Jak zachować zdrowie? Porady sprzed 100 lat

Data publikacji: 18.04.2021 17:00

W jaki sposób zachować zdrowie? Dziś powiemy, że utrzymując dystans społeczny i dezynfekując ręce. Jednak jakie zalecenia wydałby ktoś 100 lat temu? Dzięki dawnym zapiskom, znajdowanym w rodzinnych kronikach, jesteśmy w stanie odpowiedzieć na to pytanie.

Zdjęcie z archiwum Edwarda Zagóry

Genealogia to bardzo obszerna dziedzina, która często doprowadza badaczy nie tylko do poznania swoich korzeni, ale również do wielu ciekawostek historycznych, które pozwalają nam poznać życie sprzed kilkudziesięciu, a nawet kilkuset lat. Po raz kolejny miał szansę przekonać się o tym Edward Zagóra – genealog z Brzezówki, który od lat gromadzi ciekawostki z życia swojej rodziny.

Tym razem przytoczył historię swojego dziadka – mieszkańca Bładnic Dolnych, który urodził się końcem XIX wieku – ***Mój dziadek po kądzieli, gdyby żył miałby już 134 lata. Był prostym chłopem, ale bardzo ciekawym świata, z mnóstwem zainteresowań. Choć niezbyt wykształcony nie żal mu było pieniędzy na drogie wtedy książki, także medyczne. Był oglądaczem zwłok, w zastępstwie lekarza wzywano go do stwierdzenia zgonu i jego przyczyny*** - wyjaśnia Edward Zagóra, dodając, że dziadek pozostawił po sobie sporo zapisków. Wśród nich można znaleźć szereg porad „O zachowaniu zdrowia".

Jakich rad w tym zakresie udzielano wiek temu? Poniżej dosłowna treść pozostawionych pism:

> ***Najpierwszem środkiem do utrzymania zdrowia jest świeże powietrze. Trzeba okna lub drzwi izb mieszkalnych i sypialnych często otwierać. Gdy powietrze w izbie zepsute, trzeba kadzić octem, jałowcem, żywicą itd. Nie trzeba pieca za wcześnie zamykać, nie trzeba przebywać w izbach świeżo bielonych albo gdzie bieliznę piorą, suszą, prasują itd. Nie trzeba podczas lata w południe chodzić lub słońca z odkrytą głową, patrzeć na słońce, czytać o zmroku itd., w zimie nazbyt w piecu palić, siedzieć lub stać przy gorącem piecu niezdrowo. Podczas tęgiego mrozu siedzieć lub leżeć, odmrożonych członków przytykać do pieca itd., Kawa dla młodych nie bardzo zdrowa, podobnie herbata itd. Do szkodliwych napojów należy wszelkie gorące i upijające trunki np. wino, arak, rum. Najszkodliwszym trunkiem jest zaś gorzałka. Ona burzy krew, osłabia żołądek, sprawia gorączkę, puchlinę, zapalenie płuc i inne ciężkie i niebezpieczne choroby. Ona odejmuje zmysły, pamięć, wesołość, spokojność, tępi rozum i wszystkie inne władze duszy. Dla dzieci jest gorzałka prawdziwą trucizną; nie rosną, starzeją, chorują, głupieją i umierają od niej. Wiemy, że ciało nasze pokryte jest skórą i że w tej skórze pełno jest por. Gdy pory brudem zasklepione, ciało wyziewać nie może i choruje. Aby temu zapobiec, trzeba skórę w jak największej utrzymywać czystości. Przepisy zdrowe wymagają pokarmu prostych, chleb, jarzyna, mięso, masło, jaja są zdrowe itd. Tych więc używać można. Pokarmy wykwintne np. ciasta, korzenie, przysmaczki itd. są niezdrowe. Są nawet trujące pokarmy. Gorące potrawy są szczególnie zębom i żołądkowi szkodliwe. Na tłuste potrawy pić niezdrowo. Krótko przed jedzeniem i po jedzeniu wystrzegać się trzeba gniewu itd. Wełniane i futrzane czapki chłopców a u dziewcząt czepki lub wielkie chustki w lecie na głowie są szkodliwe. Tego zwyczaju jest ból głowy, zębów, oczu, a potem kołtun i głupota. Na wieczór nie jeść twardych potraw ani pić gorących napojów. Spać na miękkiej pościeli niezdrowo najbardziej dzieciom. Kto moc śpi, wtem krew gnije, jest słaby, markotny itd. Po obiedzie spać niezdrowo. Koniec.***

JŚ