# O KOMPIELACH WIŚLANYCH

## w CZASIE LATA.

*przez J. L.*





w WARSZAWIE 1835 R.

Drukiem Łątkiewicza

*Za pozwoleniem Cenzury Rządowéy.*

# O KĄPIELACH WIŚLANYCH.

Ludzie wszystkich wieków, mieli wadę uważania siebie za mędrszych od swych poprzedników: wada ta rodziła się z niezaprzeczonéy pewności, że rozum ludzki doskonali się z postępem czasu. Jakoż w rzeczy saméy: doświadczenie nagromadza człowiekowi zdarzeń, które coraz go bardziéy doskonalą w iego władzy sądzenia. Jednakże gdy się bliżéy zastanowiemy nad rzeczą, poznamy, że ten mniemany postęp rozumu ludzkiego, nie zgadza się z tym iaki na świecie widziemy. Często zamiast powiększenia naszych wiadomości przez coraz nowsze, zapominamy ieszcze tych co przed nami były: zamiast wyciągnienia nauki ze zdarzeń które nas poprzedziły, obłąkuiemy nasz umysł mylnemi wnioskowaniami do iakich nas prowadzą niektóre wypadki nowoczesne. Przekona o tém zastanowienie się nad kąpielami wiślanemi.

Oddawna wierzyli ludzie w skuteczność tych kąpieli, i od niepamiętnych czasów

w kraiu naszym biegli wszyscy bez wyiątku co lato odzyskać tam zdrowie lub zabezpieczyć się od chorób przez wzmocnienie i zahartowanie ciała. Czyliby iednak do tak ogólnie uchwalonéy czynności był podniętą rozum, trudno twierdzić. Jeden chory uleczony, ieden człek dobréy budowy ciała, który przyiemną znaydował zabawę w pasowaniu się z pędem wody, mógł dadź pochop do naśladowania go przez innych. Nie szkodziło kąpanie się tysiącom silnych ludzi, a pomagało niektórym na pozór chorym. Otoż zdaie się początek zwyczaiu, który dotąd ieszcze tak iest ogólny: przepis umieiętności lekarskiéy nic się nie przyczynił do iego rozszerzenia: nawet sławny swemi pracami w niesieniu pomocy dla ludu Doktór *Lafontaine*, wyraźnie i silnie powstawał przeciw błędnemu mniemaniu, że zimna kąpiel wiślana iest lekarstwem na wszystkie choroby dla każdéy płci i każdego wieku(1). A ieśli zechcemy odwołać się do powagi doświadczonych w tym względzie lekarzy innych kraiów, znaydziemy że wszędzie ten zwyczay był naganiany przez światłych nauczycieli sztuki lekar-

(1) Dziennik zdrowia w Warszawie 1801. N. 1. karta 48.

skiéy. Oto są słowa Doktora *Willich* (2) „Zimna kąpiel między 65 a 32 stopniem ciepłomierza *Fareinheita*, ściśle mówiąc, nie iest lekarstwem dyedetyczném" mówi daléy ten autor: (3) „Apoplexya często iest skutkiem złego użycia zimnéy kąpieli; i to częściéy nawet aniżeli się powszechnie mniema, a iednak ogólne mniemanie, że dla umocnienia nerwów, niema lepszego sposobu nad zanurzenie razem całego ciała w zimnéy wodzie, dotąd ieszcze przeważnie iest panuiące we wszystkich stanach" mówi tenże: „*Galen* naucza że zimne kąpiele nie są dobre dla młodych ludzi rosnących. Radzi im aby nigdy tych kąpieli nie używali, aż się ciało zupełnie wykształci... Wypada więc uważać zimne kąpiele za niepewny środek wzmacniania dzieci." Te zdania Doktora Willich, poparte ciągiem pięknych rozumowań i powagą tak iego własnych doświadczeń, iako i powagą znanych w sztuce naszéy lekarzy, wielkiéy są wartości. Jest podobieństwo do prawdy, że można się przyzwyczaić do znoszenia bardzo nizkiego stopnia ciepła wody rzecznéy, iednak użycie takich kąpieli ze względu

(2) Hygiène domestyque traduction de l'anglais par E. M. *Itard* Paris 1802. T. 1. karta 160.
(3) tamże karta 161.

zapobiegania chorobom iak ze względu onych leczenia, niezmiernie się ograniczyć musi. Kąpiele w wodzie mniéy zimnéy, gdy iéy stopień ogrzania dochodzi do 15 stopni ciepłomierza Romiura, nie są tyle trudne do zniesienia, ale działanie przyiazne na organizm człowieka wywieraią dopiero kąpiele w wodzie, którey ciepło iest wyżéy stopni 15, kąpiele tak przyiemne w naszym klimacie pod czas lata, są te które przechodzą stopni 20 i zimnemi zwać się iuż przestaią. Czucie nasze, choć w naygorętsze lato, nie każe nam szukać kąpieli zimnieyszych nad te ostatnie, a nauka lekarska broni nieostrożnego ich użycia w chorobach(4). Lecz niepozwala nauka lekarska wierzyć, aby zimne kąpiele mogły bydź pomocnemi w cierpieniach *Artrytycznych i Reumatycznych*, a iednak ogólny dziś odgłos skuteczności tych kąpieli zachwiał nawet zdania lekarzy. Wierzą iuż dzisieysi nasi praktycy, że dotychczasowe przepisy leczenia Reumatyzmu, broniące używania kąpieli zimnych, są niedostateczne: ganią mądrą ostróżność chronienia się zimna, z którą się

(4) To są słowa Doktora *Rostan* „W sztuce leczenia lękano się użycia kąpieli zimnych w zdarzeniach bardzo licznych, a robiono naganne nadużycia„ Cours élémentaire d'hygiène Paris. T. 1. karta 458.

niedawno sami popisywali: wynoszą cudowną moc zimnéy wody, na którą krzyczeli póki iéy nadzwyczayne skutki były ogłaszane ustami szarlatana. Zkądżeby iednak to nagłe przeyście na stronę przeciwnika nastąpić mogło, gdyby ludzie niedoświadczali w tych kąpielach prawdziwéy pomocy? Za tym wnioskiem póydzie koniecznie drugi, że przekonanie nabyte doświadczeniem, może przemódz pewność naukową, że trzeba więc odstąpić od dawnych wyobrażeń, kiedy tworzące się nowe, maią moc bardziéy przekonywaiącą. A z tego ieszcze musi wypaść rozumowanie, że postęp dzisieyszey umieiętności doprowadził nas przez zdarzenia do większéy znaiomości natury Reumatyzmu, niżeli ta znaiomość była u dawnych lekarzy: albo, że natura zmieniwszy się w zwykłych swoich działaniach, daie nam inne wypadki, różne od tych które w podobnych okolicznościach niegdyś przedstawiała. Więc albo w uważaniu zdarzeń natury, mędrsi iesteśmy od naszych poprzedników, prawdziwsi w naszych podaniach, godnieysi przeto większéy od nich wiary: albo inny iest wpływ zimna na ciało nasze, inne iego działanie w tenczas kiedy ma robić szkody, a inne kiedy pożytek przynosi. Utrzymywać, że

poprzednicy nasi nie widzieli szkód zdziałanych przez zimno, lub twierdzić że dziś zimno leczy te choroby, których dawniéy nietylko nie leczyło ale nawet wzbudzało, byłoby naywiększą niedorzecznością: chociaż zdanie to wypada koniecznie z bardzo prostego wnioskowania i opiera się na dzisieyszém doświadczeniu. Doświadczenia zawsze były w naukach podstawą rozumowań, od nich więc pewność nauki zależy. Jeżeli pewne iest dzisieysze doświadczenie, że zimna Wiślana kąpiel leczy Reumatyzmy, ostatnie wnioskowanie chociaż nayniedorzecznieysze utrzymać się musi: ale ieżeli na poparcie rozsądku można będzie zachwiać pewność tego doświadczenia, świat się wtedy przekona, iak daleko można błądzić opieraiąc swe rozumowania na niepewnych postrzeżeniach: i iak w pomoc obłąkaniu ludzi nieznaiących nauki lekarskiéy idą sami nieraz lekarze, kiedy równo z błądzącymi nie umieią zastanawiać się nad wypadkami. — Widzę tu iak nieprzyiaciele Loiki cieszą się iuż nadzieią nakłonienia zwycięztwa na swoią stronę. Powiedzą mi, że doświadczenia nie mogą podlegać wątpliwości, skoro tak są iawne i tylu ludziom wiadome. Niezawodnie się wyleczył z Reumatyzmu kąpielami wiślanemi ten i ów którzy licznych

iuż probowali sposobów przez lekarzy wskazanych. Wyleczyło się takich nawet więcéy: są to ludzie w towarzystwie naszym znani, imie ich poprze pewność mniemania. Nie wypada mi inaczéy na to odpowiedzieć, tylko że wierzę temu. Ale wyleczył także tym sposobem nie iednego nie żyiący iuż *Kopenszteter*, iednak nie wierzono wtedy iego przechwalaniom się: bo za iednego na oślep uzdrowionego stawało dziesięciu, ktérym ten sposób leczenia szkodę przyniósł. Dziś to samo się dzieie: leczy się Piotr a Paweł narzeka: gdyby nawet zimno dziewięciu ludzi chorych na Reumatyzm uzdrawiało, a dziesiątemu pogorszało cierpienia lub ieszcze okropnieysze skutki sprowadzało, niewiem iakiéy trzebaby odwagi wystawić się na los tego ostatniego? Idą iednak wszyscy na odgłos uleczonego: bo ludzie we wszystkich swoich przedsięwzięciach, tę maią zasadę rozumowania: *nie udało się tam komuś bo źle działał; ia zrobię lepiéy.* Od złego wyrachowania przy zawarciu małżeńskich związków aż do dopuszczenia się zbrodni iedną idą drogą: wszędzie ieden drugiego naśladuie, myśląc że go w przezorności przechodzi. Nadto: zdarzenia złego skutkowania zimnych kąpieli nie mogą bydź tak głośne aby o nich wszyscy

wiedzieli: w takim razie nie można nawet dziwić się że ludzie łatwiéy idą za tych namową, którzy sławę skuteczności zimna głoszą. Dziwi mnie tylko, że lekarze, maiąc przed oczyma złe skutki zimnych kąpieli w Reumatyzmach, uwodzą się wieścią, buduią na iéy stugębném przekształceniu nowe teorye i chorych swoich poddaią próbom. Czyby ich umysł nie powinien zadać sobie pracy zastanowienia się, dla czego ieden chory leczy się, drugi zaś większych doświadcza cierpień po zimnych kąpielach? Ten iest zwykły u nas sposób postępowania w podobnych zdarzeniach, że się przedłuża leczenie u tych chorych którym zimne kąpiele pomagaią, a przestaie się z temi którym szkodzą. Umysł lekarza nic nie zyskuie na wyrobieniu: dla tego poddaią się podobnym próbom wszescy inni chorzy; nawet są zdania tak uparte, że nie zrażaiąc się złemi skutkami zimnych kąpieli, każą koniecznie wytrwać w przedsięwzięciu: a kiedy chory znudzony uporem lekarza przechodzi do innego, poprzedni, licząc go do wyzdrowionych, poprzenieraz iego imieniem pochwałę swoiéy biegłości, chociaż go inne uzdrowiły leki. Błąd się więc często przyczynia do rozeyścia się wieści skutkowania zimnéy kąpieli, i błąd też służy za podstawę rozumowaniu

tego lekarza, który z prawdziwego przekonania każe używać tych kąpieli. Nie iednemu bowiem zdaie się że wyleczył chorego z Reumatyzmu, albo iak dziś iest moda nazywać, z cierpień Artrytycznych, dla tego tylko że się ten chory uskarżał na bóle w członkach. Gdzie prócz tych bólów mało było więcéy znaków choroby Artrytycznéy, tam wątpić trzeba o prawdziwém poznaniu choroby. Choroba hemoroidalna tak w kraiu naszym upowszechniona, nieraz objawia się przez mocne łamanie po kościach, stawach rąk i nóg: nawet nabrzmiałości tych części pochodzące wyraźnie z téy choroby widzieć się daią. Jeżeli takie cierpienia ustąpią po zimnych kąpielach nic w tém nie będzie dziwnego, prócz że się przypisze zimnéy wodzie nie stosowną własność leczenia chorób Reumatycznych i Artrytycznych, kiedy ta własność tylko w leczeniu hemoroidów naywięcéy iest widoczną. Hemoroidy stanowią chorobę zasadzaiącą się na zapaleniu systematu żylnego: to zapalenie licznemi oznaymuiące się w organizmie naszym cierpieniami, może bydź przytłumione przez zimno: dla tego leczący siętym sposobem chorzy, siedzą chętnie w zimnéy wodzie dłużéy od innych: kiedy przeciwnie Artrytycy leczą się przez chwilowe tylko

działanie zimna na ich skórę, wchodząc do zimnéy wody na kilka minut. W takim razie zimna woda iest drażniącym bodzcem, zastępuie drażnienie nacierań, wizykatoryi lub synapizmów, i leczy nie przez rozpędzanie zapalenia, lecz przez drażnienie, przez zrządzenie owszem stanu zbliżonego do zapalenia: bo po zimnéy kąpieli następuie zwykle rozpalenie skóry z iéy zaczerwienieniem, poczém idzie obfitsze parownie (5). Szczęśliwi więc ci Artrytycy którzy wzbudzą tym sposobem oddziaływanie skóry i powiększą iéy czynność: ci zaś, u których słabsze oddziaływanie nie sprowadzi za wyiściem z kąpieli obfitego parowania skóry, poniosą szkodę iaka zwykła iść po rozpędzeniu przez zimno bólów stawowych. Nie wiem więc w iakiéy klassie chorych można pomieścić tych sławnych naszych artrytyków, co się w Wiśle leczą siedząc w niéy po kilka godzin? Jeżeli w niéy siedzą nie zważaiąc na iéy stopień ogrzania, nie wybieraiąc więc do tego dnia ani pogody, nie muszą bydź Artrytycy ani Reumatycy. Jeśli zaś zostaią w niéy tak długo podczas naypięknieyszych dni lata,

(5) Obszernieyszy wykład skutków zimna znaydzie ciekawy czytelnik w oddzielném moiem pisemku, wydanem roku 1832 pod tytułem. O wpływie zimna na ciało ludzkie.

kiedy woda w Wiśle ogrzana iest na 25 stopni, w tedy nie leczą się przez kąpiele zimne; bo woda zimną nie iest. „Sama czystość, przywracaiąc skórze naturalny iéy stan działania, iest przyczyną rozpędzenia zastarzałych chorób." (6) Ludzie więc chcący póyść za odgłosem skuteczności zimnéy wody w Artrytyzmie, powinni koniecznie zwrócić uwagę wprzódy na tak wielkie podobieństwo znaków téy choroby z chorobą hemoroidalną, a wtenczas albo zupełnie upadnie sława zimnéy wody, albo znacznie się ograniczy do pewnych i szczególnych tylko zdarzeń. W takim razie lekarze nie będą mogli dla przeciągnienia innych na swoią stronę przechwalać się wyleczeniem licznych chorych z Reumatyzmu lub z choroby Artrytycznéy, gdy cierpień tych chorych tém imieniem nazwać nie będą mogli. Oddzielne zaś zdarzenia które widoczniéy mówić będą za ich opinią, gdzie wyraźniéy ziawiska chorobne przymuszą nas pomieścić chorobę w rzędzie Artrytycznych lub Reumatycznych, te zdarzenia nie obalą ogólnéy zasady, *że zimno iest szkodliwe w tych chorobach, że kąpielami tego rodzaiu leczyć się nie można.* Wtenczas przy-

(6) *Rostan* w dziele wskazaném karta 463.

pomniemy tę zasadę znaną w nauce lekarskiéy, *że iedno zdarzenie iest żadne.* Wtenczas odwołamy się do przepisów sztuki, odwołamy się do doświadczenia naybiegleyszych praktyków, i powiemy: kto z nas nie wie że w Artrytycznych cierpieniach stawów (w podagrze) można przynieść ulgę przez zimne okładania? że udaie się często bez szkody temi okładaniami wstrzymać napad podagry? a iednak nikt z lekarzy dobrze znaiących swoią sztukę nieprzedsiębierze tego leczenia, zostawia go ludziom niedoświadczonym lub szarlatanom: sam nie śmie, znaiąc złe następstwa, powierzyć życie swego chorego przypadkowemu uzdrowieniu. Dlatego to Doktór Willich kładzie między warunkami dobrego użycia zimnych kąpieli, żeby ich niebrać w czasie napadu podagrycznego i reumatycznego (w dziele wska: kar: 165.)

W wieku zeszłym taż sama sława zimnéy kąpieli w leczeniu Reumatyzmu dzieliła iuż lekarzy. Jednak doświadczenia w tym przedmiocie musiały bydź bardzo małéy pewności, kiedy wielki praktyk Francuzki *Lieutaud* niechciał w nie wierzyć(7). Tak dawne spory w iednym przedmiocie powin-

(7) Précis de la Médecine Paris 1759. T. 2. kar. 353.

nyby go zupełnie wyiaśnić: zwłaszcza że to wyiaśnienie od wielości tylko samych zdarzeń zależało. Dzielemy się i dotąd iednak w naszém zdaniu: doświadczenia wieku, nieprzekonały wszystkich lekarzy szukaiących prawdy w tych doświadczeniach. Ta więc różność pochodzi z łatwowierności iednych i systematyczności drugich. Jedni chcą podać w niepewność rzeczy naypewnieysze, dla tego tylko, że wypadek niespodziany mięsza ich porządek myśli: drudzy, staraiąc się poiąć zdarzenia uderzaiące swą nadzwyczaynością, mieszczą ie w rzędzie wypadków pospolitych: lub boiąc się nierozmyślném utworzeniem prawa powiększać szkody, stoią upornie przy raz utworzonych zasadach i nie wahaią się wyrzec że one są pewne, wątpliwości nie podlegaiące, bo niezaprzeczonemi doświadczeniami wieków utwierdzone.

Jeżeli tak iest, niepędźmyż naszych chorych tłumem do zimnéy kąpieli, pogardzaiąc rozumowaniem dotąd w medycynie uświęconém, pogardzaiąc doświadczeniem przeszłych praktyków i dzisieyszych pilnie pracuiących nad rozróżnieniem rodzaiów chorób i nad ich wzaiemną zależnością. Nie uczmy ludzi nie znaiących naszéy sztuki, zasad iéy przeciwnych: niech

nie maią tego przekonania, że Reumatyczni lub Artrytyczni leczą się przez kąpiele zimne bez wyiątku i bez obawy złych następstw. Kiedy sławny, i zasłużony w kraiu naszém Doktór *Lafontaine*, wytykaiąc błędy popełniane za iego czasu w użyciu kąpieli Wiślanych, upoważnił troskliwość swoią odwołaniem się do przyiaźni ludzkości, kiedy pisał iedynie dla ustrzeżenia ludzi kąpiących się w Wiśle od szkód iakie im zimna kąpiel mogła sprowadzać, niechże mnie wolno będzie, tym samym powodowanemu celem, podać niektóre przestrogi względem użycia téy kąpieli.

Dla łatwieyszego uporządkowania przepisów na użycie kąpieli Wiślanych, zastanówmy się nad stopniem ciepła w iakim woda téy rzeki znaydować się może.

Zwykły czas do kąpieli Wiślanych zaczyna się u nas w miesiącu Czerwcu: woda wtedy wygrzana przez promienie słońca zwabia swym stopniem ciepła wszystkich miłościków czystości: ale ci którzy na to czekaią ciepłéy pory roku, aby biegli do Wisły dla wzmocnienia sił ciała lub dla leczenia się z chorób, ci przychodzą, iedni z przepisem lekarskim, drudzy z ufnością w sławę zimnych kąpieli, i wyprzedzaią porę w któréy słońce może staléy utrzymać wyższy stopień ciepła wody. Są więc zimne

kąpiele w każdéy porze roku dla ludzi co ich żądaią: stopień ogrzania wody w tych kąpielach bardzo iest nizki: od iednego do dwónastu a naywięcéy piętnastu stopni nad zero ciepłomierza Romiura. Nie będę dawał przepisów używania tych kąpieli, bo nieznam stanu chorobnego w człowieku gdzieby z pożytkiem użytemi bydź mogły: i chociaż niektórzy lekarze starali się dowieść ich pożyteczny w pływ na osłabione ciało lub będące w stanie chorobnym(8), ia sądząc ze ziawisk łatwo każdemu pod zmysły podpadaiących i ze skutków iakich Doktór *Rostan* sam na sobie doświadczył, więcéy ie uważam za lekarstwo szkodliwe iak pomocne. (9)

---

(8) W pomieszaniu zmysłów (Mania) są wprawdzie zalecane zimne kąpiele: autorowie piszący o tym sposobie leczenia, iedni radzą chwilowe tylko zanurzenie w zimnéy wodzie, ostrzegaiąc by długo wniev chory nie zostawał, drudzy chcą go trzymać w zimnéy kąpieli dopóki znieść może. Jednak uczony Nosologista tegoczesny, niedawno professor Medycyny w Paryżu *Pinel*, potępił ten sposób leczenia, opieraiąc się na własnem doświadczeniu iakie nabył w wielkich szpitalach *Bicêtre i Salpêtriere*, gdzie był przełożonym lekarzem. Obacz iego dzieło: Traité medico-philosophique sur l'alienation mentale, 2 edit; Paris 1809. p. 325.

(9) W kąpieli któréy stopień ciepła był niżéy dziesięciu stopni ciepło: R. doświadczał Doktor *Ro-*

Kąpiele chłodnawe, gdy ciepło wody iest między 15 a 20 stopniem: iako też kąpiele letnie w których woda iest ogrzana wyżéy nad 20 stopni i dochodzi nieraz do 25, są naypotrzebnieysze do utrzymania naszego zdrowia. One przy ruchu gymnastycznym pływania podnoszą siłę mięs, robią ie kurczliwszemi i iędrnieyszemi, przyspieszaią trawienie, zmacniaią organizacyą słabą, wypieszczoną i mięką: a przez utrzymanie czynności skóry, przez podniecenie iéy naczyń do łatwieyszego wyziewu, przez miarkowanie pędu krwi, daią swieżość ciału, sprężystość członkom, przynoszą ulgę po trudach fizycznych i moralnych, niszczą wiele usposobień chorobnych i mogą nawet leczyć niektóre długo trwaiące dolegliwości. Te kąpiele wabiąc ludzi tak licznemi

---

*stan* bólu głowy, żołądka, nudności i womitów, iako też bólu w piersiach pod kością mostkową. Oddychanie robiło się trudne, wydzielanie się flegmy w piersiach znaczne, uderzenia serca mocne, puls drobniał, mięsa twardniały, ściągały się z bólem, przychodziły kurcze, kołowaciały wszystkie stawy. Zatrzymywał się wyziew skórny. Pięć minut zostawania w zimnéy wodzie zagrażało nagłém niebezpieczeństwem apoplexyi: a kilkanaście godzin potrzebne były do odzyskania przyiemnego czucia ciepła, do ustania bólu głowy, przywrócenia snu i chęci do pokarmów, *Rostan* w m. w k. 455.

korzyściami dla ich zdrowia, prowadzą za sobą nadużycia: i na nie to potrzebne są przepisy, które idąc przeciw mylnemu wyobrażeniu, że każda Wiślana kąpiel przysparza zdrowia, będą przestrogami dla ludzi chcących uniknąć złych skutków nieuważnego leczenia się.

Nayważnieysza zaś przestroga iest: aby ludzie słabego zdrowia nie szli do kąpieli samowolnie bez porady lekarza (10). Kaszlaiący, pluiący krwią, dychawiczni, w ogólności ludzie słabych piersi, naywiększą maią potrzebę tego radzenia się (11). Tak ci iako i ludzie krwiści, podczas krwoto-

---

(10) Trzy ostróżności radził zachować w kąpielach *Galen*: żeby nigdy zgoła nienarażać się na takie zimno które drżenie sprawia: żeby kąpiący się żadnego organu nie miali w stanie chorobnym i żeby niebyło wielkiéy ilości niestrawionych pokarmów w kiszkach. Frid. Hofmann. Med. Ratio. Halae Magdeburgicae 1727. T. 4. karta 633.

(11) Gdybym nie obawiał się wymienieniem nazwisk zawstydzić tych którzy łatwowierność przypłacili zdrowiem, gdybym tém wymienieniem nieobawiał się wydać na iaw kolleżeńskich błędów iakie głośne są co lato w nierozważnéy radzie zimnych kąpieli dla ludzi słabych piersi, mógłbym naliczyć kilkanaście osób dobrze w Warszawie znanych, które dostały plucia krwią, lub u których wykształciły się suchoty prosto z użycia zimnych wiślanych kąpieli.

ków, mieyscowego zapalenia lub gorączki, ludzie podlegaiący zatkaniom trzewów brzusznych, niestrawności, melancholicy, świeżo i mocno poruszeni gniewem, tudzież ci którzy doświadczaią po chłodnéy kąpieli nadzwyczaynéy ociężałości, chęci do spania, zasmucenia umysłu, bladości twarzy, bólów i nabrzmiałości w stawach, biegunki, ci co się długo po kąpieli ogrzać nie mogą, lub co do niéy wyraźny wstręt maią. Kobiety brzemienne maiące pełność krwi, cierpiące po kąpieli zawrót głowy, krótki oddech, lub te co są słabszéy budowy ciała, i doświadczaią po kąpieli czkawki, gorączki, wyrzutu pokrzywnego, kaszlu, kataru; ci wszyscy nie będą mieli pozwolenia od lekarza, a ieśli uwiodą się panuiącym przesądem co radami lekarskiemi gardzić każe, niech szczęśliwe wyiście z niebezpiecznego narażenia się, przypiszą samemu tylko przypadkowi: przypadkowe wypadnięcie z piętra leczyły niektórych chorych z zastrzałych cierpień, iak nam to donosili w gazetach sami uzdrowieni; a iednak nikt z nas nie utworzył téy ogólnéy reguły maiącéy się rozciągać na innych chorych, aby ich dla podobnego wyleczenia zpychać z piętra. Nadto: ludzie oddani rozpalaiącym napoiom, ieśli się czuią orzeźwienie w zimnéy kąpieli, niech nie rozciągaią prawidła ich używania na ludzi trzeźwych

lub delikatnych. Gdyby obyczaie nasze odpowiadały obyczaiom Scytów, niepotrzebneby były ostróżności rozróżniania kto się ma kąpać w Wiśle a komu nie należy. Gdybyśmy przynaymniéy równali się zwyczaiami Anglikom, których chcemy dziś w zimnych kąpielach naśladowć, gdybyśmy przymuszeni byli albo przez mgliste wciąż powietrze, albo przez życie marynarskie, do takiego używania rozpalaiących napoiów do iakiego oni są w ciągnięci, łatwoby ich zwyczay zanurzania się w zimnéy wodzie dał się do nas przenieść. Dla ludzi tego rodzaiu i dla tych co są dobrego zdrowia niema przepisów zachowania się w Wiślanéy kąpieli: przepędzaią oni tam po kilka godzin bez szkody, ale dla spracowanych przy biorailstów wypieszczonego ciała, dla delikatnéy młodzieży, dla kobiet ciękiéy skórbiorailstów wypieszczonego ciała, dla delikatnéy młodzieży, dla kobiet ciękiéy skórki i czułych nerwów, potrzebna iest wiadomość kiedy i iak maią się te kąpiele używać. Pęd wody i ciśnienie iey massy w tak wielkiéy rzece nie mogą bydź oboiętne dla ludzi delikatnych chociaż z resztą zdrowych. Kto się więc chce kąpać dla utrzymania czystości ciała lub dla nadania iemu mocy, niech wybiera dzień pogodny, w którym ciepło dochodzi do dwudziestu kilku stopni ciepło R. Niech

się kąpie z rana między godziną 10 a 11, wieczorem zaś między 6 i 7, maiąc zawsze na uwadze, aby żołądek i kiszki były czcze zupełnie, tak po przetrawieniu się wziętych pokarmów, iako po wypróżnieniu zwykłych odchodów. Nie należy wchodzić do Wisły będąc spoconym: kto więc pieszo przybywa do kąpieli, niech czeka chwilę, aby z potu nieco osechł nim do wody weydzie, przed weyściem dobrze iest zmoczyć wprzódy głowę: wchodzić zaś należy powoli, zanurzaiąc się w wodzie stopniowo aż po szyię. „Do ostróżności należy, przynaymniéy w pierwszych kąpielach, mianowicie dzieci, nie rzucać się nagle do wody: bo takie zanurzenie się iest niezmiernie przykre dla ludzi delikatnych i nerwowych; żywe uczucie przenikliwego dotknięcia na raz wszystkich części ciała, przechodzi z gwałtownością do nerwów i robi zaburzenie we wszystkich funkcyach: serce iest w gwałtownym ruchu, oddech staie się przerywany, chwilowe zaduszenie wszystkie zawiesza władze." (12) Nikt się nie powinien wystawiać piersiami na pęd wody, przeciwnie obrócenie się do

(12) Traité d'hygiene par Le D. *Simon* Paris 1827. karta 90.

niego tyłem pochylaiąc ciało naprzód, bywa bardzo pożyteczne ludziom hemoroidalnym. Zbyt silny pęd wody, niski iéy stopień ciepła pod przykryciem iak w naszych łazienkach umieszczonych na samym wirze rzeki, żadnych nieprzyniesie korzyści kąpiącym się. Nie można zamykać się w ciasną klatkę, kiedy pożytek z kąpieli rzecznych zależy naywięcéy od ruchu ciała podczas pływania.

Długość czasu przez który można zostawać w Wiśle iest bardzo względna. Gdy stopień ciepła wody dochodzi do 24rech, zostaią w niéy ludzie zdrowi pół godziny, godzinę lub więcéy: a słabszym niemożna bydź w niéy dłużéy nad minut 20. Czas ten dostateczny iest do obmycia ciała, do natarcia go flanellą czyi stan zdrowia tego wymaga, lub do zdięcia ze skóry tłustości po iéy namydleniu. W dnie tak ciepłe, dobrze iest wchodzić do wody kilkakrotnie, osuszaiąc ciało na słońcu za każdém wyiściem z wody.

Po kąpieli można się posilić kieliszkiem wina, z rana śniadaniem, wieczorem lekką kolacyą. Wracać do domu należy pieszo dla dania członkom ciała ruchu przez który podniesie się czynność skóry: strzedz się tylko trzeba powiewu wiatrów.

W