

# Żyj zdrowo - zgodnie z zaleceniami z XVI wieku

Data publikacji: 22.04.2020 12:50

Pracownicy Książnicy Cieszyńskiej starają się dzielić swoją wiedzę z miłośnikami zabytkowych woluminów. Tym razem postanowili wyjaśnić internautom, jak zachować zdrowie według zaleceń z XVI wieku.



fot. Książnica Cieszyńska

Wśród przechowywanych w Książnicy Cieszyńskiej starych druków znajdują się dwa egzemplarze, napisanego po łacinie dzieła Heliusa Eobana Hessusa pod tytułem „De tuenda bona valetudine”, co w polskim tłumaczeniu oznacza „Jak zachować zdrowie?”. Jeden z egzemplarzy pochodzi ze zbiorów ks. Leopolda Jana Szersznika, gdzie został sklasyfikowany jako dzieło medyczne. Jakie były XVI-wieczne wskazania, dotyczące zdrowia? - **Warto zwrócić uwagę na sposób przedstawienia przez renesansowego autora problemu i jego rozwiązania, który nie różni się prawie od zaleceń umieszczonych we współczesnych podręcznikach dietetyki** – wyjaśnia dr Aleksandra Golik-Prus, która w Książnicy Cieszyńskiej opracowała temat, uzupełniając, że zgodnie ze słowami autora, już w XVI wieku znane były zgubne skutki spożywania nadmiernej ilości napojów wysokowych. Hessus skwitował to słowami „*Sed prius in sicca gaudebit piscis arena, Bacche oblite modi quam tua damna canam*” (Ale wcześniej ryba zacznie rozkoszować się życiem w ciepłym piasku, niż zdołam wyliczyć, Bakchusie, szkody, jakie niesie pijaństwo).

Kim był Helius Eoban Hessus? To niemiecki humanista, który czerpał ze źródeł antycznych – w czasie renesansu czerpanie z antyku było swojego rodzaju obowiązkiem. Hessus pochodził z Halgehausen w Hesji-Kassel, z rodziny noszącej nazwisko Koch, które sam jednak zlatynizował zgodnie z obowiązującą modą na Hessus – od nazwy kraju urodzenia. Imię Helius otrzymał, gdyż urodził się w niedzielę. Drugie imię zawdzięczał lokalnemu świętemu Eobanowi. W 1504 r. wstąpił na uniwersytet w Erfurcie. Po uzyskaniu dyplomu został rektorem szkoły św. Sewerusa, lata 1509–1513 zaś spędził na dworze biskupa Riesenburga. W 1517 r. powrócił do Erfurtu, gdzie został profesorem łaciny na uniwersytecie. Znał się z wybitnymi niemieckimi przedstawicielami humanizmu: Joachimem Camerariusem Starszym i Filipem Melanchtonem. Brał udział w sporach religijnych, opowiadając się jako zwolennik reformacji. Za zasługi na polu literatury landgraf Hesji mianował go profesorem poezji i historii w Marburgu.

Hessus nie był jednak medykiem. Pisał utwory historyczne, epigramaty, wiersze okazjonalne i idylle. Największą popularnością wśród jego dzieł cieszyły się biblijne psalmy ujęte w łacińskie dystychy, po przeczytaniu których mianem „króla poetów” (rex poetarum) określił go sam Luter. Dokładając do tego zainteresowania medyczne, można stwierdzić, że był typowym „człowiekiem renesansu”, czyli twórcą o wielu zainteresowaniach i wielu, różnorodnych publikacjach. To właśnie zainteresowania medyczne skłoniły go do napisania dzieła, dotyczącego dietetyki — **Składa się z czterech części. W pierwszej Hessus krótko zdefiniował pojęcie zdrowia i diety, budowy organizmu ludzkiego i czynników wpływających na stan kondycji człowieka. Między innymi zajął się sprawą snu, zalecając sen w nocy, a pracę w ciągu dnia** – tłumaczy Aleksandra Golik-Prus z Książnicy Cieszyńskiej.

Co ciekawe, kilka wieków temu spanie w nocy nie było tak oczywiste, jak teraz. Jak wynika z badań historyków, analiza dawnych dzieł wskazuje, że nasi przodkowie spali „na raty”. Oznacza to, że ludzie kładli się spać, gdy zapadał zmrok, jednak wcale nie budzili się rano. Po kilku godzinach wstawali, przez około dwie godziny zajmowali się różnymi domowymi czynnościami, rozmawiali, czy nawet składali wizyty. Następnie wracali na „drugą ratę snu”.

JŠ/mat.pras.