

REFERATY

dr Bednarz-Grzybek Renata
UMCS Lublin

„W zdrowym ciele zdrowy duch”,
czyli Rady dla kuracjuszy na ła-
mach „Wód Mineralnych” (1875)
- tygodniowego dodatku „Gazety
Lekarskiej”

“Mens Sane in Corpore Sano”

“Healthy Spirit in Healthy Body”

That is Advice to Patients in “Mi-
neral Water” (1875) - Weekly Sup-
plement to “Medical Journal”

Streszczenie

Rozwój nauk ścisłych w XIX wieku umożliwił powstanie balneologii, nauki o właściwościach fizycznych i chemicznych wód mineralnych oraz ich zastosowaniu leczniczym. Zaczęli się nią interesować lekarze, a wyjazdy do zdrojów „na kurację” w XIX stuleciu przybrały charakter masowy. Polscy kuracjusze wyjeżdżali głównie za granicę, chociaż

polskie wody nie ustępowały zagranicznym. Pojawiła się zatem konieczność przekonania społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz podjęcia starań o ich rozbudowę i unowocześnienie. W popularyzacji zdrojowisk dużą rolę odegrały specjalistyczne czasopisma poświęcone balneologii lub dodatki do tytułów lekarskich. Jednym z nich było pismo zatytułowane „Wody Mineralne.

Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe-Miasto, Sławinek. Rzecz poświęcona zakładom i gościom zdrojowym” (1875) – dodatek do „Gazety Lekarskiej”. Było ono wydawane i redagowane przez lekarza Polikarpa Girsztowta. Czasopismo było przeznaczone głównie dla kuracjuszy celem propagowania wśród nich polskich uzdrowisk i tym samym zwiększenia w nich frekwencji. Na łamach pisma popularyzowano wiadomości na temat umiejętnego korzystania z zabiegów oraz racjonalnego stosowania leczniczych środków zdrojowych.

Słowa kluczowe: balneologia; czasopisma uzdrowiskowe; lecznictwo uzdrowiskowe

Abstract:

The development of science made it possible for balneology to appear. It deals with physical and chemical properties of water and its use in medical treatment. It attracted interest of doctors and going to spas “for treatment” in the 19th century became widespread. Polish bathers and patients used to go abroad, although Polish spas were not worse. That situation made it necessary to convince the society about the quality of our home spas as well as to make efforts to develop and modernize them. Specialist health resort magazines devoted to balneology and supplements to medical press played an outstanding role in popularization of spas. One of the magazines was called “Mineral Water Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe Miasto, Sławinek. Thing Devoted to Spas and Their Guests” (1875) – a supplement to “Medical Journal”. It was published and edited by

Polikarp Girsztowt. It was destined to popularize Polish spas among bathers and patients and thus attract more of them. The magazine popularized information about reasonable use of spas and the treatments they offered.

Key words: balneology, health resort magazines, spa, medical treatment

**„W zdrowym ciele zdrowy duch”,
czyli Rady dla kuracjuszy na łamach
„Wód Mineralnych” (1875) – tygo-
dniowego dodatku „Gazety Lekar-
skiej”**

Wprowadzenie

Lecznictwo uzdrowiskowe stanowi kompleks pozytywnych uwarunkowań środowiskowych, mających na celu regulację zakłóconej homeostazy, stanowiącej podstawę, prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uwagę lecnictwa skupia wykorzystywanie tych sił przyrody, które tkwią w wodzie, ziemi, powietrzu i świetle. Lecznictwo uzdrowiskowe rozumiane jest jako oddziaływanie na procesy życiowe tkanek i narządów przez stymulację ich osobniczej kompensacji i samoregulacji [Kubiak 2013, s. 13].

Rozwój nauk ścisłych umożliwił powstanie balneologii, nauki o właściwościach fizycznych i chemicznych wód mineralnych oraz ich zastosowaniu leczniczym [Adamczak, 2012, s. 48]. Zaczęli się nią interesować lekarze, a wyjazdy do zdrojów „na kurację” w XIX stuleciu przybrały charakter masowy. Zdrojowiska nabrały cech dochodowego przemysłu [Korczyński 1927, s. 9; Chłapowski 1895, s. 3; Dobrzycki 1896, s. 11]. Leczenie sanatoryjne stało się niezwykle modne.

Kierowano na nie ludzi otyłych, nękanymi przez choroby ortopedyczno-urazowe, reumatyczne, układu nerwowego, dróg oddechowych, układu trawienia, choroby skóry.

Uzdrowisko zapewniało także bogatą ofertę spędzania czasu pomiędzy zabiegami leczniczymi, przede wszystkim poprzez uczestnictwo i zabawach służących pielęgnowaniu kontaktów towarzyskich. W wyborze stacji klimatycznej czy źródła należało brać pod uwagę organizm chorego, jego wrażliwość i stan psychiczny.

Każda miejscowość aspirująca do bycia uzdrowiskiem, odznaczająca się warunkami klimatycznymi, posiadająca w wodzie lub ziemi składniki chemiczne o specjalnych właściwościach leczniczych czyniła starania, aby w możliwie najlepszy sposób wykorzystywać dane jej przez naturę bogactwa. Starania te mogły przynieść efekty przy wsparciu kapitału lokalnego. Wzorem efektywnych działań w tym zakresie okazały się Niemcy, gdzie w XIX wieku dzięki skutecznemu planowaniu, bardzo dobrej organizacji oraz stałej opiece ze strony państwa osiągnięto poziom funkcjonowania uzdrowisk będący wzorem dla pozostałych państw [Dydyński 1919, ss. 3-5].

Warunkiem koniecznym dobrej kuracji „u wód” była osobowość i zaufanie do lekarza. Dobry kontakt lekarza z kuracjuszem wpływał korzystnie na poprawę zdrowia. Lekarz musiał być przekonany o skuteczności leczenia uzdrowiskowego, chcąc to przekonanie zasugerować swoim pacjentom. Na łamach czasopiśma podkreślano, jak ważna jest wiedza medyczna, zdarzały się bowiem liczne

pomyłki lekarzy, wysyłających pacjentów do niewłaściwych uzdrowisk, czy zalecających błędną terapię. Zadaniem lekarza było skierować uwagę chorego na szczególną skuteczność zastosowanego sposobu leczenia, wzmocnić jego wolę przeprowadzenia potrzebnych dietetycznych i higienicznych przepisów. Opowiadania o cudownej mocy źródeł, jak i zapewne własne obserwacje kuracjusza dokonywane w trakcie leczenia miały wpływ na efekty oddziaływania zdrowotnego [Dobrzyński 1949, s. 17-18; Kaden 1975, s. 37; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Obfitujący w „dary” przyrody wiek XIX dawał ogromne możliwości w zakresie wodolecznictwa. Wody lecznicze to naturalne wody podziemne posiadające udowodnione właściwości lecznicze i cechujące się stałym składem chemicznym, naturalną czystością mikrobiologiczną. Wody uważane za mineralne muszą zawierać co najmniej 1000mg składników mineralnych w litrze. Są wodami podziemnymi, naturalnymi. o właściwościach leczniczych decyduje rodzaj i stężenie aktywnych składników biochemicznych [Ponikowska 2004, s. 15]. Nieskażone środowisko pozwalało w pełni korzystać z jego zasobów. Brak świadomości potencjału własnego środowiska powodował, że Polacy nadal byli skłonni korzystać z zagranicznej oferty. Jednym z powodów takiej sytuacji był brak pełnej informacji na temat rodzimych źródeł, zastosowanych w nich urządzeń oraz udoskonaleń. Społeczeństwo polskie jak i sami lekarze mieli często niekorzystne wyobrażenie o krajowych zakładach leczniczych, istniejących tam zaniedbaniach w zakresie

organizacji, skutkujących brakiem właściwego poziomu świadczonych usług. Trudno zatem się dziwić, iż w obliczu istniejącej sytuacji niewielu chciało narażać zdrowie w polskich zdrojowiskach wołąc korzystać z usług świadczonych za granicą. Skuteczność reklamy XIX - wiecznych zakładów przyrodoleczniczych na ziemiach polskich pod zaboremi, zbytnia opieszałość w podawaniu wiadomości o zastosowanych nowych urządzeniach nie pozwalały konkurować z nowoczesną infrastrukturą zakładów zagranicznych [Górski 1904, ss. 7-8]. Niewykorzystany w pełni potencjał uzdrowisk (więcej wolnych miejsc niż chętnych do ich wykorzystania), prowadził do ich ruiny finansowej i w krótkiej perspektywie do całkowitego upadku.

Zmiana istniejącego stanu rzeczy, niosła ze sobą konieczność przekonania społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz podjęcia starań o ich rozbudowę i unowocześnienie. Niewątpliwie istotną rolę odegrały tu specjalistyczne czasopisma balneologiczne lub dodatki do tytułów lekarskich.

Jednym z takich dodatków były „Wody Mineralne. Ciechocinek, Busko, Solec, Druskieniki, Birsztany, Nowe-Miasto, Sławinek. Rzecz poświęcona zakładom i gościom zdrojowym” (dalej: „Wody Mineralne”). W jego podtytule pojawiły się nazwy istniejących na ziemiach polskich zdrojowisk: Ciechocinka¹, Buska², Sol-

ca³, Druskiennik⁴, Bisztanów⁵, Nowego Miasta⁶ i Sławinka⁷. Redakcja miała na celu popularyzację przede wszystkim źródeł wymienionych w winiecie tytułowej, a znajdujących się na ziemiach zaboru rosyjskiego.

Zadaniem wydawców czasopism uzdrowiskowych było przekonanie społeczeństwa o walorach rodzimych zdrojowisk oraz działania na rzecz ich rozbudowy i unowocześnienia. W obliczu nasilających się działań w zakresie rozpowszechniania wiedzy o polskich zdrojach, inicjator „Gazety Lekarskiej - Pisma tygodniowego poświęconego wszystkim gałęziom umiejętności lekarskiej, farmacyi i weterynaryi” (dalej: „Gazeta Lekarska”) [Knypl 2013, ss. 8-9; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142] dr Polikarp Girsztowt (1827-1877) w 1875 roku podjął decyzję o publikowaniu do niej dodatku „Wody Mineralne” [Koźmiński 1884, ss. 140-142; Orgelbrand 1900, s. 160; Ostrowska 1973, ss. 255-256].

Rozwinięcie

W artykule zastosowano metodę analizy zawartości prasy - jakościową i ilościową, metodę historyczno - literacką i chronologiczno - problemową. Wykorzystanie tych metod pozwoli na ustalenie, jakie zagadnienia dotyczące porad dla kuracjuszy w XIX wieku były podejmowane na łamach „Wód Mineralnych” (1875) - dodatku „Gazety Lekarskiej”.

3 Solec - źródło wód bogatych w siarkę; wody chlorowo-sodowo-siarczanowe, bromkowe, jodkowe, żelaziste.

4 Druskieniki - źródło bogate w borowinę.

5 Birsztany - zakład wód mineralnych solankowych zawierających sól Glauberską i dwuwęglan żelaza.

6 Nowe Miasto nad Pilicą - zakład przyrodoleczniczy.

7 Sławinek - zakład zdrojowo-kąpielowy. Posiada dwa źródła szczyawy żelazistej, używane zarówno do picia jak i kąpeli.

1 Ciechocinek - zdrojowisko solankowe; wody chlorowo-sodowe, bromkowo-jodkowe (solanki), niektóre źródła dostarczają solanki termalnej.

2 Busko - źródło wód siarczano-słonnych, bogate w borowinę; wody siarczkowo-siarkowodorowe, słone, jodkowo-bromkowe.

Zastosowane metody będą pomocne w prezentacji artykułów publikowanych na łamach pisma, które zostało omówione również pod względem formalno - wydawniczym, zwracając uwagę m.in. na częstotliwość jego ukazywania, miejsce wydania, wydawcę i redaktora oraz współpracowników.

Wydawcą i redaktorem „Wód Mineralnych” przez cały okres ukazywania się był polski lekarz, chirurg Polikarp Girsztowt, inicjator, redaktor i wydawca „Gazety Lekarskiej” oraz przewodniczący Oddziału Balneologii Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego [Noszczyk, 2009, s. 1]. W 1852 roku uzyskał stopień doktora medycyny. W latach 1853-1856 pracował, jako chirurg w czasie wojny krymskiej, w Odessie, potem w Bułgarii i Sewastopolu. Od 1859 roku był profesorem chirurgii w Akademii Medyko-Chirurgicznej w Warszawie, następnie Szkole Głównej w Warszawie i Uniwersytecie Warszawskim. Był powszechnie szanowanym lekarzem i pedagogiem. W czasie powstania styczniowego zajmował się zaopatrzeniem szpitali powstańczych w leki i materiały opatrunkowe. Po upadku powstania władze carskie zwolniły Girsztowta ze stanowiska w szpitalu Ujazdowskim w Warszawie, podejrzewając go o sprzyjanie powstańcom. Wówczas podjął działalność naukową, wydawniczą i pedagogiczną [Girsztowt 1869; Taczanowski 1868a; 1871b; Złota Księga 2009, ss. 113-121; Kierzek 2012, ss. 298-299; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Wydawane w XIX wieku czasopisma lekarskie ze względu na granice zaborów i funkcjonującą w ich obszarze cenzurę polityczną, utrudniającą rozpowszechnianie, musiały zaspokajać

potrzeby ogółu czytelników, a jednocześnie zawierać materiał aktualny dla danego obszaru [Szyndler 1993, ss. 63-142; Sobczak 2009, s. 63-74]. W drugiej połowie XIX wieku w każdym zaborze wykształciło się czołowe czasopismo o charakterze ogólnolekarskim, które skupiało wybitnych przedstawicieli świata lekarskiego, reprezentując medycynę danego zaboru. W Królestwie Polskim takim czasopismem była właśnie „Gazeta Lekarska”. Wydawana w latach 1866-1921, miała na celu popularyzowanie polskiego dorobku naukowego i tworzenie piśmiennictwa lekarskiego w języku ojczystym [Knypl 2013, s. 8-9]. Na jej łamach publikowano oryginalne prace naukowe, prelekcje profesorów warszawskich, prace kazuistyczne, prace z zakresu statystyki lekarskiej, zamieszczano przegląd piśmiennictwa zagranicznego, wiadomości bieżące, życiorysy polskich i zagranicznych lekarzy oraz przyrodników, polemikę i korespondencję.

Rozwój nauk w XIX wieku i ich specjalizacja pociągnęły za sobą potrzebę zakładania czasopism o węższym zakresie, poświęconych poszczególnym dyscyplinom lekarskim, m.in. balneologii. Wskazuje to na wielką wagę, jaką przywiązywano do balneologii w kraju. Świadczy o popularności polskich uzdrowisk oraz stopniu ich wykorzystania przez społeczeństwo. W XIX stuleciu publikowano artykuły dotyczące chemicznych i leczniczych własności wód zdrojowych. Czasopisma popularyzujące rodzime źródła były przeznaczone głównie dla kuracjuszy celem propagowania wśród nich polskich uzdrowisk i tym samym zwiększenia w nich frekwencji. Czasopisma te czytali i zasilali lekarze przy-

czyniając się w ten sposób do rozwoju polskiej balneologii. Rosnące znaczenie polskich zdrojowisk spowodowało powstanie poświęconego im wydawnictwa pt. „Wody Mineralne” [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Wydawane w Warszawie w okresie sezonu (od 5 czerwca do 2 października 1875) jako dodatek „Gazety Lekarskiej” [Ostrowska 1973, ss. 74-75]. Ukazało się 18 numerów tego czasopisma. Objętość każdego z nich wynosiła 4 strony. Wiadomość o czasopiśmie podają historyk medycyny, bibliograf Stanisław Kościński (1837-1883) [Kościński 1888, ss. 140-142], balneolog Michał Zieleniewski (1821-1896) [Zieleniewski 1889], historyk medycyny Teresa Ostrowska (1928-2013) [Ostrowska 1967, s. 411; Ostrowska 1973, ss. 74-75;]. Format „Wód Mineralnych” wynosił 29 cm x 23 cm [Ostrowska 1973, s. 236]. Brak ceny w winiecie tytułowej może świadczyć o jego lokalności. Pismo drukowano w Warszawie w drukarni „Gazety Lekarskiej” przy ulicy Świętokrzyskiej nr 9.

Cele dodatku „Wody Mineralne” wiązały się z popularyzacją krajowych zdrojowisk, zagadnieniami dotyczącymi właściwości leczniczych wód mineralnych, soków owocowych, produktów mlecznych oraz wyboru zdrojowiska i właściwej do leczenia pory, zachowania się w czasie kuracji wodami mineralnymi, wskazówek dietetycznych i higienicznych [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Warunkiem istnienia czasopisma było zapewnienie mu podstaw materialnych. W XIX wieku redakcje czasopism lekarskich starały się różnymi sposobami pozyskać prenumeratorów. Wprowadzono nawet, zwyczaj przesyłania lekarzom

okazowych numerów nowo założonych tytułów, aby zachęcić ich do abonowania. Jednak dochody uzyskane z prenumeraty na ogół nie pokrywały wydatków związanych z drukiem i kolportażem [Ostrowska 1973, s. 26-27].

Wiele czasopism mogło istnieć tylko dzięki finansowej pomocy redaktorów, współpracowników i wydawców. W lepszej sytuacji były czasopisma będące organami towarzystw, gdyż miały one pewne podstawy materialne. W subsydiowaniu czasopism uczestniczyły instytucje nie związane z nimi bezpośrednio. Działała też pomoc koleżeńska. Ważnym źródłem dochodów były ogłoszenia. Pojawiały się one w polskich czasopismach lekarskich od około 1870 roku. Podawała je m.in. „Gazeta Lekarska”. Natomiast na łamach „Wód Mineralnych” nie zamieszczano reklam. Dodatek nie zawierał żadnych ilustracji poza zamieszczonymi portretami lekarzy Romana Ignatowskiego i Jana Pileckiego. Ze względu na charakter popularyzatorski, jaki przyświecał czasopismom balneologicznym i ich dodatkom, adresowany był do szerszego grona czytelników, nie tylko lekarzy oraz farmaceutów. Brak środków finansowych mógł być przyczyną zaprzestania kontynuacji „Wód Mineralnych” -dodatku „Gazety Lekarskiej” w kolejnych latach [Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142].

Na łamach „Wód Mineralnych” ukazało się w sumie 14 artykułów medycznych o charakterze naukowym, dotyczących znaczenia kuracji wodnej, higieny i diety w czasie używania wód, różnych rodzajów kąpeli, chorób, leczenia mlekiem, serwatką, kumysem, sokami ziołowymi, winogronami, muzyki jako środka leczniczego [Muzyka 1875,

ss. 1-3], zdrojowisk w Birsztanach nad Niemnem reprezentujących grupę wód zawierających metale alkaliczne lub związki wapna i zakładu przyrodoleczniczego w Nowym Mieście nad Pilicą [*O dietetycznym 1875*, s. 1, 2-3, 1-2; *Leczenie mlekiem 1875*, ss. 2-3, 1-2; *Muzyka 1875*, ss. 1-3; *o pożyteczności 1875*, ss. 2-4; *Zakład 1875*, ss. 1-2, 2-3; *Obserwacje 1875*, ss. 1-2, 2-3, 3-4, 3, 1-3; *o wyborze 1875*, ss. 1-2; *o zachowaniu 1875*, ss. 1-2, 2-3; *Renier 1875*, ss. 1-2, 2-3, 1-3; *o powietrzu 1875*, ss. 2-4], pomyślnego działania powietrza pod tętniami w Ciechocinku na organizm ludzki [*O powietrzu 1875*, ss. 2-4] oraz obserwacji meteorologicznych przy źródłach wód mineralnych [*Obserwacje 1875*, ss. 1-2, 2-3, 3-4, 3, 1-3]. Wysoki poziom artykułów publikowanych w odcinkach wpływał na urozmaicenie treści pisma. W związku z tym w każdym numerze znajdowało się ich kilka. Większość z artykułów nie została podpisana, istnieje duże prawdopodobieństwo, że ich autorem był sam redaktor Polikarp Girsztowt [Ostrowska 1967, s. 413]. Tylko trzy artykuły zamieszczone na szpaltach czasopisma zostały podpisane. Dwa wśród nich poświęcone życiu i działalności balneologów: znakomitego lekarza, współtwórcy wód mineralnych w Ciechocinku Romana Ignatowskiego (1805-1889) [Girsztowt 1875, ss. 1-2; Gerko 1995; Raczyński 1935; Iwanowska-Jeske 1983; Ciehocinek. 2001; Nocna 2005, ss. 20-22] i lekarza, dziennikarza, działacza społecznego związanego z Druskienikami Jana Pileckiego (1821-1878) [Girsztowt 1875, ss. 1-2; Kierzek 2012, ss. 168-170] są autorstwa Girsztowta. Natomiast jeden traktujący o źródłach w Birsztanach napisany został przez polskiego lekarza zdrojowe-

go, przyrodnika Anicety Reniera [Renier 1875, ss. 1-2, 2-3, 1-3; Kowalska 1987, ss. 449-450; Ostrowska 1988, ss. 109-110]. Zostały one napisane przystępnym językiem z myślą o kuracjuszach. Poruszane w nich problemy dotyczyły wyboru właściwego zdrojowiska, odpowiedniego odżywiania podczas kuracji, trybu życia w czasie i po kuracji. Pierwsze numery dodatku zawierały ponadto pojedyncze artykuły rozrywkowe, stanowiące rodzaj felietonu zamieszczonego często w czasopismach lekarskich [Ostrowska 1973, ss. 74-75].

Cennym działem była korespondencja nadsyłana m.in. z Buska i Ciechocinka przez Romana Ignatowskiego [Ignatowski 1875a, ss. 2-3, 3, 4, 3-4; 1875b, s. 4], Klemensa Junoszę [Junosza 1875, ss. 3-4, 3] i Zenona Winnickiego [Winnicki 1875, s. 3], z Druskienik przez Jana Pileckiego [Pilecki 1875, ss. 3-4, 3], ze Sławinka i Solca przez Juliana Wyrzykowskiego [Wyrzykowski 1875a, s. 3; 1875b, ss. 3-4]. Artykuły w tym dziale informowały o położeniu, historii i organizacji zakładów zdrojowych, o lekarzach praktykujących, komunikacji, warunkach mieszkaniowych, odżywianiu i rozrywkach w zdrojowiskach [Ostrowska 1973, s. 75; Ostrowska 1967, s. 413; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Z działem tym współpracowali farmaceuci zamieszczając uwagi na temat wartości sztucznych i naturalnych wód mineralnych. Byli to Wincenty Karpiński [Karpiński 1875, s. 3], Karol Kłossowski [Kłossowski 1875, s. 4] i Leonard Ziemiński [Ziemiński 1875, s. 3, 4, 3-4]. Dział korespondencji zawierał wiele wiadomości ważnych dla kuracjuszy i lekarzy. Jest to kopalnia wiedzy dla dzisiejszych historyków medycyny. Drukowano niewiele ogłoszeń lekar-

skich i handlowych [Ogłoszenia 1875, s. 3, 4; Ogłoszenie 1875, s. 4]. Bogata w treści była podawana w większości numerów Lista gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku (zdrojowisko słone) [Pierwsza 1875a, s. 4; Druga 1875a, s. 4; Trzecia 1875, s. 4; Czwarta 1875, s. 4; Piąta 1875, s. 4; Szósta 1875, s. 4; Siódma 1875, s. 4; Ósma 1875a, s. 3-4; Dziewiąta 1875, s. 4; Dziesiąta 1875, s. 4] i Solcu (źródła słono-siarczane) [Pierwsza 1875b, s. 4; Druga 1875b, ss. 3-4; Trzecia 1875b, s. 4].

W pierwszych numerach „Wód Mineralnych” opublikowano pojedyncze artykuły rozrywkowe, stanowiące rodzaj felietonu zamieszczanego często w czasopismach lekarskich [W saskim ogrodzie 1875, ss. 1-3; Sobotnim pociągim 1875, ss. 1-2; Dokąd jechać 1875, ss. 1-3].

Czytelnik „Wód Mineralnych” czerpał również informacje dotyczące Zarządu Instytutu Wód Mineralnych Sztucznych na terenie ogrodu Krasińskich. Określały one proces wyrabiania wody gazowej z kwasem salicylowym [Milicer 1875, s. 4; Świątek [b.r.], s. 8]. Informowany bywał także o praktykach lekarzy zdrojowych np. Zdzisława Nieszkowskiego w Szczawnicy [Ogłoszenia 1875, s. 3] czy Stanisława Żaboklickiego w Krynicy [Ogłoszenia 1875, s. 4]. Nie bez znaczenia były też zamieszczane na łamach czasopisma ogłoszenia np. na temat Głównej Ekspedycji Wody Mineralnej oraz Produktów Ciechocińskich przy Aptece Stanisława Gębczyńskiego [Ogłoszenie 1875b, s. 4] czy zamieszczony w piśmie cennik produktów ciechocińskich [Ogłoszenie 1875a, s. 4].

W „Wodach Mineralnych” zawarte były ponadto wskazówki dotyczące reguł, jakimi powinni kierować się kuracjusze

przy wyborze zdrojowiska. Radzono, aby uwzględnić rodzaj choroby, własności wody mineralnej, miejsce, klimat oraz sytuację materialną chorego [O wyborze 1875, s. 1]. Zamożny kuracjusz najczęściej kierował się poziomem luksusu wybierając miejsca doskonale wyposażone i urządzone. Chorzy o niskim statusie materialnym przyzwyczajeni do spokojnego życia rodzinnego zdecydowali się na pobyt w miejscach mniej kosztownych i pozbawionych zbędnego zbytku.

Lekarz zdrojowy poinformowany o historii choroby pacjenta był w stanie określić dalszy proces leczenia [O wyborze 1875, s. 2]. Pozwalało to uniknąć komplikacji związanych z pojawieniem się nowych przypadłości. Terapię właściwą rozpoczynano po okresie karencji mającej na celu umożliwienie kuracjuszowi odpoczynku po odbytej podróży oraz czynnościach organizacyjnych związanych z jej rozpoczęciem [O wyborze 1875, s. 2]. Wzajemne towarzystwo chorych ulegających tym samym cierpieniom, wymiana doświadczeń o skuteczności leczniczej wód i kąpieli budziły zaufanie i dodawały odwagi w starannym prowadzeniu kuracji [O pożyteczności 1875, ss. 1-4].

Na łamach „Wód Mineralnych” stwierdzano, że najwłaściwszą porą do leczenia były miesiące od maja do końca września. Chorzy drażliwsi, skłonni do pokaszliwania, i potów, ulegający częstemu zaziębieniu, schorzeniom żołądka i niewydolności wątroby powinni udawać się do zdrojowisk w chłodniejszej porze wiosennej lub jesiennej. Pora letnia odpowiedniejsza była dla chorych na podagrę i reumatyzm a leczących się np. w Wiessbaden, Akwizgranie,

Cieplicach czeskich, Warmhrunn. o porze kąpielowej rozstrzygał wzgląd na geograficzne położenie miejsca zdrojowego, jego wzniesienie nad poziomem morza i otoczenie. Przykładowo w zakładzie żętycznym Rehburg w okolicy Hanoweru można było śmiało leczyć się na drogi oddechowe jeszcze we wrześniu i październiku, kiedy np. w Kreuth położonym na południu osoby cierpiące z powodu chorób układu oddechowego w tym samym czasie z uwagi na ostrość górskiego powietrza nie mogli już korzystać z leczenia sanatoryjnego. Chorym artretycznym w podeszłym wieku zalecano leczenie podczas gorącego lata w alpejskich zakładach kąpielowych, takich, jak Pfäfers, Wildbad, Gastein. Pomijając oznaczoną porę zdrojową tj. od maja do października, zalecano również użycie wód i kąpeli w porze zimowej. Podczas kuracji w miesiącach zimowych nieodzowne było przestrzeganie prawideł dietetycznych i higienicznych. Używając wód mineralnych w zimie, należało pamiętać, aby podczas ich picia pozostawać w łóżku [O wyborze 1875, s. 1]. Czas trwania kuracji wodami mineralnymi uzależniano od rodzaju schorzenia i indywidualności chorej osoby. Wymagano, aby kuracjusz do leczenia wodami mineralnymi przystępował odpowiednio przygotowany. Sama kuracja zaś powinna odbywać się bez pośpiechu i zbyt wczesnego jej zakończenia – pisano na łamach „Wód Mineralnych” w 1875 roku [O wyborze 1875, s. 1].

Zdaniem redakcji pisma „Wód Mineralnych” nie bez znaczenia były warunki mieszkaniowe podczas pobytu w zdrojowisku. Preferowano suche, słoneczne i przestronne kwatery. Najlepiej położone w pobliżu źródła dla lepszej or-

ganizacji pobytu i uniknięcia przerw w leczeniu, zwłaszcza podczas chłodniejszych i deszczowych dni. Kwatery powinna składać się minimum z dwóch pomieszczeń, z których jedno miało stanowić sypialnię. Osoby słabe i cierpiące na porażenie nóg powinny zawsze szukać mieszkań na dole, aby nie męczyć się chodzeniem po schodach [O wyborze 1875, s. 2]. Korespondent Klemens Junosza odnotował także problemy związane z wynajmem mieszkań w Ciechocinku przez rodziny chcące samodzielnie prowadzić kuchnię, a jeżeli takowe występowały to ich mankamentem był brak okien i naczyń [Junosza 1875, s. 3-4]. Był zaniepokojony brakiem zainteresowań czytelniczych kuracjuszy. Stwierdził, że goście zdrojowi niewiele czytają. Postulował zaopatrzenie czytelnicy w uzdrowiskowych w kształtującą, wyselekcjonowaną lekturę, tym bardziej, że gazety, dzienniki krajowe i zagraniczne przechowywane w uzdrowiskowej czytelnicy nie zawsze były aktualne [Junosza 1875, s. 3].

Na łamach pisma znalazły się wskazówki dotyczące odpowiedniego ubioru kuracjusza. Przestrzegano, aby był on na czas pobytu „u wód” ściśle dostosowany do panujących warunków atmosferycznych. Zwracano też uwagę na właściwy dobór obuwia. Rady w tej kwestii kierowano zwłaszcza do kobiet. Miały one brać pod uwagę przede wszystkim wymagania skutecznej kuracji a nie przepisy mody, elegancję czy próżność. Uświadamiano społeczeństwo, że zdrojowisko nie jest miejscem odpowiednim do zachowywania sztywnej etykiety, miejskiego przepychu, a wręcz przeciwnie ma być oazą spokoju, pozbawioną codziennego gwaru, gdyż „największa

skromność najlepiej harmonizuje z naturą...” [O zachowaniu 1875, s. 1].

Ważnym działem w balneoterapii jest kuracja pitna. Systematyczne i prawidłowo dawkowane picie wód mineralnych wywiera działanie miejscowe na przewód pokarmowy oraz działanie ogólne w zakresie uzupełniania niedoborów mikro- i makroelementów.

Istotnym elementem każdej kuracji uzdrowskiej jest właściwa dieta. Pisano, że występują dolegliwości, w których jest ona obowiązującą częścią programu leczniczego np. w chorobach trawienia, cukrzycy, miażdżycy, dnie moczanej. W innych schorzeniach jest niezbędna, chociaż niekoniecznie w zakresie wszystkich chorób danego profilu leczniczego. Do takich należą chociażby choroby układu ruchu czy układu krążenia. W dolegliwościach tych często występuje otyłość i miażdżyca, które wymagają diety. Niezależnie od tego, u wszystkich pozostałych chorych, którzy nie wymagają ograniczeń dietetycznych konieczne jest stosowanie żywienia racjonalnego. Usługi w zakresie żywienia uzdrowsko powinno realizować w sposób staranny, zgodny z zasadami, jest ono bowiem jednym z nieodzownych elementów kształtowania prozdrowotnego stylu życia.

W związku z tym kuracjusze czytając czasopismo „Wody Mineralne” napotykał treści zachęcające do umiarkowania w jedzeniu i piciu podczas kuracji. W czasie jej trwania wymagano, „aby podczas obiadu niekoniecznie zmiatać chciwie co tylko podadzą i korzystać łakomo z przynoszonych, jak się to nieraz w miejscach kąpielowych wydarza, 6-8 półmisków najrozmaitszego rodzaju, w następstwie czego przepelnia się

zbytecznie osłabiony żołądek i powstają liczne dolegliwości” [O dyetetycznym 1875, s. 1]. Podkreślano umiar w ilości i jakości spożywanych posiłków. W czasie wieczornej konsumpcji wody mineralnej ze źródła należało pamiętać o kontrolowaniu jej ilości. Zalecano picie 2-3 kubków pomiędzy godziną 17 a 18 [O zachowaniu 1875, s. 1].

Redakcja „Wód Mineralnych” uświadamiała czytelników o szkodliwości trudno strawnych pokarmów dla organizmu, których spożycie nawet w małej ilości prowadziło podczas picia wód mineralnych do wzdęcia i zgagi. Należały do nich: wieprzowina, gęsi, kaczkki, tłusta baranina, twarde jaja, węgorze, karp, raki, łosoś, bób, groch, soczewica, rzodkiew, kapusta, trufle, cebula, ciasta.

Reguły dietetyczne uwzględniały także klimat miejscowości w której odbywała się kuracja. W krajach południowych wystarczała mniejsza ilość pokarmów, zwłaszcza roślinnych, zaś w północnych zalecano większe ilości potraw przeważnie mięsnych [O dyetetycznym 1875, s. 2]. Goście zdrojowi powinni jadać trzy razy dziennie. U osób młodszych należało uwzględnić drugie śniadanie i podwieczorek. Pijąc wcześniej wody, należało przystępować do śniadania przed godziną 9, do obiadu zasiadać pomiędzy 13 a 15 godziną. Najodpowiedniejsza dla gości zdrojowych pora obiadowa przypadała na godzinę 13. Apelowano, aby kuracjusze wzbraniali się od lodów cukierniczych. Wieczorem na godzinę przed snem należało posilić się rosółem z bułką i filiżanką herbaty. Osoby przyzwyczajone do kwaśnego mleka mogły wieczorem w miejsce innych potraw posilać się właśnie nim [O dyetetycznym 1875, s. 2]. Nie każdy z gości był w stanie

oprzeć się łakomstwu, dlatego też posiłki na życzenie kuracjuszy mogły być serwowane w prywatnych kwaterach bądź na świeżym powietrzu. Natomiast gość ceniący sobie towarzystwo w czasie konsumpcji posiłków mógł je spożywać w restauracji, wybierając potrawy z karty. Przy użyciu wód mineralnych nieodpowiednimi pokarmami były potrawy obfitujące w kwas octowy i tłuszcze roślinne, sałaty, jarzyny przyrządzane w occie lub cytrynie, zupy tego rodzaju, limonady i dojrzałe owoce zawierające w sobie kwas wolny. W siedemdziesiątych latach XIX wieku za prawidłowe uznawano w siedemdziesiątych latach XIX wieku postępowanie osób, które traktując zdrowie nad chwilową przyjemność wstrzymywały się podczas picia wód mineralnych od wszelkich owoców. Za błędną uważano opinię wielu osób, sprowadzającą się do stwierdzenia, że można w zamian używać owoców smażonych lub gotowanych, zaprawionych cukrem dla wyeliminowania zawierających się w nich kwasów [O *dyetetycznem* 1875, s. 2-3].

Na łamach „Wód Mineralnych” apelowano o ostrożność w użyciu kąpiele, zwłaszcza tam, gdzie występowały ciepłe wody np. w Karlsbad czy Vichy. Nawet niezbyt mocno działające ciepłe wody (cieplice obojętne) Wildbad, Gastein nie mogły być jednocześnie przeznaczone do picia i kąpiele. Ostrzeżono, że zimne kąpiele podczas leczenia wodami mineralnymi nie powinny wcale mieć miejsca [O *zachowaniu* 1875, s. 1]. Temperatura wody mineralnej do kąpiele musi być oznaczana przez lekarza. Kuracjusz winien korzystać z kąpiele zgodnie z jego zaleceniami, ponieważ pora kąpiele u „wód mineralnych” zale-

żała od rodzaju choroby [O *zachowaniu* 1875, s. 1]. W XIX wieku w schorzeniach przewlekłych i podostrych, mających łagodniejszy przebieg w celu pobudzenia tkankowej przemiany materii, stosowano tworzywo naturalne - borowinę. Kąpiele borowinowe zalecano szczególnie w leczeniu chorób układu ruchu, przeciągających się chorobach stawów, zapaleniach tkanki mięśniowej oraz ścięgien. Koniecznym warunkiem ich zastosowania był dobry stan układu krążenia pacjenta. Kąpiele siarkowe z kolei wpływały na przemianę tkankową w chrząstkach, na obieg krwi i odnowę tkanek. Chorym ze zmianami sercowo-naczyniowymi zalecano uzdrowiska solankowe, siarkowodorowe i radonowe. Przy zapaleniu stawów postulowano ostrożną długotrwałą kurację uzdrowską połączoną z leczeniem farmakologicznym, dietą i gimnastyką. Pozwalało to wpłynąć na przebieg choroby i ogólne samopoczucie pacjentów. Osoby, którym doskwierał układ krążenia, kierowano do uzdrowisk siarkowodorowych, ciepliczych i radonowych. Natomiast chorych na dolegliwości związane z przewodem pokarmowym kierowano do miejscowości, gdzie możliwe było przeprowadzenie kuracji pitnej.

Wskazówki redakcji „Wód Mineralnych” dotyczyły także wyposażenia i warunków higienicznych tzw. pokoju kąpielowego. Miał być przestronny, suchy, wolny od wszelkiego rodzaju par, wycieków czy przykrew woni i opalany w porze chłodnej. Po ukończonej kąpiele drzwi i okna w pokojach kąpielowych należało otwierać, w celu ich przewietrzenia. Dla osób młodych i silnych zalecano temperaturę pomiędzy 23-27 stopni, osobom starszym, artretycznym

i historycznym proponowano temperatury pomiędzy 27-30 stopni. Uświadamiano czytelników, że osobom chorym na serce, szkodziły gorące kąpiele [O zachowaniu 1875, s. 2]. Apelowano, aby nie moczyc włosów na głowie podczas kąpieli w wodach słonych, gdyż powodowało ich wypadanie. Szczególnie kobiety zobowiązane były nakrywać głowę czapeczką z tzw. cienkiej woskowanej kitajki. Niewłaściwe było kąpanie się w koszuli, mimo, że dla wielu osób wspólne kąpiele mogły wydawać się zenujące [O zachowaniu 1875, s. 1-2]. Chorzy przed kąpielą zobowiązani byli do zdejmowania biżuterii.

Leczenie kąpielami mineralnymi, jak i zwykłymi środkami aptecznymi nie mogło być zbyt forsowne. W „Wodach Mineralnych” uczulano kuracjuszy na fakt, aby wanna przed kąpielą była starannie wyczyszczona [O zachowaniu 1875, s. 2]. Dawano nawet wskazówki dotyczące odpowiedniego zachowania się kuracjusza w wannie. Poruszanie w niej było właściwe, gdy kąpano się w wodzie o dość niskiej temperaturze. W kąpielach obfitujących w kwas węglowy, chory powinien siedzieć spokojnie, w przeciwnym razie powodowało to zbytne ułatnianie się gazu [O zachowaniu 1875, s. 1]. Kąpiele kwasowęglowe wykorzystywane są w wybranych chorobach serca, nadciśnieniu tętniczym, niedokrwieniu kończyn dolnych, nerwicach narządowych. Na uwagę zasługuje też odmiana kąpieli kwasowęglowych gazowych czyli w dwutlenku węgla pochodzenia naturalnego lub sztucznego. Gazy lecznicze występują naturalnie w przyrodzie w formie rozpuszczonej w wodzie lub też samodzielnie pod postacią gazu. W balneologii wykorzystuje

się głównie dwutlenek węgla, siarkowodór, radon, tlen [Ponikowska 2004, ss. 22-23].

Kolejną metodą leczniczą jest hydroterapia. Do typowych zabiegów hydroterapeutycznych w XIX wieku należały różnego rodzaju natryski. Czytelnik „Wód Mineralnych” został zaznajomiony z działaniem kąpieli natryskowych. Natrysk nie powinien działać na część chory dłużej niż 2-3 minuty [O zachowaniu 1875, ss. 2-3]. Pomieszczenie w którym dokonywano natryskiwania należało starannie ogrzać. Gość zdrojowy bez zalecenia lekarza nie powinien używać natrysków z wód mineralnych, jak i z wody zwyczajnej. Lekarz był zobowiązany do określenia siły prądu wody, czasu i liczby kąpieli. W piśmie poruszano zagadnienia dotyczące kąpieli borowinowych (szlamowych) [O zachowaniu 1875, ss. 2-3], parowych [O zachowaniu 1875, ss. 2-3] oraz popularnych w siedemdziesiątych latach XIX wieku kąpieli piaszkowych [O zachowaniu 1875, s. 1].

Redakcja pisma ostrzegała, aby podczas kuracji u wód porzucić wszelkie inne środki np. pigułki, proszki, do których chory często był przyzwyczajony [O zachowaniu 1875, s. 2].

Prezentowane na szpaltach „Wód Mineralnych” wiadomości dotyczyły dolegliwości leczonych produktami mlecznymi, mlekiem, serwatką, kumyssem, oraz sokami owocowymi [Leczenie 1875, s. 2; Bednarz-Grzybek 2015, s. 129-142]. Kuracja kumysowa miała wpływ na podniecie apetytu, uregulowanie stolca, przedłużenie snu. Kuracjusz uzyskiwał wiedzę, że kumys działał jako środek odżywczy, wykrztuśny, przeciwgorączkowy, pobudzający system nerwowy i ułatwiający trawienie [Leczenie 1875,

s. 3; Drecki 1875, s. 134]. Zakłady tzw. kumysarnie, poświęcone wyłącznie tego rodzaju kuracji powstały w Warszawie, Petersburgu, Moskwie. W latach siedemdziesiątych XIX wieku kumysarnie istniały w różnych klimatycznych stacjach leczniczych, jak np. Meran, Gries, Reichenhall, Ischl, Berlin, Wiedeń, Dreźnie, Londyn [*Leczenie* 1875, s. 1].

Redakcja „Wód Mineralnych” popularyzowała też treści dotyczące własności leczniczych soków ziołowych [*Leczenie* 1875, s. 1]. Propagowano sok z perza (agropyram repens), z marchwi, mniszka, podbiału, rzeżuchy wodnej, piołunu. Soki ziołowe mogły być pite na wzór wód mineralnych rano, albo w mniejszych dawkach w ciągu dnia. Nie zabrakło w dodatku „Wody Mineralne” informacji na temat kuracji winogronowej (tzw. „rolle Traubenkur”), która miała działanie podobne do alkaliczno-słonych wód mineralnych [*Leczenie* 1875, ss. 1-2]. Stanowiła środek pobudzający przemianę materii. Kurację winogronową należało prowadzić tylko pod kierunkiem lekarza. Czynnością posiłkującą każdą kurację winogronową było oddychanie na świeżym powietrzu. Należało pamiętać, że warunki klimatyczne determinowały leczenie niektórych chorób w uzdrowiskach. Stąd przy ustaleniu profilu leczniczego, przy zaleceniu miejscowości uzdrowiskowej, lekarz uwzględniał zawsze warunki klimatyczne miejscowości [*Leczenie* 1875, ss. 2-3]. Zabiegi klimatoterapeutyczne obejmują m.in. kąpiele słoneczne i morskie czy inhalacje aerozolu tężniowego. Uzupełniającymi elementami klimatoterapii są walory krajobrazowe uzdrowiska. Redakcja „Wód Mineralnych” czyniła uwagi w jakich stanach chorobowych oddychanie po-

wietrzem pod tężniami mogło być pomocne dla organizmu człowieka [*O powietrzu* 1875, ss. 2-4]. W bogatym w tlen powietrzu tężni oddychanie odbywa się z większym natężeniem i energią, a zawarta w nim sól kuchenna wpływa pożywnie na płuca, ułatwia wykrztuszanie flegmy, powodując, ustępowanie poczucia duszności i łagodniejszy kaszel. Oprócz soli kuchennej w wykrztusnym działaniu powietrza solankowego udział bierze także salmiak. Na łamach czasopisma zachęcano kuracjuszy do oddychania powietrzem pod tężniami. Było ono szczególnie korzystne dla osób osłabionych, w stanach anemii, gruźlicy węzłów chłonnych (tzw. zołży), krzywicy oraz dla organizmów wyniszczonych w skutek długotrwałych chorób m.in. tyfus, ostrej choroby zakaźnej jelit (tzw. dysenteria), krwotoków.

Czytelnik „Wód Mineralnych”, mógł tam znaleźć nawet rys historyczny wód Birsztąńskich, dokąd według Michała Zieleniewskiego chorzy w celu leczenia się miejscowymi wodami dojeżdżali już w 1840 roku [Renier 1875, ss. 1-2] oraz rys historyczny Cieclocinka [Winnicki 1875, ss. 3-4]. Pomimo ukazywania się czasopisma tylko przez jeden sezon (rok 1875), rola redakcji dodatku „Wody Mineralne” w popularyzowaniu wiedzy na temat rodzimych źródeł usytuowanych na ziemiach zaboru rosyjskiego okazała się doniosłą. Czytelnik mógł zaczerpnąć informacje nawet o mało rozpowszechnionych wodach sławinkowskich (źródła szczawy żelazistej). Społeczeństwo знаło je ze słyszenia, wiedząc o nich tyle tylko, że znajdują się w okolicach Lublina [Wyrykowski 1875b, s. 3; Orłowski 1882; *In-formator* 1927, s. 75]. Na łamach pisma stwierdzono, iż przyczyną tego był brak

komunikacji z pozostałymi ziemiami. Lektura „Wód Mineralnych” uzupełniała wiedzę czytelników na temat zakładów wodoleczniczych kierowanych przez polskich lekarzy np. w Nicei [Zakład 1875, ss. 2-3; Prochaska 1926]. Czytelnicy pisma pogłębiali swoją wiedzę na temat zakładów leczniczych i stacji klimatycznych w guberniach Królestwa Polskiego oraz prywatnych zakładach leczniczych.

Cenne były także dla czytelnika „Wód Mineralnych” uwagi na temat muzyki jako środka leczniczego [Muzyka 1875, s. 1-2]. Kuracjusz uzyskiwał wiedzę, że w zakresie promocji zdrowia muzyka wprowadza słuchacza w odpowiedni nastrój, wyzwała pozytywne emocje, zachęca do odbioru treści [Poślusznaw-Owczar 2013, ss. 161-163]. Rola muzyki w procesie przywracania zdrowia lub jego poprawy dotyczy zarówno problemów fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Muzyka i jej elementy, jak śpiew, taniec i gra na instrumentach były stosowane w praktykach medycznych od czasów plemiennych [Smentek 2013, s. 42].

Jeden z korespondentów „Wód Mineralnych” odniósł się z uznaniem do działalności wydawniczej Polikarpa Girsztowta w dziedzinie balneologii, stwierdzając, że przyczyniła się ona „(...) do rozwinięcia tej gałęzi lekarskiej, którą od dawna winni się zająć terapeutyci i chemicy” [Langowski 1875, s. 3].

Wobec takiej sytuacji tylko nieliczni chcieli narażać zdrowie i życie w krajowych zakładach. Większość kuracjuszy wolała udać się do tych o wyrobionej już marce za granicę. W swoich działaniach bowiem zakłady polskie zbyt mało uwagi poświęcały reklamie, w opieszały

sposób podawały wiadomości o zaprowadzonych ulepszeniach. Nie miały pełnej możliwości konkurowania z dobrze prosperującymi i umiejącymi korzystać z nowoczesnej reklamy zakładami zagranicznymi [Gorski 1904, ss. 7-8].

Wnioski

Na łamach pisma popularyzowano właściwy sposób organizacji pobytu kuracjuszy w uzdrowisku. Uzyskiwali oni wiedzę na temat umiejętnego korzystania z zabiegów oraz racjonalnego stosowania leczniczych środków zdrojowych. Stwarzając tym samym szanse na zmniejszenie zachorowalności na wiele chorób cywilizacyjnych, i zmniejszenie śmiertelności. Wychodzono z założenia, że osoby chore przebywające w uzdrowisku powinny być równocześnie leczone i edukowane. Redakcja czasopisma starała się w miarę możliwości promować zdrowie. W ten sposób wiedza medyczna niewątpliwie szybciej docierała do społeczeństwa aniżeli stricte naukowe książki medyczne. Publikowane w „Wodach Mineralnych” artykuły miały wpływ na wzbogacenie zasobu informacji kuracjuszy na temat zagadnień dotyczących lecznictwa uzdrowiskowego promując tym samym zdrowy styl życia w polskim społeczeństwie. Pisane przystępnym językiem zawierały wskazania i przeciwwskazania dla leczenia pitnego wodami mineralnymi, leczenia kąpielowego i klimatycznego. Pobyt w kurorcie obok znaczenia leczniczego był dla kuracjusza odskocznią od codziennych trosk [Jankowiak 1960, s. 27-32; Kowalenko 1976, s. 97-107].

Bibliografia

- Adamczak S., 2012, *Uzdrowiska*, cz. 1, De Agostini Polska, Warszawa.
- Bednarz-Grzybek R., „*Wody Mineralne*” (1875) – tygodniowy dodatek „*Gazety Lekarskiej*” poświęcony propagowaniu wód źródłanych, soków owocowych i produktów mlecznych, „*Szkice Humanistyczne*” 2015, t. 15, nr 1-2, s. 129-142 [w druku].
- Chłapowski F., 1895, *o zdrojowiskach i stacjach kąpielowych i klimatycznych w Polsce*, wyd. K. Kozłowski, Poznań.
- Czwarta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku 24 czerwca do 1 lipca 1875, „*Wody Mineralne*” (dalej: „*WM*”) 1875, nr 6.
- Dobrzycki H., 1896, *Słowo wstępne*, w: *Zdrowiska. Zakłady lecznicze i stacje klimatyczne w guberniach Królestwa Polskiego i najbliższych guberniach cesarstwa oraz Prywatne zakłady Lecznicze w Warszawie, praca zbiorowa*, red. i przedm. H. Dobrzycki, wyd. E. Wende, Warszawa.
- Dobrzyński J., 1949, *Uzdrowiska jako lecznice biologiczne*, [s.n.], Warszawa.
- Dokąd jechać?, „*WM*” 1875, nr 7.
- Drecki F., 1875, *o kumysie czyli winie mlecznym*, w: *Noworocznik Kaliski na Rok Przystępny 1876 który ma dni 366*, pod kier. E. Idzikowskiego, wyd. A.I. Parczewskiego, Kalisz.
- Druga Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 do 12 czerwca 1875, „*WM*” 1875a, nr 3.
- Druga Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 15 czerwca do 15 lipca 1875, „*WM*” 1875b, nr 8.
- Dydyński L., 1919, *Nasze zdrojowiska i uzdrowiska jako źródło bogactwa krajowego*, *Gebethner i Spółka*, [s.n.], Warszawa-Lublin-Łódź.
- Dziesiąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 8 sierpnia do 15 sierpnia 1875, „*WM*” 1875, nr 13.
- Dziewiąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 sierpnia do 8 sierpnia 1875, „*WM*” 1875, „*WM*” 1875, nr 12.
- Gerko W., „*Księżę na Ciechocinku*”, „*Zród Ciechociński*” 1995, nr 4.
- Girsztowt P., 1869, *Chirurgia ogólna i szczegółowa*, t. 2, [s.n.], Warszawa.
- Girsztowt P., *Jan Pilecki*, „*WM*” 1875, nr 18.
- Girsztowt P., *Roman Ignatowski*, „*WM*” 1875, nr 12.
- Górski K., Rosner Z., 1904, *Przedmowa*, w: *Polski przewodnik po zdrojowiskach*, red. K. Górski i Z. Rosner, wyd. „Przegląd Zdrowjowy”, Kraków.
- Ignatowski R., *Korespondencya, Busko, dnia 24 lipca 1875r.*, „*WM*” 1875a, nr 8, nr 10, nr 11, nr 12, nr 13, nr 14, nr 15.
- Ignatowski R., *Korespondencya, Ciechocinek, dnia 16 sierpnia 1875r.*, „*WM*” 1875b, nr 12.
- Informator leczniczy oraz Przewodnik po miejscowościach leczniczo-klimatycznych Rzeczypospolitej Polskiej*, 1927, wyd. Koło Medyków Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Iwanowska-Jeske D. (red.), 1983, *Uzdrowisko Ciechocinek. Zarys monograficzny*, wyd. „Sport i Turystyka”, Warszawa.
- Jankowiak J., *o kuracjach pitnych*, „*Wiadomości Uzdrowiskowe*” 1960, nr 1, s. 27-32.
- Junosza K., *Korespondencya, Z Ciechocinka, d. 25 czerwca 1875r.*, „*WM*” 1875, nr 4, nr 5, nr 6.
- Kaden K., *Lecznictwo uzdrowiskowe*, „*Problemy Uzdrowiskowe*” 1975, z. 4, s. 37-40.

Karpiński W., *Korrespondencya, Z Warszawy dnia 26 czerwca 1875r., Wody mineralne i sztuczne*, „WM” 1875, nr 4, s. 3.

Kierzek A. [i in.], *Z przeszłości Druskienik (cz. II), „Przegląd Lekarski”* 2012, nr 69.

Kłossowski K., *Korespondencya, Zamość*, „WM” 1875, nr 9.

Knypl K., *Nasze korzenie i dziedzictwo*, „Gazeta dla Lekarzy” 2013, nr 4.

Korczyński L., *Z bieżących problemów polskiego zdrojownictwa*, w: *Informator leczniczy oraz Przewodnik po miejscowościach leczniczo-klimatycznych Rzeczypospolitej Polskiej*, wyd. Koło Medyków Studentów Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1927.

Koźmiński S., 1888, *Słownik lekarzów polskich*, [t. 1], nakł. aut., Warszawa.

Kowalenko H., *Twórca polskiej balneologii*, „Problemy Uzdrowiskowe” 1976, z.1/2, s. 97-107.

Kowalska K., 1987, *Renier Anicety*, w: *Słownik biologów polskich*, red. S. Feliksiak, Państw. Wydaw. Naukowe, Warszawa.

Krawczyk M. (red.), 2009, *Złota Księga Medycyny Warszawskiej*, Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa.

Kubiak Sz. (red.), 2001, *Ciechocinek. Dzieje uzdrowiska*, wyd. „Lega”, Włocławek.

Kubiak Sz., *Ogólny pogląd na znaczenie muzykoterapii w świetle nauk medycznych ze szczególnym podkreśleniem lecznictwa uzdrowiskowego*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie lecznictwa uzdrowiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.

Langowski M., *Warszawa dnia 14 czerwca 1875 r.*, „WM” 1875, nr 3, s. 3.

Leczenie mlekiem, serwatką, kumysem, sokami ziołowymi, oraz kuracya winogronowa, „WM” 1875, nr 6, nr 7, nr 8, nr 9.

Milicer N., *Ogłoszenie*, „WM” 1875, nr 14.

Muzyka jako środek leczniczy, „WM” 1875, nr 11, nr 14.

Nocna A., Roman Ignatowski (1805-1889). „Książę na Ciechocinku”, „Zdrój Ciechociński” 2005, nr 7.

Noszczyk W., 2009, *Polikarp Girsztowt (1827-1877)*, cz. 1, w: *Złota Księga Medycyny Warszawskiej*, red. M. Krawczyk, wyd. Warszawski Uniwersytet Medyczny, Warszawa 2009.

O dyetetycznym zachowaniu się podczas leczenia wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 1, nr 3, nr 4.

O powietrzu pod tężniami, „WM” 1875, nr 12.

O pożyteczności leczenia wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 2.

O wyborze zdrojowiska i właściwej do leczenia porze, „WM” 1875, nr 6, nr 7.

O zachowaniu się w czasie kuracyi wodami mineralnymi, „WM” 1875, nr 9, nr 10, nr 11, nr 13, nr 14, nr 15.

Obserwacje meteorologiczne jakie robione być mają przy źródłach wód mineralnych, „WM” 1875, nr 5, nr 6, nr 9, nr 16, nr 17.

Ogłoszenia, „WM” 1875, nr 2, nr 3, nr 6, nr 14.

Ogłoszenie. Cennik Produktów Ciechocińskich, „WM” 1875a, nr 6.

Ogłoszenie. Główna Ekspedycja Wody Mineralnej oraz Produktów Ciechocińskich przy Aptece Stanisława Gębczyńskiego, Ciechocinek, „WM” 1875b, nr 6.

Orgelbrand S., 1900, *S. Orgelbranda encyklopedia powszechna z ilustracjami i mapami*, t. 6, wyd. S. Orgelbranda Synowie, Warszawa.

- Orłowski A., 1882, *Rozbiór chemiczny wód mineralnych w Sławinku mianowicie dwóch źródeł żelazistych, Chalibokrenae, dużego, używanego na kąpiele i małego „Kazimiry”*, [s.n.], Lublin.
- Ostrowska T., 1967, *Polskie czasopiśmiennictwo balneologiczne w XIX wieku*, „Wiadomości Uzdrawiskowe”, nr 3-4.
- Ostrowska T., 1973, *Polskie czasopiśmiennictwo lekarskie w XIX wieku (1800-1900). Zarys historyczno-bibliograficzny*, wyd. Zakł. Nar. im. Ossolińskich, Wrocław [i in.] 1973.
- Ostrowska T., 1988, *Renier Anicety*, w: *Polski Słownik Biograficzny*, t. 31, wyd. Polska Akademia Umiejętności; Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Kraków, Wrocław, Kraków [etc.].
- Ósma Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 27 lipca do 1 sierpnia 1875, „WM” 1875, nr 11.
- Piąta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 1 lipca do 7 lipca 1875, „WM” 1875, nr 7.
- Pierwsza Lista Gości, przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 20 maja do 1 czerwca 1875, „WM” 1875a, nr 2.
- Pierwsza Lista Gości, przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 1 czerwca do 15 czerwca 1875 „WM” 1875b, nr 4.
- Pilecki J., *Korespondencya, Druskieniki*, „WM” 1875, nr 7, nr 13.
- Ponikowska I., 2004, *Kompendium balneologii. Rekomendacje krajowego konsultanta*, wyd. Adam Marszałek, Toruń.
- Posłuszna-Owcarz M., *Wartość i znaczenie muzyki w profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.
- Prochaska A., 1926, *Historia miasta Stryja*, wyd. Miasto Stryj, Lwów.
- Raczyński M., 1935, *Materiały do historii Ciechocinka. Od zapoczątkowania budowy warzelni soli do wybuchu Wielkiej Wojny*, z. 1, [s.n.], Warszawa.
- Renier A., *Wody mineralne w Birsztanach*, „WM” 1875, nr 13, nr 14, nr 15, nr 16,
- Siódma Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 13 lipca do 27 lipca 1875*, „WM” 1875, nr 10.
- Smentek L., *Muzyka i jej terapeutyczna moc*, w: *Znaczenie muzykoterapii w procesie leczenia uzdrawiskowego i rehabilitacji*, red. Sz. Kubiak, „Zeszyty Naukowo-Historyczne Towarzystwa Przyjaciół Ciechocinka” 2013, z. 3.
- Sobczak J., 2009, *Dzieje prawa prasowego na ziemiach polskich*, wyd. Naukowe Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- Sobotnim pociągami*, „WM” 1875, nr 5.
- Szósta Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 7 lipca do 13 lipca 1875*, „WM” 1875, nr 8.
- Szyndler B., 1993, *Dzieje cenzury w Polsce do 1918 roku*, wyd. Krajowa Agencja Wydawnicza, Kraków.
- Świątek P.W., R. Chwiszczuk, M. Rynkiewicz, *185 lat warszawskiej farmacji*, [Warszawa] [b.r.], s. 8 <http://www.ireneusz-mitura.cba.pl/pict/ksiazki/polfa.pdf> [dostęp: 13.12.2014].
- Taczanowski B., 1868a, *Rys praktycznej otiatrii*, wyd. Red. „Gazety Lekarskiej”, Warszawa.
- Taczanowski B., 1871b, *Laryngoskopia i ryoskopia*, wyd. Red. „Gazety Lekarskiej”, Warszawa.
- Trzecia Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Ciechocinku od 12*

czerwca do 24 czerwca 1875, „WM” 1875a, nr 5.

Trzecia Lista Gości przybyłych do zakładu zdrojowego w Solcu od 15 lipca do 15 sierpnia 1875, „WM” 1875b, nr 14.

W saskim ogrodzie, „WM” 1875, nr 2.

Winnicki Z., *Korespondencya, Z Ciechocinka dnia 25 czerwca 1875r.*, „WM” 1875, nr 4.

Wyrzykowski J., *Korespondencya, Solc dnia 12 sierpnia 1875*, „WM” 1875a, nr 17.

Wyrzykowski J., *Korespondencya, Ze Sławinka, 12 czerwca 1875r.*, „WM” 1875b, nr 3, 3.

Zakład przyrdo-leczniczy w Nowem Mieście nad Pilicą, „WM” 1875, nr 3, nr 4.

Zieleniewski M., 1889, *Słownik bibliograficzno-balneologiczny zakładów polskich zdrojowo kąpielowych, wodoleczniczych, klimatycznych, żętycznych, kumysowych i kefirowych*, [s.n.], Kraków.

Ziemiński L., *Korespondencya, Wody mineralne sztuczne w stosunku do wód mineralnych naturalnych*, „W M” 1875, nr 10, nr 13, nr 16.