pokarmy, w jakich porcjach i jakich porach dnia powinny jadać kobiety, opisywano, które z nich dostarczają odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych, by organizm właściwie funkcjonował. Kobiety jadać miały od 3/4 do 4/5 mniej, niż mężczyźni⁵. Zalecano jadać nie częściej niż 4–5 godzin, szczególnie pokarmy mączne, nabiał, warzywa i owoce, w niewielkich ilościach mięso i wędliny. Radzono, jak skutecznie pozbyć się nadmiernych kilogramów, nie narażając zdrowia na szwank, lub jak,

⁵ Np. „Lekko pracująca kobieta potrzebuje: białka 90 g, węglowodanów 500, tłuszczu 56 (...). Stara kobieta potrzebuje białka 80 g, węglowodanów 300, tłuszczu 35”. [4].

w przypadku kobiet zbyt wątych – nabrać kilogramów. Podpowiadano, jak pozyskiwać, przechowywać i przygotowywać pokarmy, by zachowywały swe wartości odżywcze oraz jak je ze sobą zestawiać i podawać, a nawet, jak higienicznie urządzić kuchnię i jadalnię. Na przełomie XIX i XX wieku pojawiać się zaczęły coraz częściej poradniki z zakresu żywienia jarskiego, które, według ich zwolenników miały mieć zbawienny wpływ na zdrowie kobiet [39, 61, 62, 63, 64, 65, 66]. Obok zapewnienia zgrabnej sylwetki, dobrego trawienia i zdrowej cery pokarmom roślinnym przypisywano też właściwości lecznicze, szczególnie w przypadku takich chorób, jak otyłość, cukrzyca, zaburzenia trawienia, tak częściej u kobiet niedokrewności, nerwicy czy nerwobólach. Szczególnie podkreślano szkodliwość używek⁶, do których zaliczano alkohol, kawę, herbatę i kakao, tytoń. Jak sugerowano, organizm kobiety był szczególnie podatny na niekorzystne działanie tego typu produktów, a ich szkodliwy wpływ odbijał się nie tylko na nich samych, ale także i na potomstwie, które wydawały na świat⁷ [3, 4, 5, 17, 22, 25, 30, 39, 47, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74].

Równie istotnym problemem higienicznym była troska o zdrową odzież [2, 4, 5, 15, 17, 18, 23, 25, 26, 30, 35, 53, 75, 76, 77]. Zadaniem odzieży, jak pisano, było ochraniać od chłodu i wchłaniać pot. Sugerowano kobietom, jakie materiały najlepiej nadają się na sporządzanie ubrań, a szczególnie bielizny. Za najzdrowszą uważano wełnę, później bawełnę, a w końcu płótno i jedwab. Wybór materiału do sporządzenia odzieży zależny miał być od pory roku i warunków klimatycznych, stąd zimą zlecano grube tkaniny wełniane i futra, w ciemnych kolorach, latem zaś materiały płócienne, bawełniane i jedwabne, w odcieniach jasnych. By odzież spełniała warunki higieniczne, musiała być czysta, pozbawiona sztucznych barwników, nie mogła kępować ruchów, utrudniać oddychania, krążenia krwi oraz trawienia. Autor, posługujący się pseudonimem Przyjaciół Zdrowia opisywał krytycznie strój kobiety – „*Oto kobieta nosi koszulę, a często pod nią lub na niej koszulkę trykotową, dalej gorset, na nim kolorowy trykocik, służący do przykrycia tej sznurówki, dołem majtki – mniejsza o to, z jakich to wszystko materiałów – na nich jedna lub kilka spódnic, na nich tzw. halka, a na tym wszystkim dopiero właściwa suknia, tj. spódnica i stanik czy bluzka, naturalnie złożone znów z kilku materiałów, jednego na drugim i obwiedzione paskiem w biodrach. Nie koniec jeszcze! A gdzie jest jeszcze wierzchni żakiet, z podszewką, podbity wata lub futerkiem i obsyty również futerkiem lub innymi dodatkami, także na zewnątrz. Na szyi zaś latem różne*

⁶ „Substancje, które nie są pokarmami, lecz służą tylko bądź jako przyprawy, bądź jako środki podniecające”. [4].

⁷ „Dzieci, pochodzące od rodziców pijaków, podlegają epilepsji, i innym chorobom umysłowym, niekiedy bywają głupimi do tego stopnia, że nie wiedzą zupełnie, co się dokoła nich dzieje. Nawet w dorosłym wieku nie umieją porządnie myśleć(...) nawet, jeśli zdarzy się, że są przy zdrowych zmysłach, to zwykle do nauki nie mają żadnych zdolności”. [26].

ozdoby z tiulu, a w zimie boa, nadto kołnierz wysoki, zakrywający szczelnie szyję, aż po uszy! To wyliczenie całego tuzina warstw przeciętnej odzieży naszych pań, które bez namysłu wkładają na siebie tyle rzeczy, co powoduje, że nie może być mowy o oddychaniu skóry!” [37]. W przypadku odzieży damskiej, bardzo często bywało więc tak, że niemal każda część garderoby nie odpowiadała wymogom higienicznym. Panie, w pogoni za modą, gotowe były narażać swoje zdrowie. Szczególnie krytykowano odzież zbyt obcisłą, która utrudniała krążenie krwi oraz nie dopuszczała do przepływu powietrza do skóry. Lekarze i higieniści zgodnie podkreślali, iż najgorszy wpływ na zdrowie kobiet mają gorsety, które ścisną dolną część klatki piersiowej, wskutek czego następowało zniekształcenie i przemieszczanie organów w klatce piersiowej i jamie brzusznej⁸ [1, 2, 17, 18, 23, 26, 30, 40, 78, 79]. Również okrągłe podwiązki uważano za szkodliwe, albowiem utrudniały one odpływ krwi z żył kończyn dolnych. Damskie kapelusze i kapelusiki także, szczególnie, kiedy były zbyt duże i ciężkie, powodować mogły bóle głowy, sprzyjały wypadaniu włosów. Podobnie było w przypadku chustek, apaszek i kołnierzy, które mogły utrudniać oddychanie i krążenie krwi. Welony z grubymi często siatkami psuły wzrok, stawały się siedziskiem bakterii, powodowały piegi i czerwoność nosa. Kolczyki, tak chętnie noszone przez kobiety, powodować mogły ropnie, obrzęki i zapalenia uszu. Rękawiczki, poza tym, że mogły chronić przed chorobami, prócz okresu upałów i mrozów nie były wskazane. Nie bez znaczenia był właściwy dobór pantofli i bucików. Najlepiej, by były one wygodne, o 1–2 cm dłuższe, niż stopa, z szerokimi końcami, przystosowanymi do kształtu stopy oraz na niskim obcasie (najwyższy – 3 cm), sznurowane lub na guziki. Buty z modnym i często przez kobiety noszonym szpiczastym czubkiem, nadmiernie zwięzły palce, przyczyniały się do zniekształcenia stóp, powstawania odcisków, a wysokie obcasy utrudniały chód i stanie. Na zimę zalecano obuwie skórzane, na lato zaś płócienne [2, 3, 17, 22, 23, 30, 40]. Sporo miejsca poświęcano na charakterystykę bielizny kobiecej pod względem higienicznym. Opisywano jej kroje, fasony, rodzaje (koszule, halki, majtki, tzw. reformy), kolor – najlepiej biały, materiał, z jakiego powinna być uszyta (bawełna, jedwab, płótno). Nakazywano często – najlepiej codziennie, a przynajmniej raz w tygodniu, bieliznę zmieniać, zaś na noc bieliznę ściągać i zakładać nocną koszulę. Osobne były zalecenia dotyczące czyszczenia i prania ubrań – publikowano więc specjalne poradniki z zakresu prowadzenia gospodarstwa domowego i praktycznych rozwiązań w każdej niemal dziedzinie życia domowego. W poradnikach tych osobne rozdziały poświęcano utrzymaniu w czystości całego mieszkania, sprzętów, a także poszczególnych części garderoby [31, 52, 80, 81, 82].

⁸ „Ściskanie się gorsetami wytwarza prawdziwe kaleki z rozdwojoną wątrobą, pokrzywionymi żebrami, dotknięte niejednokrotnie błednicą, wrzodem żołądka itp.” [22].

W związku z niewłaściwym i niehigienicznym ubieraniem się przez dziewczęta i kobiety na przełomie XIX i XX wieku zaczęto apelować o reformę ubrań damskich, a zwłaszcza młodych dziewcząt. Problem poruszany był przez wielu lekarzy, higienistów i pedagogów zarówno na zachodzie, jaki na terenie ziem polskich. Zgodnie z zaleceniami tej reformy, zmieniono stroje dziewcząt w większości zakładów naukowych dla pańienek licząc, iż kiedy za młodu zrozumieją zasady higieniczne, będą je stosować wobec siebie i swojego otoczenia w dorosłym życiu [4]. Dorosłym kobietom radzono, by choć w stroju codziennym przyjęły zreformowaną odzież, składającą się z pojedynczej spódnicy, niezbyt długiej i szerokiej, wygodnej bluzki, wierzchniego zakietu i lekkiego, przewiewnego kapelusza lub też całej, prostej i luźnej sukienki. Taki typ ubrań spełniał wymogi higieny, a do tego był estetyczny i oszczędny. Najważniejszym było zupełne zrezygnowanie z gorsetu, na rzecz tzw. podtrzymywacza biustu. Proponowano także specjalne stroje do uprawiania sportów i ćwiczeń gimnastycznych, suknie reformowe spacerowe, a nawet balowe [46, 30].

Poradniki higieniczne zawierały wiele wskazówek, które pozwalały nie tylko zachować urodę, ale przede wszystkim podpowiadały, jak – przestrzegając pewnych zaleceń, można uchronić się od wielu chorób [4, 18, 25, 26, 28, 30, 46, 47, 51, 53, 83, 84, 85, 86, 87]. Za jedną z głównych bowiem przyczyn powstawania chorób uznawano niehigieniczne warunki życia, brud, obżarstwo, pijaństwo i rozpustę, zaś, jak pisano: „*Ludzie, żyjący higienicznie i moralnie, cieszą się niemal bez wyjątku czerstwym zdrowiem, a nawet jeśli na zdrowiu zapadną, to szybko je odzyskują*” [22]. Poznanie przyczyn rozmaitych chorób miało ogromne znaczenie, gdyż pozwalało im zapobiegać oraz radzić sobie z ich zwalczaniem. Przytoczmy kilka porad. Przeciw chorobom zakaźnym radzono unikanie stykania się z krwią i wszelkimi wydzielinami innych ludzi chorych. Unikając chorób powstających wskutek zanieczyszczonego powietrza należało unikać pomieszczeń, w których zbierała się zbyt duża liczba osób (powodowały zawroty i bóle głowy, mdłości), a także zadymionych, zapyłonych lub ogrzewanych lub oświetlanych gazem. By uniknąć chorób powstających z powodu złej wody należało pić wodę jedynie z głębokich, czystych studzien, najlepiej zaś by była to woda źródłana lub zaskórna, koniecznie przegotowana [1, 3, 4, 22, 44].

Analizowane poradniki poruszają problematykę najczęściej występujących chorób, podają dokładną charakterystykę ich przyczyn, objawów, przebiegu, sposobów leczenia – często naturalnych, z wykorzystaniem ziół i lecznictwa przyrodnego, wreszcie wskazują na środki im zapobiegające. Szczególne miejsce poświęcają tzw. chorobom kobiecym, charakteryzując ich przyczyny, objawy, przebieg, postępowanie w wypadkach zachorowań, leczeniu i zapobieganiu. Do najpopularniejszych chorób kobiecych zaliczano brak periodu, zbyt silne lub zbyt słabe krwawienia, krwawienia nieregularne, zapalenia i skrzywienia macicy, choroby jajników, upławy i niepłodność [17, 18, 19, 40, 44]. Publicyści

wskazują także na inne choroby, na które były szczególnie podatne kobiety – zaliczają tu głównie tzw. choroby nerwowe – migrenę, omdlenia, histerię, a także nawykowe zaparcie stolca – zatwardzenie, wrzody żołądka, kurcze żołądkowe, otyłość, blednicę (anemia), żylaki.

Na stronach poradników liczne są także wskazówki, jak pielęgnować chorych w warunkach domowych, a także jak rodzić sobie z różnymi przypadłościami bez pomocy lekarza, szczególnie w wypadkach nagłych zachorowań. W wielu poradnikach radzono kobietom także, jak należy dbać o higienę już podczas trwania choroby. Np. przy chorobach zakaźnych konieczne były, celem uniknięcia rozwoju zarazków, częsta zmiana bielizny osobistej i pościelowej, regularne kąpiele oraz dezynfekcja przedmiotów, z którymi chora się stykała [3, 22, 30]. Radzono, jakie posiłki powinna otrzymywać osoba leżąca, jak powinno urządzać się pokój chorej, by spełniał wymogi higieny, ale był jednocześnie wygodny i przytulny (obok temperatury, oświetlenia, umeblowania, sugerowano nawet kolor ścian oraz tematykę obrazów), jak powinno być przygotowane i posłane łóżko, w zależności od przypadłości, wreszcie, jak chora powinna być ubrana (panie miały leżeć w koszuli nocnej, ze spódnicą, czepkiem, a gdy koszula była z góry wycięta, radzono zakładać kaftanik) i jak często ubranie to powinna zmieniać (w zależności od potrzeby, nie rzadziej, niż co 2–3 dni) [4, 18, 25, 28, 32, 88, 89].

Do zachowania zdrowia i czerstwości ciała niezbędny był wypoczynek. Za najważniejszy warunek zdrowia uznawano sen, który w wypadku człowieka dorosłego powinien trwać ok. 8 godzin, zaś największą wartość miał przed północą (najlepsze godziny na sen to 22–6 rano). Jednak w przypadku kobiet nerwowych, zbyt delikatnych i cierpiących na małokrwistość sen był zwykle krótszy, przerywany, często pojawiała się też bezsenność. Powodowała ona zgubny wpływ na organizm, znużenie najlżejszą nawet pracą, zaburzenia trawienne, brak apetytu itp. Z kolei sen zbyt długi również osłabiał organizm, powodował otyłość, nagromadzenie się tłuszczu, wreszcie spowolnienie czynności umysłowej i lenistwo [3, 5, 17, 18, 23, 25, 26, 30, 33, 39, 53, 52]. Paniom, chcącym się dobrze wysypiać, zalecano, by wcześniej wstawały, w ciągu dnia oddawały się aktywności fizycznej i umysłowej, jadały lekkie kolacje i nie emocjonowały się przed pójściem spać, np. czytaniem niewłaściwych książek, szczególnie romansów. Sypialnia powinna być zaciszna, pozbawiona zbędnych bibelotów i dywanów, często wietrzona, koszula luźna i obszerna, łóżko wygodne (raczej twarde i pozbawione zbędnych poduszek, powodujących skrzywienia kręgosłupa), pościel czysta, a co najistotniejsze, by dobrze się wyspać, leżało spać osobno – nie z małżonkiem [2, 3, 17, 18, 25, 35, 39].

Wszystkim kobietom zalecano, szczególnie na przełomie XIX i XX wieku dawkę ruchu na świeżym powietrzu [1, 2, 5, 28, 30, 33, 40, 90, 91]. Krytykowano tzw. cieplarniane wychowanie dziewcząt, zbyt wczesne podejmowanie nauki szkolnej, przesadną troskę i lęk o zdro-

wie córek, które pozbawione ruchu i powietrza były anemiczne, słabe i wątłe, i wyrastały na takie słabe i chorowite kobiety. Codzienne przechadzka, gimnastyka, czy nawet regularne uprawianie sportu miało przynieść zbawienny wpływ na organizm. Także w wieku dojrzałym wielu kobietom zalecano uprawiać z korzyścią dla zdrowia gry i zabawy towarzyskie na świeżym powietrzu – piłkę, obręcz, wolant, lawn tenisa. Z tych form ruchu na świeżym powietrzu radzono rezygnować jedynie w przypadku silnych upałów, mrozów, wiatru lub deszczu [17, 22]. Gimnastykę higieniczną, inaczej zwaną zdrowotną, uważano za doskonałą dla tych wszystkich pań, które wiodły życie siedzące, pracowały umysłowo lub miały słabe, wiotkie mięśnie. Zadaniem gimnastyki było poprawianie krążenia krwi, ułatwienie wydalania szkodliwych substancji z organizmu, wzmacnianie organów wewnętrznych i mięśni, a przede wszystkim zapobieganie licznym chorobom. Regularne uprawianie ćwiczeń miało doprowadzić także do osiągnięcia i zachowania na długie lata piękności fizycznej. Aby gimnastyka osiągnęła cel, musiała być uprawiana regularnie, najlepiej na powietrzu. Wiele z poradników zawierało ryciny, prezentujące wykonywanie poszczególnych ćwiczeń i ich opisy. Obok regularnych ćwiczeń zalecano uczestniczenie w zabawach w ogrodach, taniec, dalekie przechadzki pośród lasów, łąk i gór, ślizgawkę, saneczki, wiosłowanie, pływanie, umiarkowaną jazdę konną czy na kole (rowerze), a nawet polowanie [1, 17, 22, 26, 30, 51]. Gdy pogoda nie dopisywała, polecano uprawiać tzw. gimnastykę pokojową. Ćwiczenia takie mogły odbywać się w pomieszczeniach, najlepiej przy otwartym oknie, nie wymagały przyrządów i pomocy innych. Były one popularyzowane przez zwolenników leczniczej gimnastyki szwedzkiej, która miała na celu doprowadzić do sprawnego funkcjonowania całego organizmu i harmonijnej budowy ciała (obok gimnastyki niemieckiej, która nastawiona była w głównej mierze na wyrobienie poszczególnych partii mięśni i muskulatury ciała). Ten rodzaj ćwiczeń szczególnie zalecany był kobietom, gdyż ćwiczenia były proste, niewymagające większego wysiłku, a nawet uwzględniające potrzeby organizmów wiotkich i słabych. Twierdzono, że rozwój przyszłych pokoleń zależy w głównej mierze od dobrego stanu zdrowia matki i przekonywano, iż „*gimnastyka domowa jest bardziej ważna dla kobiet, niż dla mężczyzn*” [23]. Układano więc specjalne zestawy i cykle ćwiczeń dla kobiet w różnym wieku. Jedynym przeciwwskazaniem dla uprawiania takiej gimnastyki był okres ciąży, kiedy to zalecano zastąpić ją spacerami. Niektórych ćwiczeń nie zalecano wykonywać także podczas menstruacji [18, 23, 30, 40, 51, 92, 93].

Obok snu wytchnienie po pracy dawały także rowery i zabawy, które jednak higieniści dzielili na szkodliwe i pożyteczne. Do pożytecznych rozrywek kobiecych zaliczano sztuki piękne, literaturę, prace ręczne, wskazaną już gimnastykę czy turystykę, a także spędzanie czasu w odpowiednim towarzystwie. Do zajęć szkodliwych zaliczano palenie tytoniu, picie alkoholu, spoty-

kanie się z ludźmi o niskiej kulturze umysłowej i moralnej [3].

Higieniści zajmowali się także problematyką wstępowania kobiet w związki małżeńskie [2, 17, 18, 24, 30, 33, 40, 94, 95, 96, 97, 98, 99]. Sugerowano, opierając się na wynikach badań, iż zbyt wczesne i zbyt późne zawieranie małżeństw jest dla kobiety niekorzystne i powoduje zwiększoną śmiertelność. Szczególnie wysoka była ona wśród tych kobiet, które nie rodziły dzieci. Sugerowano, iż kobiety szybciej *więdną*, niż mężczyźni, dlatego, „*ze względu na harmonię życia lepiej jest, gdy kobieta jest młodsza od męża o 6 do 10 lat*” [17, 47]. Zakazywano także związków między krewnymi, gdyż rodziły się z nich zwykle dzieci z różnymi dysfunkcjami. Najważniejszym postulatem higienicznym dla zawarcia małżeństwa było zdrowie obojga małżonków, gdyż wszelkie posiadane przez nich choroby przechodziły na potomstwo. Podawano wykaz chorób, na które najczęściej cierpieli małżonkowie, z opisem ich objawów i wpływu na życie małżeńskie i rodzinne. Przy niektórych z chorób odradzano zawierania małżeństwa. Wskazywano na m. in. gruźlicę, zołży (skorfuzy), krzywicę, raka, choroby umysłowe, padaczkę, histerię, neurastenię, krwawiczkę, kiłę, rzeżączkę, alkoholizm, a nawet ciężkie wady serca, cukrzycę, choroby nerek i wątroby. U kobiety radzono zwracać też szczególną uwagę na schorzenia bioder, mogące powodować zwięzienia i skrzywienia macicy, które mogły utrudniać wydawanie na świat potomstwa.

Stosunkowo liczne poradniki poruszały także problem higieny płciowej [1, 5, 17, 24, 30, 44, 47, 94, 100, 101, 102, 103, 104]. Podejmowano zagadnienia fizjonomii i budowy narządów płciowych, dojrzałości płciowej, podejmowania życia seksualnego, ochrony przed chorobami wenerycznymi, a nawet częstotliwości stosunków płciowych w miesiącu w wypadku zdrowej kobiety i pory dnia najlepszej dla ich podejmowania. Zalecano osobne spanie małżonków, by „*to co, się ma stale pod ręką, nie spowszedniało*” [24, 30, 95, 105]. Odradzano spółkowania w czasie menstruacji, pierwszym i ostatnim stadium ciąży i w okresie połogu.

Higieniści i lekarze zgodnie twierdzili, iż każda młoda kobieta powinna być uświadomiona pod względem płciowym przed okresem dojrzewania, zaś dorosła przed zawarciem małżeństwa powinna zapoznać się z warunkami płodzenia zdrowego potomstwa i niebezpieczeństwem chorób wenerycznych. Publikowano też rady i wskazówki dotyczące używania preparatów i środków dla uniknięcia i zapobiegania poczęciu dziecka, praktykowania różnych sposobów antykoncepcji (kondomy, prezerwatywy, gąbki-kule pochwowe, krążki kauczukowe tzw. zatykadła maciczne, proszki plemnikobójcze, płukania, wzajemna masturbacja, stosunek przerywany). Choć służyć one miały głównie jako ochrona dla kobiety, która nie chciała być narażona na często po sobie następujące porody, które powodowały znaczne osłabienie organizmu, krytykowano ich stosowanie, jako niepewnych, często nieskutecznych i szkodliwych dla zdrowia obojga małżonków [47, 94, 95, 97, 100, 105]. Kiedy już decydowano się na dziecko, zalecano przestrzegać zasad higieny „przedrozdowej”, czyli troski o właści-

we odżywianie, zdrowie fizyczne i duchowe, wstrzemięźliwość od alkoholu itp., gwarantujące poczucie zdrowego potomstwa [100].

Szczególne uwagę publicyści przykładali do higieny kobiety okresu ciąży, porodu i połogu [1, 15, 17, 18, 19, 24, 44, 47, 80, 83, 106, 107]. Zarzucano kobietom, że w tak istotnych kwestiach kierowały się przesadami, radami przestarzałymi, nie zawsze słusznymi, często przynoszącymi więcej szkody, niż pożytku. Najlepszym okresem na poczęcie dziecka był wiek ok. 20–25 lat, gdyż po skończeniu lat 30 okres ciąży był trudniejszy, porody cięższe, a dzieci bardziej wątłe. Opisywano szczegółowo objawy ciąży, przypadłości i choroby tego okresu (zgaga, nudności i wymioty, zaburzenia apetytu, biegunka, zatwardzenie, uderzenia krwi, bóle zębów, pleców i głowy, kaszel, brak apetytu, moczenie się, zadyszki, krwotoki, hemoroidy, opuchnięcia, żylaki) wraz z poradami na ich złagodzenie. Kobieta, mająca zostać matką, musiała szczególnie dbać o swoją higienę i zdrowie. Podkreślano, by właściwie się odżywiać, zaś w posiłkach należało unikać mięsa, potraw korzennych, słonych i wzdymających, wędlin, słodczy, kawy, herbaty, alkoholu, octu. Najlepsze dla ciężarnej było mleko, chleb z otrębami, kasze, kluski, jarzyny, owoce, zaś najlepszym napojem woda. Ubranie przyszłej matki powinno być wygodne, niezależne od mody, nie zbyt ciężkie, w pasie i szyi luźne, obuwiu płaskie. Zakazywano noszenia gorsetów (sznurówek) i podwiązek. Polecano specjalne opaski, podtrzymujące brzuch. Zalecano częste mycie całego ciała, kąpiele, półkąpiele, lecz nie zbyt długie i w letniej wodzie. Zakazywano ciasnego wiązania i splatania włosów, ich karbowania i zawijania na papiloty, co powodować miało bóle głowy, zębów i ucha, a także zalecano myć głowę raz w miesiącu, smarując ją żółtkiem jaj, by zapobiec ich wypadaniu w czasie połogu. Prowadząc higieniczny tryb życia należało także wystrzegać się wszelkich namiętności, złości, smutków, przestachu, nienawiści, zazdrości, gdyż powodować mogły one choroby nerwowe i inne. Niewskazane było też uczestnictwo w licznych zebraniach – dobrze, by ciężarna nie uczęszczała do teatrów, na koncerty, bale, a nawet nie czytywała powieści podsycających wyobraźnię. Przyszła matka miała wieść żywot spokojny, cichy, a swym wesołym usposobieniem miała „zgotować swemu dziecku skarb pogodnego umysłu na drogę żywota” [106]. Unikać trzeba też było beczynności i próżniactwa, lecz wszelkie prace i zatrudnienia dozować rozsądnie i z umiarem [22, 44, 108]. Unikać należało „*dźwigania dzieci i innych ciężarów, opierania ich na brzuchu, schylania się i przysiadania do ziemi, mocnego wołania, śmiechu i natężenia w śpiewie, wspinania i się i podnoszenia rąk(...), tańców, skakania, wchodzenia na wysokie miejsca, szybkiego wyskakiwania z powozu i wstępowania na schody, jeżdżenia konno i na rowerach, jazdy kołami na trzęsących wózkach, wysuwania ciężkich komód, w ogóle ciężkiej pracy*” [106], gdyż powodować mogły krwawienia i przedwczesny poród. Wskazany był codzienny, przynajmniej dwugodzinny spacer na świeżym powietrzu, a w początku wieku XX zalecano nawet lekką, codzienną gimnastykę.

Publicyści dokładnie wyjaśniali wszelkie objawy i symptomy zbliżającego się porodu, radzili, jak wybierać akuszerkę, która powinna być osobą wskazaną przez lekarza, a nie sugerowaną przez znajome czy przyjaciółki. Należało umawiać się z nią już na 4-6 tygodni przed porodem, by ją poznać i przygotować wszelkie przedmioty i bieliznę niezbędną podczas narodzin dziecka. Radzono, jak przygotować pomieszczenie, w którym poród się odbędzie – pokój miał być nie zbyt jasny, ale też nie zaciemiony, obszerny, wysoki i suchy, w zimie ciepły. Łóżko powinno być tak ustawione, by był do rodzącej dostęp z każdej strony, bielizna i pościel powinny być czyste. Wskazywano też, jak przygotować położnicę do porodu, sugerując obmycie całego ciała, szczególnie krocza, zaplecenie włosów, podawanie lekkich posiłków (bulionu, sucharków) i wody. Wreszcie opisywano sam przebieg porodu, wskazując na sposoby łagodzenia bólu i przyspieszenia akcji porodowej. Wskazywano także, jak należy zająć się noworodkiem w pierwszych chwilach życia oraz osłabioną matką. W połogu najważniejszy był odpoczynek (kobieta mogła wstawać dopiero po ok. 14 dniach, gdyż, jak twierdzono, zbyt wczesne wstanie mogło prowadzić do powstania różnych chorób kobiecych, choć w początku XX wieku pojawiały się głosy, mówiące o wstawaniu z łóżka już po 2 dniach od porodu), właściwa dieta, częste prześcielenie łóżka i obmywanie narządów rodnych specjalnymi preparatami odkażającymi, które miały za zadanie chronić przed zakażeniem organów wewnętrznych, szczególnie przed gorączką popołożową [3, 15, 22, 24, 106]. Kobieta po porodzie, przez 6-8 tygodni miała odpoczywać, unikać ciężkiej pracy, zmęczenia. Nazywano ją w tym okresie położnicą.

Publicyści podkreślali też rolę karmienia piersią przez matkę, co miało służyć zdrowiu zarówno dziecka, jak i matki i ograniczało śmiertelności noworodków i małych dzieci [1, 4, 106, 15, 18, 30, 44, 46, 47, 83]. Krytykowano te kobiety, które z próżności, chęci zachowania wdzięku, nie chcąc pozbawiać się uroków życia towarzyskiego, kierując się modą oddawały swe dzieci do wykarmienia mamkom. Sugerowano, że nie karmienie dziecka powoduje u kobiet liczne choroby i przypadłości, jak np. upławy, bóle, klucia, krwotoki, osłabienia, chudnięcie, wreszcie zgryźliwość, niechęć do tzw. obowiązków małżeńskich, prowadzące do zakłócenia szczęścia domowego. Radzono, jak powinna zachowywać się karmiąca kobieta, jaki styl życia prowadzić, podawano przepisy na odpowiednie dla karmiącej posiłki, sugerowano odpowiednią dawkę ruchu, snu i odpoczynku, zalecano, jak pielęgnować piersi, jak radzić sobie w wypadku chorób i trudności z nawałem lub brakiem pokarmu.

Publicyści radzili także kobietom, jak zachować higieniczny tryb życia podczas wieku przejściowego. Opisywano objawy przekwitania, radzono, jak sobie z nimi skutecznie radzić, głównie zaś zalecano przestrzegać wszystkich zaleceń dotyczących higieny ogólnej, co spowodować miało, iż „*bez fizycznych i moralnych wstrząszeń, ale też dala od wszelkiego smutku i nie-pokoju kobiecie minie wiek przejściowy*” [17]. Radzono także, jak długo zachować młodość i nawet w starszym już

wieku cieszyć się zdrowiem i sprawnością. Starość, jak podawał Tripplin, rozpoczynała się u kobiet ok. 50. roku życia i trwała przeciętnie od 10 do kilkunastu lat, aż do „wystąpienia zgrzybiałości” [1]. Do zalecanych sposobów zachowania zdrowia w wieku starszym należało m. in. unikanie leków, alkoholu, regularny tryb życia, odpowiednie odżywianie, codzienne przechadzki i lekka praca na świeżym powietrzu, zażywanie kapeli słonecznych i wodnych, unikanie przeziębień, obcowanie z dziećmi i młodzieżą, a także zajęcie umysłu jakimiś zainteresowaniami [18, 30, 109]⁹.

Analizując treść poradników z zakresu zdrowia, higieny i lecznictwa, można stwierdzić, iż większość poradników adresowanych do niewiast zawierała opis życia kobiety od niemowlęctwa do pełnej dojrzałości, a nawet starości, podając w przystępny sposób naukowo uzasadnione rady dotyczące pielęgnacji zdrowia w poszczególnych okresach. Poradniki takie zwierały nie tylko doskonale wskazówki dla należytego pielęgnowania zdrowia kobiet dojrzałych, ale służyć też mogły wszystkim matkom jako drogowskaz do higienicznego wychowania córek. W poradnikach z zakresu higieny kobiet szczególnie wiele miejsca przeznaczano na higienę okresu dojrzewania, ciąży, porodu, połogu, chorób kobiecych, ich opisowi, leczeniu oraz zapobieganiu. Osobną grupę porad stanowiły działy z zakresu higieny niemowląt i dzieci w poszczególnych okresach rozwoju – od niemowlęctwa do wieku dojrzewania. Liczną grupę stanowiły wskazówki dotyczące ochrony zdrowia i lecznictwa – poruszały one problematykę najczęściej występujących chorób, podawano dokładną charakterystykę ich przyczyn, objawów, przebiegu, sposobów leczenia – często naturalnych, z wykorzystaniem ziół i lecznictwa przyrodnego, wreszcie wskazywano na środki im zapobiegające. Szczególnie popularne i licznie wydawane były publikacje z zakresu lecznictwa przyrodnego – leczenia chorób sposobami związanymi z wykorzystaniem leczniczej mocy wody, powietrza i światła. Osobną grupę stanowiły porady z zakresu życia płciowego, edukacji seksualnej, charakteryzujące specyfikę seksualności kobiet, wszelkie zбочenia i odstępstwa od ówczesnie przyjętych norm (onanizm itp.), choroby weneryczne, sposoby ich zapobiegania i leczenia, a także wskazówki dla udanego życia seksualnego małżeństw. Stosunkowo liczne były także treści poruszające problematykę zabiegów i produktów kosmetycznych (przepisów na samodzielnie wykonywane kosmetyki), związanych z troską o piękny i zdrowy wygląd.

Podsumowując, można wskazać na główne podstawy zdrowia ówczesnej kobiety, do których należało: świeże

powietrze, czysta woda, światło słoneczne, zdrowe pożywienie, właściwe ubranie, ruch i spoczynek. W wyborze środków pielęgnowania zdrowia należało kierować się zasadami podawanymi przez naukę, nie zaś radami osób niekompetentnych, które choć z pewnością posiadały doświadczenie i wiedzę potoczną, nie znały zaleceń lekarzy i higienistów.

Analizując fragmenty postulatów i zaleceń, dotyczących zdrowia i higieny kobiet łatwo zauważyć, że to publicyści, autorzy poradników, dostrzegając liczne błędy płci pięknej w trosce o swoje zdrowie, apelowali do nich o zmianę działań praktycznych. Często to niewłaściwe praktyki higieniczne były przyczyną wołania na alarm, pisania kolejnych poradników i „artykułów w sprawie”. Lekarze i higieniści, krytykując niewłaściwą organizację życia codziennego pod względem higienicznym, postulowali jego reformy, dostosowując je do wymagań czasu i idąc z postępem nauk medycznych.

Piśmiennictwo

1. Tripplin T.: Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużania życia i uchronienia się od chorób, zastosowana do użytku popularnego ze szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpłynąć mogące na tworzenie się słabości, cierpień i chorób. I, Warszawa 1857, 1, 180-182, 75-76, 173-179, 54-60, 73-74, 61-65, 84-106, 195-216, 27, 117-134.
2. Baytel F.: O własnościach leczniczych promieni słonecznych. Warszawa 1910, 7, 22-25, 101-109, 17, 49-54, 53-54, 44-45, 40-44, 73-79.
3. Handelsman B.: Zasady pielęgnowania chorych. Warszawa 1910, 61, 96-97, 92-94, 96-97, 140-144, 135-207, 428-434, 61-68, 88-89, 90-91, 88, 81-82, 65, 268-271.
4. Biehler M.: Podręcznik higieny. Warszawa - Kraków 1916, 5, 7-8, 375-402, 153-155, 413, 119-122, 77, 138-139, 207-219, 223-232, 232-233, 423-437; 426-428, 11-56, 233.
5. Fischer I., Fisek E.: Skarbiec zdrowia i życia. Zasady higieny ogólnej oparte na nowoczesnej wiedzy. Lwów 1915, 153-164, 13-16, 87-96, 35-67, 189-277, 77-79, 300-334, 17-22, 97-116, 278-293, 85-87.
6. Simon A.: Higiena, czyli nauka chronienia zdrowia. w: Medycyna ludowa, czyli treściwy pogląd na środki ochronne, poznawanie i leczenie chorób. Poradnik lekarski dla wszystkich stanów według najnowszych źródeł. Warszawa 1860, 11-14, 69, 79-81, 37-38, 74-75, 39-61, 38-41, 19-32, 81-84, 84, 84-86.
7. Fleming D.: Warszawianka w kąpielni, Problem higieny w warszawskiej prasie kobiecej z lat 1860-1918. Warszawa 2008.
8. Stawiak-Ososińska M.: Ponętna, uległa, akurdatna...Ideal i wizerunek kobiety polskiej pierwszej połowy XIX wieku światła ówczesnych poradników. Kraków 2009 (rozdział pt. Troska o higienę, zdrowie i urodę).
9. Reinhard W.: Życie po europejsku. Od czasów najdawniejszych do współczesności, Warszawa 2009 (rozdziały pt. Ubranie i higiena; Zdrowie, choroba, lecznictwo).
10. Vigarelo G.: Czystość i brud. Higiena ciała od średniowiecza do XX wieku. Warszawa 1996.
11. Vigarelo G.: Historia zdrowia i choroby. Od średniowiecza do współczesności. Warszawa 1997.

⁹ „12 przykazań higienicznych: 1. Przebywaj jak najwięcej na powietrzu i słońcu. 2. Nie jedz za dużo (...). 3. Bierz często kąpiel, 4. Staraj się o codzienne wypróżnianie(...), Ubiierz się ciepło, lekko, wygodnie (...), Wstawaj rano, kładź się spać wcześniej, 7. Śpij w pokoju dobrze przewietrzonym od 6 do 7,5 godzin, 8. W niedziele i święta wypoczywaj o codziennych zajęć- najlepiej poza miastem(...), 9. Unikaj wstrząsów moralnych (...), 10. Unikaj późnych rozrywek i miejsc przeludnionych, 11. Wyklucz z użycia alkohol, tytuń, mocną kawę, herbatę, kakao, 12. Bądź wstrzemięźliwym płciowo”. [24].

12. Sokolowska M.: Myć się czy wietrzyć? Dramatyczne dzieje higieny od starożytności do dziś. Wrocław 1999.
13. Ashenburg K.: Historia brudu. Warszawa 2009.
14. Hoffmanowa z Tańskich K.: Pamiątka po dobrej matce, czyli ostatnie jej rady dla córki. Warszawa 1872, 22-24.
15. Kowerska Z.: O wychowaniu macierzyńskim. Warszawa 1894, 279, 245, 5-9, 10-15, 15-20.
16. Budzińska-Tylicka J.: Higiena kobiety i kwestie z nią związane. Warszawa 1909, 5.
17. Hojnacki W.: Higiena kobiety i kosmetyka. Lwów 1902, 34, 9, 162-184, 191-194, 167-171, 190-202, 316-321, 172-174, 202-206, 145-161, 176-184, 219-247, 71-100, 243-246, 89-90, 94-96, 101-117, 107-110, 106-107, 10, 130-131, 124-128, 18-19, 27-52, 42-43, 53-68, 57, 62-68, 316-321, 297-315, 222-239, 340-377, 371-375, 382.
18. Bilz E.: Nowe leczenie przyrodne. Lipsk 1903, 325, 327, 225-229, 718, 26-27, 1116-1169, 633-634, 903-904, 820-823, 538-542, 330, 385-386, 772-773, 72-74, 325-345, 80-87, 740-747, 24-25, 706-707, 445, 137-164, 455, 368-372, 106-107, 367-368.
19. Schaeffer O.: Choroby kobiece. przeł. W. Hojnacki: Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia, red. W. Hojnacki, t. IV, Lwów 1907, 101, 1, 93.
20. Baginsky A.: Życie kobiety. Listy o higienie kobiecego organizmu. Warszawa 1892, 177.
21. Muller J. P.: Mój system. 15 minut dziennie dla zdrowia. Warszawa 1910, 76-78.
22. Brayer S.: Lekarz domowy. Kraków 1911, 33, 57-67, 23, 28, 38-43, 209-214, 25, 46-47, 49, 295-208, 25, 70-71, 55.
23. Muller J. P.: Mój system dla kobiet. Jedyna droga do utrwalenia zdrowia oraz rozwoju i zachowania piękności. Warszawa 1912, 107-116, 50-51, 48-49, 42-45, 45-47, 52-71, 49-52, 52, 3, 71-75.
24. Śmiarowska J.: Higiena kobiety we wszystkich okresach jej życia. Lwów 1925, 202, 215-220, 221-224, 30, 208-213, 17-31, 66-73, 156-159, 174-179, 26,32-61,88-93, 130-143, 108-112.
25. Świętochowski I.: Zasady higieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia. Warszawa 1902, 54-55, 56-92, 92-98, 101-109. 177-221, 240-254, 130-132, 108-109.
26. Urban S.: Szanujmy zdrowie. Główne zasady higieny przystępnie zebrane. Warszawa 1902, 88-95, 5-48, 57-53, 95-98, 70-72, 178-187, 157-161, 154-156.
27. Polak J.: Jak polepszyć zdrowie powszechne? Warszawa 1907, 34.
28. Kube A.: Choroby nagminne. Jak leczyć i jak zapobiegać? Wykład popularny. Warszawa 1900, 83-96, 125-135, 138-140.
29. Wernic L.: Zasady anatomii, fizjologii i higieny. Łódź 1909, 86-90.
30. Fischer-Duckelmann A.: Kobieta lekarką domową. Podręcznik lekarski do pielęgnowania zdrowia i leczenia w rodzinie, ze szczególnym uwzględnieniem chorób kobiecych i dziecięcych, położnictwa i pielęgnowania dzieci. Warszawa 1908, 194-197, 197-202, 411-412, 205-213, 241, 499-500, 115-121, 123-128, 168-170, 374-383, 214-221, 48-121, 110-111, 130-149, 134-140, 149-151, 152-161, 404-406, 487-490, 161-164, 171-174, 272-273, 174-178, 183-184, 560-561, 415-416, 40-44, 222-232, 232-241, 376-379, 365-366, 252-256.
31. Ćwierczakiewiczowa L.: Poradnik porządku i różnych wiadomości potrzebnych kobiecie. Warszawa 1912, 5-7, 156-163, 155-157, 5, 150-165, 18-65.
32. Brzeziński J.: Ochędostwo ciała jak warunek zdrowia. Warszawa 1908, 12-19, 25-25, 32-38.
33. Rościszewski M.: Panna dorosła w rodzinie i społeczeństwie. Podręcznik życia praktycznego dla pań wszystkich stanów. Warszawa 1905, 34-35, 91-114, 22-25, 14-22, 26-33.
34. Jak zbudowane jest ciało człowieka i do czego różne części ciała ludzkiego służą? Warszawa 1905, 18-23.
35. Kneipp S.: Tak żyć potrzeba. Wskazówki dla zdrowych i chorych pouczające jak żyć należy i leczyć się metodą odpowiednią naturze. Kempten 1891, 3-8, 8-21, 44-56.
36. Żniniewicz J.: Hartowanie ciała i leczenie w oświetleniu fizjologii człowieka. Studium z praktyki wodolecznictwa. Poznań 1913.
37. Przyjaciel zdrowia: Powietrze i słońce jako najlepsze i najtańsze środki lecznicze. Zarys popularny o kąpielach powietrznych i świetlnych. Warszawa 1904, 20-21.
38. Brenneisten L.: Higiena jamy ustnej i zębów. Warszawa 1909.
39. Niedzielski K.: Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym. Warszawa 1905, 40-43, 34-35, 112-122, 62-67, 87-91.
40. Kneipp S.: Kodocyl do mojego testamentu dla zdrowych i chorych. Kempten 1898, 143-145, 154, 58-100, 24-26, 21-24, 13-15, 56-57, 38-41, 86-100, 17-21.
41. Baronowa Staffe: Piękność i zdrowie. Praktyczne rady, wskazówki i przepisy dla kobiet. Warszawa 1894.
42. Higiena piękności. Niezbędna książka dla kobiet. Warszawa b.r.w. (ok. 1910).
43. Przewodnik dla dam, czyli rady dla płci pięknej. Warszawa 1842, 39-80, 92-136.
44. Harasowski A.: Lekarz domowy. Racjonalny poradnik lekarski dla chorych i zdrowych. Lwów 1900, 66-80, 188-196, 91-98, 81-90, 96-98, 97, 98.
45. Higiena piękności. Na podstawie najlepszych źródeł streściła A. Callier, Kraków 1903.
46. Tomaszewska-Dobrska A.: Główne zasady zdrowia. Kobieta współczesna. Książka zbiorowa, Warszawa 1904, 333-348, 364, 327-329, 348.
47. Czamecki J.: Medycyna pastoralna. Podręcznik dla kleru katolickiego. wyd. II, Gniezno 1910, 7-10, 110-113, 6062, 89-93, 165-176, 12-15, 189, 15-18, 177-180.
48. Prószyński K.: Jak się żywimy, a jak żywić się i o co starać się trzeba? Warszawa 1901, 3-114.
49. Popiel W.: Kobieta wobec badań nauki współczesnej. Warszawa 1902, 73-75.
50. Ćwierczakiewiczowa L.: Podarunek ślubny. Kurs gospodarstwa miejskiego i wiejskiego dla kobiet. Warszawa 1885, 18-33, 66-94.
51. Jak sobie radzić? Skarbiec dla rodzin w mieście i na wsi. I, Warszawa 1888, 108-159, 189-240, 1-22, 59-90.
52. Szczęście domowe. Dokładna nauka o gospodarstwie domowym oraz poradnik kucharski napisany dla matek i córek stanu średniego. Lipsk 1882, 60-101, 102-130, 40-41.
53. Kowalski H.: O budowie i pielęgnowaniu ciała ludzkiego podczas zdrowia i choroby. Lwów 1902, 86-89, 89-93, 235-288, 203-212.
54. Kostkowski B.: O higienie kuchni i fałszowaniu artykułów spożywczych. Warszawa 1912.
55. Nussbaum H., Nencki L.: O żywieniu się i pokarmach. Warszawa 1887.
56. Zawadzki J.: Jak powinniśmy jadać? Warszawa 1908.

57. Flaum M.: Wykłady o higienie żywienia, Warszawa 1896.
58. Buchowicz B.: Co należy jeść i pić, by być zdrowym? Lwów 1905.
59. Mass O.: Poradnik dla cierpiących na otyłość. Przyczyny, leczenie, zapobieganie. Warszawa 1890.
60. Berger P.: Poradnik dla chudych. Przyczyny, istota cierpienia, leczenie chudości jako też mające z nią związek choroby. Warszawa 1891.
61. Panek K.: Jarstwo a higiena żywienia. Lwów 1906.
62. Czarnowska M.: Jarska kuchnia zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzenia smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa. Berlin 1898.
63. Czarnowska M.: Mały kucharz jarski. Berlin 1898.
64. Czarnowska M.: Jarstwo podstawą zdrowia, szczęścia i nowego życia wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Berlin 1897.
65. Drzewiecki J.: Mięso czy pokarmy roślinne? Warszawa 1898.
66. Kingsdorf A.: Naukowe podstawy diety roślinnej – jarstwa. Warszawa 1905.
67. Żuliński T.: O działaniu kofeiny i teiny jako też kawy i herbaty na ustrój ludzki i zwierzęcy. Lwów 1876, 31-34.
68. J. H.: Higiena palenia. Tytuń ze względu na jego botaniczne, chemiczne i lekarskie własności i działanie. Kraków 1896.
69. Danielewicz E.: Alkohol jego zębny wpływ na zdrowie i życie ludzkie. Kraków 1897.
70. Bergman L.: Alkoholizm a zwyrodnienie potomstwa. Warszawa 1912.
71. Bergman L.: Przeciw alkoholizmowi. Warszawa 1909.
72. Klecki K.: Alkoholizm i antyalkoholizm. Kraków 1904.
73. Popielski L.: Tytuń i jego wpływ na ustrój. Lwów 1891.
74. Rundo H.: Tytuń. Warszawa 1907.
75. Pettenkofer M.: Powietrze i zdrowie. Wykłady popularne, Warszawa 1900, 110-115.
76. Jaeger H. i A.: Higiena ubrania. Lwów 1907.
77. Jezierski W.: Jak się powinny ubierać dziewczęta w wieku szkolnym? Warszawa 1906.
78. Barszczewski C.: Wpływ gorsetów na ustrój kobiecy w świetle badań promieniami Roentgena. Warszawa 1901.
79. Truby-King F.: Odżywianie i pielęgnowanie dziecka. Warszawa, b.r.w. (ok. 1900), 5-8, 4-12.
80. Nakwaska z Potockich K.: Dwór wiejski: dzieło poświęcone gospodyniom polskim, przydatne i osobom w mieście mieszkającym przerobione z fr. pani Aglaë Adanson wielu dod. i zupełnym zastosowaniem do naszych obyczajów i potrzeb. Poznań 1843, 232-249.
81. Antoska: Upominek dla matek i gospodyń. Warszawa 1896.
82. Kurs gospodarstwa wiejskiego i miejskiego dla kobiet przez autorkę 365 obiadów. Warszawa 1889, 74-130.
83. Domowa pomoc, czyli książka dla dobra chorej ludzkości. Hanower b.r.w. (ok. 1900), 78-90, 90-93.
84. Chelmoński A.: Co to są choroby zaraźliwe i jak się od nich chronić? Warszawa 1892.
85. Dieudonne: Przepisy higieniczne w chorobach zakaźnych, Warszawa b.r.w. (po 1900);
86. Zielczak J.: Co robić, gdy kto zachoruje. Warszawa 1891.
87. Kuhne L.: Nowa metoda leczenia, czyli nauka o identyzacji wszelkich chorób i leczeniu ich bez lekarstw i operacji. Podręcznik naukowy dla zdrowych i chorych. Czerniowce 1891.
88. Jak pielęgnować chorych? Przewodnik lekarski dla ochronek i domowego użytku przez panią hrabinę S..., Poznań 1874.
89. Bllorth T.: O pielęgnowaniu chorych w domu i szpitalu. Warszawa 1882.
90. Skowroński R.: Ruch i ćwiczenia cielesne. Warszawa 1907.
91. Encyklopedia Wychowawcza. red. J.T. Lubomirski i inni, Warszawa 1890, IV, 543-562.
92. Harajewicz W.: Gimnastyczne leczenie chorób niewieścich według metody Thure-Brandta. Kraków 1891.
93. Schreiber M.: Gimnastyka lecznicza pokojowa, czyli zasady leczniczych ćwiczeń gimnastycznych bez przyrządów i pomocy wykonywanych dla każdego wieku, Warszawa 1909.
94. Foerster F. W.: Seksualna etyka i pedagogika. Warszawa 1911, 51-58, 80-88.
95. Gruber M.: Życie płciowe. Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia, red. W. Hojnacki, t. IV, Lwów 1907, 556-568, 541-618, 774-584, 584-591, 603-618, 591-597.
96. Sonderegger L.: Podstawy ochrony zdrowia. Warszawa 1902, 8-12.
97. Kuhner A.: Tajemnica życia powstającego w cztery oczy. Poznań br. (ok. 1910), 105-183, 27-39.
98. Berger P.: Doniosłość chorób w małżeństwie z uwzględnieniem ich dziedziczności. Warszawa 1891.
99. Lubelski W.: Małżeństwo pod względem fizjologii i higieny. Warszawa 1899.
100. Foerster F. W.: Etyka płciowa i pedagogika. Nowe uzasadnienie prawd starych. Warszawa 1911, 82-90, 86.
101. de Gourmont R.: Fizyka miłości rzecz o instynkcie płciowym. Warszawa-Lódź 1911.
102. Gelsen: Higiena miodowych miesięcy. Wskazówki dla nowożeńców. Warszawa 1903.
103. Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych tak męskich, jak i żeńskich oparta na zasadach lecznictwa przyrodnego. Berlin 1905.
104. Stosunki płciowe. Co o nich młodzież nasza wiedzieć może, a małżeństwo każde wiedzieć powinno. Warszawa 1906.
105. Kuhner A.: Tajemnica życia powstającego z punktu widzenia lekarskiego i społecznego: objaśnienia życia płciowego i małżeńskiego, z uzupełnieniami Janiny Springer, Poznań 1922, 230, 255, 207-250.
106. Stella-Sawicki J.: Rady dla młodych mężatek. Warszawa-Kraków 1903, 5-94; 19, 17, 11-18, 13-14, 19-51, 55-94.
107. Weitzenblut L.: Mężatka i matka, czyli przepisy zachowania się dla kobiet w stanie brzemiennym oraz pielęgnowania dzieci nowonarodzonych. Szkic higieniczny. Warszawa 1871.
108. Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore. Podług Ks. S. Kneippa, treścił Przyjaciół zdrowia, Warszawa 1914.
109. Stella-Sawicki J.: Czerstwa starość, czyli jak zachować zdrowie do późnego wieku. Warszawa 1901.

Adres do korespondencji:

dr Monika Nawrot-Borowska
 Zakład Teorii Wychowania i Deontologii Nauczycielskiej
 Instytut Pedagogiki
 Wydział Pedagogiki i Psychologii
 Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
 ul. Chodkiewicza 30
 85-064 Bydgoszcz
 Tel. 697 558 999
 E-mail: mnawrot10@wp.pl