

RENATA BEDNARZ-GRZYBEK

JUSTYNA BUDZIŃSKA-TYLICKA (1867–1936) POGLĄDY NA ODŻYWIANIE

Abstrakt: Leczenie za pomocą pożywienia obok farmakologii ziół stało się ważne na przełomie XIX i XX wieku. Higieniści zalecali dietę uwzględniającą w swoim składzie warzywa i owoce. Szczególnie troszczyli się o wyrobienie właściwych nawyków dbałości o zdrowie u dzieci. Przedstawiali recepty właściwego odżywiania się, zachęcając do troski o czystość w pomieszczeniach mieszkalnych, popularyzując aktywność fizyczną. Celem artykułu jest przybliżenie poglądów na odżywianie jednej z rzeczniczek higieny, pionierki zdrowia kobiecego, walczącej o równouprawnienie kobiet i demokrację parlamentarną – doktor Justyny Budzińskiej-Tylickiej (1867–1936).

Słowa kluczowe: Justyna Budzińska-Tylicka, dieta, higiena, odżywianie, zdrowie.

WPROWADZENIE

Druga połowa XIX i początek następnego stulecia to czas zasadniczych zmian w obszarze spraw medyczno-społecznych. Były one wynikiem wdrożenia do dyscyplin medycznych i kultury ukształtowanych już klas i warstw społecznych, a także interwencjonizmu rządów państw zaborczych w zakresie polityki zdrowotnej, narastającej walki klasy robotniczej o podstawowe cele polityczne, ekonomiczne i socjalne oraz wzrastającego zapotrzebowania społecznego na opiekę zdrowotną (Fijałek 1976, s. 7–8). Pełne zabezpieczenie potrzeb zdrowotnych mogły mieć wciąż jedynie warstwy posiadające. Pozostała część społeczeństwa była zdana na daleko mniej skuteczne formy działania lecznictwa publicznego i filantropijnego. Zmiany tej sytuacji mógł dokonać ruch społeczno-lekarski, którego celem działania było poznanie palących potrzeb zdrowotnych warstw najsłabszych ekonomicznie oraz realizacja w praktyce idei powszechności i dostępności lecznictwa (Fijałek 1976, s. 7–8).

Ówczesne społeczeństwo nie posiadało racjonalnej wiedzy medycznej. Powszechnym sposobem leczenia było zielarstwo, jednak nie zawsze przynosiło pożądany efekt. Brak było szerszej świadomości co do tego, że większość chorób jest wynikiem nieprzestrzegania odpowiednich nawyków zdrowotnych i żywieniowych oraz niskiego stanu higieny (Stawiak-Ososińska 2005/2006, s. 9; Kawałko 1986). Higienistom

i lekarzom postawiono zatem zadanie propagowania zdrowego stylu życia. Lekarze w omawianym okresie zaczęli wydawać poradniki zdrowotne, przedstawiając w nich zasady właściwego odżywiania się, zachęcając do dbałości o czystość w pomieszczeniach mieszkalnych, popularyzując aktywność fizyczną. Szczególnie troszczyli się o wyrobienie właściwych nawyków zdrowotnych u dzieci.

Zarys historii tzw. chorób cywilizacyjnych i ich związku z zachodnim sposobem odżywiania się sięga pierwszych dziesięcioleci XX wieku (Pollan 2010, s. 113). Leczenie za pomocą pożywienia obok farmakologii ziół stało się wtedy ważne (Pitchford 2008, s. 22). Higieniści na przełomie XIX i XX wieku zalecali dietę uwzględniającą w swoim składzie warzywa i owoce (Fleming 2008, s. 144).

Podkreślano, że mięsa i rośliny strączkowe nie muszą stanowić najważniejszego elementu diety. Natomiast wskazywano na wagę w codziennym jadłospisie beztłuszczowego mleka. Wiek XIX na ziemiach polskich to czas zaborów, co odbiło się na regionalnej sztuce kulinarnej. Wpływy te były zależne od siły kultury i sposobu sprawowania władzy przez zaborców (Zwoliński 2006, s. 39). Poznańskie przejęło, np. pewne cechy kuchni niemieckiej, potrawy takie jak: kluski drożdżowe na parze, drożdżowe ciasta. Przygotowywano tu wiele przetworów warzywnych i owocowych. Nie przyjęły się natomiast na ziemiach polskich dania rosyjskie. Najwięcej wpływów kulinarnych dało się zauważyć w zaborze austriackim. We wschodniej Galicji jedzono paprykę, bakłażany, kaszę kukurydzianą, gulasz węgierski, konfiturę z róży, bliny, kutię. Znano tutaj pierogi ruskie z kaszą gryczaną oraz słodczyce (Zwoliński 2006, s. 39).

ŻYCIE DR JUSTYNY BUDZIŃSKIEJ-TYLICKIEJ

Celem artykułu jest przybliżenie poglądów na odżywianie jednej z rzeczniczek higieny, pionierki zdrowia kobiecego, walczącej o równouprawnienie kobiet i demokrację parlamentarną – doktor Justyny Budzińskiej-Tylickiej (1867–1936). Pochodziła ona z wielodzietnej rodziny o tradycjach patriotycznych. Jej ojciec, lekarz weterynarii, był uczestnikiem powstania styczniowego i Sybirakiem. Po jego śmierci musiała szybko dojrzeć, samodzielnie zarabiając na swoje utrzymanie. Po zdanej eksternistycznie maturze podjęła pracę guwernantki na Ukrainie. Już w wieku 18 lat rozpoczęła działalność społeczną. Prowadziła tajną szkołkę dla dzieci wiejskich.

Studiowała we Francji. W Paryżu zaangażowała się w pomoc uciekinierom z Polski. Tu również kształtowały się jej socjalistyczne poglądy, którym pozostała wierna do końca życia. W trakcie studiów założyła rodzinę. Poślubiła Stanisława Tylickiego, z którym miała dwójkę dzieci, syna Stanisława i córkę Wandę. W roku 1898 uzyskała dyplom lekarski i rozpoczęła praktykę we wsi Ebripill koło Meaux (Szarejko 1994, s. 34). Pracowała tam przez 7 lat. Jej praktyka lekarska cieszyła się powodzeniem, czego dowodzi fakt, że „zwyczajem francuskim zdołała kupić od sukcesorów

zmarłego lekarza dom z ogrodem i jego praktykę” (Szarejko 1994, s. 34). Została również honorową członkinią miejscowej robotniczej kasy pomocy.

Po rewolucji roku 1905 wspólnie z mężem lekarka podjęła decyzję o powrocie do Krakowa. Tam rozpoczęła działalność w ruchu emancypacyjnym kobiet, a także w Małopolskim Towarzystwie Walki z Alkoholizmem (Towarzystwie Zpełnej Wstrzemięźliwości od Napojów Alkoholowych „Przyszłość” i Towarzystwie Wstrzemięźliwości „Eleuteria-Wyzwolenie”) i w innych organizacjach społecznych. Na łamach miesięcznika „Przyszłość”, będącego organem Towarzystwa Zpełnej Wstrzemięźliwości od Napojów Alkoholowych „Przyszłość”, opublikowała sprawozdanie z międzynarodowego kongresu higieny szkolnej, który odbył się w Paryżu w roku 1910 (Budzińska-Tylicka 1911, s. 17–21). W roku 1909 uzyskała prawo praktyki (Szarejko 1994, s. 35). Była pierwszą lekarką w szkolnictwie żeńskim w Polsce. W charakterze wolontariuszki pracowała na Oddziale Chorób Piersiowych i Gardłowych Szpitala Św. Ducha, kierowanym przez lekarza i profesora Uniwersytetu Warszawskiego Alfreda Sokołowskiego (1849–1924). W roku 1908, po nostryfikacji dyplomu (w 1900 r. w Moskwie), kontynuowała pracę w Szpitalu św. Ducha w Warszawie, gdzie praktykowała do roku 1916. Działała w organizacjach społecznych, w Warszawskim Towarzystwie Przeciwgruźliczym, w Towarzystwie Opieki nad Dziećmi, Polskim Towarzystwie Higienicznym i Polskim Towarzystwie Medycyny Społecznej. Uświadamiała szerokie masy o potrzebie przestrzegania zasad higieny (Budzińska-Tylicka 1909). Justyna Budzińska-Tylicka współpracowała z ukazującym się w latach 1905–1909 początkowo w Krakowie, a następnie (1907) w Warszawie dwutygodnikiem „Czystość”. Pismo poświęcone było sprawom zwalczania nierządu i prostytucji. Jego redaktorem był chemik, działacz społeczny i abstynencki, anarchista, dziennikarz i redaktor – Augustyn Wróblewski (Franke 2013, s. 7, 87). W latach 1910–1912 jako lekarka i higienistka współpracowała z pensją dla dziewcząt Janiny Popielewskiej i Janiny Roszkowskiej w Warszawie. Współorganizowała Towarzystwo Kolonii Letnich dla Kobiet Pracujących. Była aktywną działaczką zalegalizowanego w roku 1907 Związku Równouprawnienia Kobiet Polskich. Napisała kilka poradników dotyczących higieny kobiet oraz broszur o ochronie macierzyństwa (Budzińska-Tylicka 1909; 1935).

Od roku 1912 działała także w Towarzystwie Wioślarskim, następnie w Lidze Kobiet Pogotowia Wojennego (Sekuła-Kwaśniewicz 2004, s. 70). W czasie pierwszej wojny światowej organizowała kursy sanitarne, prowadziła także szpital polowy dla żołnierzy. Specjalizowała się w chorobach układu oddechowego, prowadziła własną praktykę lekarską.

Tempa pracy nie zwolniła nawet po śmierci syna – oficera Legionów w roku 1918. W styczniu tego roku utworzono Centralny Komitet Politycznego Równouprawnienia Kobiet Polskich, któremu przewodniczyła. Jego celem było reagowanie „na każde posunięcie polityczne władz polskich, aby nie dopuścić do uchybienia prawom obywatelskim kobiet” (Sekuła-Kwaśniewicz 2004, s. 70). W tym samym roku została wiceprzewodniczącą Wydziału Kobiecego PPS, powołanego na Kongresie

II Międzynarodówki w Brukseli. Rok później we współpracy z pedagog i działaczką oświatową Teodorą Męczkowską (1870–1954) (Więckowska 1975, s. 503–504) oraz socjolog i działaczką społeczną Zofią Daszyńską-Golińską (1866–1934) (Redakcja, 1959–1960, s. 223–225) powstał Klub Polityczny Kobiet Postępowych (1919), którego celem było promowanie korzystania z aktywnego prawa wyborczego wśród kobiet.

Od roku 1919 stała się członkinią Polskiego Towarzystwa Medycyny Społecznej, zaś od roku 1929 wchodziła w skład jego zarządu. W roku 1920 na Międzynarodowym Kongresie Kobiectym w Genewie KPKP przedstawiła raport *O stanie sprawy kobiecej w Polsce*, na kolejnym Kongresie w roku 1923 w Rzymie wspólnie z księżną Alexandriną Cantacuzino wystąpiła z inicjatywą założenia Małej Ententy Kobiet. Konferencje nowo powstałej organizacji odbywały się każdego roku w innym kraju. W roku 1927 konferencja Małej Ententy Kobiet odbyła się w Pradze, a lekarka została jego przewodniczącą. W latach dwudziestych XX wieku (1922) wstąpiła do Polskiej Partii Socjalistycznej. Centralny Wydział Kobiecty PPS wystąpił z inicjatywą organizowania kursów dla pielęgniarek żłobków w fabrykach i przedsiębiorstwach w celu przygotowania dobrze wykształconych i posiadających odpowiednią wiedzę pielęgniarek. Otwarcie tych kursów nastąpiło 7 marca 1927 roku. W latach 1925–1927 Budzińska-Tylicka założyła Towarzystwo Lekarek Polskich (Fijałek 1976, s. 8; Suchmiel 1998, s. 16–17; Chojna 1973, s. 177–185). W latach 1929–1931 pracowała w Naczelnej Izbie Lekarskiej, działając na rzecz ochrony macierzyństwa, walki z alkoholizmem i nędzą.

W roku 1930 była prezydentką powołanego przez Polską Partię Socjalistyczną Robotniczego Towarzystwa Służby Społecznej. W roku 1931 założyła i prowadziła w Warszawie pierwszą w Polsce Poradnię Świadomego Macierzyństwa, jednak wysunięte przez nią hasła napotykały zdecydowany opór, zwłaszcza ze strony Kościoła. Sprzeciwiała się rządowi sanacji, przez której władze została aresztowana i skazana na rok więzienia. Zmarła nagle w 1936 roku.

W OBRONIE ZDROWIA – POGLĄDY NA ODŻYWIANIE

Justyna Budzińska-Tylicka przekazując wiedzę o zdrowiu i kształtując odpowiednie postawy, pragnęła zapewnić polskiemu społeczeństwu poprawę jakości życia (Tomaszewicz 1998, s. 166, 313; Krasińska 2002, s. 296). Ważne dla niej były kwestie dotyczące odżywiania. Jako źródło mogą posłużyć jej artykuły (przede wszystkim *Najnowsze poglądy na odżywianie*, tekst zamieszczony w trzech numerach „Bluszczu” z 1912 r., Budzińska-Tylicka 1912) oraz referaty opublikowane w czasopiśmie „Wychowanie Fizyczne” z 1922 r. (Budzińska-Tylicka 1922, s. 65–72, 136–143) i w *Pamiętniku zjazdu kobiet polskich w Warszawie w roku 1917* (Budzińska-Tylicka 1918, s. 34–62), a także broszura *W sprawie naszego bytu* (Budzińska-Tylicka 1916), wydana przez Towarzystwo Szerzenia Oświaty w roku 1916. Towarzystwo Szerzenia

Oświaty Drukowanym Słowem „Czytaj” powstało w lutym 1916 r. Zalecało pożyteczne książki, które oceniało z punktu oświatowego. Tworzyło i uzupełniało księgozbiory Towarzystw, instytucji społecznych, związków zawodowych, kółek rolniczych, spółek, zrzeszeń, szkół oraz osób prywatnych w Warszawie i na prowincji. Biblioteka nowości Towarzystwa „Czytaj” zawierała broszury wydawane w celu uświadczenia społeczeństwa co do zadań i obowiązków obywatelskich (Rogowski 1915).

Justyna Budzińska-Tylicka zwracała uwagę w swych publikacjach na konieczność zwalczania złych nawyków żywieniowych, wskazując jednocześnie, jak negatywny wpływ wywierają na cały organizm ludzki. W omawianym okresie częste były niedobory witaminy B, witaminy D, niedobory wapnia, białka i minerałów, które coraz bardziej dawały się we znaki. Ich efektem były przypadki ślepoty i chorób skóry. Niekorzystne warunki odżywiania wpływały negatywnie na układ odpornościowy ludzi. Czynniki ten, w połączeniu ze stłoczeniem w miastach i jego sanitarnymi konsekwencjami, stał się przyczyną epidemii chorób zakaźnych (Sommer 2001, s. 31–32, 183–185). Lekarka podjęła próbę uwrażliwienia społeczeństwa na te kwestie. Zgadzała się z wysuwającym w omawianym okresie postulatem żywienia się pełnymi ziarnami, owocami i warzywami. Pisała wiele na temat spożywania produktów szkodliwych dla zdrowia.

Sprzeciwiała się nadużywaniu alkoholu zarówno przez dorosłych, jak i młodzież. Wskazywała, że alkoholizm zagraża zdrowiu, moralności, rozwojowi intelektualnemu. Krytykowała hulaszczą tradycję chłopską i pańską, która „każe u pierwszych weseli-ska, imieniny, chrzciny, a nawet pogrzeby obficie zalewać wódką, a u panów przy łada okazji ustawiać na stole biesiadnym szereg małych, większych i dużych kieliszków” (Budzińska-Tylicka 1926, s. 5; por. Sobczak 1986, s. 50–64). Stanowczo domagała się od władz samorządowych energicznej akcji w celu zwalczania pijaństwa i ścisłego pilnowania przestrzegania Ustawy Przeciwalkoholowej z dnia 25 kwietnia 1920 roku oraz dodatkowej Ustawy z dnia 27 stycznia 1922 roku (Budzińska-Tylicka 1926, s. 7).

Pisała, że właściwy rodzaj pożywienia, dokładnie strawiony, korzystnie wpływa na biochemię ciała, szczególnie tę związaną z funkcjonowaniem mózgu. Jej poglądy na temat racjonalnego odżywiania nie odbiegały od postulatów w tej kwestii publicystów czy pisarek epoki (choćby Narcyzy Żmichowskiej) (Żmichowska 1901, s. 151–152). Uczulała na wagę śniadania. Przestrzegała, by żaden posiłek nie zamieniał się w obżarstwo. Zdawała sobie sprawę, że dobre zdrowie to warunek dobrobytu.

Pomimo ogromnych braków higieny życia domowego w omawianym okresie oraz bardzo słabego przygotowania gospodyń domowych i matek widoczna była zmiana w tym kierunku na dobre – pisała Budzińska-Tylicka (Budzińska-Tylicka 1912, 165). Stwierdziła, że tylko inteligentny ogół starał się zapoznać z postulatami higieny, aby tym sposobem wyrównać luki niezapełnione wiadomościami szkolnymi, tak ignorującymi naukę o zdrowiu. Lekarze coraz częściej spotykali się ze staraniami i wysiłkami rodziców, by podnieść zdrowotność dzieci. Byli i tacy, którzy wypierali się niehigienicznych naleciałości. Jedną z nich był wadliwy sposób odżywiania, szczególnie w większych skupiskach ludności, żyjącej w pośpiechu, nerwowo.

Uwagi Budzińskiej były kierowane do każdego, kto świadomie chciał wpływać na własne zdrowie. Dawała cenne wskazówki, które mogły wpłynąć na zmianę złych nawyków u osób z zaburzeniami odżywiania, z niedoborem masy ciała lub otyłością. Jej zdaniem dieta powinna odpowiadać organizmowi danej osoby. Zaprezentowała właściwości lecznicze różnorodnych pokarmów. Zalecała dietę roślinną, złożoną z produktów naturalnych. Uświadamiała, iż z jednej strony przyjmujemy pokarmy, które podtrzymują życie, wytwarzają energię życiową, zabezpieczają młodym organizmom dalszy rozwój, z drugiej zaś strony komórki ciała przyswajają z pokarmów właściwe sobie składniki chemiczne, by je przetrwać i wraz z bezwartościowymi wyrzucić z organizmu.

Zdaniem lekarki należało jeść regularnie i o stałych porach. Postulowała, aby żywić się pokarmem łatwo strawnym i w niewielkich ilościach. Dobór odpowiednich składników odżywczych pozwalał unikać różnych chorób. Zapewniał prawidłowe funkcjonowanie organizmu i dobre samopoczucie. Zalecała, aby jeść nabiał, owoce, produkty żywnościowe pochodzenia roślinnego, mąki, kasze, ziemniaki, pieczywo, groch, warzywa, białe mięso, latem ograniczyć spożywanie tłuszczów, pić czystą wodę, mleko. Zachęcała do jedzenia dużej ilości warzyw i owoców, szczególnie kiedy stanowią one czynnik równoważący spożycie produktów zwierzęcych. Kwasy zawarte w tych roślinach ułatwiają bowiem rozkład skoncentrowanych zwierzęcych tłuszczów i białek. Warzywa z kolei są szczególnie pomocne w leczeniu choroby nowotworowej. Zawierają niewiele tłuszczu i białka, a obfitują w minerały, witaminy, cenne składniki pokarmowe (Pollan 2010, s. 477). Jabłka usuwają śluz, rozpraszają depresję i wzmacniają serce oraz umysł.

Znajomość składników pokarmu oraz ich znaczenia dla organizmu pozwalała zrozumieć potrzebę spożywania różnorodnych produktów. Lekarka wskazywała na wartości odżywcze mleka, świeżych owoców i warzyw. Podkreślała, że zdrowe odżywianie ma wpływ na wygląd, zdrowie, dobre samopoczucie. Dlatego znajomość głównych zasad racjonalnego żywienia przez rodziców czy wychowawców była konieczna. Prawidłowo zastosowana dieta odgrywała ważną rolę w profilaktyce i leczeniu, ograniczała przyjmowanie lekarstw.

Budzińska-Tylicka pisała, że fizjologia odżywiania musi odpowiadać konkretnym warunkom. Jednym z nich było utrzymanie ciepła i energii życiowej organizmów ludzkich. Pokarmy musiały zatem odpowiadać chemicznemu składowi mięśni, kości, nerwów, krwi i poszczególnych gruczołów, jak wątroba, śledziona, nerki. Kolejnym warunkiem była ciągła harmonia wymiany materii (Budzińska-Tylicka 1912, s. 165).

Kreśląc swoje uwagi na temat zasad żywienia, lekarka podkreślała znaczenie soli nieorganicznych wchodzących w skład organizmu. Odwoływała się do wskazówek niemieckiego chemika Justusa Liebiga (1803–1873) oraz fizjologów francuskich i niemieckich, którzy na podstawie metod doświadczalnych w zupełności ugruntowali w fizjologii, chemii, medycynie stwierdzenie, że te pierwiastki i sole dla organizmu są tak samo niezbędne, jak białko, tłuszcze, cukier. Przypominała, że w skład tkanek ludzkiego ciała wchodzi następujące pierwiastki chemiczne: żelazo,

sód, potas, wapń, siarka, fosfor, chlor, krzem, jod, fluor. Ponadto organizm ludzki zawiera dużo soli nieorganicznych, z których sól kuchenna (chlorek sodu) stanowi niezbędną składową część krwi, a sole potasowe znajdują się w komórkach różnych tkanek naszego organizmu. Wskazywała także na wartość żelaza, odgrywającego dominującą rolę w procesie oddychania. Pisała, że wpływa ono na wytworzenie barwnika krwi – hemoglobiny, która wchłania do płuc tlen z powietrza, roznosi go po wszystkich tkankach organizmu i wyrzuca z powrotem szkodliwy dla organizmu kwas węglowy. Z innych pierwiastków wskazywanych przez lekarzkę ważną rolę w ludzkich tkankach, głównie nerwowych, odgrywa fosfor. Wapń obrał sobie główne siedlisko w kościach, fluor w zębach, a jod w tarczycy, której funkcjonowanie jest niezbędne dla utrzymania równowagi życiowej.

Z krótkiego przyczynku lekarki o chemicznym składzie ludzkich tkanek wynika ważność substancji nieorganicznych i niezbędność dostarczania ich ludzkiemu organizmowi. W swoich wypowiedziach na temat odżywiania odwołała się do stwierdzeń Edmunda Forstera (1878–1933) lekarza ze Strasburga i niemieckiego fizjologa i biochemika Gustawa Bunge'a (1844–1920), którzy sprzeciwiali się nadmiernemu spożywaniu mięsa. Za właściwsze uważali pokarmy roślinne ze względu na ich bogatszą zawartość soli nieorganicznych.

Budzińska-Tylicka zauważała zmianę w zapatrywaniu higienistów i fizjologów na sposób odżywiania i odżywcze wartości różnych pokarmów. Pisała, że dotąd panowała niepodzielnie teoria dra Liebiga, według której białko jest podstawą naszego istnienia i dlatego na pierwszy plan naszych pokarmów wysunięto mięso, jako najbogatsze w ten składnik, natomiast zaniedbywano dostarczanie organizmowi ludzkiemu substancji nieorganicznych. Wskazała na badania z dziedziny metabolizmu, energetyki organizmu i termogenezy niemieckiego fizjologa Maxa Rubnera (1854–1932), udowadniające, że przy nadmiarze białka występują ujemne zmiany w narządach ludzkich, szczególnie w pracy serca, obiegu krwi, czynnościach nerek, a w konsekwencji następuje naruszenie równowagi przemiany materii (Budzińska-Tylicka 1912, s. 165). Artretyzm, podagra, chroniczny reumatyzm, migreny, otyłość, stała obstrukcja to najpospolitsze dolegliwości pokolenia przełomu XIX i XX wieku. Aby je wyeliminować, konieczne było zmniejszenie ilości spożywanego białka, czyli wyrugowanie lub ograniczenie pokarmów mięsnych i zastąpienie ich jarzynami i owocami. W dietetyce leczniczej owoce zaczynały w omawianym okresie wysuwać się na plan pierwszy. W mniemaniu Budzińskiej-Tylickiej miały przestać być uważane jedynie za przysmak i zbytek, gdyż ich wartość odżywcza była duża, a zastosowania lecznicze sięgały starożytności. Dokonała ich podziału na wodniste (winogrona, pomarańcze, gruszki, śliwki), zawierające spory procent wody, cukru, soli mineralnych oraz olejki ekstraktywne; mączne (np. kasztan), zawierające dużo węglowodanów, oraz oleiste (orzechy, migdały, kokosy), zawierające dużo tłuszczu. Najwięcej roślinnego białka zawierały jabłka, wiśnie, poziomki, natomiast cukru – winogrona i śliwki.

Źródłem potasu, żelaza, wapnia były poziomki, porzeczki, morele, brzoskwinie, śliwki. Lekarka pisała, że poziomki posiadają 40 razy więcej żelaza niż winogrona, a dwa razy więcej niż śliwki. Poprzez charakterystykę tych owoców wskazywała gospodyniom domowym, jak ważne jest właściwe przygotowywanie pokarmu, jaki wpływ ma jedzenie na zdrowie i urodę.

Budzińska-Tylicka zwracała uwagę na fakt, iż z powodu naruszonej harmonii przemiany materii następuje zbytne nagromadzenie się kwasu moczowego i wówczas kwasy roślinne działają zbawiennie, bo po spaleniu się w organizmie grają rolę alkalii i tym sposobem odkwaszają organizm. Przypomniła, że do kwasów owocowych należą: jabłeczny (w gruszkach, jabłkach, śliwkach, morelach, wiśniach), winogronowy i jabłeczny (w winogronach), cytrynowy i jabłeczny (w porzeczkach), kwas cytrynowy zawierają natomiast cytryny. Podkreślała, że kwasy owocowe działają dodatnio na śluzówkę kiszek, które drażnią i pobudzają do obfitszego wydzielania soków, co jest niezbędne przy chronicznej obstrukcji. Takie samo działanie ma drzewnik owocowy, który wywołuje wzmożenie pracy kiszek. Wszystkie części mineralne owoców i jarzyn łatwiej są wchłaniane przez organizm niż te same chemikalia podawane w formie preparatów aptecznych (Budzińska-Tylicka 1912, s. 165).

Prezentując poglądy na odżywianie, lekarka nie omieszkała odwołać się do jednego z pionierów nauki o odżywianiu Maksymiliana Oskara Bircher-Bennera (1867–1939) (Budzińska-Tylicka 1912, s. 176–177). Odkrył on lecznicze i regeneracyjne właściwości pożywienia. W ostatnim dziesięcioleciu XIX wieku doszedł do wniosku, że przyczyną wielu chorób jest degeneracja pokarmów, dokonująca się podczas gotowania. Na długo przed odkryciem roli witamin, enzymów, mikroelementów uświadomił doniosłą wartość jedzenia świeżego, surowego i nierafinowanego. Reprezentował pogląd, że jedzenie wegetariańskie jest metodą leczniczą.

Na początku XX wieku fizjologia widziała w gotowaniu korzystne możliwości przerabiania pokarmów i ich dostosowania do potrzeb organizmu, ułatwiając proces trawienny. Szkoła niemiecka tzw. energetyczna, biorąc za podstawę spożywanych pokarmów utajoną w nich energię odżywczą, wyprowadzała jednak przeciwnie wnioski. Za najlepsze dla organizmu uznała pokarmy spożywane na surowo, bez udziału gotowania. Przedstawiciele tej szkoły twierdzili, że ze wszystkich istot żyjących jedynie człowiek gotuje jedzenie, i choć z tego powodu zakres jadalnych substancji znacznie się rozszerzył i stworzył całą sztukę kulinarną, jednak budzi wątpliwość, czy to przynosi pożytek dla zdrowia. Fizjologowie posunęli się nawet do krańcowych przypuszczeń, że „przyszłość wypowie walkę mięsu” (Budzińska-Tylicka 1912, s. 176–177). Krańcowość takich wywodów osłabiała ich wartość naukową. Wszak nie można było całkowicie negować odżywczej wartości pokarmów mięsnych, one też w odpowiednich ilościach są potrzebne dla organizmu.

W omawianym okresie na ziemiach polskich toczyła się dyskusja wśród lekarzy, fizjologów i publicystów, jakiego rodzaju ma być pożywienie człowieka. Żywność i broniona na przełomie XIX i XX wieku była kwestia żywienia roślinnego, tzw. jarstwa (wegetarianizmu), uznana za podstawową dla zdrowia (Panek 1906, s. 2–10;

por. Zwoliński 1996, s. 6–7). Zgodnie z zaleceniami higienistów postulowano dietę uwzględniającą w swoim składzie warzywa i owoce (Fleming 2008, s. 144).

Wegetarianizm miał silne podstawy naukowe i etyczne. Z ruchem jarskim łączyło się również uwolnienie człowieka od miast, zbliżenie go do przyrody (Panek 1906, s. 13). Jego idee przybliżała również doktor Budzińska-Tylicka.

Wobec rozwoju przemysłu i życia miejskiego żywienie stało się jednorodne. Mięso, uznane za źródło siły, brało w codziennym pożywieniu górę nad innymi składnikami. Nadmierne jego spożywanie i wynikające stąd istotne i urojone dolegliwości z łatwością mogły dać powód do naturalnej reakcji wyrażonej w ruchu jarskim.

Szkodliwość mięsnych potraw głośno powstała w połowie XIX wieku w Wielkiej Brytanii i Ameryce nowa szkoła odżywiania, która wykluczała z zasady mięsne pokarmy, zalecając wyłącznie pokarmy roślinne – pisała Justyna Budzińska-Tylicka. Przypomniła, że kierunek ten nazwano wegetarianizmem, a jego wyznawców wegetarianami lub jaroszami. Wegetarianizm zyskał na znaczeniu pod koniec XIX wieku, kiedy to utworzono liczne stowarzyszenia wegetariańskie. W roku 1908 powstała Międzynarodowa Unia Wegetariańska jako instytucja nadrzędna.

Na ziemiach polskich pojawił się on pod egidą towarzystwa jaroszków (1904) (Jastrzębowski 1912, s. 33). Nie cieszył się jednak dużą popularnością. W związku z tym został przekształcony w towarzystwo przyrodoleczników (*Wiadomości bieżące* 1874, s. 1; por. *Przed Zebraniem* 1909, s. 489–490) o zakresie ideowo szerszym. Poza propagowaniem wyłącznie roślinnego pożywienia zaczęło ono wskazywać na doniosłość tak potężnych czynników przyrody, jak słońce, woda i ruch. Przez medycynę wegetarianizm nie był jednak aprobowany. O ile medycyna i higiena sprzeciwiały się zbyt obfitemu spożywaniu mięsnych potraw, to jednak widziały w nich znaczącą siłę odżywczą. Medycyna przeciwstawiała się w omawianym okresie podawaniu mięsa jedynie małym dzieciom (do 5 roku życia), zalecając potrawy mleczne, mączne, jaja, jarzyny i owoce.

Na ziemiach polskich rozwój „jarstwa” był stosunkowo nieznaczny, raczej sztucznie przeszczepiony. Podłoże jego wynikało z odmiennych czynników aniżeli w Anglii, Niemczech, Francji czy Ameryce (Panek 1906, s. 2–10). Przede wszystkim z faktu, iż pożywienie mięsne dla niezamożnego ogółu było stosunkowo drogie (Panek 1906, s. 11–12).

Znaczną część zwolenników wegetarianizmu na ziemiach polskich stanowili ludzie, którzy ostatnią nadzieję na odzyskanie zdrowia upatrywali w zmianie nawyków żywieniowych (Panek 1906, s. 17). Nie brakowało wśród jaroszków grupy znachorów, którzy z jarstwa uczynili specjalną metodę leczenia naturalnego (Panek, 1906 s. 18). Inną grupę stanowili ci, którzy opowiadali się za żywieniem jarskim ze względów czysto ekonomicznych (Panek 1906, s. 19).

Od roku 1895 redakcja „Przewodnika Zdrowia” zaczęła podawać praktyczne rady i wskazówki, jak przygotować jarskie potrawy, a w roku 1897 wydała rozprawkę *Jarstwo podstawą nowego życia w zdrowiu, piękności i szczęściu* według lekarzy Edmunda Forstera i Józefa Drzewieckiego (Jastrzębowski 1912, s. 33). W roku 1898 została

opublikowana pierwsza *Jarska kuchnia* (Jastrzębowski 1912, s. 21). Największe zasługi w teoretycznym szerzeniu jarstwa położył Konstanty Moes-Oskragiełło, spolszczając pracę Alfreda von Seefeldta *Jarosz i jarstwo* (Seefeld 1884). Do zainteresowania ludu wiejskiego ideą wegetarianizmu przyczynił się krakowski kanonik ks. Wincenty Pixa (Pixa 1909). Pozyskaniem dla idei jarskiej inteligencji zajęli się Władysław Hornowski (Hornowski 1908) i Janisław Jastrzębowski (Jastrzębowski 1907). Ze strony fachowych lekarzy w sprawie wegetarianizmu wypowiadał się dr Józef Łuszczynski. Przełożył on na język polski dzieło pioniera nauki o odżywianiu dra M. Bircher-Bennera (Bircher-Benner 1908).

Już na przełomie XIX i XX stulecia dr Heinrich Lahmann (Lahmann 1896; 1909; 1906) wykazał, że owoce z jednej strony, a rośliny cebulkowate, jarzyny, rośliny korzeniowe i zielone liściaste z drugiej strony dostarczają organizmowi koniecznych soli odżywczych (Jastrzębowski 1912, s. 4).

Justyna Budzińska-Tylicka twierdziła, że społeczeństwo polskie mogło mieć słuszne pretensje do rodzimych wytwórców warzywnictwa i owocarstwa, które tak słabo na ziemiach polskich było rozwinięte i przez to ich produkty były liche i drogie. Owoce całymi wagonami sprowadzano z południa. Najnowsze poglądy na odżywianie w jej mniemaniu wymagały zreformowania sztuki kulinarnej przez obfitsze wprowadzenie potraw roślinnych i owoców, a zmniejszenie ilości pokarmów mięsnych (Budzińska-Tylicka 1912, s. 194–195).

Według zasad odżywiania, które Budzińska-Tylicka przybliżała na łamach „Bluszczu”, ludzie dorośli powinni jeść mięso raz dziennie i odpowiednio do tego przygotować kuchnię. Według tych postulatów kolacja powinna być jedzona o 18 najpóźniej i składać się z nabiału, jaj, owoców, powideł, jarzyn.

Lekarka zauważała, że nadmierna ilość mięsa jest spożywana szczególnie w dużych miastach. Utrzymywała, iż duże ilości wędlin potęgują bezustannie liczbę artretyków, którzy za ostatnie grosze jadą latem do różnych niemieckich lub niemiecko-czeskich „badów”, głodząc się tam i zjadając sałaty, warzywa cudzoziemskie, na chwilę osiągnąjąc równowagę, by znów po powrocie przesycać swój organizm wędlinami i mięsem (Budzińska-Tylicka 1912, s. 194–195).

Upominając się o zwrócenie uwagi na kwestie odżywiania przez samorządy miejskie, Budzińska-Tylicka pisała, że celem i zadaniem samorządu jest dobra gospodarka miasta czy gminy, którą kieruje Rada Miejska. Od niej właśnie zależy rozwój miasta, budżet, walka z chorobami zakaźnymi, szerzenie oświaty, walka z pijaństwem, prostytucją (Budzińska-Tylicka 1918, s. 34). Wskazywała nieudolność samorządowej gospodarki w zaopatrywaniu miasta w żywność. Odnosiła się również do nieudolnego gospodarowania produktami żywnościowymi. Pisała, że „mamy osławione, bezlitosne «ogonki», mamy sprzedaż w sklepach komitetowych głównie soli i zapalek – jako najważniejszych produktów żywnościowych” (Budzińska-Tylicka 1918, s. 60). Odczuwalny był brak chleba, a w sklepach były same zgniłe ryby i ziemniaki. Wszystko to wskazywało na nierozsądne gospodarowanie samorządów miejskich. Na taką politykę składało się również bezprawne rozdawnictwo pożywienia, co

wytwarzało dobroczynną deprawację, rozleniwienie i żebractwo zawodowe. Z krytyką odnosiła się do sfałszowanych produktów żywnościowych. Domagała się dostatecznej kontroli w tym względzie. Pisała, że „zamiast masła jemy twaróg z parafiną lub stearyną. Pijemy brudną wodę z gipsem i odrobiną mleka. Wszystkie produkty jak mąka, mydła, kasze są fałszowane. Nic dziś w handlu nie ma czystego – niesfałszowanego” (Budzińska-Tylicka 1918, s. 60; por. Fleming 2008, s. 147). Poprzez tego rodzaju wypowiedzi starała się wpłynąć na świadomość społeczeństwa polskiego, ostrzegając przed spożyciem produktów szkodliwych dla organizmu.

Doktor Budzińska-Tylicka rozumiała sprawy związane ze zdrowiem i higieną (Budzińska-Tylicka 1916, s. 1–2). Uważała, że to dzieci są przyszłością narodu. Podając przyczyny śmiertelności wśród niemowląt wskazywała na niehigieniczne warunki, w jakich egzystują kobiety w ciąży, ich kiepskie odżywianie. Czasami niedostatek był powodem, że niemowlęta były witane nie z uśmiechem szczęścia na twarzy, ale z rozpaczą i strachem. Przychodziły na świat wątłe, jak ich matki. A silniejsze wkrótce stawały się wątłymi, bo pierś matki niezdolna była ich wykarmić. Trzymiesięczne niemowlęta ze względu na brak mleka otrzymywały chleb „kartkowy”, ziemniaki i kaszę, co prowadziło do zatrucia, a nawet śmiertelnego zaburzenia kanału pokarmowego (Budzińska-Tylicka 1916, s. 7). Dlatego według lekarki jawiło się tu doniosłe pole dla działalności Towarzystwa Opieki nad Niemowlętami. Miało ono na celu dostarczenie ubogim matkom zdrowego pożywienia dla niemowląt w postaci mleka i kleików specjalnie dla ich wieku przygotowanych. Śmiertelność i choroby starszych dzieci przedstawiały się zdaniem lekarki równie groźnie. Znała ona doskonale stan zdrowotny dzieci z rodzin najuboższych i z przerażeniem patrzyła, jak ich wątłe organizmy stawały się pastwą różnych chorób, zwłaszcza gruźlicy (Budzińska-Tylicka 1913). Ostrzegała społeczeństwo przed nią, podkreślając, że choroba ta opanowuje zwłaszcza ludzi słabych, wątłych, wyniszczonych. Pojawia się w miejscach, gdzie gnieźdzą się nędza, brud, przeludnienie, jest bezwzględnie zaraźliwa (Budzińska-Tylicka 1916, s. 9).

Dzieci mieszkające w suterrenach i poddaszach często cierpiały na anemię z niedożywienia, były wyniszczone i podatne na choroby. Lekarka zaakcentowała fakt, iż 1/3 dzieci biednych uczęszczających do szkół elementarnych jadła raz dziennie tak zwaną zupełną komitetową, a reszta dostawała w domu drugi raz na dzień jeszcze gorszą, mniej pożywną strawę. Uświadamiała społeczeństwo, rodziców, nauczycieli, władze, że dzieci te śpią w brudzie, noszą brudną bieliznę na brudnej skórze. W szkołach średnich sytuacja nie przedstawiała się lepiej: 50% anemicznej młodzieży, z upośledzonym odżywianiem, z powiększonymi gruczołami. Postulowała, aby w miarę możliwości społeczeństwo polskie, jak i organizacje dobroczynne, społeczne zwróciły uwagę na stan zdrowia dzieci i młodzieży (Budzińska-Tylicka 1916, s. 11–13).

Doktor Budzińska-Tylicka wywarła wpływ na uświadomienie społeczeństwa polskiego w kwestii odżywiania. Zapoznała czytelników swoich artykułów, broszur i referatów z poglądami poszczególnych fizjologów na sprawy żywienia, prezentując jednocześnie swoje uwagi na ten temat. Na początku XX wieku poruszyła palący

problem fałszowania produktów żywnościowych, co w konsekwencji prowadziło do pogorszenia stanu zdrowia dzieci, młodzieży jak i dorosłych. Podjęła również zagadnienie racjonalnej gospodarki i zaopatrzenia miast w żywność.

LITERATURA

- Bircher-Benner M. (1908). *Podstawy żywienia leczniczego na zasadach energetyki*. Tłum. J. Łuszczynski. Red. W. Miklaszewski. Warszawa.
- Bokiewicz L. (1861). *Hygiena popularna czyli nauka zachowania zdrowia dla ludu wiejskiego*. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1913). *Gruźlica jako klęska społeczna*. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1909). *Hygiena kobiety i kwestje społeczne z nią związane*. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1911). *Ideja abstynencka na międzynarodowym kongresie higieny szkolnej w Paryżu w sierpniu r. z. „Przyszłość”, nr 2–3.*
- Budzińska-Tylicka J. (1912). *Najnowsze poglądy na nasze odżywianie*. „Bluszcz”, nr 14–17.
- Budzińska-Tylicka J. (1935). *Świadome macierzyństwo*. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1918). *Udział kobiet w samorządzie miejskim*. W: *Pamiętnik Zjazdu Kobiet Polskich w Warszawie, w roku 1917*. Red. J. Budzińska-Tylicka. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1922). *Wewnętrzna organizacja opieki higieniczno-lekarskiej w szkole. Referat wygłoszony w Ministerstwie Oświecenia w Wydziale higieny szkolnej*. „Wychowanie Fizyczne”, z. 7–12.
- Budzińska-Tylicka J. (1916). *W sprawie naszego bytu*. Warszawa.
- Budzińska-Tylicka J. (1926). *Zadania samorządu w walce z pijaństwem*. Odbitka z *Pamiętnika Zjazdu IV Higienistów Polskich i V Lekarzy i Działaczy Sanitarnych miejskich w Wilnie*. Wilno.
- Chojna J. Wł. (1973). *Udział pierwszych kobiet-lekarek w pracach Towarzystwa Lekarskiego Warszawskiego i stosunek Towarzystwa do kwestii kobiecej*. „Archiwum Historii Medycyny”, nr 3.
- Dąbrowski S. (1957). *Kilka uwag o stanie zdrowotnym wsi polskiej w XIX wieku*. „Wiadomości Lekarskie”, nr 12.
- Drzewiecki J. (1904). *Jarstwo podstawą nowego życia w zdrowiu, piękności i szczęściu*. Berlin.
- Drzewiecki J. (1898). *Mięso czy pokarmy roślinne? Wskazówki dyetycznego odżywiania się*. Warszawa.
- Fijałek J. (1976). *Problemy medyczno-społeczne w okresie rozwiniętego kapitalizmu do roku 1918*. „Archiwum Historii Medycyny”, nr 1.
- Fleming D. (2008). *Warszawianka w kąpieli, Problem higieny w warszawskiej prasie kobiecej lat 1860–1918*. Warszawa.
- Hornowski W. (1908). *Podstawy szczęścia i rozwoju człowieka*, Wilno.
- Jastrzębowski J. (1912). *Historja ruchu jarskiego w Polsce*. (Odbitka z miesięcznika „Jarskie Życie”), Berlin.

- Jastrzębowski J. (1907). *Precz z mięsożerstwem!: praktyczne wskazówki dla naszych "postępów" do wyzyskania drożyzny mięsa celu duchowego odrodzenia narodu polskiego*. Kraków.
- Kawałko M. J. (1986). *Historie ziołowe*. Lublin.
- Kosiński S. (1865). *Higjena dla panien*. Warszawa.
- Kraśnińska I. (2002). *Życie kulturalne w miastach i miasteczkach guberni radomskiej w latach 1864–1914*. Kielce [mps pracy doktorskiej udostępniony przez Autorkę – w druku].
- Lahmann H. (1906). *Jaka metoda leczenia nas uzdrawia?* Warszawa.
- Lahmann H. (1896). *Zasady naturalnego leczenia*. Kraków.
- Lahmann H. (1909). *Zdrowotny sposób życia*. Warszawa.
- Moszyński J. (1958). *Rady dla matek czyli sposób utrzymania zdrowia kobiety od narodzenia do późnej starości*. Wilno.
- Panek K. (1906). *Jarstwo a higiena żywienia*. Warszawa-Lwów.
- Pitchford P. (2008). *Odżywianie dla zdrowia. Tradycje wschodnie i nowoczesna wiedza o żywieniu*. Tłum. I. Zagroba. Łódź.
- Pixa W. (1909). *Nie jedz mięsa, zostań jarozsem*. Berlin.
- Pollan M. (2010). *W obronie jedzenia: manifest wszystkożerców*. Tłum. E. K. Suskiewicz. Pruszków.
- Przed Zebraniem Towarzystwa dla Zwalczenia Chorób Płciowych* (1909). „Czystość”, nr 31.
- Redakcja (1959–1960). *Golińska-Daszyńska Zofia*. W: *Polski Słownik Biograficzny*, Wrocław-Kraków-Warszawa, t. 8.
- Rogowski W. (1915). *Nasze cele i zadania*. Warszawa.
- Sekuła-Kwaśniewicz H. (2004). *Lewicowa orientacja kwestii kobiecej w Polsce*. W: *Polska lewica w XX wieku, historia-ludzie-idee*. Kraków.
- Seefeld A. (1884). *Jarosz i Jarstwo (Wegetaryanizm)*. *Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym jako jedynym środkiem wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem Odrodzenie się Rodzaju Ludzkiego*. Warszawa.
- Sobczak T. (1986). *Konsumpcja żywnościowa chłopska w Królestwie Polskim w 2 połowie XIX i w początkach XX wieku*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź.
- Somer E. (2001). *Dieta naszych przodków*. Tłum. M. Czeakański. Warszawa.
- Stawiak-Ososińska M. (2005/2006). *Wskazania zdrowotne i higieniczne na łamach poradników z pierwszej połowy XIX wieku*. „Nauczanie Początkowe”, nr 2.
- Suchmiel J. (1998). *Kariery zawodowe lekarek ze stopniem doktora wykształconych w Uniwersytecie Jagiellońskim, podlegających pod Krakowską Izbę Lekarską do roku 1939. W stulecie immatrykulacji studentek medycyny*. Częstochowa.
- Szarejko P. (1994). *Słownik lekarzy polskich XIX wieku*. Warszawa, t. 2.
- Tomaszewicz A. (1998). *Życie kulturalne ośrodków miejskich guberni kaliskiej w latach zaborów*. Sieradz.
- Wiadomości Bieżące Krajowe, Zakład Przyrodolecznicy* (1874). „Gazeta Warszawska”. Nr 120.
- Więckowska H. (1975). *Męczkowska Teodora*. W: *Polski Słownik Biograficzny*. Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk, t. 20, z. 84.
- Więckowska E. (1989). *Warunki zdrowotne polskiej wsi w drugiej połowie XIX wieku (na przykładzie powiatu radzyńskiego)*. „Wiadomości Lekarskie”, nr 3.

Zwoliński A. (2006). *Jedzenie w relacjach społecznych*. Kraków.

Zwoliński A. (1996). *Wegetarianizm, rozmowy przy stole*. Kraków.

Żmichowska N. (1901). *Mysli*. Warszawa.

JUSTYNA BUDZIŃSKA-TYLICKA (1867–1936) – VIEWS AND IDEAS ON NUTRITION

Abstract: Treatment by means of food apart from herbal therapy became important at the turn of 19th and 20th century. Sanitarians recommended diet that would include fruit and vegetables. They paid particular attention to proper feeding habits. They presented recipes for proper diet encouraging cleanliness in flats and houses as well as physical exercises. The aim of this article is a close look at the ideas on nutrition of one of the propagators of hygiene, the pioneer of health fighting for equal rights for women and parliamentary democracy – Ph. D. Justyna Budzińska-Tylicka.

Key words: diet, hygiene, nutrition, health.