

Andrzej K. Kuropatnicki

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID 0000-0001-9977-7431

Teoria humoralna w XIX wieku. Między tradycją a nowoczesną medycyną

Teoria humoralna, ukształtowana w starożytnej Grecji, przez niemal dwa tysiące lat dominowała w europejskiej medycynie i kulturze zdrowotnej. Jej założenia – oparte na przekonaniu, że równowaga czterech płynów ustrojowych warunkuje zdrowie – przenikały zarówno praktykę lekarską, jak i refleksję filozoficzną czy literacką. W Polsce tradycja humoralna była obecna od średniowiecza i znalazła wyraz m.in. w twórczości Mikołaja Reja (*Żywot człowieka poczciwego*), gdzie wpływ humorów na charakter i samopoczucie człowieka został opisany w duchu ówczesnej medycyny.

Stan badań nad humoralizmem jest obszerny, jednak w polskim piśmiennictwie medyczno-historycznym warto wskazać prace klasyczne, takie jak *Historia medycyny* pod redakcją Tadeusza Brzezińskiego¹ czy *Historia medycyny filozoficznie ujęta* Władysława Szumowskiego². Teoria humorów została dokładnie opisana we wszystkich opracowaniach dotyczących historii medycyny greckiej. Jej podstawy zostały przedstawione przez Hipokratesa i Galena, a także autorów późniejszych opracowań³. W badaniach europejskich i anglojęzycznych istotne znaczenie ma m.in. książka Nogi Arikha

¹ *Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 2000.

² W. Szumowski, *Historia medycyny filozoficznie ujęta*, Warszawa 1994.

³ Hippocrates, *Nature of Man*, tłum. W.H.S. Jones, Cambridge, Mass., London 1931, przede wszystkim „Introduction”, s. ix-lv; *Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1983; *Galen on the Natural Faculties*, tłum. A.J. Brock, Cambridge, Mass. 1916; C. Kahn, *Anaximander and the Origins of Greek Cosmology*, New

*Passions and Tempers. A History of the Humours*⁴, ukazująca wielowiekowe trwanie i ewolucję koncepcji humorów. W literaturze pojawiają się także opracowania wskazujące na literackie i kulturowe aspekty humoralizmu, np. studia nad tradycją szkoły salernitańskiej czy nad wpływem teorii humorów na praktykę dietetyczną w epoce nowożytnej.

Celem niniejszego artykułu jest odpowiedź na pytanie, czy XIX wiek można uznać za rzeczywisty kres teorii humoralnej. Analiza obejmuje zarówno szerszy kontekst przemian medycyny tego okresu (rozwój bakteriologii, patologii komórkowej, anestezjologii i higieny publicznej), jak i przykłady źródłowe, takie jak *Domestic Medicine* (*Medycyna domowa*) Williama Buchana⁵ czy poradniki późniejsze, np. poradnik lekarski Zmijewskiego⁶ z 1888 roku, oraz przypadki kliniczne, jak np. ks. Antoniego Jarzęckiego⁷, opisane przez Jacka Starzyka i Katarzynę Starzyk-Łuszcz⁸. Dzięki temu możliwe będzie uchwycenie ambiwalencji XIX wieku, w którym nowoczesna medycyna współistniała jeszcze z praktykami i wyobrażeniami zakorzenionymi w humoralizmie.

Medycyna w XIX wieku przeszła ogromną transformację – od metod leczenia opartych na intuicji do praktyki o naukowych podstawach, które zrewolucjonizowały sposób rozumienia zdrowia i chorób. Odkrycie drobnoustrojów, rozwój aseptyki, postęp w chirurgii i znieczuleniu, a także lepsze zrozumienie znaczenia higieny położyły fundamenty pod współczesną medycynę. Wiek XIX był okresem przejściowym, w którym tradycyjne teorie i metody leczenia ustępowały miejsca nowemu podejściu, znacząco

York 1960, s. 119–165; V. Nutton, *Humoralism*, [w:] *Companion Encyclopaedia of the History of Medicine*, red. W.F. Bynum, R. Porter, London–New York 1993, t. 1, s. 281–290.

⁴ N. Arikha, *Passions and Tempers. A History of the Humours*, New York 2007.

⁵ W. Buchan, *Domestic Medicine or, a Treatise on the Prevention and Cure of Diseases by Regimen and Simple Medicines*, Edinburgh 1774.

⁶ J. Zmijewski, *Metoda leczenia środkami dotąd nieużywanymi najtrudniejsze cierpienia usuwająca, Na wielu osobach sprawdzona jako nieomylna. Z dołączeniem wykazu osób uleczonych w szpitalach jako za nieuleczalnych uznanych na dowód i poparcie Metody*, 1888.

⁷ Ks. Antoni Jarzęcki, proboszcz parafii Secemin, zachorował na początku marca 1801 roku w wieku 72 lat. Objawy obejmowały kaszel, wykrztuszanie płwociny, gorączkę, brak apetytu i osłabienie. Był leczony przez doktora Tichiego z Koniecpola, wspieranego przez fryzjera Jakuba oraz nieznaną kobietę narodowości żydowskiej, która zajmowała się stosowaniem lewatyw. Zastosowane środki terapeutyczne obejmowały leki wyłącznie pochodzenia roślinnego. Podawano je doustnie w formie mikstur i julepów oraz doodbytniczo w postaci lewatyw. Dodatkowo stosowano bursztyn. Całkowity koszt leczenia wyniósł 114 złotych polskich, co wówczas stanowiło znaczną sumę. Warto dodać, że w 1765 roku za 52 złote można było kupić krowę, co obrazuje wysokość poniesionych wydatków.

⁸ J. Starzyk, K. Starzyk-Łuszcz, *Jak leczono choroby układu oddechowego w początkach XIX wieku*, „Studia Medyczne” 2014, t. 30, nr 2, s. 131–133.

poprawiającemu skuteczność terapii. Wzrost świadomości znaczenia higieny dodatkowo przyczynił się do ograniczenia śmiertelności.

Zanim jednak omówię zmiany, jakie zaszły w XIX wieku i ich wpływ na postrzeganie ludzkiego organizmu oraz podejście do zdrowia i higieny, warto scharakteryzować teorię humoralną, która przez prawie dwa milenia dominowała w medycynie europejskiej, kształtując zarówno praktykę lekarską, jak i społeczne rozumienie zdrowia. Choć jej znaczenie w zachodniej medycynie znacząco osłabło, pewne elementy są nadal obecne w niektórych tradycyjnych systemach leczenia, takich jak medycyna ludowa czy ajurweda – medycyna indyjska⁹, która do dziś opiera się na koncepcji równowagi organizmu.

Od filozofii do medycyny: teoria humoralna w kontekście ciała i natury

Początki teorii humoralnej sięgają końca VI wieku p.n.e. i wiążą się z grecką kosmologią¹⁰. Chociaż filozofowie przyrody z okresu jońskiego nie zajmowali się bezpośrednio medycyną, ich sposób postrzegania natury wpłynął na późniejszych myślicieli, w tym lekarzy. Filozofowie przedsokratejscy z VI–V wieku p.n.e., tacy jak Tales, Anaksymander i Anaksymenes, starali się wyjaśnić naturę kosmosu w kategoriach naturalnych bytów i sił nieosobowych. Jednakże ich poglądy były na tyle różne, że trudno uznać ich za przedstawicieli jednej szkoły myślenia¹¹. Owi myśliciele poszukiwali praszubstancji, uznawanej za początek wszystkiego¹².

⁹ Ajurweda jest tematem licznych książek i opracowań, np. D. Frawley, *Ayurvedic Healing*, wyd. drugie, 2000; D. Frawley, V. Lad, *The Yoga of Herbs*, Santa Fe 1986; V. Lad, *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Santa Fe 1984; A. Morningstar, U. Desai, *The Ayurvedic Cookbook*, Santa Fe 1990; J.H. Morrison, *The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity*, New York 1995.

¹⁰ Zob. E. Garin, *Astrology in the Renaissance: The Zodiac of Life*, London 1983, a także R.E. McGrew, *Encyclopedia of Medical History*, New York 1985, s. 143.

¹¹ G.S. Kirk, J. Raven, M. Schofield, *The Presocratic Philosophers*, wyd. drugie, Cambridge 1983, rozdz. I–IV; F.M. Cleve, *The Giants of Pre-Sophistic Greek Philosophers. An Attempt to Reconstruct Their Thoughts*, The Hague 1965.

¹² Anaksymenes uważał, że jest nią powietrze, Tales z Miletu – woda, Heraklit z Efezu – ogień, a Ksenofanes z Kolofonu – ziemia. Empedokles z Agrigentu połączył te koncepcje, wprowadzając teorię czterech żywiołów: ziemi, wody, powietrza i ognia. Z kolei Alkmeon z Krotonu twierdził, że w ludzkim ciele konkurują ze sobą różne jakości, takie jak ciepło i chłód oraz wilgoć i suchość. Równowaga między nimi zapewnia zdrowie, natomiast przewaga jednej z nich prowadzi do choroby. Zob. W. Tatarkiewicz, *Historia filozofii*, t. 1: *Filozofia starożytna i średniowieczna*, Warszawa 2002, s. 26–33, 41; M. Schofield, Alcmaeon, [w:] *The Routledge Encyclopedia of Philosophy*, red. E. Craig, 1998.

Początki teorii humoralnej wiążą się ze szkołą medyczną w Knidos, jednym z miast doryckiego heksapolis w Azji Mniejszej. Początkowo wyróżniano tam jedynie dwa płyny ustrojowe: żółć i śluz. Już wtedy stosowano pojęcia eukrazji (równowagi soków) i dyskrazji (ich zaburzenia), które następnie pojawiły się także w szkole medycznej na wyspie Kos, ściśle związanej z Hipokratesem. To właśnie tam liczbę płynów ustrojowych rozszerzono do czterech. W świecie antyku podział na cztery elementy wydawał się naturalny i wszechobecny. Wierzono w cztery żywioły – ogień, wodę, powietrze i ziemię – oraz uznawano istnienie czterech kierunków świata, dlatego czwórpodział wydawał się naturalny także w fizjologii. Humoralisci znali trzy płyny ustrojowe – krew (gr. *haima*; łac. *sanguis*), śluz (gr. *phlegma*), żółć (gr. *chole*), lecz brakowało im czwartego. Dlatego więc dodano czarną żółć (melancholia, gr. *melas* – czarna i *chole* – żółć), choć w rzeczywistości nie ma ona odpowiednika w płynach ustrojowych. Cztery płyny można było jednak łatwo powiązać z czterema żywiołami, co zapewniało symboliczną równowagę.

Na koncepcji tych czterech humorów opierały się zarówno fizjologia, jak i patologia humoralna Hipokratesa. Według niego kluczowe znaczenie miała natura (*physis*), którą lekarz powinien uważnie obserwować, wspierać i nigdy nie działać przeciwko niej – zgodnie z zasadą *primum non nocere* (przede wszystkim nie szkodzić). Hipokrates kładł duży nacisk na dietę, traktując ją jako element szerszego stylu życia, a nie jedynie sposób odżywiania. W leczeniu preferował proste środki, takie jak woda, ocet, sól, sok z kapusty, cebula oraz miód¹³.

Najwybitniejszym kontynuatorem fizjologii i patologii humoralnej był rzymski lekarz Galen, urodzony w 130 roku n.e. w Pergamonie, mieście słynącym ze świątyni Asklepiosa¹⁴. Galen rozwinął teorię Hipokratesa, pogłębiając i uzupełniając jej założenia. Podtrzymywał koncepcję czterech humorów i stworzył teorię temperamentów humoralnych. Według niego cztery podstawowe płyny ustrojowe odpowiadają czterem żywiołom: ogniewi, wodzie, powietrzu i ziemi. Zarówno płyny, jak i żywioły mają te same cechy, zwane jakościami elementarnymi: ciepło, zimno, wilgoć i suchość. Krew jest wilgotna i ciepła, podobnie jak powietrze; śluz – wilgotny i chłodny jak woda; żółć – sucha i ciepła jak ogień; a czarna żółć – sucha i chłodna jak ziemia. Choroby wynikające z niewłaściwego składu płynów należy leczyć zgodnie z zasadą *contraria contrariis*, stosując środki o przeciwnych właściwościach¹⁵.

¹³ Zob. *Encyclopaedia Britannica*, <https://www.britannica.com/biography/Hippocrates> [dostęp: 4.10.2024].

¹⁴ Życie i twórczość Galena zostały opisane w monografii G. Sarton. *Galen of Pergamon*, Kansas 1954.

¹⁵ W. Szumowski, *Historia medycyny...*, dz. cyt., s. 135.

Teoria humoralna doczekała się wielu opracowań i traktatów, a jednym z ważniejszych jest *Regimen sanitatis Salernitanum*, zawierający zalecenia dotyczące diety i higieny w formie poematu napisanego heksametrem, tradycyjnym metrum greckich i łacińskich wierszy. Choć księga nosi nazwę słynnej szkoły medycznej z Salerno, nie ma pewności, czy rzeczywiście tam powstała, ale szkoła przyjęła ją jako swój kodeks zdrowia. Zasady szkoły salernitańskiej dotarły do Polski dzięki tłumaczeniu Hieronima Olszowskiego w XVII wieku.

W nawiązaniu do wcześniejszej charakterystyki humorów i ich powiązań z żywiołami, u Olszowskiego znaleźć można następujący fragment:

Cztery w ciele człowieczym humory panują:
Melancholią, flegmą i krwią je mianują,
Przy nich czwarta cholera. Ta ogniu podobna;
Melancholię z ziemią porównać sposobna;
Powietrze z kompleksją krwawą swój kształt zgodzi;
Woda flegmatykowi wilgotna wygodzi¹⁶.

Każdy człowiek ma swój własny temperament, który jednak nie pozostaje niezmienny przez całe życie¹⁷. Dzieci zazwyczaj są pod wpływem Jowisza, a ich temperament jest zbliżony do sangwinicznego. W miarę dojrzewania staje się on bardziej choleryczny, a następnie, wraz ze starzeniem się organizmu, ciało staje się bardziej suche i chłodne, co prowadzi do rozwoju temperamentu melancholicznego. Na starość, mimo utrzymującej się suchości ciała, zwiększa się wydzielanie śluzu, co skutkuje przewagą temperamentu flegmatycznego¹⁸.

¹⁶ Szkoła Salernitańska, tłum. H. Olszowski, Kraków 1640, fol. E1 [34].

¹⁷ W teorii humoralnej istnieje wiele czynników wpływających na zdrowie człowieka, które można podzielić na trzy główne kategorie: (1) rzeczy naturalne – czynniki wewnętrzne, takie jak żywioły, humory, temperamenty, narządy wewnętrzne oraz tchnienia; (2) rzeczy nienaturalne – czynniki zewnętrzne, które nie zależą od wrodzonej kompleksji humoralnej, lecz mogą na nią wpływać w sposób niezależny. Do rzeczy nienaturalnych zalicza się powietrze, ruch i odpoczynek, sen i czuwanie, jedzenie i picie, nadmiar i wydalenie oraz stany uczuciowe; (3) rzeczy przeciwne naturze – czynniki patologiczne, takie jak choroby, ich przyczyny i następstwa. Prawdopodobnie podziału na rzeczy naturalne, nienaturalne i przeciwne naturze dokonał Johannitius (Hunajn ibn Ishak), lekarz i tłumacz dzieł z zakresu medycyny i nauk przyrodniczych z greki klasycznej na język arabski. Zob. G.H. Fielding, *History of Medicine*, wyd. czwarte, Philadelphia 1929, s. 113.

¹⁸ Podobny cykl zmian temperamentalnych można zaobserwować również w sezonowych przemianach roku: wiosna, jako pora ciepła i wilgotna, wspiera temperament sangwiniczny; lato, suche i gorące, sprzyja choleryczności; jesień, chłodna i sucha, wzmacnia melancholię, a zima, która jest chłodna i wilgotna, nasila flegmatyczny charakter. Zrozumienie tych cykli było istotne dla opracowywania odpowiednich zasad higienicznych i dietetycznych, uwzględniających zmiany temperamentu każdego człowieka.

Jak wskazuje Weronika Kocela, Mikołaj Rej w *Żywocie człowieka poczciwego* wyraźnie podkreśla odmiennosć duszy i ciała¹⁹. Duszę przedstawia jako rozumną i roztropną, podczas gdy ciało jawi się jako nędzne, słabe i „żwirzące”, zawierające cztery płyny. Jak podkreśla: „to jest rzecz nieomylna, iż ciało człowiecze z tych się czterech wilgotności rodzić musi, to jest: ze krwi, z kolery, flegmy, a z melankoliję”²⁰. Autor w dalszej części, w sposób usystematyzowany i zgodny z myślą lekarską, wskazał na wpływ humorów na usposobienie człowieka:

A ty czterzy wilgotności są sobie barzo rozne i sprzeciwnne. Bo krew czyni człowieka wesołego, hojnego, wspaniałego, kolera pysznego a zuchwałego, flegma zasię leniwego, ospałego, bladego, a melankolija frasowanego a rzadko wesołego²¹.

Analizy Weroniki Koceli pokazują wyraźnie, że w literaturze parenetycznej humoralizm funkcjonował nie tylko jako teoria medyczna, lecz także jako narzędzie refleksji antropologicznej – obraz człowieka chorego stanowił część szerszej wizji ładu moralnego i społecznego²².

Dieta humoralna: równowaga, temperament i środowiska zdrowia

Humoralizm szczególną wagę przywiązywał do diety, rozumianej szeroko jako *diaita* – styl życia. Równowaga między jedzeniem, ruchem, snem i warunkami środowiskowymi miała zapobiegać chorobom. Pokarmom przypisywano określone jakości (ciepłe, zimne, wilgotne, suche), a ich odpowiednie zestawianie służyło utrzymaniu zdrowia. Aby dieta była zbilansowana, składniki należało dobierać w taki sposób, aby ich jakości wzajemnie się równoważyły. W praktyce oznaczało to, że produkty zimne i mokre (np. ryby) łączono z humoralnie ciepłymi, a nawet gorącymi przyprawami, które je ogrzewały i wysuszały. Idealna równowaga nie była jednak pożądana, ponieważ, jak uważano, każdy człowiek ma inny temperament, odbiegający od pełnej równowagi.

Poza temperamentem, przy zaleceniach dietetycznych brano pod uwagę również wiek. Osoby starsze, określane w teorii humoralnej jako „wilgotne” i „zimne”, powinny przestrzegać zasad zdrowej diety opisanych m.in. w dziele

¹⁹ W. Kocela, *Medycyna i literatura – obraz człowieka chorego w „Żywocie człowieka poczciwego” Mikołaja Reja*, „Medycyna Nowożytna” 2011, t. 17, nr 1, s. 27.

²⁰ M. Rej, *Żywot człowieka poczciwego*, t. 1, Wrocław 2003, s. 24.

²¹ Tamże, t. 1, s. 25.

²² W. Kocela, *Medycyna i literatura...*, dz. cyt., s. 25–39.

Thomasa Newtona²³. W *The Olde Mans Dietarie* Newton odwołuje się do Hipokratesa, Celsusa, Galena i Awicenny. Wśród zaleceń dla osób starszych znaleźć można następujące, wciąż aktualne wskazówki: należy jeść tylko wtedy, gdy odczuwa się głód; potrawy powinny być dobrze ugotowane i miękkie; żołądek nie powinien być przeciążany nadmiarem jedzenia. Zalecano spożywanie jednego rodzaju pożywienia na raz oraz unikanie pokarmów wywołujących pragnienie. Najpierw powinno się jeść potrawy łatwo strawne, takie jak zupy, a wieczorny posiłek powinien być obfitszy niż ten popołudniowy. Podkreślano również, że jedzenie powinno być odżywcze i łatwe do trawienia, spożywane w niewielkich ilościach, ale często. Osobom starszym odradzano picia ale, piwa oraz wody, z kolei wino, uznane za ciepłe i suche, było zalecane jako odpowiednie.

Bez wątpienia jedzenie i picie miały znaczący wpływ na zdrowie. Każdy człowiek powinien odżywiać się w zgodzie ze swoim temperamentem, co zostało omówione wcześniej. Angielski humanista Thomas Elyot, który oparł swój poradnik zdrowia *The Castel of Helth* w dużej mierze na starożytnych autorytetach medycznych, zwracał uwagę, że podczas posiłków należy uwzględnić nie tylko ilość i jakość pokarmu, ale także sposób jedzenia, czas oraz kolejność potraw²⁴. Z kolei szesnastowieczny lekarz angielski Andrew Boorde uważał, że dobre wino wspomaga trawienie i korzystnie wpływa na serce oraz wątrobę²⁵. Piwo powoduje tycie, jednak warzone w odpowiedni sposób, co najmniej sześciodniowe i niezbyt mocne, uznawano za zdrowe²⁶. Warto zauważyć, że wśród Anglików istniały kontrowersje dotyczące piwa, które traktowano jako napój Holendrów, podczas gdy Anglicy raczej preferowali ale²⁷, uważane za narodowy trunek. Mikołaj Rej z kolei przeciwstawił piwo winu sprowadzanemu z Włoch. W jego opinii wino osłabia, pozbawia energii do działania, a nawet deformuje ludzi:

²³ T. Newton, *The Olde Mans Dietarie*, London 1581.

²⁴ T. Elyot. *The Castel of Helth*, London 1541, fol. Eii v. Na przykład mleko ze świeżego udoju, wzbogacone cukrem i miętą, jest korzystniejsze dla zdrowia niż mleko nieświeże. Podobnie kwaśne wino jest szkodliwe, natomiast niezbyt stare i rozcieńczone wodą może być zdrowe (Tamże, fol. Eii v, s. Eiii v).

²⁵ A. Boorde. *The Breuiary of Helthe* [1547], [w:] *The Fyrst Boke of the Introduction of Knowledge Made by Andrew Boorde*, red. F.J. Furnivall, London 1870, s. 254.

²⁶ Tamże.

²⁷ Ale oraz piwo były podstawowymi napojami w wiekach średnich oraz epoce nowożytnej. Różnica między nimi polegała na obecności lub braku chmielu w napoju. Ale warzono ze słodu i wody z dodatkiem drożdży oraz ziołowych składników zwanych z holenderskiego „gruit”. Pospólstwo spożywało ale zaraz po zakończeniu procesu warzenia. Było ono nieklarowane i bardziej przypominało zupę niż napój. Na stołach warstw wyższych podawano ale klarowane. Po zakończeniu procesu fermentacji napój pozostawiano na przynajmniej pięć dni, aby się oczyścić; dopiero wtedy trafiał na stół.

patrzy zasię na owy winarze, jako chodzą, jako kokoszki z zadrobionym twarzyczkami, a ledwie go połowica na świecie, a i między chłopcy już dziś urodziwszego najdzie niżli między tą rozpieszczoną ślachtą, co się winki a papinki rozdrobnili²⁸.

Piwo ma działanie zgoła odmienne – dodaje sił i korzystnie wpływa na usposobienie człowieka. Rej zaznaczał przy tym, że ludzka kondycja fizyczna i zdrowie zależą nie tylko od diety w życiu dorosłym, lecz w jeszcze większym stopniu od diety matki w okresie ciąży,

patrz na ty kraje gdzie cebrem piwo piją, a pani matka i w sześci niedzielach donice z grzankami czasem nachyli, jacy się chłopci, by zubrowie, rodzą, bo jeszcze w brzuchu utyje jako prosię, urodzi się jako cielę, a uroście jako wół²⁹.

W krajach północnych tłuste potrawy można było spożywać w większych ilościach, gdyż uważano je za odpowiednie dla ludzi żyjących w chłodniejszym klimacie, w przeciwieństwie do mieszkańców południa³⁰. Uważano, że osoby pracujące fizycznie powinny jeść pożywienie trudniejsze do strawienia³¹. Przy doborze jedzenia należało uwzględniać również porę roku, ponieważ każda z nich charakteryzowała się określonymi jakościami humoralnymi, które mogły wzmacniać lub osłabiać określone humory³².

Jedną z najczęściej stosowanych metod przywracania równowagi humoralnej było przygotowywanie odpowiednich sosów o właściwościach przeciwnych do tych, którymi charakteryzowała się potrawa³³. Gdy dieta okazywała się niewystarczająca do poprawy stanu zdrowia, stosowano zabiegi oczyszczające, takie jak upuszczanie krwi czy stosowanie baniek. Nadmiar niepożądanych

²⁸ M. Rej, *Żywot człowieka...*, dz. cyt., s. 35.

²⁹ Tamże.

³⁰ Uważano, że narody zamieszkujące kraje północne mają odmienny temperament od mieszkańców południa, co naturalnie prowadzi do różnic w ich diecie. Sądzono, że generalnie to, do czego organizmy ludzkie przyzwyczały się przez wieki, jest dla nich zdrowe i wskazane. Mieszkańcom południa odpowiada wino, natomiast dla Holendrów zdrowsze jest mocno chmielone piwo; chociaż starożytne autorytety preferowały delikatną cielęcinę, dla Anglików najlepszym wyborem była wołowina z musztardą, równoważąca ich chłodny klimat.

³¹ T. Elyot, *The Castel...*, dz. cyt. fol. Eiv r.

³² Na przykład latem, które jest suche i gorące, cholerycy oraz osoby młode powinni unikać potraw o podobnych jakościach, takich jak migdały, kapusta, kapary, świeże daktyle, mięso jelenia oraz suszone figi. Produkty zimne i mokre, takie jak ryby, najczęściej smażyono, pieczono lub opiekano na ruszcie, rzadko gotowano. Z kolei produkty zimne i suche, jak wołowina, najczęściej gotowano.

³³ C.A. Wilson, *Food and Drink in Britain*, Harmondsworth 1976, s. 112–113, 189–190; *Two Fifteenth-Century Cookery-Books: Harleian MS. 279 (ab. 1430), & Harl. MS. 4016 (ab. 1450), with extracts from Ashmole MS. 1439, Laud MS. 553, & Douce MS. 55*, red. T. Austin, London 1888.

humorów usuwano także poprzez wywoływanie potów i wymiotów. Wierzano, że wymioty mają zbawienny wpływ na zapobieganie chorobom oraz korzystnie oddziałują na pęcherz, nerki i jelita. Zalecano jednak umiarkowane stosowanie tej metody, a u osób szczupłych, starszych oraz dzieci – niemal całkowite jej unikanie³⁴. Innym sposobem pozbywania się nadmiaru złych humorów było stosowanie wlewów doodbytniczych, czopków oraz środków przeczyszczających, które stanowiły trzeci filar ówczesnej medycyny – farmację.

Wymienione krwioupusty były znane od najdawniejszych czasów³⁵ i stosowane zarówno profilaktycznie, jak i terapeutycznie. Przeprowadzano je na trzy sposoby: poprzez wenesekcję, stosowanie pijawek lub przykładanie baniek w miejscu nacięcia naczyń krwionośnych. Wierzano, że umiarkowany upust krwi, przeprowadzony w odpowiednim czasie, usprawnia działanie umysłu, poprawia pamięć, oczyszcza pęcherz moczowy, ogrzewa szpik kostny, polepsza słuch i korzystnie wpływa na żołądek. Dodatkowo oczyszcza organizm z nadmiaru szkodliwych substancji. Podsumowując, uznano go za zabieg przedłużający życie i niezbędny w walce z chorobą³⁶. Termin zabiegu ustalano na podstawie astrologicznych wyznaczników dni pomyślnych i nie-pomyślnych dla danego pacjenta. Często praktyką stało się również regularne upuszczanie krwi wiosną i jesienią w celu zapobiegania chorobom.

W XVI wieku wiele chorób, takich jak dżuma, syfilis czy poty angielskie, interpretowano w świetle teorii humoralnej³⁷. Rozprzestrzenianie się dżumy

³⁴ T. Elyot, *The Castel...*, dz. cyt. fol. Piv v; por. Hippocrates. *Aphorisms*, [w:] *Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1978, s. 208.

³⁵ Krewioupusty (flebotomia) pozostawały powszechną praktyką lekarską aż do połowy XIX wieku, mimo że już wówczas podważano ich skuteczność. Dziewiętnastowieczni lekarze, m.in. François Broussais we Francji, zalecali upuszczanie krwi przy gorączkach, zapaleniach i chorobach psychicznych. Tragiczne skutki tej praktyki odnotowano m.in. w przypadku George'a Washingtona (1799) i lorda Byrona (1824), u których intensywne krwioupusty prawdopodobnie przyspieszyły śmierć. W latach 1820–1840 w szpitalach paryskich stosowano pijawki w tak dużych ilościach, że importowano je hurtowo z Europy Wschodniej. Skutkiem krwioupustów często była anemia, wstrząs i śmierć z wyczerpania. Dopiero rozwój fizjologii, patologii komórkowej i teorii drobnoustrojów w drugiej połowie XIX wieku doprowadził do ich ostatecznego odrzucenia jako metody terapeutycznej. Zob. P. Brian, *Galen on Bloodletting: A Study of the Origins, Development and Validity of His Opinions, with a Translation of the Three Works*, Cambridge 1986; P. Stavrakis, *Heroic Medicine, Bloodletting, and the Sad Fate of George Washington*, „Maryland Medical Journal” 1997, t. 46, nr 10, s. 539–540; R.G. De Palma, V.W. Hayes, L.R. Zacharski, *Bloodletting: Past and Present*, „Journal of the American College of Surgeons” 2007, t. 205, nr 1, s. 132–144; G. Greenstone, *The History of Bloodletting*, „British Columbia Medical Journal” 2010, t. 52, nr 1, s. 12–14; L. Kang, N. Pedersen, *Quackery: A Brief History of the Worst Ways to Cure Everything*, New York 2017.

³⁶ T. Elyot, *The Castel...*, dz. cyt. fol. 59 r-v.

³⁷ Ogólne informacje dotyczące chorób i ich leczenia w szesnastowiecznej Europie można znaleźć w W.S.C. Copeman, *Doctors and Disease in Tudor Times*, London 1960 oraz K. Park, *Doctors and Medicine in Early Renaissance Florence*, Princeton 1985.

tłumaczono m.in. jako rezultat psucia się powietrza. Zalecano zatem unikanie miejsc o nieczystym, skażonym powietrzu, a przede wszystkim stosowanie odpowiedniej diety. Dobry efekt miało przynosić noszenie pachnących amuletów lub po prostu bukietów kwiatów. Przyjemny zapach maskował woń morowego powietrza i, jak wierzano, chronił przed zarażeniem.

Teoria miazmatów, według której zarazy rozprzestrzeniały się wraz z morowym powietrzem, doprowadziła do zmian w zakresie higieny i obyczajów związanych z ubiorem. Zaczęto unikać łaźni i gorących kąpeli, sądząc, że miazmaty mogą przenikać do wnętrza ciała przez pory w skórze, które pod wpływem ciepła się otwierają. Natomiast ubranie miało szczelnie przylegać do ciała, aby złe powietrze nie mogło przedostać się do wnętrza organizmu. Szerzące się robactwo, nękające społeczeństwa od średniowiecza, nie było kojarzone z brakiem higieny. Uważano, że powstaje ono wewnątrz ludzkiego ciała w wyniku wydzielania się złych humorów, co pozostawało zgodne z teorią samoródtwa. Zalecano zatem odpowiednią dietę, która miała doprowadzić do zmiany krążących w organizmie płynów ustrojowych. Higienę ciała zastępowano higieną bielizny – zamiast kąpeli zmieniano koszulę, a wśród zamożnych warstw społeczeństwa zaczęto stosować perfumy i pudry, aby maskować nieprzyjemny zapach³⁸.

Najczęściej jednak sądzono, że choroba jest karą Bożą za grzechy ludzi, dlatego należało zwracać się po ratunek do księży i gorliwie modlić.

Teoria humoralna w XIX wieku: przykład *Medycyny domowej* Williama Buchana

Aby wykazać, że w XIX wieku teoria humoralna wciąż odgrywała istotną rolę w profilaktyce i leczeniu, pragnę przywołać jedną z wielu książek pełniących funkcję poradnika medycznego. Jest nią opublikowana pod koniec XVIII wieku *Domestic Medicine (Medycyna domowa)*³⁹ autorstwa szkockiego lekarza Williama Buchana. Jej pierwsze wydanie ukazało się w 1769 roku, jednak przez cały XIX wiek była wielokrotnie wznawiana i aktualizowana. Choć w późniejszych edycjach uwzględniono nowoczesne podejścia medyczne, nadal można w niej odnaleźć ślady teorii humoralnej, zwłaszcza w zaleceniach dotyczących diety, stylu życia oraz stosowania upuszczania krwi i oczyszczania organizmu. Buchan rekomendował również specjalne diety

³⁸ Historia medycyny, dz. cyt., s. 228–229.

³⁹ Pełny tytuł książki można przetłumaczyć jako *Medycyna domowa lub pełny traktat sposobów zachowania zdrowia, leczenia i zapobiegania chorobom, poprzez dietę i proste środki zaradcze; przydatna książka dla osób z dowolnego stanu i udostępniona wszystkim*.

oraz regulowanie „nastroju ciała” poprzez odpowiednie nawyki żywieniowe, co wpisuje się w założenia podejścia humoralnego.

Dzieło Buchana było tłumaczone na wiele języków europejskich, w tym na niemiecki i francuski. W polskich bibliotekach domowych XIX wieku pojawiały się egzemplarze tego rodzaju poradników medycznych. *Domestic Medicine* była popularna głównie wśród warstw średnich i wyższych, które mogły sobie pozwolić na zakup książki i leków zalecanych przez autora. Poradnik ceniono szczególnie za praktyczny charakter – zawierał bowiem przepisy na domowe leki, zalecenia higieniczne i porady dotyczące wychowania dzieci, co odpowiadało potrzebom polskich rodzin miejskich i ziemiańskich.

Wiele porad i przepisów zawartych w książce Williama Buchanana było znanych i stosowanych w Polsce w XIX wieku, jak na przykład te dotyczące prostych, domowych środków na kaszel i przeziębienie – zalecany miód z cytryną w celu nawilżenia i złagodzenia bólu gardła czy napar z lipy, działający napotnie i wspomagający obniżenie gorączki. Na leczenie bólu głowy Buchan proponował stosowanie okładów z octu i wody na czoło oraz picie herbaty z mięty jako środka uspokajającego i rozkurczowego. W zakresie opieki nad dziećmi Buchan zwracał ponadto uwagę na regularne przewijanie niemowląt, utrzymywanie czystości w otoczeniu dziecka oraz karmienie piersią jako najlepszy sposób żywienia noworodków. Były to zasady zgodne z tradycyjnymi praktykami opieki nad dziećmi w Polsce, które – choć nie zawsze oparte na współczesnej wiedzy medycznej – okazywały się skuteczne w kontekście ówczesnych warunków.

Mimo że *Domestic Medicine* była przełomowa w wielu dziedzinach, wnioski Buchana dotyczące zdrowia pozostawały osadzone w teorii humoralnej oraz akademickich koncepcjach jatrofizyki, które zdominowały europejski świat medyczny aż do wprowadzenia teorii komórkowej w XIX wieku. Zalecenia medyczne zawarte w całym dziele opierały się na założeniu, że ludzkie ciało funkcjonuje niczym maszyna hydrauliczna, a zdrowie zależy od przywrócenia prawidłowego przepływu płynów ustrojowych oraz właściwego napięcia narządów, naczyń i innych stałych struktur organizmu. Podobnie jak wielu ówczesnych lekarzy, Buchan był zwolennikiem upuszczania krwi i oczyszczania organizmu jako metod leczenia stanów zapalnych. Te oraz inne terapie oparte na ewakuacji płynów postrzegano jako fizyczne sposoby korygowania zaburzonej równowagi w organizmie. Buchan zalecał również uważne monitorowanie czynników nienaturalnych.

Wyraz „humours” (płyny ustrojowe) pojawia się w książce ponad 120 razy. Na potwierdzenie trwałości humoralizmu w tym okresie przytoczę kilka cytatów. Buchan odnosi się do wybranych pokarmów, pisząc, „Owoce mają na ogół charakter chłodzący i korygują ciepło i cierpkość humorów”⁴⁰.

⁴⁰ W. Buchan, *Domestic Medicine...*, dz. cyt., s. 22.

Z kolei masło, według Buchana, „powinno być [...] oszczędnie podawane dzieciom. Zarówno rozluźnia żołądek, jak i wytwarza złe humory”⁴¹. Piszząc o dzieciach, zauważał: „Natura często próbuje uwolnić ciała dzieci od złych humorów, wyrzucając je na skórę: w ten sposób zapobiega się gorączkom i innym chorobom”⁴². Buchan zwracał także uwagę dorosłym: „czerstwy chleb i stęchłe piwo również przyczyniają się do pogorszenia humorów”⁴³. W rozdziale poświęconym chorobom układu nerwowego podkreślał: „Bezpośrednią przyczyną apopleksji jest ucisk mózgu spowodowany nadmiarem krwi lub gromadzeniem się wodnistych humorów”⁴⁴. Jego niezachwiana wiara w upuszczanie krwi znajduje wyraz w następującym stwierdzeniu: „powszechnie uważa się, że krwawienie w stopach ściąga humory w dół, a w konsekwencji leczy choroby głowy i innych wyższych części ciała”⁴⁵.

Wspomniany na wstępie poradnik medyczny Józefa Zmijewskiego, zatytułowany *Metoda leczenia środkami dotąd nieużywanymi* i wydany w 1888 roku, stanowi jedno z najciekawszych źródeł dotyczących medycyny ludowej w Polsce przełomu XIX i XX wieku. Jest to rękopis, który nie doczekał się publikacji drukiem, a jego oryginał znajduje się w prywatnych zbiorach rodziny Bodnarczuków z Przasnysza. We wstępie autor omawia kwestie zdrowia, przyczyny dolegliwości oraz przedstawia wynaleziony przez siebie specyfik zwany *sindonią*, składający się z wielu nalewek na czystym spirytusie. Na stronach 1–170 znajduje się opis jednostek chorobowych wraz z objawami, przyczynami oraz sposobami leczenia. Na stronach kolejnych, od 170 do 193, autor dodaje nowe środki terapeutyczne, często czerpane z codziennej prasy, zawierające przepisy na mieszanki ziołowe, maści czy olejki. Na końcu umieszczony jest alfabetyczny wykaz wszystkich opisanych schorzeń⁴⁶. Poradnik Zmijewskiego jest cennym źródłem wiedzy o medycynie ludowej i praktykach leczniczych w Polsce XIX wieku. Pomimo że nie był uznawany przez środowisko akademickie, stanowi ważny dokument ukazujący alternatywne metody leczenia oraz podejście do zdrowia i choroby w ówczesnym społeczeństwie⁴⁷.

⁴¹ Tamże, s. 23.

⁴² Tamże, s. 38.

⁴³ Tamże, s. 49.

⁴⁴ Tamże, s. 446.

⁴⁵ Tamże, s. 662.

⁴⁶ A. Paluszak-Bronka. *Określenia chorób w dziewiętnastowiecznym poradniku medycznym Józefa Zmijewskiego*, „Słowo. Studia Językoznawcze” 2020, nr 11, s. 36.

⁴⁷ Należy zaznaczyć, że w swoim poradniku Zmijewski stosuje terminologię medyczną, która odbiega od współczesnych definicji chorób. Na przykład słowo „choroba” w jego ujęciu obejmuje nie tylko jednostki chorobowe, ale także urazy, stany, symptomy, dolegliwości oraz procesy fizjologiczne i patofizjologiczne. Takie podejście wskazuje na społeczno-uitytarne pojmowanie choroby przez autora, różniące się od ówczesnych definicji medycznych i leksykograficznych. Obszernie o znaczeniu terminu „choroba”

Schyłek humoralizmu: odkrycia naukowe i przemiany medycyny XIX wieku

W XVI i XVII wieku teorię humoralną podważyły badania Wesaliusza, odkrywcy krwioobiegu Williama Harveya oraz Paracelsusa, który twierdził wprawdzie, iż „cztery zewnętrzne elementy znajdują się w świecie, są one także i w człowieku [...]”⁴⁸, co pozostawało w zgodzie z najdawniejszymi teoriami, jednak w jego mniemaniu teorię humoralną powinna zastąpić nauka o elementach. Pomimo tego w stuleciu oświecenia humoralizm pozostawał nadal dominującą koncepcją medyczną. W XIX wieku nastąpiły znaczące zmiany, które miały ogromny wpływ na rozwój współczesnej medycyny oraz sposób postrzegania zdrowia, diety i higieny. Chociaż na początku tego stulecia teoria miazmy wciąż dominowała, w drugiej połowie XIX wieku teoria zarazków (patogenów) zaczęła zyskiwać akceptację, głównie dzięki badaniom Louisa Pasteura i Roberta Kocha⁴⁹. Wynalezienie anestezji oraz wprowadzenie środków znieczulających, takich jak eter (po raz pierwszy użyty w 1846 roku) i chloroform, przyczyniło się do dynamicznego rozwoju chirurgii. Ważnym osiągnięciem było także wprowadzenie zasad aseptyki i antyseptyki przez Josepha Listera w latach sześćdziesiątych XIX wieku, co znacząco zmniejszyło liczbę zakażeń pooperacyjnych⁵⁰. W tym okresie dostrzegano również ogromne znaczenie higieny i warunków sanitarnych. Reformatorzy tacy jak Edwin Chadwick w Wielkiej Brytanii podkreślali związek między złymi warunkami sanitarnymi a chorobami zakaźnymi. Wprowadzono pierwsze reformy sanitarne, rozwinięto systemy kanalizacyjne oraz zapewniono dostęp do czystej wody, co przyczyniło się do zmniejszenia liczby epidemii, m.in. cholery⁵¹.

Po odkryciu szczepionki na ospę przez Edwarda Jennera pod koniec XVIII wieku, szczepienia zaczęły się upowszechniać w XIX wieku, co przyczyniło się do znacznego zmniejszenia liczby zachorowań na tę chorobę. Choć duże epidemie nadal stanowiły poważne zagrożenie, rosnące zrozumienie znaczenia higieny oraz odkrycie patogenów umożliwiły skuteczniejsze zarządzanie tymi kryzysami⁵². W XIX wieku pojawiły się również skuteczniejsze

pisze Anna Paluszak-Bronka w artykule *O znaczeniu słowa choroba w poradniku Józefa Zmijewskiego*, „Prace Językoznawcze” 2022, t. 24, nr 4, s. 143–158.

⁴⁸ Paracelsus. *Lekarz, alchemik, astrolog, filozof, okultysta. Sztuka ognia, filozofia hermetyczna*, red. E. Obarski, tłum. K. Wójcik, Wrocław 2003, s. 66.

⁴⁹ *Historia medycyny*, dz. cyt. s. 266–272.

⁵⁰ Tamże, s. 320–330.

⁵¹ Tamże, s. 438–439.

⁵² Tamże, s. 232–233, 432–433.

leki⁵³ – w 1804 roku wyizolowano morfinę⁵⁴, którą zaczęto stosować jako silny środek przeciwbólowy, a pod koniec tego stulecia opracowano aspirynę (kwas acetylosalicylowy)⁵⁵. W tym okresie szpitale przeszły istotną transformację – z miejsc zapewniających opiekę najuboższym stały się ośrodkami leczenia i badań medycznych. Warunki w nich stopniowo się poprawiały, głównie dzięki pracy reformatorów, takich jak Florence Nightingale, która wprowadziła nowoczesne zasady pielęgniarstwa⁵⁶.

Można z całą stanowczością stwierdzić, że XIX wiek zapoczątkował stopniowy zanik wpływu teorii humorów. Choć była ona w dużej mierze przestarzała, nadal oddziaływała na medycynę, zwłaszcza w jej bardziej konserwatywnych kręgach. Tradycyjne metody leczenia, takie jak upuszczanie krwi (flebotomia), były nadal praktykowane przez niektórych lekarzy, ale jednocześnie coraz częściej poddawano je krytyce. Przełomowym momentem było opublikowanie w 1858 roku teorii patologii komórkowej autorstwa niemieckiego patologa Rudolfa Virchowa, który dowiódł, że choroby wynikają ze zmian na poziomie komórkowym, a nie z zaburzeń równowagi humorów. Jego badania pozwoliły lepiej zrozumieć istotę wielu schorzeń, jednak prawdziwą rewolucję przyniosło narodziny bakteriologii. Dzięki jej rozwojowi ostatecznie zarzucono pogląd, że choroby przenoszone są przez morowe powietrze, a o podatności na nie decydują wyłącznie warunki naturalne, w których żyje człowiek.

Zakończenie

XIX wiek zapoczątkował istotne zmiany w podejściu do zdrowia i choroby, wynikające z postępu naukowego oraz licznych odkryć. Człowiek zaczął rozumieć istotę procesów fizjologicznych i coraz lepiej poznawał anatomię. Mógł przekonać się, że choroba nie wynika jedynie z niewłaściwej diety, lecz może być także wywołana przez mikroorganizmy. Co ciekawe, potrafił przewidywać, a jego potężna wyobraźnia pozwalała dostrzegać to, co niewidoczne. Opisane w tekście miazmaty były w jego wyobraźni odpowiedzialnym mikroobem, zdolnym do wnikania do ludzkiego ciała. Kultura, ukształtowana przez dziedzictwo antyczne oraz wpływy Wschodu, sprawiła, że koncept równowagi „żywiółów” wydaje się nam oczywisty i naturalny.

⁵³ W rozwoju leków można wyróżnić trzy zasadnicze okresy: pierwszy – okres leku antycznego, od czasów najdawniejszych do Galena; drugi – okres dominacji Galena, trwający od II do XVIII wieku; trzeci, zapoczątkowany działalnością Paracelsusa w XVI wieku – okres jatrochemii i rozwoju leków opartych na związkach chemicznych.

⁵⁴ *Historia medycyny*, dz. cyt. s. 356–357.

⁵⁵ Tamże, s. 364, 368.

⁵⁶ Tamże, s. 441–442.

Pojęcie równowagi zakłada istnienie przeciwieństw, dlatego w niektórych kulturach choroby postrzegano jako zakłócenie harmonii między siłami rządzącymi organizmem.

Teoria humoralna funkcjonowała przez wiele stuleci i nic dziwnego, że pozostawiła swoje piętno na współczesnej medycynie. Z tą dawną teorią kojarzą się typologie temperamentu. Przykładem są grecko-łacińskie nazwy płynów: *sanguis*, *phlegma*, *chole* i *melaina chole*. Od nich wywodzą się nazwy typów osobowości – osoby, u których przeważał któryś z tych płynów, nazywano sangwinikami, flegmatykami, cholerykami lub melancholikami. Melancholicy łatwo popadają w *spleen* (ang. śledziona), a cholerykom coś zawsze leży na wątrobie. Co ciekawe, cholera, która ich „bierze”, nie jest tą samą, która wywołuje epidemie.

Istotną pozostałością po teorii humoralnej jest również holistyczne podejście do zdrowia. Współczesna medycyna nadal podkreśla znaczenie równowagi organizmu, m.in. w kontekście homeostazy czy medycyny integracyjnej. Kolejnym przykładem jest wpływ emocji na zdrowie. Teoria humoralna wskazywała na związek między nastrojem a zdrowiem fizycznym, co współczesna psychosomatyka potwierdza, badając np. wpływ stresu na układ odpornościowy. Nadal też dostrzega się znaczenie diety i stylu życia na zdrowie człowieka. Hipokrates podkreślał rolę odpowiedniego odżywiania, co współczesna medycyna potwierdza, badając wpływ mikrobioty jelitowej i metabolizmu na funkcjonowanie organizmu.

Jeszcze więcej przykładów dostarcza współczesna medycyna naturalna, w której powszechnie stosuje się bańki i pijawki. To nic innego jak usuwanie niepożądanych humorów – dawniej osiągame poprzez nacinanie żył oraz stosowanie środków napotnych i przeczyszczających. W końcu homeopatia to leczenie według zasady „podobne leczy podobne”, a alopatia – czyli dominujący nurt współczesnej medycyny – opiera się na przeciwieństwach.

Bibliografia

- Adamson M.W., *Medieval Dietetics: Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800 to 1400*, Frankfurt am Main 1995.
- Arikha N., *Passions and Tempers. A History of the Humours*, New York 2007.
- Two Fifteenth-Century Cookery-Books: Harleian MS. 279 (ab. 1430), & Harl. MS. 4016 (ab. 1450), with extracts from Ashmole MS. 1439, Laud MS. 553, & Douce MS. 55, red. T. Austin, London 1888.
- Boorde A., *The Breuiary of Helthe* [1547], [w:] *The Fyrst Boke of the Introduction of Knowledge Made by Andrew Boorde*, red. F.J. Furnivall, London 1870.
- Brian P., *Galen on Bloodletting: A Study of the Origins, Development and Validity of His Opinions, with a Translation of the Three Works*, Cambridge 1986.
- Historia medycyny*, red. T. Brzeziński, Warszawa 2000.

- Buchan W., *Domestic Medicine or, a Treatise on the Prevention and Cure of Diseases by Regimen and Simple Medicines*, Edinburgh 1774.
- Buchan W., *Domestic Medicine or, a Treatise on the Prevention and Cure of Diseases by Regimen and Simple Medicines*, London 1791.
- Cleve F.M., *The Giants of Pre-Sophistic Greek Philosophy An Attempt to Reconstruct Their Thoughts*, The Hague 1965.
- Copeman W.S.C., *Doctors and Disease in Tudor Times*, London 1960.
- Cotterill H.B., *Ancient Greece*, London 1915.
- De Palma R.G., Hayes V.W., Zacharski L.R., *Bloodletting: Past and Present*, „Journal of the American College of Surgeons” 2007, t. 205, nr 1, s. 132–144.
- Elyot T., *Castel of Helth Corrected and in Some Places Augmented, by the Fyrste Authour Therof. Syr Thomas Elyot Knight, the Yere of Oure Lord 1541*, red. S.A. Tannenbaum, New York 1937.
- Elyot T., *The Castel of Helth*, London 1541.
- Encyclopaedia Britannica*, <https://www.britannica.com/biography/Hippocrates>
- Fielding G.H., *History of Medicine*, wyd. czwarte, Philadelphia 1929.
- Frawley D., Lad V., *The Yoga of Herbs*, Santa Fe 1986.
- Frawley D., *Ayurvedic Healing*, wyd. drugie, 2000.
- Galen on the Natural Faculties, tłum. A.J. Brock, Cambridge, Mass. 1916.
- Garin E., *Astrology in the Renaissance: The Zodiac of Life*, London 1983.
- Greenstone G., *The History of Bloodletting*, „British Columbia Medical Journal” 2010, t. 52, nr 1, s. 12–14.
- Hippocrates, *A Regimen for Health*, [w:] *Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1983.
- Hippocrates, *Airs, Waters and Places*, [w:] *Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1983.
- Hippocrates, *Nature of Man*, tłum. W.H.S. Jones, Cambridge, Mass. and London 1931.
- Hippocrates, *Aphorisms*, [w:] *Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1978.
- Hippocratic Writings*, red. G.E.R. Lloyd, tłum. J. Chadwick, W.N. Mann, London 1983.
- Iamblichus, *Life of Pythagoras*, tłum. T Taylor, London 1818.
- Kahn C., *Anaximander and the Origins of Greek Cosmology*, New York 1960.
- Kang L., Pedersen N., *Quackery: A Brief History of the Worst Ways to Cure Everything*, New York 2017.
- Kirk G.S., Raven J.E., Schofield M., *The Presocratic Philosophers*, wyd. drugie, Cambridge 1983.
- Kocela W., *Medycyna i literatura – obraz człowieka chorego w „Żywocie człowieka poczciwego” Mikołaja Reja*, „Medycyna Nowożytna” 2011, t. 17, nr 1, s. 25–39.
- Lad V., *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, Santa Fe 1984.
- Lonie I.M., *A Structural Pattern in Greek Dietetics and the Early History of Greek Medicine*, „Medical History” 1977, nr 21, s. 235–260.
- Schofield M., Alcmaeon, [w:] *The Routledge Encyclopedia of Philosophy* 1998.

- McGrew R.E., *Encyclopedia of Medical History*, New York 1985.
- Morningstar A., Desai U., *The Ayurvedic Cookbook*, Santa Fe 1990.
- Morrison J.H., *The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity*, New York 1995.
- Newton T., *The Olde Mans Dietarie*, London 1581.
- Nutton V., *Humoralism*, [w:] *Companion Encyclopaedia of the History of Medicine*, red. W.F. Bynum, R. Porter, London–New York 1993.
- Paluszak-Bronka A., O znaczeniu słowa choroba w poradniku Józefa Zmijewskiego, „Prace Językoznawcze” 2022, t. 24, nr 4, s. 143–158.
- Paluszak-Bronka A., Określenia chorób w dziewiętnastowiecznym poradniku medycznym Józefa Zmijewskiego, „Słowo. Studia Językoznawcze” 2020, nr 11, s. 35–48.
- Paracelsus. Lekarz, alchemik, astrolog, filozof, okultysta. *Sztuka ognia, filozofia hermetyczna*, red. E. Obarski, tłum. K. Wójcik, Wrocław 2003.
- Park K., *Doctors and Medicine in Early Renaissance Florence*, Princeton 1985.
- Rej M., *Żywot człowieka poczciwego*, Wrocław 2003.
- Routledge *Encyclopedia of Philosophy*, red. E. Craig, 1998.
- Sarton G., *Galen of Pergamon*, Kansas 1954.
- Starzyk J., Starzyk-Łuszcz K., Jak leczono choroby układu oddechowego w początkach XIX wieku, „Studia Medyczne” 2014, t. 30, nr 2, s. 131–133.
- Stavrakis P., *Heroic Medicine, Bloodletting, and the Sad Fate of George Washington*, „Maryland Medical Journal” 1997, t. 46, nr 10, s. 539–540.
- Svoboda R.E., *Ayurveda: Life, Health and Longevity*, 2004.
- Szkoła Salernitańska, red. H. Olszowski, Kraków 1640.
- Szumowski W., *Historia medycyny filozoficznie ujęta*, Warszawa 1994.
- Tatarkiewicz W., *Historia filozofii*, Warszawa 2002.
- Wilson S.A., *Food and Drink in Britain*, Harmondsworth 1976.
- Zmijewski J., *Metoda leczenia środkami dotąd nieużywanymi najtrudniejsze cierpienia usuwająca, Na wielu osobach sprawdzona jako nieomylna. Z dołączeniem wykazu osób uleczonych w szpitalach jako za nieuleczalnych uznanych na dowód i poparcie Metody*, 1888.

The Humoral Theory in the 19th Century: Between Tradition and Modern Medicine

Abstract

The article presents the history and significance of humoral theory in the context of nineteenth-century medical transformations, emphasizing its lasting impact on the perception of health, the human body, and the concept of balance. The author traces the philosophical origins of humoralism in ancient Greece and its development through the teachings of Hippocrates and Galen, as well as its influence on European and Polish culture, notably in the writings of Mikołaj Rej. Particular attention is given to the principles of the humoral diet – understood as a holistic lifestyle (*diaita*) – and its relation to temperament and environmental factors. The section devoted to the

nineteenth century illustrates the persistence of humoral concepts in medical practice, especially through William Buchan's *Domestic Medicine* and the Polish medical guide by Józef Zmijewski. The article demonstrates that despite major scientific advances – such as the cell theory, asepsis, vaccination, and bacteriology – humoral ideas continued to shape medical thought for decades. The conclusion highlights the enduring legacy of humoralism, showing its conceptual links with modern notions of homeostasis, natural medicine, and psychosomatic health.

Słowa kluczowe: teoria humoralna, medycyna XIX wieku, równowaga organizmu, dieta humoralna, temperament, higiena, *Medycyna domowa*

Keywords: humoral theory, nineteenth-century medicine, bodily balance, humoral diet, temperament, hygiene, *Domestic Medicine*