

Barbara KOWALSKA*

<https://orcid.org/0000-0003-0895-635x>

Ćwiczenia ruchowe jako składnik diety według Tomasza z Wrocławia (1297–1378)

Streszczenie

Według teologów średniowiecznych w dualistycznym postrzeganiu człowieka najważniejszy był rozwój duszy. Wśród elit intelektualnych byli jednak przedstawiciele uniwersyteckiej medycyny, którzy przyjrzeni się potrzebom deprecjonowanego ciała. Ich myśli zapłodnione zostały przez arabskich lekarzy, przywoływanych jako *auctoritas*. Tomasz z Wrocławia (1297–1378), lekarz, autor traktatu *Regimen sanitatis*, przekonywał, że dieta to nie tylko jedło i napój, ale także ruch, co dziś rozumieć należy jako styl życia. Ruch określił jako *exercitium*, czyli ćwiczenie, które jest korzystne dla ludzi zdrowych. Chorzy zaś powinni stosować ćwiczenia uszczuplone, co należy pojmować jako ćwiczenia dostosowane do indywidualnych potrzeb. To nowoczesna, jak na tamte czasy, myśl, stanowiąca dziś podstawy rehabilitacji medycznej. W skład *primum exercitium* wchodzi także nacieranie ciała, by otwierały się pory, oraz czesanie głowy. Peeling i masaż, tak współcześnie nazwalibyśmy te zabiegi. Ich zalecanie w średniowieczu świadczy o świadomości autora znaczenia skóry w ogólnej kondycji człowieka. Według Tomasza konieczne są także umiarkowane zabawy ruchowe – spacer lub przejażdżka konna, co autor określił mianem *exercitium secundum*. Przekaz Tomasza z Wrocławia to kolejny dowód złożoności epoki, gdyż zaświadcza, że i wtedy, mimo współczesnych sądów o degradacji kultury fizycznej w tych czasach, zalecano dbałość o zachowanie sprawności cielesnej.

Słowa kluczowe: ćwiczenie, średniowiecze, dieta, ciało.

Współcześnie wiele uwagi poświęca się uprawianiu różnych dyscyplin sportu, także na poziomie amatorskim. Ruch i zdrowy tryb życia są promowane i doceniane. W epoce, której dotyczą moje rozważania – średniowieczu – także podejmowano podobne tematy, choć zapewne w innym kontekście i wymiarze.

* dr hab. Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie; e-mail: b.kowalska@ujd.edu.pl

Powszechnie, choć już dziś z mniejszą mocą, powiela się sądy o przytłaczanym różnymi ideologiami człowieku średniowiecznym, i jest oczywiście w tych sądach wiele prawdy historycznej. Interpretacja przywołanego tekstu będzie kolejną próbą ich zrównoważenia, a więc udowodnienia, że interesujące mnie czasy, jak każde inne, cechuje różnorodność, a przede wszystkim koegzystencja sprzeczności. Myśl tę podziela Zdzisław Gajda w dylemacie *O średniowieczu źle czy dobrze?*, stanowiącym rozdział książki *Do historii medycyny wprowadzenie*¹.

Na wstępie trudność sprawiają kwestie terminologiczne. Są one, jak wiadomo, tematem dysput przedstawicieli wielu nauk. Jacques Le Goff – wybitny mediewista francuski – zalecał, by średniowieczną aktywność fizyczną, którą siłą rzeczy nie możemy nazwać sportem we współczesnym tego słowa znaczeniu, określać mianem gier cielesnych². Po zapoznaniu się z podręcznikami z teorii wychowania fizycznego uznałam, że w podjętych przeze mnie rozważaniach dotyczących epoki, w której obowiązująca dziś terminologia nie istniała, użycie tego terminu spowoduje znaczne zubożenie średniowiecznej myśli. W peregrinacjach po poddanej interpretacji źródle pojawiają się bowiem składowe szerokiego pojęcia, jakim jest dziś kultura fizyczna, która w swym zakresie ma wychowanie fizyczne, sport wyczynowy, rekreację ruchową, rehabilitację ruchową³ oraz turystykę. Stosownym do opisywanych czasów pojęciem będzie więc aktywność ruchowa.

Według teologów średniowiecznych, w dualistycznym postrzeganiu człowieka najważniejszy był rozwój duszy⁴. Wśród elit intelektualnych byli jednak i tacy, którzy przyjrzeni się potrzebom deprecjonowanego ciała. To przedstawiciele uniwersyteckiej medycyny, których myśli zapłodnione zostały przez arabskich lekarzy, przywoływanych jako *auctoritas*. Wśród propagatorów pracy nad ciałem byli także przedstawiciele innych dyscyplin. Był wśród nich słynny pedagog, Konrad Bitschin (ok. 1395 – data śmierci nieznana, żył jeszcze w 1464 roku), który głosił w encyklopedycznym dziele *De vita coniugali (Libri de vita conjugali)* konieczność fizycznego ćwiczenia ciała przez młodych ludzi poprzez umiarkowaną aktywność⁵. Działania wybitnych myślicieli, przede wszystkim św.

¹ Z. Gajda, *Do historii medycyny wprowadzenie*, Kraków 2011, s. 216; zob. także S. Możdżeń, *O micie ciemnego średniowiecza*, [w:] *Historia wychowania. Wybór źródeł*, cz. 2: *Średniowiecze*, wybór i oprac. S. Możdżeń, Kielce 1997, s. 5; dalej: *Historia wychowania*...

² J. Le Goff, N. Truong, *Historia ciała w średniowieczu*, tłum. I. Kania, Warszawa 2006, s. 130, 132.

³ W. Osiński, *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań 2002, s. 29.

⁴ Szerzej: A. Jocz, *Mistyka chrześcijańska a gnostycyzm – rozważania wokół istoty dualizmu duszy i ciała*, [w:] B. Andrzejewski (red.), *Ciało i dusza. Rozważania filozoficzno-antropologiczne*, Poznań 1995, s. 60; zob. także S. Możdżeń, *O micie ciemnego...*, s. 7; E. Błada, J. Bielski, *Dzieje myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej*, Piotrków Trybunalski 2005, s. 63, 68.

⁵ E. Potkowski, *Konrad Bitschin – edukacja kobiet i pożytki czytania*, [w:] A. Radziwiński, J. Tandecki (red.), *Prusy – Polska – Europa. Studia z dziejów średniowiecza i czasów wczesnonowożytnych*, Toruń 1999, s. 350–351, gdzie życiorys uczonego; omówienie przywołanego

Tomasza z Akwinu, który zalecał równowagę w rozwoju ducha i ciała⁶, przyczyniły się do rehabilitacji cielesności pod koniec średniowiecza⁷. W tym procesie, nazywanym „cywilizowaniem ciała”, dużą rolę odegrały ćwiczenia fizyczne⁸.

Jednym z przedstawicieli medycznego świata, który podjął ten temat, był Tomasz z Wrocławia (1297–1378), lekarz, astronom, dyplomata, biskup tytularny Sarepty i pomocniczy we Wrocławiu, studiujący w Montpellier, Padwie, Bolonii i Salerno, praktykujący jako lekarz w Kurii Rzymskiej, leczący króla czeskiego Jana Luksemburskiego, cesarza Karola IV i piastowskich książąt śląskich. Uczony jest autorem traktatów medycznych z zakresu profilaktyki zdrowotnej, wśród których jest *Regimen sanitatis*, wchodzący w skład większego dzieła: *Mihi competit (Mnie to odpowiada)*, napisanego w latach 1360–1363⁹. Traktat znany z rękopisu znajdującego się w Miejskiej Bibliotece Naukowej (Allgemeine Wissenschaftliche Stadtbibliothek) w Erfurcie (Amploniana) – sygn. F. 283, oraz kopii znajdującej się w Bibliotece Jagiellońskiej (rękopis 818)¹⁰. Na jedenaście rozdziałów *Regimen...* w ośmiu (od II do IX) przeczytamy o składowych diety wchodzącej w skład higieny. W przywołanym dziele Tomasz z Wrocławia przekonywał, że dieta to nie tylko jadło i napój, ale także ruch i spoczynek, powietrze, sen i czuwanie nocne, głód i sytość oraz tzw. przypadłości duszy, takie jak gniew czy myślenie¹¹. Wszystkie wymienione niegdyś przez uczonego komponenty

dzieła zob. tamże, s. 352–354; Z. Wardęska, *Konrad Bitschin z Lukowa zwany Konradem z Byczyny pedagog chełmiński*, „Kwartalnik Historii Nauki i Techniki” 1967, t. 12, z. 2, s. 260; M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej. Starożytność–oświecenie*, Wrocław 1997, s. 86–87.

⁶ M. Ponczek, *Kultura fizyczna a kościół rzymskokatolicki. Antyk–XX wiek*, Częstochowa 2004, s. 12; W. Lipoński, *Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej*, Warszawa 2012, s. 255, 272–274.

⁷ J. Le Goff, N. Truong, *Historia ciała...*, s. 29, 96–97.

⁸ Tamże, s. 113, 130.

⁹ Thomae de Wratislavia Episcopi Sareptensis, *Regimen sanitatis*, primum totum edidit Georgius Burchardt, [w:] J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*, Studia Copernicana XXXVI, Warszawa 1997, s. 69–96; dalej: *Regimen sanitatis*. Krytyczne opracowanie tekstu wraz z jego przetłumaczonymi fragmentami zob. J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*, Studia Copernicana XXXVI, Warszawa 1997, s. 15–28. O autorze i jego dziele zob. T. Dreikopel, *Dietetyczny „modus vivendi” na podstawie „Regimen sanitatis” Tomasza z Wrocławia*, [w:] W. Korpalska, W. Ślusarczyk (red.), *Czystość i brud w średniowieczu*, Bydgoszcz 2014, s. 125; A. Żurek, *Tomasz (1297–1378)*, [w:] J. Harasimowicz, W. Suleja (red.), *Encyklopedia Wrocławia*, Wrocław 2001, s. 853; W. Lisowski, *Tomasz z Wrocławia – lekarz książąt śląskich*, „Skalpel. Biuletyn Wojskowej Izby Lekarskiej” 2006, R. XV, nr 3, s. 21–23; A. Borówka, *Polska etyka lekarska przed powstaniem Akademii Krakowskiej (Wincenty Kadłubek, Witelo, Tomasz z Wrocławia)*, „Studia z Historii Filozofii” 2011, t. 2, s. 185–188; J. Skalski, *Medycyna w Polsce od czasów najdawniejszych do upadku I Rzeczypospolitej*, Warszawa 2016, s. 76–77.

¹⁰ Podaję za: J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*, Studia Copernicana XXXVI, Warszawa 1997, s. 1.

¹¹ Szerzej: T. Dreikopel, *Dietetyczny „modus vivendi” ...*, s. 125–126; zob. także M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej...*, s. 91; J. Skalski, *Medycyna w Polsce...*, s. 77–78; S. Szpilczyński, *Początki rozwoju myśli lekarskiej na Śląsku*, [w:] R. Heck (red.), *Średniowieczna kultura na Śląsku*, Wrocław 1977, s. 123–142.

składają się dziś na styl życia. I tak też należy tłumaczyć ze starogreckiego słowo „dieta” – *diata*¹².

Dotychczasowa literatura zawiera ogólne informacje na temat Tomasza z Wrocławia i jego traktatu (Adam Żurek, Janusz Skalski). Artykuł Witolda Lisowskiego jest rozbudowaną notą biograficzną średniowiecznego lekarza, natomiast Tomasz Dreikopel skoncentrował się na bardzo szczegółowym omówieniu części składowych *Regimen sanitatis* bez wnikliwej analizy. Andrzej Borówka z kolei rozpatrzył konkretne zagadnienie, czyli etykę lekarską według Tomasza z Wrocławia. Podstawą źródłową jego ustaleń jest rozdział *Regimen...*, zawierający uwagi o zawodzie lekarza¹³. Niniejsze rozważania stanowią zatem uzupełnienie dotychczasowych wyników, ze szczególnym rozwinięciem zagadnień dotyczących aktywności fizycznej. Zastosowane metody: filologiczna, genetyczna i w mniejszym stopniu porównawcza pozwoliły na pełniejsze ukazanie problemu.

De exercitio et quiete (O ćwiczeniu i wypoczynku, śnie, spokojnym zachowywaniu się) – tak zatytułowany jest interesujący mnie rozdział traktatu, w którym Tomasz z Wrocławia określił ruch służący zdrowiu jako *exercitium*, czyli ćwiczenie. Według uczonego jest ono dla człowieka korzystne, albowiem rozpuszcza pokarm, „wypędza” nadmiar żywności z ciała, przez co wzmacnia substancję cieleśną. Tomasz dodaje, że ćwiczenie daje pożytek tylko wtedy, gdy jest wykonywane po strawieniu pokarmu (*post digestionem*)¹⁴. Konfrontując powyższe słowa ze współczesnymi zaleceniami, widzimy zgodność. I dziś, po upływie paru wieków, proponuje się to samo. Współczesna argumentacja jest oczywiście poparta wieloletnimi obserwacjami i badaniami, a wynika z przekonania, że wykonywanie ćwiczeń fizycznych wymaga od człowieka dużego wysiłku, stąd należy je skutecznie dopiero po także obciążającym organizm strawieniu pokarmów, by ów wysiłek nie był zdwojony. Zaleca się zatem, by ostatni posiłek spożyć na 2–4 godziny przed ćwiczeniami, co pozwoli na rozkład pokarmów w przewodzie pokarmowym. Wskazania te wraz z postępem badań nieco się zmieniają, a przede wszystkim uwzględniają indywidualne potrzeby. Na długość trawienia, w tym na rezultat podejmowanych ćwiczeń, wpływają oczywiście osobnicze uwarunkowania, rodzaj, ilość, jakość, konsystencja, itp. spożywanych posiłków¹⁵. To niezbędna, codzienna wiedza współczesnych sportowców, która przekłada się w pewnym stopniu na życie innych grup społecznych. Słynne leżakowanie przedszkolaków po obiedzie, czyli zwykły odpoczynek potrzebny na strawienie pokarmu, jest realizacją tej myśli. Warto zatem podkreślić zaakcentowaną przez średniowiecznego lekarza kwestię korelacji żywienia i ćwiczeń fizycznych, czym dziś w przypadku zawodowego sportu zajmują się lekarze sportowi i dietetycy.

¹² Z. Abramowiczówna (red.), *Słownik grecko-polski*, t. 1, Warszawa 1958, s. 34.

¹³ Wypis literatury zob. przypis 9.

¹⁴ *Regimen sanitatis*, s. 20, 83–84.

¹⁵ S. Konturek, *Fizjologia człowieka*, t. 5: *Układ trawienny i wydzielanie wewnętrzne*, Kraków 2000, s. 132–142.

Warto też zwrócić uwagę na wyrażony w przytoczonym passusie traktatu inny pogląd wybitnego lekarza. Tomasz z Wrocławia stwierdził, że ćwiczenie pomaga rozpuścić pokarm oraz „wypęcza” jego nadmiar z organizmu. Średniowieczny uczonek był więc przekonany, że aktywność fizyczna przyspiesza metabolizm. Miał także świadomość zjadania przez ludzi większej ilości pokarmów w stosunku do potrzeb, o czym przekonuje, twierdząc, że starożytni zalecali jedzenie w umiarze, a ludzie nowszych czasów (*moderni*) preferują dużą ilość dań, co zdaniem autora jest zgubne¹⁶. Wspomniany wyżej Konrad Bitschin także zalecał umiar w jedzeniu i piciu¹⁷. O zgubnym jedzeniu dużej ilości owoców pisał już Einhard w żywocie Karola Wielkiego, a Jan Długosz wspominał, że Kazimierz Wielki jadł nazbyt dużo i w nadmiarze spożywał owoce¹⁸. Zdaniem Marii Dembińskiej w średniowieczu problemem, oczywiście z dzisiejszego punktu widzenia, było zjadanie zbyt dużej ilości pokarmów. Za najważniejszą do rozwoju człowieka uważano wtedy bowiem ilość, czyli masę plastyczną pożywienia, i w związku z tym jadano zbyt dużo¹⁹. Zdanie Tomasza z Wrocławia koreluje więc z dzisiejszymi twierdzeniami o zbawiennym dla sylwetki, a w tym i dla zdrowia, umiarkowaniu w jedzeniu i stosowaniu ruchu jako antidotum na otyłość. Najprawdopodobniej mamy tu więc do czynienia z trwałością konkretnych przekonań dietetycznych w kolejnych wiekach.

Godna odnotowania jest kolejna refleksja wrocławskiego medyka. *Exercitium*, głosi Tomasz, jest korzystne dla ludzi zdrowych. Chorzy zaś powinni stosować ćwiczenia uszczuplone (*exercitium a temperamento recedens*)²⁰, co przypomina tytuł naukowej, medycznej publikacji ubiegłego stulecia pt. *O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych*²¹. Tomasz z Wrocławia zaleca dostosowanie ćwiczeń do indywidualnych potrzeb. To nowoczesna, jak na średniowiecze, myśl, stanowiąca dziś podstawy, wywodzącej się z kultury fizycznej osób zdrowych, rehabilitacji medycznej (kinezyterapii zajmującej się leczeniem ruchem). Używa się w niej bowiem określenia „umiarkowana aktywność fizyczna” czy „umiarkowane ćwiczenia” jako korzystne w drodze dochodzenia do zdrowia, czyli „przyspieszania procesu naturalnej regeneracji i plastyczności oraz zmniejszenia następstw ustrojowych i psychicznych spowodowanych przez

¹⁶ *Regimen sanitatis*, s. 19, 81.

¹⁷ Z. Wardęska, *Konrad Bitschin...*, s. 260.

¹⁸ Einhard, *Życie Karola Wielkiego Cesarza*, tłum. J. Parandowski, Wrocław 1950, s. 47; *Joannis Dlugossii Annales seu Cronicae incliti Regni Poloniae*, lib. IX, Varsaviae 1978, s. 345; zob. J. Gilewska-Dubis, *Diagnostyka, terapia i profilaktyka chorób zakaźnych w średniowiecznej medycynie europejskiej*, [w:] B. Płonka-Syroka, T. Srogosz (red.), *Zdrowie i choroba jako problem polityczno-społeczny. Medycyna w kontekście działań państwa*, Wrocław 2005, s. 24, 31, gdzie o średniowiecznych zaleceniach zachowania umiaru w jedzeniu i piciu.

¹⁹ M. Dembińska, *Konsumpcja żywnościowa w Polsce średniowiecznej*, Wrocław 1963, s. 155, 162–163.

²⁰ *Regimen sanitatis*, s. 20, 84; T. Dreikopel, *Dietetyczny „modus vivendi”...*, s. 131.

²¹ E. Reicher, *O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych*, Warszawa 1932.

chorobę lub uraz”²². Według poglądów Tomasza z Wrocławia, człowieka światłego, (jednego z 33 lekarzy posiadających w XIV wieku wykształcenie akademickie)²³, któremu etyka lekarska mocno leżała na duszy, bo i w samym dziele akcentował on wagę nauki oraz doświadczenia w zawodzie i przestrzegał lekarzy przed lekkomyślnością i próżnością, maksyma *Primum non nocere* nie była obca²⁴. Zdaniem uczonego serwowanie takich samych obciążeń fizycznych ludziom zdrowym i chorym byłoby tej ostatniej pogwałceniem. Niewykluczone, że źródłem przekonań Tomasza z Wrocławia były poglądy Galena, który wyraźnie odróżniał gimnastykę prostą, będącą częścią medycyny, która przy pomocy umiarkowanych ćwiczeń pomaga ludziom dojść do zdrowia, odpowiednią dla ludzi zdrowych gimnastykę wojskową oraz gimnastykę atletyczną. Ta ostatnia, szkodliwa, dąży tylko do uczynienia ludzi silnymi, by mogli zwyciężać w walkach i zdobywać nagrody – przekonywał medyczny autorytet²⁵.

W *Regimen sanitatis* czytamy dalej, że w skład wspomnianego ćwiczenia, które nazwane zostało *primum exercitium*, wchodzi także długie i delikatne czesanie głowy oraz nacieranie ciała powodujące otwieranie się porów²⁶. Masaż i peeling, tak współcześnie nazwalibyśmy te zabiegi, konieczne w celu usunięcia obumarłego naskórka, oczyszczenia skóry z zanieczyszczeń, jego odnowy i regeneracji, lepszego ukrwienia skóry, itp. Poprzez pory skóra oddycha i usuwa pot. Ich zatkanie powoduje osłabienie tych pożądaných procesów²⁷. Tomasz z Wrocławia zbędne wydzieliny nazywa wyziewami nadmiaru pokarmu, których usunięcie z organizmu warunkuje jego odpowiedni rozwój. Świadomość prawidłowego funkcjonowania skóry w zdrowotnej kondycji człowieka zasługuje na podkreślenie. Zdrowa skóra świadczy o zdrowiu człowieka, co potwierdza tytuł jednej z naukowych publikacji poświęconej tej tematyce pt. *Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia*²⁸, zaś dobra kondycja predestynuje do wysiłku fizycznego. Skóra była obiektem rozważań, w tym estetycznych, także innych myślicieli średniowiecza. Odon z Cluny (XI w.) twierdził, że piękno ciała ludzkiego tkwi wyłącznie w jego skórze²⁹. Ale już „ojciec medycyny” – Hipokrates – podkreślał

²² A. Kwolk, *Rehabilitacja medyczna*, t. 1, Wrocław 2003, s. 31, 373–375; W. Chydzński, *Techniki kinezyterapeutyczne stosowane w rehabilitacji*, [w:] J. Kiwerski (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 2007, s. 70 i n.; K. Milanowska, *Podstawy leczenia usprawniającego*, [w:] K. Milanowska, W. Dega (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 1999, s. 27, 33 i n.

²³ A. Borówka, *Polska etyka lekarska...*, s. 179.

²⁴ Tamże, s. 187.

²⁵ Szerzej: G. Mercuriale, *Gimnastyka*, [w:] U. Kowieska, *Wybór źródeł i tekstów z historii kultury fizycznej i rehabilitacji*, Wrocław 1997, s. 139; dalej: *Wybór źródeł...*

²⁶ *Regimen sanitatis*, s. 21, 84.

²⁷ M. Jurzak, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz, *Bezpieczne stosowanie współczesnych kosmetyków*, [w:] A. Goździalska, J. Jaśkiewicz (red.), *Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia*, Kraków 2012, s. 123.

²⁸ A. Goździalska, J. Jaśkiewicz (red.), *Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia*, Kraków 2012.

²⁹ S. Możdżeń, *O micie ciemnego...*, s. 7.

znaczenie wyglądu skóry w diagnostyce chorób³⁰. Do wymienionych wyżej zabiegów, czyli nacierania ciała i czesania głowy, Tomasz dołączył mycie czystymi rękoma dżąseł, podniebienia i zębów słabym winem oraz czyszczenie nozdrzy i uszu ciepłą wodą³¹. Zalecanie utrzymywania higieny jamy ustnej w obliczu problemu, jakim była wtedy próchnica, jest niewątpliwie cenne. Na podkreślenie zasługuje kwestia dbania nie tylko o zęby, ale też o inne obszary jamy ustnej. Ważna dla mediewisty jest wskazówka medyka dotycząca dbania o czystość rąk. To kwestia, do której światli ludzie średniowiecza przywiązywali wagę. Celem tego zabiegu higienicznego miała być przyzwoitość, albowiem wygląd zewnętrzny miał odpowiadać regułom towarzyskiego życia. Widoczne części ciała powinny być zatem czyste³². Propozycja użycia wina do mycia podniebienia świadczy o powszechności oraz rosnącym spożyciu tego napoju, oczywiście w kręgach elitarnych³³, a może też być echem starożytnych przekonań, według których odpowiednie wino jest wybornym lekiem na wszystko³⁴. Czy Tomaszowi chodziło o higienę jamy ustnej w dzisiejszym pojęciu, czy też pobudzenie winem kubków smakowych³⁵ – trudno jednoznacznie stwierdzić. Ta druga ewentualność jest możliwa ze względu na polecany napój. Odpowiednio dobrane alkohole istotnie aktywizują kubki smakowe. Autor zalecał także, aby wszystkie opisane wyżej czynności odbywały się po śnie, a więc rano. Niewymienienie wśród nich ćwiczeń fizycznych pozwala na przyjęcie założenia, że medycyna arabska, a następnie łacińska, nie zalecały uprawiania gimnastyki porannej³⁶.

Według Tomasza z Wrocławia konieczne są także umiarkowane zabawy ruchowe – spacer, przejażdżka konna lub inne. Uczony zalicza je do drugiego, uzupełniającego pierwsze, ćwiczenia i nazywa je *exercitium secundum*³⁷. Wymieniony w tym miejscu spacer, czyli chodzenie, to najprostsza, niewymagająca wiele od zdrowego człowieka i niewymuszona forma ruchu, uskuteczniiana świadomie bądź nieświadomie od najdawniejszych czasów. W średniowieczu dość powszechnie zalecana³⁸, także przez Konrada Bitschina³⁹. Propozycja przejażdżki konnej w czasach, kiedy koń był bardzo blisko związany z człowiekiem jako zwierzę symboliczne, pociągowe i wierny towarzysz w bojach, nie zadziwia⁴⁰. Pod po-

³⁰ J. Gilewska-Dubis, *Diagnostyka, terapia...*, s. 19.

³¹ *Regimen sanitatis*, s. 21, 84.

³² J. Jankowski, *Epidemiologia historyczna polskiego średniowiecza*, Kraków 1990, s. 78; G. Vigarello, *Czystość i brud: higiena ciała od średniowiecza do XX wieku*, tłum. B. Szwarcman-Czarnota, Warszawa 1999, s. 52–53.

³³ M. Dembińska, *Konsumpcja żywnościowa...*, s. 142–143.

³⁴ J. Gilewska-Dubis, *Diagnostyka, terapia...*, s. 26.

³⁵ Zob. T. Dreikopel, *Dietetyczny „modus vivendi”...*, s. 131.

³⁶ J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza...*, s. 21.

³⁷ *Regimen sanitatis*, s. 21, 84.

³⁸ M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej...*, s. 86.

³⁹ Z. Wardęska, *Konrad Bitschin...*, s. 260.

⁴⁰ Zob. B. Kowalska, *W poszukiwaniu symboliki Długoszowych „Roczników...”*, Częstochowa 2018, s. 94–105.

jęciem „innych zabaw” mogło kryć się mnóstwo zajęć, w których uczestniczeniu decydowała przynależność do określonej grupy społecznej. Pod tym względem wyróżnia się nurt rycerski i mieszczańsko-plebejski⁴¹. W średniowieczu organizowano wiele gier i zabaw, które dziś wpisuje się w zakres sportu lub rekreacji ruchowej: biegi, skoki, pchnięcia różnymi przedmiotami, zapasy, podnoszenie ciężarów, tańce, zabawy na śniegu i lodzie, walki na kije, gry w piłkę, hokej na trawie, pływanie, kręgle, palant, a wśród bardziej elitarnych – szermierkę, zawody strzeleckie, jazdę konną, wyścigi konne (rochvist) czy regaty łodzi wiosłowych⁴².

Odnosnie do drugiego ćwiczenia Tomasz z Wrocławia twierdzi, że kiedy w trakcie zabaw ruchowych człowiek zaczyna się pocić i sapać, jego skóra czerwienieje, a żyły nabrzmiewają – ćwiczenie należy przerwać. Jest to konieczne, albowiem ciało wtedy słabnie i mniej się oczyszcza. Jest to także wskazane ze względu na zalecany umiar⁴³. *Aurea mediocritas* – to motto Tomaszowych zaleceń, które przede wszystkim wskazują na jego świadomość zachodzenia pewnych zmian w organizmie podczas wysiłku fizycznego. Dziś wiemy, że układ krążenia podlega wtedy szczególnym procesom adaptacyjnym, które widoczne są także na zewnątrz, a które związane są ze wzrostem przepływu krwi przez pracujące mięśnie⁴⁴. Skóra jest jednym z niewielu miejsc w organizmie, w którym reakcje naczyń krwionośnych są widoczne gołym okiem⁴⁵. Zauważał je średniowieczny lekarz, pisząc o „nabrzmieniu żył” i „czerwienieniu się skóry”. Natomiast obfite pocenie się podczas wysiłku fizycznego jest zarówno dobrodziejstwem, jak i przekleństwem. Dobrodziejstwem z tej racji, że gdyby nie schładzanie ustroju poprzez parowanie potu doszłoby do przegrzania organizmu z powodu ogromnej ilości ciepła, którą produkuje on podczas pracy. Przekleństwem natomiast z racji wydalania z organizmu wraz z potem cennych, rozpuszczonych w nim składników odżywczych. Dlatego nadmierne pocenie się podczas dużego wysiłku fizycznego nie jest wskazane, ponieważ przy niedoborach płynów może doprowa-

⁴¹ W. Ferens, R. Wroczyński, *Rozwój kultury fizycznej w okresie odrodzenia i oświecenia*, [w:] *Wybór źródeł...*, s. 128; J. Bielski, E. Błada, *Zdrowie i kultura fizyczna na przestrzeni dziejów*, Pułtusk 2014, s. 71; J. Le Goff, N. Truong, *Historia ciała...*, s. 131.

⁴² E. Błada, J. Bielski, *Dzieje myśli...*, s. 68–74; J. Bielski, E. Błada, *Zdrowie i kultura...*, s. 69–72; M. Ponczek, *Kultura fizyczna...*, s. 13; M. Ordyłowski, *Historia kultury fizycznej...*, Wrocław 1997, s. 70–86; B. Geremek, *Człowiek i czas: jedność kultury średniowiecznej*, [w:] *Wybór źródeł...*, s. 113; W. Lipoński, *Historia sportu...*, s. 176–246, 255; W. Lipoński, *Dzieje sportu polskiego*, Poznań 1997, s. 4–9.

⁴³ *Regimen sanitatis*, s. 21, 84.

⁴⁴ K. Birch, D. Maclaren, K. George, *Fizjologia sportu*, tłum. J. Gromadzka-Ostrowska i inni, Warszawa 2008, s. 104–108; B. Ochmann, M. Fortuna, Z. Jethon, *Zmienność rytmu zatokowego serca w treningu siłowym*, [w:] M. Zatoń, Z. Jethon (red.), *Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych*, cz. 1, Wrocław 2002, s. 103; J. Górski, *Podstawy fizjologii wysiłku*, [w:] tenże (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, Warszawa 2011, s. 63; E. Reicher, *O działaniu ćwiczeń...*, s. 52.

⁴⁵ W.F. Ganong, *Fizjologia. Podstawy fizjologii lekarskiej*, tłum. K. Aslanowicz-Antkowiak i inni, Warszawa 1994, s. 747.

działanie do niebezpiecznego dla zdrowia zaburzenia poziomu elektrolitów. Natomiast umiarkowane pocenie się i uzupełnianie niedoborów płynami jest dla ustroju korzystne⁴⁶. I w tym aspekcie możemy zgodzić się ze średniowiecznym medykiem.

Zgodnie ze słowami Tomasza po ćwiczeniu ruchowym powinien nastąpić odpoczynek, także zastosowany w umiarze. Nadmierny wypoczynek, przekonuje średniowieczny lekarz, zbyt nawilgaca i oziębia ciało, przez co procesy w nim zachodzące są zwolnione. Upośledza to też ważny dla Tomasza, i w ogóle średniowiecznych znawców tematyki zdrowotnej, proces trawienia, w którym powstają blokady i nadmiary. Zbyt krótki wypoczynek z kolei zbyt rozgrzewa ciało, wycieńcza go i osłabia⁴⁷. Umiarkowanie, jedna z czterech cnót kardynalnych należących do chrześcijańskiego kanonu, mocno wprzęgło się w tezy dotyczące wysiłku fizycznego i zdrowia. Czy zasługuje ono na uznanie z punktu widzenia dzisiejszych wskazań? Jeśli przyjmiemy, że każdy organizm ma indywidualne potrzeby i człowiek powinien odpoczywać tyle, ile potrzebuje, to zgodność tę zauważymy. Jeśli założymy, że wypoczynek dla średniowiecznego lekarza to bezruch, to istotnie taki długotrwały stan powoduje oziębienie ciała i spowolnienie życiowych procesów⁴⁸. Wypoczynek zbyt krótki z kolei nie rozgrzewa ciała, jak twierdził Tomasz z Wrocławia, ale na pewno, i w tym medyk ma rację, nie daje odpowiedniej regeneracji, czyli w rezultacie nie wzmacnia organizmu.

Bogate myśli Tomasza z Wrocławia sprawiają, że trudno zgodzić się z jednoznaczными sędziami o degradacji kultury fizycznej w czasach od upadku cesarstwa zachodniorzymskiego do XV wieku⁴⁹, przeczy im bowiem analiza poszczególnych przekazów. Dla zrównoważenia pojawiają się też w literaturze przedmiotu wyważone sądy. Zawiera je na przykład praca Wojciecha Lipońskiego pt. *Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej*, Warszawa 2012⁵⁰. W części dotyczącej średniowiecza książka oparta jest na dostatecznej bazie źródłowej, a o erudycji autora świadczy wnikliwa analiza.

Przekaz Tomasza z Wrocławia dowodzi złożoności średniowiecznych wyobrażeń, albowiem zaświadcza, że i wtedy zalecano, jednak głównie mężczyznom, dbałość o zachowanie sprawności fizycznej. W przytoczonym traktacie autor przedstawił, zgodnie z duchem czasów, w których żył, sposób postrzegania ruchu, czyli ćwiczeń fizycznych, które weszły w skład bogatej w różne komponenty diety. W swoisty sposób poustawił zagadnienia, często zapożyczone od arab-

⁴⁶ G. Raczyński, B. Raczyńska, *Sport i żywienie*, Warszawa 1996, s. 55–58; I. Celejowa, *Żywienie w sporcie*, Warszawa 2008, s. 60; E. Reicher, *O działaniu ćwiczeń...*, s. 58; H. Ciborowska, *Podstawy żywienia człowieka z elementami biochemii (Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie)*, [w:] H. Ciborowska, A. Rudnicka, współpraca A. Ciborowski, *Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa 2004, s. 30.

⁴⁷ *Regimen sanitatis*, s. 21, 85.

⁴⁸ Wysiłek fizyczny powoduje wzrost temperatury ciała, bezruch ją obniża.

⁴⁹ E. Błada, J. Bielski, *Dzieje myśli...*, s. 68.

⁵⁰ W. Lipoński, *Historia sportu...*, s. 175–176.

skich uczonych, i stworzył poradnik stylu życia, w przeważającej mierze człowieka usytuowanego na wyższych szczeblach drabiny feudalnej, choć zaznaczyć należy, że Tomasz uwzględniał także potrzeby zdrowotne ludzi biednych⁵¹. Jego wskazówki dowodzą, że w średniowieczu przynajmniej niektórzy ludzie w bardzo szerokim aspekcie myśleli o komforcie ludzkiego życia. Wybitny lekarz wskazał bowiem mnóstwo obszarów, które współcześnie poddawane są obserwacjom i dyskusjom z racji swej wagi. Jego poglądy przypominają nieco holistyczno-funkcjonalną koncepcję zdrowia, uznającą wzajemne powiązania duszy i ciała i rozpatrującą ludzki organizm kompleksowo⁵². Do stylu życia Tomasz zaliczył szeroko pojęty ruch (ćwiczenia, spacer, zabawy i gry ruchowe), sposób odżywiania, zabiegi kosmetyczne i higieniczne.

Niektórzy badacze przeszłości twierdzili, że ludzie w dawnych epokach inaczej myśleli i co innego robili⁵³. I jest w tym sędzie wiele racji. Okazuje się jednak, że ci średniowieczni podejmowali bliskie nam problemy, inaczej je nazywając. Bo choć niektóre współczesne słowa jeszcze w tej epoce nie istniały, to istniały zjawiska, które one dziś określają⁵⁴.

Bibliografia

Źródła

Einhard, *Życie Karola Wielkiego Cesarza*, tłum. J. Parandowski, Wrocław 1950. *Joannis Dlugossii Annales seu Cronicae incliti Regni Poloniae*, lib. IX, Varsaviae 1978.

Thomae de Wratislavia Episcopi Sareptensis, *Regimen sanitatis*, primum totum edidit Georgius Burchardt, [w:] J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*, Studia Copernicana XXXVI, Warszawa 1997, s. 69–96; omówienie krytyczne z fragmentami tłumaczenia polskiego: J. Burchardt, *Higiena wedle Tomasza z Wrocławia*, Studia Copernicana XXXVI, Warszawa 1997, s. 15–28.

Literatura

Abramowiczówna Z. (red.), *Słownik grecko-polski*, t. 1, Warszawa 1958.

Bielski J., Błada E., *Zdrowie i kultura fizyczna na przestrzeni dziejów*, Pułtusk 2014.

⁵¹ J. Skalski, *Medycyna w Polsce...*, s. 78.

⁵² Szerzej: Ż. Szczepańska-Klunder, *W poszukiwaniu najważniejszego...*, [w:] B. Marecki (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, Poznań 2009, s. 168.

⁵³ J. Ortega y Gasset, *Dehumanizacja i inne eseje*, tłum. P. Niklewicz, Warszawa 1980, s. 376.

⁵⁴ O kształtowaniu się średniowiecznego słownictwa związanego z rozwojem kultury fizycznej zob. W. Lipoński, *Historia sportu...*, s. 251, 260–268.

- Birch K., Maclaren D., George K., *Fizjologia sportu*, tłum. J. Gromadzka-Ostrowska i inni, Warszawa 2008.
- Błada E., Bielski J., *Dzieje myśli o zdrowiu i kulturze fizycznej*, Piotrków Trybunalski 2005.
- Borówka A., *Polska etyka lekarska przed powstaniem Akademii Krakowskiej (Wincenty Kadłubek, Witelo, Tomasz z Wrocławia)*, „*Studia z Historii Filozofii*” 2011, t. 2, s. 177–189.
- Celejowa I., *Żywnienie w sporcie*, Warszawa 2008.
- Chodakowska E., Kavoukis L., Choiński T., *Uniwersalny trening personalny*, Warszawa 2015.
- Chydziański W., *Techniki kinezyterapeutyczne stosowane w rehabilitacji*, [w:] J. Kiwerski (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 2007, s. 70–93.
- Ciborowska H., *Podstawy żywienia człowieka z elementami biochemii (Procesy energetyczne i gospodarka wodna w organizmie)*, [w:] H. Ciborowska, A. Rudnicka, współpraca A. Ciborowski, *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*, Warszawa 2004, s. 13–208.
- Demińska M., *Konsumpcja żywnościowa w Polsce średniowiecznej*, Wrocław 1963.
- Dreikopel T., *Dietetyczny „modus vivendi” na podstawie „Regimen sanitatis” Tomasza z Wrocławia*, [w:] W. Korpalska, W. Ślusarczyk (red.), *Czystość i brud w średniowieczu*, Bydgoszcz 2014, s. 125–136.
- Ferens W., Wroczyński R., *Rozwój kultury fizycznej w okresie odrodzenia i oświecenia*, [w:] U. Kowieska, *Wybór źródeł i tekstów z historii kultury fizycznej i rehabilitacji*, Wrocław 1997, s. 128–135.
- Gajda Z., *Do historii medycyny wprowadzenie*, Kraków 2011.
- Ganong W.F., *Fizjologia. Podstawy fizjologii lekarskiej*, tłum. K. Asłanowicz-Antkowiak i inni, Warszawa 1994.
- Geremek B., *Człowiek i czas: jedność kultury średniowiecznej*, [w:] U. Kowieska, *Wybór źródeł i tekstów z historii kultury fizycznej i rehabilitacji*, Wrocław 1997, s. 112–113.
- Gilewska-Dubis J., *Diagnostyka, terapia i profilaktyka chorób zakaźnych w średniowiecznej medycynie europejskiej*, [w:] B. Płonka-Syroka, T. Srogosz (red.), *Zdrowie i choroba jako problem polityczno-społeczny. Medycyna w kontekście działań państwa*, Wrocław 2005, s. 17–34.
- Goff Le J., Truong N., *Historia ciała w średniowieczu*, tłum. I. Kania, Warszawa 2006.
- Górski J., *Podstawy fizjologii wysiłku*, [w:] tenże (red.), *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, Warszawa 2011, s. 13–87.
- Jankowski J., *Epidemiologia historyczna polskiego średniowiecza*, Kraków 1990.
- Jocz A., *Mistyka chrześcijańska a gnostycyzm-rozważania wokół istoty dualizmu duszy i ciała*, [w:] B. Andrzejewski (red.), *Ciało i dusza. Rozważania filozoficzno-antropologiczne*, Poznań 1995, s. 53–60.

- Jurzak M., Goździalska A., Jaśkiewicz J., *Bezpieczne stosowanie współczesnych kosmetyków*, [w:] A. Goździalska, J. Jaśkiewicz (red.), *Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia*, Kraków 2012, s. 121–137.
- Konturek S., *Fizjologia człowieka*, t. 5: *Układ trawienny i wydzielanie wewnętrzne*, Kraków 2000.
- Kowalska B., *W poszukiwaniu symboliki Długoszowych „Roczników...”*, Częstochowa 2018.
- Kwolk A., *Rehabilitacja medyczna*, t. 1, Wrocław 2003.
- Lipoński W., *Dzieje sportu polskiego*, Poznań 1997.
- Lipoński W., *Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej*, Warszawa 2012.
- Lisowski W., *Tomasz z Wrocławia – lekarz ksiąg Śląskich*, „Skalpel. Biuletyn Wojskowej Izby Lekarskiej” 2006, R. XV, nr 3, s. 21–23.
- Mercuriale G., *Gimnastyka*, [w:] U. Kowieska, *Wybór źródeł i tekstów z historii kultury fizycznej i rehabilitacji*, Wrocław 1997, s. 135–150.
- Milanowska K., *Podstawy leczenia usprawniającego*, [w:] K. Milanowska, W. Dega (red.), *Rehabilitacja medyczna*, Warszawa 1999, s. 33–78.
- Możdżeń S., *O micie ciemnego średniowiecza*, [w:] *Historia wychowania. Wybór źródeł*, cz. 2: *Średniowiecze*, wybór i oprac. S. Możdżeń, Kielce 1997, s. 5–8.
- Ochmann B., Fortuna M., Jethon Z., *Zmienność rytmu zatokowego serca w treningu siłowym*, [w:] M. Zatoń, Z. Jethon (red.), *Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych*, cz. 1, Wrocław 2002, s. 103–107.
- Ordyłowski M., *Historia kultury fizycznej. Starożytność–oświecenie*, Wrocław 1997.
- Ortega y Gasset J., *Dehumanizacja i inne eseje*, tłum. P. Niklewicz, Warszawa 1980.
- Osiński W., *Zarys teorii wychowania fizycznego*, Poznań 2002.
- Ponczek M., *Kultura fizyczna a kościół rzymskokatolicki. Antyk – XX wiek*, Częstochowa 2004.
- Potkowski E., *Konrad Bitschin – edukacja kobiet i pożytki czytania*, [w:] A. Radziwiński, J. Tandecki (red.), *Prusy – Polska – Europa. Studia z dziejów średniowiecza i czasów wczesnonowożytnych*, Toruń 1999, s. 349–359.
- Raczyński G., Raczyńska B., *Sport i żywienie*, Warszawa 1996.
- Reicher E., *O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych*, Warszawa 1932.
- Skalski J., *Medycyna w Polsce od czasów najdawniejszych do upadku I Rzeczypospolitej*, Warszawa 2016.
- Szczepańska-Klunder Ż., *W poszukiwaniu najważniejszego...*, [w:] B. Marecki (red.), *Sport i turystyka we współczesnym stylu życia*, Poznań 2009, s. 166–173.
- Szpilczyński S., *Początki rozwoju myśli lekarskiej na Śląsku*, [w:] R. Heck (red.), *Średniowieczna kultura na Śląsku*, Wrocław 1977, s. 123–142.
- Vigarello G., *Czystość i brud: higiena ciała od średniowiecza do XX wieku*, tłum. B. Szwarcman-Czarnota, Warszawa 1999.

Wardęska Z., *Konrad Bitschin z Łukowa zwany Konradem z Byczyny pedagog chełmiński*, „Kwartalnik Historii Nauki i Techniki” 1967, t. 12, z. 2, s. 253–267.

Żurek A., *Tomasz (1297–1378)*, [w:] J. Harasimowicz, W. Suleja (red.), *Encyklopedia Wrocławia*, Wrocław 2001, s. 853.

Physical exercise as a diet component according to Thomas of Wrocław (1297–1378)

Abstract

Among mediaeval theologians, in the dualistic perception of man, soul development was the most important thing. However, the intellectual elite of those times included representatives of university medicine who took a look at the needs of a depreciated human body. Their thoughts were dominated by ideas of Arab doctors who were referred to as *auctoritas*. Thomas of Wrocław (1297–1378), a doctor, the author of a treaty entitled *Regimensanitatis* persuaded his readers that a diet is not only food and drink, but also physical movement, what should be understood today as a lifestyle. He described movement as *exercitium*, that is exercise which is beneficial for healthy people. The sick should make use of limited exercise, which should be understood as exercise tailored to individual needs. This modern thought, revolutionary for those times, nowadays constitutes the basis of medical rehabilitation. *Primus exercitium* also includes body rubbing to open its pores and head combing. Today, we would call these treatments peeling and massage. Recommending them in the mediaeval times shows the author's awareness of the importance of skin condition for human health. According to Thomas, moderate physical activities – a walk or horse riding – are also necessary. He called them *exercitium secundum*. The message of Thomas of Wrocław is the next proof for the complexity of the period as it demonstrates that regardless of contemporary opinions about physical exercise disregard in the Middle Ages, maintaining physical fitness was recommended.

Keywords: exercise, Middle Ages, diet, body.

Deklaracja konfliktu interesów

Autor deklaruje brak potencjalnych konfliktów interesów w odniesieniu do badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Ćwiczenia ruchowe jako składnik diety według Tomasza z Wrocławia (1297–1378)*.

Finansowanie

Autor nie otrzymał żadnego wsparcia finansowego w zakresie badań, autorstwa i/lub publikacji artykułu *Ćwiczenia ruchowe jako składnik diety według Tomasza z Wrocławia (1297–1378)*.

Declaration of Conflicting Interests

The author declared no potential conflicts of interests with respect to the research, authorship, and/or publication of the article *Ćwiczenia ruchowe jako składnik diety według Tomasza z Wrocławia (1297–1378)*.