

WYBRANE ZAGADNIENIA
TURYSTYKI i MEDYCyny PODRÓŻY

Tom II

WYBRANE ZAGADNIENIA TURYSTYKI i MEDYCYNY PODRÓŻY

Tom II

Pod redakcją Macieja Brożyny i Andrzeja Urbanika



Wydawnictwo
Uniwersytetu Rzeszowskiego
Rzeszów 2025

Recenzenci
prof. dr hab. Krzysztof Buško, UKW w Bydgoszczy
prof. dr hab. Mariusz Ozimek, AWF w Krakowie

Redakcja merytoryczna
dr Maciej Brożyna
prof. dr hab. med. Andrzej Urbanik

Opracowanie redakcyjne i korekta
Bernadeta Lekacz

Opracowanie techniczne
Ewa Kuc

Łamanie
Marek Kuc

Projekt okładki
WIERCANY Sp. z o.o. / Cyprian Wieczorkowski

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons
(CC BY-NC-ND 4.0 International)



© Copyright by Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego
Rzeszów 2025

ISBN 978-83-8277-252-4 (wersja drukowana)
ISBN 978-83-8277-264-7 (publikacja elektroniczna online)

DOI: 10.15584/978-83-8277-264-7

2179

WYDAWNICTWO UNIWERSYTETU RZESZOWSKIEGO
35-310 Rzeszów, ul. Pigońia 6, tel.: 17 872 13 69, tel./faks: 17 872 14 26
e-mail: wydawnictwo@ur.edu.pl; <http://wydawnictwo.ur.edu.pl>
wydanie I, format A5, ark. wyd. 4, ark. druk. 6,5, zlec. red. 111/2024

Druk i oprawa: Drukarnia Uniwersytetu Rzeszowskiego

Spis treści

Wstęp	7
Introduction	11
ROZDZIAŁ I	
Na szlaku wampirów... czyli pochówki antywampiryczne (Cyprian Wieczorkowski, Kinga Dobrodziej-Szymczyk, Maciej Brożyna, Łukasz Godek, Bartłomiej Drozd)	15
ROZDZIAŁ II	
Czuhajster – w poszukiwaniu karpackiego Yeti (Cyprian Wieczorkowski, Kinga Dobrodziej-Szymczyk, Bartłomiej Drozd, Sławomir Drozd, Łukasz Godek)	41
ROZDZIAŁ III	
Podróż do źródeł hydroterapii (Monika Urbanik)	53

Wstęp

Podstawowym kryterium podziału turystyki jest główny motyw podróży. W tym kontekście możemy mówić między innymi o turystyce poznawczej, wyczynowej, wypoczynkowej, kwalifikowanej, zdrowotnej, biznesowej czy religijnej¹.

W miarę bogacenia się społeczeństw wzrasta zainteresowanie turystyką. Coraz więcej środków finansowych przeznaczanych na wojaże turystyczne, spędzanie wakacji zarówno w atrakcyjnych miejscach w kraju, jak i poza jego granicami. Turyści coraz częściej, zniechęceni do wyjazdów do znanych i przepełnionych miejsc turystycznych, wybierają nietypowe cele podróży². Jedną z form turystyki cieszącą się w obecnie coraz większą popularnością jest tzw. turystyka kulturowa³. Wydaje się, że najlepiej zjawisko to określa definicja, jaką podaje Armin Mikos von Rochrscheidt⁴. Ujmuje ona turystykę kulturową jako „te wszystkie grupowe lub indywidualne wyprawy o charakterze turystycznym, w których spotkanie uczestników podróży z obiektami, wydarzeniami i innymi walorami kultury wysokiej lub popularnej albo powięk-

¹ Stanisław Liszewski, *Treści, formy, przestrzenie i klasyfikacje turystyki (artykuł dyskusyjny)*, „Warsztaty Geografii Turyzmu” 2013, s. 9–19.

² *Podróże niezwykłe – poza utartym szlakiem*, Expressmap Polska 2023.

³ Szeroko zagadnienie to jest opisane na łamach czasopisma naukowego „Turystyka Kulturowa”, <http://turystykakulturowa.org/ojs/index.php/tk> (20.09.2024). Zob. też: Armin Mikos von Rochrscheidt, *Turystyka kulturowa. Fenomen, potencjał, perspektywy*, Gniezno 2008.

⁴ Armin Mikos von Rochrscheidt, *Turystyka kulturowa – wokół definicji*, „Turystyka Kulturowa” 2008, nr 1, s. 4–21.

szenie ich wiedzy o organizowanym przez człowieka świecie otaczającym jest zasadniczą częścią programu podróży lub stanowi rozstrzygający argument dla indywidualnej decyzji o jej podjęciu lub wzięciu w niej udziału”.

Skutecznym i atrakcyjnym sposobem umożliwiającym wyeksponowanie dziedzictwa kulturowego są bez wątpienia szlaki tematyczne. Zatem alternatywą dla standardowego spędzenia urlopu mogą być np. podróże śladami bohaterów literackich⁵, podróże do miejsc, w których realizowano znane produkcje filmowe⁶, czy wreszcie dla osób, które kochają smakować rozmaite potrawy, idealnym wyjazdem wakacyjnym okażą się podróże kulinarne szlakiem kuchni regionalnych⁷ lub szlakiem winnic⁸.

Monografia *Wybrane zagadnienia turystyki i medycyny podróży* jest próbą przedstawienia oryginalnych, a przy tym atrakcyjnych tematycznych szlaków turystycznych. Ich wybór był poddyktowany zainteresowaniami badawczymi autorów. Przedstawili oni propozycje trzech podróży tematycznych.

Pierwsza to podróż *Na szlaku wampirów... czyli pochówki antywampiryczne*. W tej części niniejszej publikacji opisano napotykanie w różnych regionach Polski znaleziska świadczące o tym, że zgodnie z dawnymi wierzeniami w czasie pochówków stosowano różne zabiegi mające zapobiegać wyjściu z grobu osoby uznawanej za wampira. Wśród autorów tej części monografii są pracownicy Uniwersytetu Rzeszowskiego, podróżnicy, kompozyto-

⁵ Marzena Mróz-Bajon, *Domy pisarzy*, Warszawa 2021.

⁶ Andrzej Stasiak, *Turystyka literacka i filmowa*, Łódź 2010.

⁷ *Kulinarne szlaki – 52 weekendy w najsmaczniejszych miejscach świata*, Bielsko-Biała 2018.

⁸ *Winne szlaki po Europie*, Bielsko-Biała 2022.

rzy, ratownicy, studenci, producenci muzyczni, liderzy wielu projektów naukowych. Poszukiwanie śladów wampirów w Polsce to więcej niż ich hobby. Szukają nie tylko w literaturze przedmiotu ale również wyruszają w teren, aby obejrzeć z bliska miejsca, gdzie chowano ludzi uznanych za wampiry. Na podstawie tych poszukiwań prezentują karpacki szlak wampirów.

W rozdziale *Czuhajster – w poszukiwaniu karpackiego Yeti* opisano znanego z mitologii Karpat leśnego człowieka zwanego Czuhajstrem, wskazując tereny, na których wierzono, że występuje. Pomysłodawcą i głównym inicjatorem badań nad mitycznym bieszczadzkim Yeti jest Cyprian Wieczorkowski. Po zebraniu materiału autorzy wielokrotnie wyruszali w teren, aby poczuć, w jakich warunkach powstała ta legenda. Prezentują trasę po okolicy, w której mieszkańcy Bieszczad wierzyli w istnienie Czuhajstra.

Monografię zamyka rozdział *Podróż do źródeł hydroterapii*. Ta część nawiązuje do obchodzonego w 2021 roku 200-lecia urodzin jednego z najwybitniejszych twórców hydroterapii, księdza Sebastiana Kneippa (1821–1897). Warto z tej okazji przypomnieć historię hydroterapii i przybliżyć miejsca związane z twórcami metody leczniczej, która dziś weszła do kanonu medycyny akademickiej i jest stałym elementem lecznictwa uzdrowiskowego. Autorka jest z wykształcenia farmaceutką i kustoszem – pracuje w Muzeum Farmacji Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Ma w swym dorobku opracowania z zakresu historii farmacji i medycyny. Oprócz poszukiwania i analizowania informacji bibliograficznych, często wyrusza w świat, aby poznać miejsca, które związane są z prowadzonymi przez nią bada-

niami. Tak również było w przypadku zbierania informacji do omawianego rozdziału.

Przedstawione propozycje tras powstały na podstawie badań literaturowych i terenowych przeprowadzonych przez autorów. Wszystkie trasy zostały sprawdzone w praktyce, stając się podstawą konkretnych podróży, które autorzy zrealizowali. Teraz pozostaje ich propagowanie wśród miłośników turystyki kulturowej.

Introduction

The basic criterion for dividing tourism is the main motive for the trip. In this context, we can talk about, among others, cognitive tourism, competitive tourism, recreational tourism, qualified tourism, health tourism, business tourism or religious tourism.

As societies become more affluent, interest in tourism grows. More and more financial resources are allocated to tourist trips, spending holidays in attractive places both in the country and abroad. Tourists, increasingly discouraged from trips to well-known and overcrowded tourist destinations, choose unusual destinations. One of the forms of tourism that is currently enjoying increasing popularity is the so-called cultural tourism. It seems that this phenomenon is best described by the definition provided by Armin Mikos von Rochrscheidt. This definition defines cultural tourism as “all those group or individual trips of a tourist nature, in which the meeting of travel participants with objects, events and other values of high or popular culture or increasing their knowledge of the surrounding world organized by man is an essential part of the travel program or constitutes a decisive argument for an individual decision to undertake it or take part in it.” Thematic routes are undoubtedly an effective and attractive way of displaying cultural heritage. An alternative to a standard vacation can be, for example, traveling in the footsteps of literary heroes, traveling to places where famous film productions were made, or finally, for people who love to taste various dishes, culinary journeys along the trail of regional cuisines or the vineyard trail will be an ideal vacation trip.

The monograph *Selected issues of tourism and travel medicine* is an attempt to present original and attractive thematic tourist routes. Their choice was dictated by the authors' research interests. They proposed three thematic journeys.

The first is the journey *On the Trail of Vampires... or Anti-Vampire Burials*, where was drawn to finds found in various regions of Poland, proving that, according to old beliefs, various procedures were used during burials to prevent a person considered a vampire from leaving the grave. The authors of this part of the monograph include employees of the University of Rzeszów, travelers, composers, rescuers, students, music producers, leaders of many scientific projects. Searching for traces of vampires in Poland is more than just a hobby. They search not only in the literature on the subject, but also set off to see up close where people considered vampires were buried. Based on these searches, they present the Carpathian vampire trail.

In the chapter *Chuhajster – in search of the Carpathian Yeti* a forest man known from the Carpathian mythology, called Chuhajster, is described, indicating the areas where it was believed to occur. The originator and main initiator of research on the mythical Bieszczady Yeti is Cyprian Wiczorkowski. After collecting the material, the authors set out into the field many times to feel the conditions in which this legend was created. They present the route where the inhabitants of the Bieszczady Mountains believed in the existence of Chuhajster.

The monographs end with the chapter *Journey to the sources of hydrotherapy*. This publication refers to the 200th anniversary of the birth of one of the most outstanding creators of hydro-

therapy, Father Sebastian Kneipp (1821–1897), celebrated in 2021. It is therefore worth taking this opportunity to recall the history of hydrotherapy and introduce places associated with the creators of the healing method, which has now entered the canon of academic medicine and is a permanent element of spa treatment. The author is a pharmacist and curator by education – she works at the Museum of Pharmacy Collegium Medicum Jagiellonian University in Krakow. She is the author of studies on the history of pharmacy and medicine. In addition to searching for and analyzing bibliographic information, she often sets off into the world to get to know places that are related to her research. This was also the case when collecting information for this chapter.

The presented route proposals were created on the basis of literature and field research conducted by the authors. All routes have been tested in practice, becoming the basis for specific journeys that the authors have carried out. Now all that remains is to promote them among lovers of cultural tourism.

ROZDZIAŁ I

Na szlaku wampirów... czyli pochówki antywampiryczne

Cyprian Wieczorkowski, Kinga Dobrodziej-Szymczyk,
Maciej Brożyna, Łukasz Godek, Bartłomiej Drozd

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Medycznych
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej

Celem przedstawionego opracowania jest informacja o pochówkach antywampirycznych na terenie Polski. Autorzy proponują także potencjalną trasę turystyczną definiowaną lokalizacją faktyczną lub domniemaną pochówków antywampirycznych na obszarze Bieszczad i Beskidu Niskiego. Informacje o pochówkach antywampirycznych pochodzą z kwerendy w materiałach źródłowych. Istotne jest przy tym określenie lokalizacji, gdzie były one praktykowane. Szczególną uwagę autorzy zwrócili na miejscowość Jawornik na Podkarpaciu w aspekcie promocji szlaku zapomnianych Beskidzkich i Bieszczadzkich wiosek.

Słowa kluczowe: pochówki antywampiryczne, pochówki atypowe, wampiry

The aim of the presented work is to provide information about anti-vampiric burials in Poland. The authors also propose a potential tourist route defined by the actual or alleged location of anti-vampire burials in the Bieszczady and Low Beskids. Information about anti-vampire burials comes from a query in source materials. It is important to specify the location

where they were practiced. The authors paid special attention to the town of Jawornik in Podkarpacie in terms of promoting the trail of forgotten Beskid and Bieszczady villages.

Keywords: anti-vampire burials, atypical burials, vampires

Pochówki antywampiryczne to zabiegi, których celem, zgodnie z dawnymi wierzeniami, rozpowszechnionymi zwłaszcza na obszarach słowiańskich, było zapobieżenie wyjścia z grobu osoby uznanej za wampira, czyli istoty demonicznej, zazwyczaj pijącej krew. W wierzeniach ludowych uważano bowiem, że niektórzy zmarli mogą wychodzić z grobów i szkodzić żyjącym, głównie poprzez wypijanie ich krwi, co prowadziło do śmierci człowieka lub przemiany w wampira. Wampir zaś miał w ten sposób odżywiać martwe ciało, powstrzymując jego rozkład. Wierzono, że wampiry działają tylko w nocy, a światło słoneczne jest dla nich zabójcze bądź pozbawia je mocy. W polskiej kulturze ludowej synonimem wampira był upiór, strzyga, a we wcześniejszej, słowiańskiej – wążpierz. Z kultury ludowej wampir trafił do popkultury. Najbardziej przyczyniła się do tego powieść Brama Stokera *Dracula* z roku 1897. Obecnie w kulturze masowej wampiry to rodzaj istot ze świata fantasy, określanych ogólnie jako nieumarli, czyli ciała zmarłych istot, u których proces śmierci został zakłócony lub które zostały ożywione za pomocą czarów czy magicznych rytuałów.

Historycznie rzecz biorąc, już w najdawniejszych wierzeniach występowały postacie o cechach wampirów, a najstarszy pochówek antywampiryczny odkryty w Europie liczy sobie około 4000 lat. W tradycji żydowskiej była to upiorzyca Lilith uważana za pierwszą żonę Adama, a w mitologii greckiej – Empusa, bogini

strachu, która w nocy opuszczała podziemie, przybierała różne postacie, a następnie zabijała podróżnych i wysysała ich krew. Grecka Lamia była potworem o pięknej, kobiecej postaci. Uwodziła młodych mężczyzn, a następnie zabijała ich i pożerała. Przekonanie, że zmarli wstają z grobu i szkodzą, było powszechne także w kulturach pozaeuropejskich – w „żywe trupy” wierzono w Babilonii czy w starożytnych Chinach, Indiach i Egipcie.

W drugiej połowie X wieku w skandynawskich sagach pojawia się Torolf, po śmierci którego siadające na jego grobie ptaki padały martwe. Zresztą w średniowieczu ukształtował się obraz wampira jako zmarłego, który za złe życie straszy po śmierci oraz zabija ludzi. O takich zmarłych nikczemnikach, którzy nie tylko opuszczali swoje groby, by wysysać ludzką i zwierzęcą krew, ale także rozsiewali zarazy, pisał w swoich *Gesta Regum Anglorum* (Czyny królów angielskich) William z Malmesbury (ok. 1090–1143) – jeden z najważniejszych kronikarzy okresu anglo-normandzkiego. To z jego dzieła pochodzi mroczna historia związana z zamczyskiem w Alnwick, którego niecny właściciel przeobraził się po śmierci w wampira. Przemianie nie zapobiegł nawet katolicki pochówek, na który ów żadną miarą nie zasłużył, i dzięki potędze diabła nocami opuszczał grobowiec, a rozsiewany przez niego fetor wywołał zarazę, która doprowadziła do licznych zgonów. Wreszcie dwaj młodzieńcy, zrozpaczeni po śmierci ojca, postanowili położyć temu kres i udali się do grobu wampira. Nie musieli głęboko kopać, bo napuchłe ciało ze wzdętym brzuchem i rumianą twarzą leżało pod niewielką warstwą ziemi. Kiedy wbili w nie rydel, z rany chlusnęła ciepła krew, którą krwiopijca wysał z uśmierconych ludzi. Następnie wywlekli truchło za miasto i rzucili na zapalony stos, a ogień pochłoniął potwora i oczyścił skażone powietrze.

Inny duchowny i pisarz angielski Walter Map (1140–1209) był autorem dzieła *De nugis curialium* (ok. 1180 roku) – zbioru anegdot, dworskich plotek, a także autentycznych historii, w tym o duchach, krwiopijcach i wampirach-demonach. Opisał on między innymi historię kobiety-demonia mordującej niemowlęta i złoczyńcy przemienionego w wampira, który co noc przyzywał jednego ze swoich krewnych i kolejno sprowadzał na nich śmierć.

Ze średniowiecza pochodzą pierwsze legendy o wampirach z Mołdawii i Wołoszczyzny. Częściowo wiążą się one z historyczną postacią Włada III Palownika, zwanego także Drakulą (1431–1476) – wołoskiego hospodara. Zapisał się on w historii jako okrutny władca wykorzystujący szczególnie często karę w postaci wbijania na pal. Biorąc pod uwagę jego zachowanie, wierzono, że za życia był wampirem. Właśnie jego postać była inspiracją dla Brama Stokera, irlandzkiego pisarza, autora powieści *Drakula*.

Pierwszą prawdziwą osobą, która została opisana jako wampir, był najpewniej Jure Grando, wieśniak z miasteczka Kringa leżącego na półwyspie Istria (obecnie Chorwacja). Zmarł w 1656 roku z powodu choroby, ale zgodnie z legendą wrócił z grobu w nocy jako wampir (*Atrigon*) i terroryzował swoją wioskę aż do ścięcia jego głowy w 1672 roku. Historię tę opisał słoweński historyk i przyrodnik Johan Weikhard von Valvasor w dziele *The Glory of the Duchy of Carniola* po tym, jak odwiedził Kringę w czasie swoich licznych podróży¹. Obecnie historia Jure Grando służy do przyciągnięcia turystów do Kringi, gdzie otworzono wampirzy bar.

¹ http://www.ice.hr/davors/simotamo_BorisPeric.htm; <https://mg.co.za/article/2006-04-24-croatian-dracula-revived-to-lure-tourists> (20.09.2024); Boris Perić, *Vampir*, Ljubljana 2007.

Aby walczyć z narastającą w Europie wiarą w wampiry, papież Innocenty VIII wydał bullę *Summis desiderantes affectibus*, na podstawie której można było ścigać heretyków, także i tych wierzących w „żywe trupy”.

W XVII i XVIII wieku wierzenia dotyczące wampirów stały się bardzo popularne, szczególnie w Europie Środkowo-Wschodniej. Wiązało się to z polowaniami na czarownice i nasileniem się praktyk okultystycznych. Z tego okresu pochodzi dzieło benedyktyna Agostino Calmet (1672–1757) *Traité sur les apparitions des anges, des démons et des esprits et sur les revenants, et vampires de Hongrie, de Bohème, de Moravie et de Silésie* (*Rozprawa o objawieniach duchów i o wampirach, czyli odrodzonych na Węgrzech, Morawach i Śląsku*). Autor starał się wytłumaczyć w racjonalny sposób wiarę ludzi w postaci z zaświatów. Uważał, że wynika to z niewiedzy i zabobonów, a za krwiożerczego stwora może zostać uznana za życia osoba chora na nieznaną przypadłość czy też wyglądem różniąca się od reszty społeczeństwa. W 1756 roku papież Benedykt XIV w dziele *De servorum Dei beatificatione et ceatorum canonizatione* zdecydowanie odrzucił możliwość istnienia „nieumarłych”. Było to ważne, ponieważ problem wampiryzmu narastał, a w egzorcyzmach brali udział także księża. O tym, jak duży był to problem, świadczy również fakt wydania przez cesarzową Marię Teresę Habsburg (1717–1780) rozporządzenia, w którym określono, że pochówki antywampiryczne mogą być dokonywane jedynie za zgodą i w asyście urzędnika państwowego.

Również na terenie dzisiejszej Polski, jeszcze w czasach przedchrześcijańskich, znany był demon, który może uchodzić za prawampira. Nazywano go różnie, w zależności od regionu: upiór,

wypiór, wąpierz, wampierz lub strzygoń², ale charakteryzował się podobnym zestawem cech – po śmierci wracał na ziemię, mógł przybierać dowolną postać, często potrafił latać, żywił się ludzką krwią, a jeśli jego ofiary zmarły, same zamieniały się w upiory.

Od momentu wprowadzenia chrześcijaństwa i pochówków grzebalnych na obszarze Słowiańszczyzny zaczęto także stosować pochówki antywampiryczne.

Ponieważ wiara w wampiry – bez względu na to, jak je nazywano na danym terenie Polski – była powszechna, ludzie zaczęli opracowywać sposoby ochrony przed nimi. Część z nich dotyczyła identyfikacji potencjalnych wampirów jeszcze za życia. W uproszczeniu można powiedzieć, że każde odstępstwo wyglądu od normy (np. bardzo niski albo bardzo wysoki wzrost, garb, wystające zęby, osoby ze znamieniem, nadmiernym owłosieniem ciała, bladą cerą, niepełnosprawność itp.) było niepokojącym sygnałem, że po śmierci człowieka otoczenie może mieć do czynienia z wampirem. Innym wskazaniem był niegodziwy charakter zmarłego³. Wampirami mogły stać się też osoby zmarłe „złą śmiercią” – mordercy, ale i ofiary morderstw lub wypadków, grzesznicy, nieochrzczone dzieci, kobiety w ciąży lub połogu.

Inne obrzędy skupiały się na odstraszeniu upiorów od domostw, na przykład poprzez wtykanie głogu, tarniny czy jałowca za drzwi domu lub obory, posiadanie w chacie czosnku, a także symboli religijnych (święconej wody, różańca, krucyfiks, szczególnie ze srebra).

² Bohdan Baranowski, *W kręgu upiorów i wilkołaków*, Poznań 2019.

³ *Ibidem*; Leonard Pełka, *Polska demonologia ludowa*, Warszawa 1987; Wacław Odyniec, *Kaszubskie obrzędy i obyczaje*, Gdańsk 1985; Kazimierz Moszyński, *Kultura ludowa Słowian*, t. 2: *Kultura duchowa*, cz. II, Warszawa 2019.

Najskuteczniejsze były jednak praktyki związane z grzebaniem zmarłych, które miały unieszkodliwić (zabić) wampira albo uniemożliwić mu wyjście z grobu. Najprostsze było wrzucanie maku do trumny lub pogrzebanie zmarłego bez butów⁴. Za skuteczne uważane było również specyficzne ułożenie szczątków zmarłego twarzą do ziemi, co miało utrudniać mu lub uniemożliwić wstanie z grobu. Z kolei ułożenie na boku, w pozycji skurczonej, bardzo ułatwiało pętanie zwłok. Powstające wówczas węzły poza fizyczną barierą utrudniającą poruszanie stanowiły magiczne zamknięcie drogi do świata żywych.

Również ułożenie szczątków w odmiennej orientacji względem stron świata miało unieszkodliwić działalność nieumarłych. Dość powszechne było odcinanie zwłokom głowy i układanie jej między nogami albo dokonywanie innych uszkodzeń: łamanie rąk i nóg, wbijanie gwoździ w głowę i inne części ciała. Gwoździe, noże i wszelkie żelazne elementy, którymi przebijano zwłoki, miały zabić albo osłabić wampira, co uważano za najlepszą obronę. Nierzadko wampirom przebijano klatkę piersiową kołkiem osinowym (według wierzeń drzewo to miało silną, antywampiryczną moc) albo zębem od brony (ze względu na apotropaiczną moc żelaza). Do zabiegów antywampirycznych należało też zatykanie ust nieboszczyka kamieniem, gliną czy wkładanie do nich monet, co miało wampirom zapewnić pożywienie i zniechęcić je do poszukiwań pokarmu poza grobem⁵, jak również przygniata-

⁴ Adam Falis, *Zabiegi antywampiryczne na terenie Polski w średniowieczu*, Raszyn 2013.

⁵ Za: Piotr Kotowicz (Muzeum Historyczne w Sanoku) – wywiad, <https://nowiny24.pl/niech-wampir-z-grobu-nie-wstanie-makabryczne-pochowki-w-sanoku/ar/5748980> (20.09.2024).

nie dużymi kamieniami, które, poza ciężarem uniemożliwiającym poruszanie, wykazywały magiczną moc: zapobiegały działaniu strzygi⁶. Jednocześnie długowieczny i niezniszczalny kamień miał gwarantować pewność zabezpieczenia.

O tym, że mamy do czynienia z pochówkiem wampira, mogło także świadczyć usytuowanie grobu na obrzeżach nekropolii, na peryferiach wsi albo bagnach. Pewną wskazówkę mogło też stanowić głębsze wykopanie jamy w porównaniu do pozostałych grobów na cmentarzu albo ponowne otwieranie grobu po pogrzebie.

Tak przeprowadzone pochówki noszą nazwę antywampirycznych. Termin ten – z zastrzeżeniami – zastosowała po raz pierwszy w 1970 roku Helena Zoll-Adamikowa⁷.

Pochówki antywampiryczne wpisują się w szerszą grupę pochówków atypowych, które charakteryzują się odmiennymi zachowaniami funeralnymi niż te przyjęte za normę dla danej społeczności, miejsca i czasu. Były rozpowszechnione zwłaszcza na terenie Słowiańszczyzny, a w materiale archeologicznym obserwuje się ich obecność od momentu wprowadzenia chrześcijaństwa (III ćwierć X wieku), kiedy standardowo zalecano obrządek grzebania zmarłych w pozycji wyprostowanej na wznak, z wyprostowanymi kończynami.

Na terenie dzisiejszej Polski średniowieczne pochówki antywampiryczne po raz pierwszy stwierdzono w 1930 roku. Opisano wtedy atypowy grób nr 2 z Gwiazdowa (Wielkopolska)⁸. Odkryto

⁶ Jerzy Bartmiński, *Słownik stereotypów i symboli ludowych*, t. 1, Lublin 1997.

⁷ Helena Zoll-Adamikowa, *Wczesnośredniowieczne cmentarzyska szkieletowe Małopolski*, cz. 2, Wrocław–Gdańsk 1971.

⁸ Leszek Gardęła, *Vampire Burials in Medieval Poland*, „Lund Archaeological Review” 2015, no. 21, s. 109–126.

w nim szkielet młodej kobiety twarzą zwróconej na wschód (głowa była wykręcona w bok). Szkielet leżał na brzuchu. Interesujące były też przedmioty odkryte w grobie: przy lewej skroni dwa kabłączki skroniowe⁹, obok łopatki jeden kabłączek, a przy lewym przedramieniu nóż żelazny. Na kości ogonowej znajdował się pierścienek, a pod żebrami srebrne kółko¹⁰.

W latach 50. i 60. XX wieku zidentyfikowano kolejne średniowieczne pochówki antywampiryczne w Radomiu oraz w miejscowościach Adolfin i Złota Pińczowska. Warto wspomnieć, że w 1950 roku Jerzy Gąssowski jako pierwszy polski archeolog odważył się, mówiąc o pochówkach z Radomia, użyć terminu „wampir”¹¹, chociaż jak wspomniano wcześniej, w średniowieczu ta nazwa nie występowała na terenie Polski.

W zasadzie można powiedzieć, że średniowieczne pochówki antywampiryczne zostały zidentyfikowane na terenie całej dzisiejszej Polski: na zachodzie (Cedynia, Dziekanowice, Gwiazdowo), na Śląsku (Cielmice, Milicz, Niemcza), w środkowej Polsce (Radom, Brzeg, Brześć Kujawski, Buczek, Czekanów, Gruczno), Małopolsce (Jaksice, Kraków, Proszowice, Złota Pińczowska), województwie podkarpackim (Przemyśl, Sólca)¹².

⁹ Kabłączek skroniowy – wczesnośredniowieczna kobieca ozdoba słowiańska w kształcie otwartego krążka, często z charakterystycznym esowatym zakończeniem. Używana od VII/VIII do XIII wieku. Przypinana w okolicy skroni do czepca lub zakładanej na czoło, skórzanej lub płóciennej przepaski. Wykonywana z brązu, ołowiu, srebra, złota lub cyny.

¹⁰ Zdzisław Rajewski, *Wielkopolskie cmentarzyska rządowe okresu wczesnodziejowego*, „Przegląd Archeologiczny” 1937, t. 6, z. 1, s. 28–85 + tablice I–XII.

¹¹ Jerzy Gąssowski, *Wczesnohistoryczne cmentarzysko szkieletowe w Radomiu*, „Wiadomości Archeologiczne” (Państwowe Muzeum Archeologiczne w Warszawie) 1950/1951, t. XVII/4, s. 305–326.

¹² Adam Falis, *Zabiegi antywampiryczne...*

Wydawać by się mogło, że wraz z ugruntowaniem się wiary chrześcijańskiej¹³ na ziemiach polskich wiara w wampiry osłabła. Katechizm Kościoła katolickiego uczył przecież, że okultyzm i spirytyzm są przejawami chęci panowania nad czasem, historią i ludźmi, a jednocześnie pragnieniem zjednania sobie ukrytych mocy. Praktyki te były sprzeczne z czcią i szacunkiem, które należą się jedynie Bogu, a Biblia surowo przestrzegała przed tym grzechem w bardzo wielu fragmentach.

Ale osłabieniu wiary w wampiry przeczą z jednej strony wykopaliska archeologiczne, a z drugiej – świadectwa badaczy kultury i antropologów. Mimo że w XII i XIII wieku skończył się w Polsce proces chrystianizacji, Kościołowi z trudem przychodziło perswadowanie wiernym wiary w wampiry. Już wtedy, a i przez następne setki lat, wiara w czary i upiory mieszała się z wiarą w Boga, a ludowe obrzędy z praktykami kościelnymi.

Archeolodzy zbadali drawski cmentarz, na którym zidentyfikowali sześć pochówków antywampirycznych datowanych na XVII–XVIII wiek. W pięciu grobach odnaleziono sierpy, w dwóch jako dodatkowe zabezpieczenie przed nieumarłymi zastosowano kamienie¹⁴.

W Sanoku natomiast w trakcie rozbioru zabytkowego domu odkryto szczątki sześciu osób. Dalsze prace archeologiczne wykazały, że w tym miejscu znajduje się czterdzieści pochówków, a wśród nich jeden antywampiryczny, na co wskazywała przede wszystkim odcięta głowa spoczywająca między nogami¹⁵. Z kolei

¹³ <https://echokatolickie.pl/index.php?str=100&id=2706&idd=20> (20.09.2024).

¹⁴ Tracy K. Betsinger, Amy B. Scott, *Governing from the Grave: Vampire Burials and Social Order in Post-medieval Poland*, „Cambridge Archeological Journal” 2014, vol. 24, issue 3, s. 467–476.

¹⁵ Niestety dokładna datacja dokonania pochówku nie jest możliwa. Orientacyjnie przyjmuje się przedział: II poł. XVI wieku – III ćwierć XVIII wieku. Na

w Jarosławiu przy okazji remontu płyty rynku głównego odnaleziono czterdzieści pięć pochówków z XVI–XVII wieku. Wśród nich zidentyfikowano pochówki antywampiryczne. Nie można jednak zapominać, że materia nadal pozostaje w strefie badań, co znaczy, że wnioski mogą się zmieniać. Jako przykład warto podać Kamień Pomorski. W 2014 roku na tym terenie odnaleziono szkielet kobiety (grób datowany pierwotnie na XVI–XVII wiek), którego uszkodzenia mogły wskazywać na antywampiryczny pochówek: kawałek cegły w zębach, ślady przebicia w kości udowej i piszczelowej. Jednak dokładniejsze badania i zestawienie ich z udokumentowanymi historycznie wydarzeniami, które miały miejsce na tych terenach, dowiodły, że pochowana kobieta była uznana za czarownicę, a nie wampirzycę.

Wiele materiałów źródłowych na temat pośredniowiecznych pochówków antywampirycznych i związanych z nimi przekonań zachowało się w odniesieniu do ludności rusińskiej: zamieszkującej tereny obecnej południowo-wschodniej Polski. Według etnografa i folklorysty Oskara Kolberga (1814–1890): „W upiory lud górski wierzy mocno (...). Upirz za życia ma dwa serca i czerwony kark, i kiedy umiera, to jedno tylko serce z nim ginie, a drugie żyje i jest powodem jego wędrówek pośmiertnych. Aby im zapobiec, obwijają szyję dokoła młodym prętem świerzbi-huza (głóg, dzika róża, zwana także hecze-pecze). A w serce wbijają gwóźdź z brony (inni twierdzą, że 3 ćwieki żelazne z brony). A głowę uciętą kładą w stopach”¹⁶.

temat datacji i samego pochówku zob. Piotr N. Kotowicz, „Wampir” z ulicy Zamkowej 20 w Sanoku, „Rocznik Sanocki” 2011, t. X, s. 33–65.

¹⁶ Oskar Kolberg, *Dzieła wszystkie*, t. 51, cz. III: *Sanockie-Krośnieńskie*, Warszawa 1971.

Za pierwszy potwierdzony w źródłach przekaz na temat stosowania antywampirycznych praktyk na tych terenach uważa się sądowe akta biskupie księdza Jana Karnkowskiego z 1529 roku. Można się z nich dowiedzieć, że we wsi Lalin (okolice Sanoka) dokonano profanacji zwłok jednego z mieszkańców¹⁷. Niecałe 230 lat później (1756) podczas wizytacji księdza Sierakowskiego w oddalonej o 7 km od Lalina wsi Niebocko jeden z księży żalił się na stosowanie przez tamtejszą ludność praktyk antywampirycznych: mieszkańcy mieli wykopywać w nocy trupy i ucinać im głowy¹⁸.

W ciągu kolejnych stuleci wiara w wampiry nie słabła, o czym świadczą także obecność „instytucji” pogromcy wampirów. Opisał to znawca polskiej sztuki ludowej i etnografii Karpat, Roman Reinfuss (1910–1998): „«Bacza» posługując się swoimi magicznymi sposobami, wyszukiwał na cmentarzu grób, z którego «wychodził» nieboszczyk, następnie odkopywał trumnę, wydobywał zwłoki, odwracał je plecami do góry i przybijał do ziemi osikowymi kołkami lub żelaznymi zębami od bron. Należało jeszcze odciąć nieboszczykowi głowę, włożyć ją między nogi, przykryć kolczastymi gałęziami i po zasypaniu ziemią przywalić grób kamieniami. W ubiegłym stuleciu [w XIX wieku] tego rodzaju pogrzeby były bardzo często wykonywane, ponieważ w czasie powtarzających się nawrotów cholery sprowadzanie zarazy Łemkowie przypisywali włóczącym się po nocach nieboszczykom”¹⁹.

Oprócz znalezisk archeologicznych zachowały się źródła i relacje świadków, którzy potwierdzali stosowanie praktyk przeciw

¹⁷ Piotr N. Kotowicz, „Wampir” z ulicy Zamkowej 20...

¹⁸ <https://supernowosci24.pl/sladamis-sanockich-wampirow/> (20.09.2024).

¹⁹ Roman Reinfuss, *Śladami Łemków*, Warszawa 1990.

wampirom w XX wieku. Jedną z nich przytacza Paweł Szymański (archeolog, Uniwersytet Warszawski): „Opowiadała mi babcia moja, Rozalia Szymańska, że gdy miała 6 lat na wiosnę 1914 r., w Mierzwicach Starych (gm. Sarnaki, woj. podlaskie) była obecna przy rozkopywaniu grobu upiora (...). Tego jeszcze dnia ksiądz, wraz ze wszystkimi mieszkańcami wsi, udał się na cmentarz i kazał rozkopać grób domniemanego upiora (...). Jak opowiadała babcia, ciało miał wiotkie, leżał na brzuchu i «zjadał się», gdyż palce poobgryzane miał ze skóry. Podczas gdy ksiądz modlił się za potępieńca – rydłem odcięto głowę nieboszczyka i włożono pomiędzy nogi”²⁰.

W 1934 roku w powiecie sanockim, ustrzyckim i leskim zgromadzono 186 teczek (po jednej na każdą miejscowość) nazwanych „Kwestionariusze w sprawie badań środowiska”. Zostały opracowane przez nauczycieli z tych regionów. Udokumentowano w nich różne zabiegi antywampiryczne przeprowadzane w: Berezce, Dudyńcach, Jurowcach, Kulasznie, Maniowie, Prełukach, Wisłoku Górnym, Balnicy, Bukowcu, Łupkowie, Rabem, Rajskim, Średniej Wsi, Smolniku, Serebnicy, Smereku, Terce, Wańkowej, Woli Postołowej, Zawoziu, Zubeńsku²¹.

W Dudyńcach uważano, że zmarłego można rozpoznać, nim zmieni się w wampira, bo zostaje nim osoba, która za życia mówi sama do siebie. W Średniej Wsi utrzymywano jednak, że upiora nie da się rozpoznać za życia, bo jest podobny do wszystkich innych ludzi. W Rajskim i Bukowcu dzieci urodzone martwe

²⁰ Paweł Szymański, *Rzecz o Frelku z Mierzwic Starych* [w:] *Czarownice w Funeralia Lednickie – spotkania 2*, red. Jacek Wrzesiński, Poznań 2008, s. 117.

²¹ Piotr N. Kotowicz, „Wampir” z ulicy Zamkowej 20...

spodziewano się zobaczyć ponownie po 7 latach (chyba że zastosuje się odpowiednie środki zaradcze). Panowało także przekonanie, że to inni ludzie przyczyniają się do zamiany człowieka w upiora, krzywdząc go za życia (wtedy duch miał wracać, żeby dokonać zemsty) albo nie dopełniając rytuału, chowając go nago i nie rzucając na grób grudki ziemi. Panowała przy tym dość powszechna zgoda, że wampir za życia ma dwa serca czy dwie dusze. Po śmierci jedno idzie do zaświatów, a drugie błąka się po ziemi i to właśnie je należy przebić, żeby unieszkodliwić upiora. Co ciekawe, w żadnym przekazie nie pojawia się informacja, że nieumarli piją krew ludzi czy zwierząt. Raczej „szkodzą”, „mszczą się w straszny sposób”, „straszą”.

Oczywiście w większości teczek opisano sposoby na unieszkodliwienie upiorów: wkładanie monet do ust, sypanie maku wokół trumny i do ust, modlitwa oraz bardziej drastyczne: wbijanie zęba od brony w głowę, nogi, serce czy odcinanie głowy.

W 1987 roku religioznawca Leonard Pełka (1929–2020) przygotował ranking skuteczności zabiegów antywampirycznych – 22 ankietowane osoby z terenów dawnych województw lubelskiego i podkarpackiego za najskuteczniejszy uznały odkopanie grobu i odwrócenie ciała twarzą do ziemi²².

²² Leonard Pełka, *Polska demonologia ludowa*, Warszawa 1987. Pełny ranking praktyk przeciw wampirom:

25,3% – odkopanie grobu i odwrócenie ciała twarzą do ziemi,

23,1% – zamówienie mszy w intencji zmarłego,

11,6% – wywiercenie otworu w grobie i wlanie do niego święconej wody,

11,6% – poświęcenie mieszkania po pogrzebie,

5,7% – pozbawianie upiora głowy poprzez ucięcie jej trupowi; zabieg stosowano zarówno przed, jak i po pogrzebie.

Najbardziej niezwykłym miejscem może się jednak okazać cmentarz we wsi Jawornik (łemkowski Jewirnyk), bo jak podaje Oskar Kolberg, na tamtejszej nekropolii wszyscy zostali pochowani zgodnie z miejscowym obrzędem antywampirycznym: „we wsi Jaworniku nad Osławicą nie ma jednego człowieka pochowanego na cmentarzu, który by nie miał wbitego w głowę ćwieka lub uciętej, i u nóg położonej, głowy”²³.

Ta położona nad Osławicą wieś została założona w połowie XV wieku (akt lokacyjny z 1546 roku). Rozwijała się dynamicznie, posiadała młyn i karczmę. W 1657 roku podczas najazdów Jerzego Rakoczego wyludniła się, ale przetrwała. W ciągu kolejnych stuleci liczba mieszkańców Jawornika systematycznie rosła: w 1785 roku było ich 240, a niemal 100 lat później Jawornik zamieszkiwało 355 osób, natomiast w 1918 roku było ich już 526²⁴. Przed II wojną światową w Jaworniku mieszkało 660 mieszkańców pochodzenia łemkowskiego. Wieś była bogata – na jej terenie znajdowały się cztery karczmy, szkoła, przedszkole, dwa młyny, olejarnia. Pod koniec II wojny światowej (1944) na terenie wsi doszło do walk między zgrupowaniem AK Południe i oddziałami SS. W 1947 roku mieszkańcy Jawornika zostali wysiedleni w ramach akcji „Wisła” – część do Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej, a większość, czyli 421 osób, na ziemie zachodnie Polski. Pozostawiono jedynie rodziny kolejarzy i leśni-

²³ Oskar Kolberg, *Dziela wszystkie*, t. 51, cz. III.

²⁴ Paweł Królikowski, *Wschodniółemkowska wieś Jawornik w społecznej pamięci dawnych mieszkańców*, praca magisterska (UMCS, Instytut Kulturoznawstwa, Lublin 2006); <http://www.beskid-niski.pl/index.php?pos=/miejsce-wosci&ID=57> (20.09.2024).

ków, które rozlokowano w sąsiednich wsiach, a cała zabudowa wsi wraz z cerkwią została zniszczona.

Obecnie Jawornik to miejsce dzikie i tylko idąc drogą biegnącą kiedyś środkiem wsi, można dostrzec pozostałości domostw czy stare studnie i zdziczałe drzewa owocowe. Najbardziej charakterystycznym miejscem jest jednak stare cerkwisko z kaplicą i resztkami podmurówki zniszczonej cerkwi oraz cmentarz. Na tym właśnie cmentarzu miały się odbywać pochówki antywampiryczne, o czym wiadomo tylko z relacji, ponieważ ekshumacji czy tym bardziej badań archeologicznych na tym terenie nie przeprowadzono. Wiadomo, że ostatnią osobą pochowaną tu przed wojną był niejaki Kurtyk, który zgodnie z przekazem sołtys Jawornika, Pawła Onyszkanycza (1938–1979), miał wizje dotyczące przyszłości wsi: „Jawornik będzie spalony bez ognia, ludzie będą rozegnani po całym świecie z Jawornika, ale kto tam w to wierzył (...). I co jeszcze mówił, w tego nikt nie wierzył, że po jakimś czasie tu będzie taka wielka wojna, że z tej okolicy to się tak mało ludzi zostanie”²⁵.

Ten sam Kurtyk miał także prosić, żeby po śmierci przebito mu głowę gwoździem z brony, aby nie stwarzał zagrożenia dla otoczenia²⁶. Włodzimierz Onyszkanycz potwierdził, że pamięta z opowieści ojca (Pawła), że takie praktyki stosowano we wsi²⁷.

19 maja 2016 roku autorzy niniejszego opracowania odwiedzili miejscowość, zapoznając się ze stanem aktualnym. Stare

²⁵ Paweł Onyszkanycz, *Opowiednie*, <http://www.orkiestra.umcs.lublin.pl/jawornik/wczoraj/opowiednie.html> (20.09.2024).

²⁶ Dziękujemy za informację, której udzielił nam pracownik Ośrodka Gminnego w Komańczy.

²⁷ Paweł Onyszkanycz, *Opowiednie*.

krzyże, nagrobki z inskrypcjami i zdjęciami zestawione z uzyskanymi informacjami sprawiły niesamowite wrażenie. Czy rzeczywiście ludzie żyjący niecałe 100 lat temu praktykowali pochówki antywampiryczne? Czy musieli chronić się przed upiorami? Tajemnica czeka na wyjaśnienie.

Aby wczuć się w nastrój miejsca, autorzy przez godzinę z 19 na 20 maja nagrywali pejzaż dźwiękowy. Po zeskanowaniu kodu QR (ryc. 1) można się wsłuchać w odgłosy jednego z najbardziej tajemniczych miejsc w Beskidzie Niskim, na pograniczu z Bieszczadami. Warto więc promować odwiedzenie Jawornika w połączeniu ze zwiedzaniem nieistniejących wsi beskidzkich i bieszczadzkich. Po II wojnie światowej zniknęło ich bowiem wiele z mapy, mieszkańcy zostali wysiedleni, a zabudowania rozebrane lub zniszczone. Pozostały stare piwnice, fragmenty podmurówek, cerkwiska i cmentarze. Zwykle te pozostałości porośnięte są dziką roślinnością. Zwiedzanie tych miejsc to podróż w czasie z posmakiem tajemniczości. Szlak, o którym mowa, obejmuje dawne wsie: Balnica, Beniowa, Bereźnica, Buk, Bukowiec, Caryńskie, Choceń, Dydiowa, Dźwiniacz Górny, Hulskie, Huczvice, Jaworzec, Kamionki, Krywe, Łokieć, Łopienka, Łuh, Rabe koło Baliogrodu, Rosolin, Ruskie, Sianki, Skorodne, Sokoliki, Sokołowa Wola, Studenne, Tworylczyk, Tworylne, Tyskowa, Tarnawa Niżna i Wyżna, Zawój, Zubeńsko i Żurawin. Wizyta w Jaworniku byłaby więc cennym uzupełnieniem pozwalającym przy tej okazji zapoznać się z niezwykle formami wierzeń ludowych i towarzyszących im pochówków.



Ryc. 1. Kartka dźwiękowa słuchowiska, pt. „Jewirnyk. Pejzaż dźwiękowy nieistniejącej wsi” wraz z kodem QR

Dla osób, które zainteresują się tematyką poruszoną w niniejszym rozdziale, podajemy zestawienie wraz z mapą (ryc. 2) najbardziej znanych miejscowości w Polsce, gdzie odkryto pochówki antywampiryczne. Można tam pogłębiać wiedzę na ten temat.



Ryc. 2. Mapa Polski z oznaczonymi miejscami pochówków antywampirycznych
Źródło: opracowanie własne na podkładzie Google Maps.

Byki (łódzkie)

W 1870 roku znaleziono czaszkę przebitą długim gwoździem oraz trzy szkielety przebite kołkami.

Drawsko (wielkopolskie)

W 2014 roku odkryto sześć grobów na skraju cmentarza. Pochowani w nich zmarli mieli sierp na szyi i byli przygnieceni kamieniami.

Gliwice (śląskie)

W czasie budowy Drogowej Trasy Średnicowej (2011–2013) odnaleziono pochówki wampiryczne z czterema szkieletami pozbawionymi głów, a te umieszczono w nogach. Kolejne prace przeprowadzone przez archeologów przy ul. Dworcowej spowodowały odkrycie cmentarzyska z XV–XVI wieku z ponad pięćdziesięcioma pochówkami. Jedenaście odkopanych pochówków określono jako „atypowe”, „nietypowe” bądź „antywampiryczne”. Poszczególne kości szkieletów zostały złożone w układzie anatomicznym z wyjątkiem czaszek, które znajdowały się między kośćmi nóg. Stwierdzono, że mogły to być pochówki antywampiryczne, tym bardziej że czaszki miały „kocie” kształty. Deformacja ta, będąca zapewne wynikiem jakiejś wady genetycznej, mogła doprowadzić do tego, że ówczesna społeczność, widząc „innych”, zaczęła im przypisywać nadprzyrodzone cechy i demonizować. Prawdopodobnie obwiniano ich o wywoływanie chorób u bydła, słabe zbiory, śmierć noworodków i inne lokalne tragedie jak w wielu innych tego typu przypadkach. Jest to jedynie teoria²⁸.

²⁸ Jacek Pierzak, Łukasz Obtulowicz, Henryk Głąb, Jarosław Wróbel, *Odrzuceni przez społeczeństwo. Cmentarz z końca XV i połowy XVI wieku odkryty przy ul. Dworcowej w Gliwicach*, Wydawnictwo Muzeum w Gliwicach 2020.

Na przełomie 2021 i 2022 roku odkryto siedemnaście grobów antywampirycznych z XV wieku.

Kamień Pomorski (zachodniopomorskie)

Na terenie dawnego targowiska podczas prowadzenia prac archeologicznych w 2014 roku odnaleziono pochówek wampiryczny mężczyzny, za czym przemawiają dwa fakty: włożenie w usta fragmentu cegły, tak że wybito nim prawie wszystkie górne zęby, oraz przewiercenie kości udowej, by nie mógł wstać z grobu. Pochówek datowany jest na XVI–XVII wiek i zlokalizowany został na cmentarzu obok kościoła. Cmentarz ten istniał od XIII do XVIII wieku.

Kraków (małopolskie)

W roku 2008 podczas prac archeologicznych prowadzonych pod płytą rynku głównego zespół naukowców natrafił na sześć XI-wiecznych pochówków wampirycznych szczątków kobiet. Trzy z nich były ułożone w pozycji płodowej, dwa miały obcięte i przemieszczone głowy, a w kolejnych odcięta głowę położono na wieku trumny oraz obok korpusu. Jeden ze szkieletów ułożony był na brzuchu i miał skrępowane ręce.

Kolejne pochówki wampiryczne odnaleziono na XI-wiecznym cmentarzysku przy Rondzie Grunwaldzkim i na sporym cmentarzysku odkrytym podczas prowadzenia prac archeologicznych na placu Szczepańskim.

Lalin (podkarpackie)

Najstarszy udokumentowany pochówek antywampiryczny w Polsce – wzmianka z roku 1529.

Las Stocki (lubelskie)

W 1949 roku znaleziono ciało kobiety, której odcięto rękę i włożono ją jej do ust.

Miłkowo (dolnośląskie)

Odkryto grób rodzinny, w którym pochowano mężczyznę, kobietę i ich dziecko. Mężczyznę złożono do trumny z odciętą głową, a kobiecie dodatkowo włożono kamień pomiędzy kręgi szyjne.

Sanok (podkarpackie)

Na cmentarzu przy cerkwi odnaleziono grób, w którym wykopanemu szkieletowi brakowało kości strzałkowych, skokowych oraz kości jednej ręki. Głowa znajdowała się między nogami. Człowiek ten był hermafrodytą – miał cechy obu płci. To mogło być powodem uznania go za wampira.

Stare Mierzvice (mazowieckie)

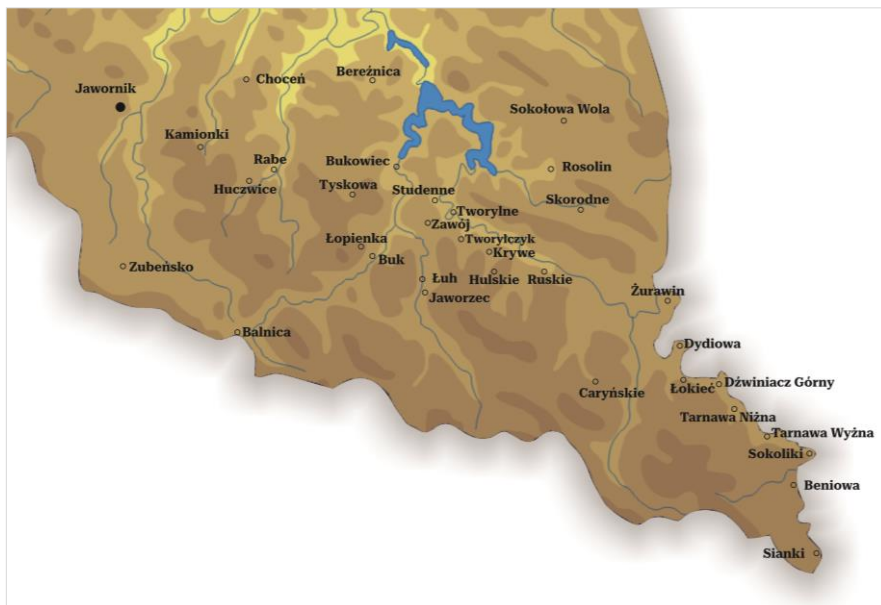
Przytoczyć tutaj można treść opowieści pewnej kobiety, która była świadkiem przeprowadzonego w jej miejscowości pochówku wampirycznego. Kobieta ta, mając w 1914 roku 6 lat, przyglądała się rozkopywaniu grobu upiora w Starych Mierzwicach w gminie Sarnaki, w województwie mazowieckim. Według jej relacji grób należał do starego kawalera i domokrażcy, po nagłej śmierci którego zaczęły się dziać dziwne rzeczy – na ciele denata pojawiły się ciemne obwódki dookoła oczu, jego paznokcie szczeniały, po pogrzebie psy uciekły na pola, zaś miejscowi na posypanym popiołem podwórzu dostrzegli „ślady kurzych stóp o niezwyklej wielkości”. Wkrótce zainteresował duchowny. Tego jeszcze dnia ksiądz wraz ze wszystkimi mieszkańcami wsi udał się na cmentarz i kazał rozkopać grób domniemanego upiora. Po oderwaniu desek wieka trumny ukazały się plecy nieboszczyka. Jak opowiadała kobieta, ciało miał wiotkie, leżał na brzuchu i „zjadał się”, gdyż palce poobgryzane miał ze skóry. Pod-

czas gdy ksiądz modlił się za potępieńca, rydłem odcięto głowę nieboszczykowi i włożono ją pomiędzy jego nogi. Grób zasypano, a o całej sprawie ludzie bali się nawet nawzajem sobie opowiadać.

Inne miejsca:

Adolfin (mazowieckie),
Będzin (śląskie),
Brzeg (opolskie),
Brześć Kujawski (kujawsko-pomorskie),
Buczek (łódzkie),
Cedynia (zachodniopomorskie),
Cielmice (śląskie),
Czekanów (wielkopolskie),
Elbląg (warmińsko-mazurskie),
Gruczno (kujawsko-pomorskie),
Gwiazdowo (wielkopolskie),
Jawornik nad Osławicą (podkarpackie),
Kałdus (kujawsko-pomorskie),
Milicz (śląskie),
Niemcza (dolnośląskie),
Oparówka (podkarpackie),
Proszowice (małopolskie),
Przemyśl (podkarpackie),
Radom (mazowieckie),
Radomsko (łódzkie),
Sandomierz (świętokrzyskie),
Sólca (podkarpackie),
Stary Brześć (kujawsko-pomorskie),
Stary Zamek (dolnośląskie),
Wieluń (łódzkie),
Złota Pińczowska (świętokrzyskie).

Z kolei szlak miejscowości z udokumentowanymi pochówkami antywampirycznymi na obszarze Bieszczadów i Beskidu Niskiego: Przemyśl, Oparówka, Sanok, Jawornik, Sólca przedstawiono na ryc. 3.



Ryc. 3. Mapa południowo-wschodniej części Podkarpacia z oznaczonymi miejscami pochówków antywampirycznych

Źródło: opracowanie własne na podkładzie Google Maps.

W zależności od tego, w jaki sposób szlak ten będziemy przemierzać, poniżej zaprezentowano trzy warianty: samochodowy (ryc. 4), rowerowy (ryc. 5) i pieszy (ryc. 6).



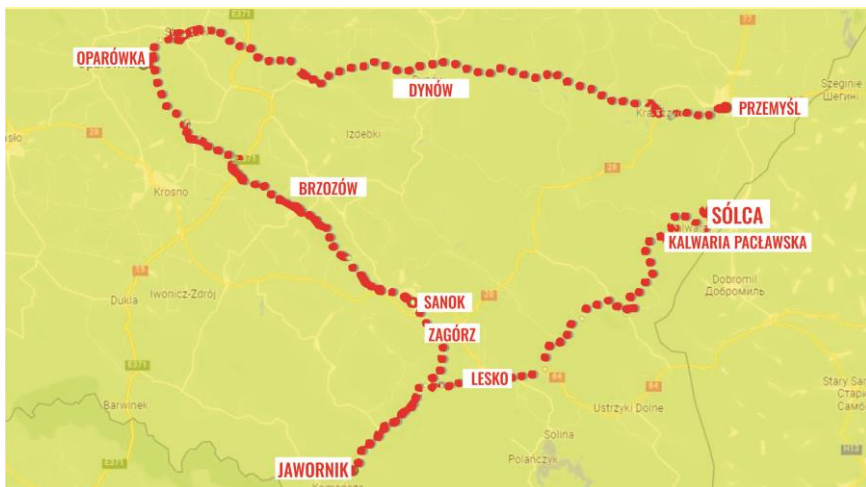
Ryc. 4. Szlak samochodowy miejscowości z udokumentowanymi pochówkami antywampirycznymi na obszarze Bieszczadów i Beskidu Niskiego Szlak (czas przejazdu 5 h)

Źródło: opracowanie własne na podkładzie Google Maps.



Ryc. 5. Szlak rowerowy miejscowości z udokumentowanymi pochówkami antywampirycznymi na obszarze Bieszczadów i Beskidu Niskiego Szlak (czas przejazdu 17 h)

Źródło: opracowanie własne na podkładzie Google Maps.



Ryc. 6. Szlak pieszy miejscowości z udokumentowanymi pochówkami antywampirycznymi na obszarze Bieszczadów i Beskidu Niskiego Szlak (czas przejścia 54 h)

Źródło: opracowanie własne na podkładzie Google Maps.

ROZDZIAŁ II

Czuhajster – w poszukiwaniu karpackiego Yeti

Cyprian Wieczorkowski, Kinga Dobrodziej-Szymczyk,
Bartłomiej Drozd, Sławomir Drozd, Łukasz Godek

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Medycznych
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej

Celem opracowania było zebranie i przedstawienie informacji o Czuhajstrze utożsamianym z karpackim Yeti. Pochodzą one z kwerendy w materiałach źródłowych, szczególnie z przekazów pasterzy i drwali. Autorzy starali się również znaleźć miejsca utożsamiane z domniemanym pobylem Czuhajstra, a przez to zaproponować szlak turystyczny poświęcony temu karpackiemu Yeti.

Słowa kluczowe: Czuhajster, karpacki Yeti

The aim of the study is to collect and present information about the Chuhajster, identified with the Carpathian Yeti. The information comes from the query in the source materials, especially from the accounts of shepherds and lumberjacks. The authors also tried to find places identified with the alleged stay of Chuhajster.

Keywords: Chuhajster, Carpathian Yeti

Ludzie od niepamiętnych czasów otaczali góry szczególną czcią. Uznawali je za siedziby bogów i bóstw, którym oddawali cześć, ale też za miejsce przebywania demonów i istot dzikich,

często nieprzychylnych człowiekowi. Przekonania o istnieniu humanoidalnych stworzeń zamieszkujących niedostępne tereny pojawiały się od czasów antycznych w różnych częściach świata¹.

Do najpopularniejszych (także za sprawą kultury masowej) należą Yowie z Australii, Wielka Stopa z Ameryki Północnej (Góry Skaliste) czy Chupacabra z Ameryki Południowej². Najbardziej znaną tego typu istotą jest Yeti, śnieżny człowiek z Himalajów, o którym w Europie dowiedziano się w związku z drobnym przypisem do obszernego artykułu na temat ssaków nepalskich. Artykuł ten sporządził w 1832 roku Brian H. Hodgson (brytyjski przyrodnik i podróżnik), a we wspomnianym przypisie stwierdził, że lokalni myśliwi przestraszyli się stworzenia, które poruszało się wyprostowane, nie miało ogona i było pokryte długimi, ciemny-

¹ Por. Gregory Mobley, *The Wild Man in the Bible and the Ancient Near East*, „Journal of Biblical Literature” 1997, no. 116(2), s. 217–233; Gregory Forth, *Images of the Wildman inside and outside Europe*, „Folklore” 2007, no. 118(3), s. 261–281; *idem*, *Images of the Wildman in Southeast Asia: an Anthropological Perspective*, London–New York 2008; Richard Bernheimer, *Wild Men in the Middle Ages*, Cambridge 1952; Roger Bartra, *Wild Men in the Looking Glass: The Mythic Origins of European Otherness*, Ann Arbor 1994; Ugo Marazzi, *Su Albasti/Almasti. Tra demonologia e antropologia* [w:] *Orientalia Iosephi Tucci Memoriae Dicata*, Roma 1974, s. 825–852; Jeff Meldrum, Zhou Guoxing, *Footprint evidence of the Chinese Yeren*, „The Relict Hominoid Inquiry” 2012, no. 1, s. 57–66.

² Warto może dopowiedzieć, że poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie, czym lub kim były mityczne stworzenia opisane w relacjach świadków, zajmuje się gałąź zoologii (uważana przez środowisko za kontrowersyjną): kryptozoologia. Por. przegląd hipotez na temat Yeti: Oliver D. Smith, *A Checklist of Hypotheses for the Yeti*, https://www.academia.edu/50819174/A_Checklist_of_Hypotheses_for_the_Yeti (10.10.2021).

mi włosami. Hodgson podejrzewał, że mieli do czynienia z małpą. Lokalni myśliwi wierzyli jednak, że była to istota o nadprzyrodzonych mocach, być może pomniejsze bóstwo czy lokalny duch³.

Kiedy w książce Aleksandry Hnatiuk *Wiedzmy, czarty i święci Huculszczyzny* znaleźliśmy historię wielkiego, silnego niby-człowieka o skórze pokrytej gęstym zarostem, zwanego Czuhajstrem, zdaliśmy sobie sprawę, że mamy do czynienia z opisem karpackiego Yeti, którego koniecznie trzeba poznać bliżej. Została utworzona grupa „Origonatus” i ustalono założenia projektu „Czuhajster – w poszukiwaniu karpackiego Yeti”. Na przełomie lat 2015 i 2016 rozpoczęto realizację tego projektu. Zdecydowano, że z jednej strony należy szukać materiałów odnoszących się wprost do Czuhajstra, wymieniających go z imienia, ale z drugiej strony zaplanowano sprawdzenie źródeł legend, w których wzmiankuje się bezimienne stworzenia, które odpowiadają tej wstępnej charakterystyce. Brano bowiem pod uwagę możliwość, że opowieści mogą pomijać imię, traktując je jak tabu. Następnie na podstawie uzyskanych informacji postanowiono odwiedzić miejsca, które w jakiś sposób można powiązać z Czuhajstrem, i przekonać się, czy potwierdzają jego legendę.

³ „My shooters were once alarmed, in the Kachár, by the apparition of a «wild man», possibly an urang, but I doubt their accuracy. They mistook the creature for a cacodemon or rakshasa, and fled from it instead of shooting it. It moved, they said, erectly: was covered with long, dark hair, and had no tail” [„Moich strzelców kiedyś w Kachár zaniepokoiło pojawienie się «dzikiego człowieka», prawdopodobnie uranga, ale wątpię w ich właściwą ocenę. Pomylili stworzenie z cacodemonem lub rakshasą i uciekli przed nim zamiast go zastrzelić. Mówili, że poruszał się prosto: był pokryty długimi, ciemnymi włosami i nie miał ogona”]. Brian H. Hodgson, *On the Mammalia of Nepal*, „Journal of the Asiatic Society of Bengal” 1832, no. 1, s. 335–349.

Pierwsze, lakoniczne wzmianki o Czuhajstrze ukazały się w *Zbiorze etnograficznym* – cyklicznym wydawnictwie Towarzystwa Naukowego im. Tarasa Szewczenki we Lwowie⁴ (37 zeszytów⁵). O Czuhajstrze pisał także Włodzimierz Szuchiewicz w *Huculszczyźnie*⁶.

Obszerniejsze informacje przekazał z kolei Anton Onyszczuk, ukraiński etnograf i badacz Huculszczyzny, który na początku XX wieku pracował jako nauczyciel w Zelenicach (dzisiejszy Czernik) i odwiedzał okoliczne wsie, badając tamtejszą kulturę. W latach 1907–1909 wydał dwie pozycje: *Materiały dotyczące demonologii huculskiej* oraz *Materiały dotyczące etnologii ukraińskiej*. W tej drugiej książce, w rozdziale II, znalazł się passus poświęcony Czuhajstrowi⁷. Dwie demonologiczne legendy dotyczące Czuhajstra zanotował w 1932 roku Iwan Pankowicz (Іван Панькевич). W 1938 roku zamieszczono je w zbiorze *Ukraińskie opowieści Podkarpackiej Rusi*⁸. Czuhajstra określano tam dwiema nazwami: Czuchajster i Czuchaj. Warto dodać, że współczesna

⁴ „Про великого лісового бога Карпат Чугайстра наукових публікацій майже не було, якщо не рахувати двох-трьох записів фольклористів, що побачили світ у «Етнографічних збірниках»: Наукового товариства імені Тараса Шевченка у Львові” [„Nie było prawie żadnych publikacji naukowych o wielkim leśnym bogu Karpat Czuhajstrze, poza dwoma lub trzema zapisami folklorystów, którzy ujrzeli światło dzienne – *Zbiory etnograficzne*, Towarzystwo Naukowe im. Tarasa Szewczenki we Lwowie”].

⁵ Jerzy Potoczny, *Wkład towarzystw oświatowo-naukowych Galicji Wschodniej doby autonomicznej w rozwój świadomości i tożsamości narodowej Ukraińców*, „Studia i Prace Pedagogiczne” 2015, nr 2, s. 209.

⁶ Włodzimierz Suchniewicz, *Huculszczyzna*, t. 1–4, Warszawa 2011 (na podstawie wydania Lwów 1902, Legenda o pochodzeniu buszka-гайстра).

⁷ Anton Onyszczuk, *Materiały dotyczące etnologii ukraińskiej*, Lwów 1909, s. 59–61.

⁸ Iwan Pankowicz, *Ukraińskie opowieści Podkarpackiej Rusi*, Lwów 1938.

poetka Olga Strilec pisała o Czuhajstrze, twierdząc, że był opiekunem ceramików.

Dobrymi źródłami do poszukiwań były także prace Oskara Kolberga i Ferdynanda Antoniego Ossendowskiego. Opisywali oni zespół cech i zachowań istot, które mogły wskazywać na Czuhajstra⁹. Z podań wynika, że Czuhajster był kiedyś człowiekiem, który został przeklęty. W jednej wersji występuje jako niegodziwy człowiek, który wyrządził krzywdę sąsiadowi. Ten wypowiedział zaklęcie i od tamtej pory Czuhajster błąka się po leśnych ostępach¹⁰. Według innej wersji Czuhajster był człowiekiem dobrym, ale został przeklęty przez Boga i skazany na oczyszczanie ziemi z niegodziwych stworzeń. Nie jest w tym zadaniu osamotniony, bo razem z Czuhajstrem Bóg przeklął także innego dobrego człowieka i zamienił go w bociana. Bocian został strażnikiem domu, a Czuhajster strażnikiem człowieka przebywającego z dala od domu¹¹. Natomiast w zakarpackich legendach Czuhajster co najmniej ocierał się o boskość, a przy tym miał wyższy status niż

⁹ Oskar Kolberg, *Ruś Karpacka*, cz. I–II, Warszawa 1970.

¹⁰ Iwan Pankowic, *Ukraińskie opowieści...*

¹¹ *Ibidem*: „І священний птах Лелека, і цей напів-звір-напівлюдина, Чугайстер, були колись добрими людьми, але прокляті Богом. Вони приречені очищувати Землю. Гайстер-Бусел посланий знищувати гадюк, вужів, жаб, мишей та іншу нечисть, а Чугайстрин має очищувати Землю від лихих істот, що виникли із страчених дітей, самогубців. Якщо Бусько — охоронець дому, то Чугайстрин — охоронець людини далеко від дому (у лісі, на полонині)” [„Zarówno święty ptak Bocian, jak i ten pół-bestia-pół-człowiek, Czuhajster, byli kiedyś dobrymi ludźmi, ale zostali przeklęci przez Boga. Są skazani na oczyszczenie Ziemi. Bocian zostaje wysłany, aby zniszczyć żmije, węże, żaby, myszy i inne złe duchy, a Czuhajster musi oczyścić Ziemię ze złych stworzeń, które powstały z straconych dzieci, samobójstw. Jeśli Busko jest strażnikiem domu, to Chuhajstryn jest strażnikiem człowieka z dala od domu (w lesie, na łące)”].

zwyczajne „lichy” albo występował w kilku osobach – siedmiu, trzech lub czterech¹².

Niezależnie od tego, za kogo uważano Czuhajstra, zawsze kojarzony był z lasami, górami, miejscami oddalonymi od zabudowań wiejskich, a jego misją była ochrona człowieka przed złem czającym się w dzicy. Wywiązywał się z tego zadania w różny sposób. Przede wszystkim uważano, że broni ludzi przed miawkami – leśnymi boginkami, które czyhają na pasterzy. Polował na nie, rozrywał je i piekł na ogniu¹³. Czasem pasterze i drwale (a uważany był za ich patrona) prowadzili z Czuhajstrem swoisty handel wymienny: zostawiali dla niego jedzenie (wydzieloną część swojego pożywienia), a Czuhajster w zamian oczyszczał teren ich obozowiska z miawek. Wskazuje to na to, że dieta Czuhajstra była bogatsza i wykraczała poza pieczone mięso miawek¹⁴.

Czuhajster bronił również biednych przed niegodziwością bogatych. Według zachowanego przekazu kiedy bogaty pan oszukał

¹² *Ibidem*: „Та чи не найцікавіше те, що в закарпатських легендах збереглася інформація, яка Чугайстра наділює вищим «статусом», ніж звичайний лісовик. «Нас є три таких, як я», — говорить Чугайстрин устами оповідача. Правда, в іншій легенді мовиться, що «...люди старі кажуть, що Чугайстрини є чотири» [„Ale chyba najciekawsze jest to, że legendy zakarpackie zawierają informacje, które nadają Czuhajstrowi wyższy «status» niż zwykłego leśniczego. «Jest nas trzech takich jak ja» – mówi Czuhajster poprzez narratora. Jednak inna legenda głosi, że «...starzy ludzie mówią, że są cztery postacie Czuhajstra»].

¹³ *Ibidem*: „яку він зловить, незважаючи на її крик, одну ногу притисне своєю велетенською лапою, а другу візьме в свої волохаті руки й розчакне, як жабу, за те, що ці Лісові Панни заманюють у гірські пущі й дебрі молодих пастухів, лісорубів” [„którą złapie mimo jej krzyku, jedną nogę przycisnie swoją wielką łapą, a drugą weźmie w swoje owłosione dłonie i podrapie jak żabę, bo te Leśne Panny zwabiają młodych pasterzy i drwali w górskie lasy i pastwiska”].

¹⁴ *Ibidem*.

służącego (wbrew umowie nie dał mu w zamian za roczną służbę ubrania), Czuhajster podpowiedział pokrzywdzonemu, jak zwabić niegodziwca do lasu, a sam poszczuł na niego niedźwiedzia. Bogaty, ale nieuczciwy pan nie tylko stracił życie, ale też kolejne części garderoby, kiedy miał jeszcze nadzieję ująć cało z tej przygody¹⁵.

Oprócz ochrony przed miawkami, Czuhajster ostrzegał pasterzy przed atakami niedźwiedzi czy wilków¹⁶. Od czasu do czasu porzucał leśne ostępy i odwiedzał wsie, także aby upewnić się, że mieszkańcy zabezpieczyli chaty przed ogniem oraz zgromadzili odpowiednią ilość wody na wypadek pożaru. Jeśli wszystko było w porządku – odchodził. Jeżeli nie – wymierzał nieroztropnemu gospodarzowi karę, zabierając mu dziecko¹⁷. Przy okazji odwiedzin wsi Czuhajster uczył ludzi rzemiosła¹⁸.

¹⁵ *Ibidem*: „І напустив Чугайстрин на пана ведмедя, що той постоли в потоці лишив, сердак на суці завис, а гачі на чугили лишив. Отак Чугайстер провчив пана” [„A Czuhajster napuścił niedźwiedzia na pana, który zostawił słupki w strumieniu, serce wisiło na gałązce, a haczyki zostawił na pniu. W ten sposób Czuhajster uczył pana”].

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ *Ibidem*: „розповідь Володимира Курчука: Коли я був малий, то бабця моя вірила, що з вечора в хаті має бути два-три відра, наповнені водою, і мають бути замкнені двері. Щовечора посилала мене по воду. «Іди, — казала, — бо прийде Чугайстер і дітей украде»” [„opowiadanie Wołodymyra Kurczuka: Kiedy byłem mały, babcia uważała, że wieczorem w domu powinny być dwa lub trzy wiadra z wodą i drzwi powinny być zamknięte. Co noc wysyłała mnie po wodę. — Idź — powiedziała — bo Czuhajster przyjdzie i ukradnie dzieci”].

¹⁸ *Ibidem*: „Чугайстер їм кози пасе, і свої, дикі кози, пасе. Як напасуться, зажене їх у кошару, а сам іде в село народ навчати. Коли якомусь майстрові не вдалася робота, то Чугайстер поучував, як треба зробити. Чугайстер усякий дар людям дав” [„Czuhajster pasie swoje kozy, a jego własne dzikie kozy pasą się. Kiedy pasą się, zawozi je do stodoły i jedzie do wioski”].

Jako osoba życzliwa przysiadł się do ognisk pasterzy i drwali. Można go też było przywołać w nocy gwizdaniem i okrzykami, które odbijały się echem od skał¹⁹. Lubił wtedy śpiewać, choć czynił to niewyraźnie, ponieważ seplenił. Lubił również tańczyć i wtedy ztracał się w tańcu. Jeżeli porwał do niego pasterza, mógł zatańczyć go na śmierć²⁰, chociaż w niektórych przekazach podawano, że tańczył, dopóki było to bezpieczne dla człowieka²¹.

Ciekawe jest, jak tę życzliwą ludziom istotę opisywano. Przede wszystkim przypisywano Czuhajstrowi ogromny wzrost (wysoki jak świerk, od 2 do 7 metrów). Jego ciało miała porastać sierść, więc przypominał wielkiego niedźwiedzia. Olbrzym był niebieskooki, bezzębny i brodaty. Miał przy tym niezwykłą umiejętność odejmowania jednej nogi, którą mógł wtedy używać jak siekiery i ścinać nią drzewa²².

Po pozyskaniu szczegółowych informacji o Czuhajstrze autorzy zorganizowali dziesięć wypraw, starając się zlokalizować miejsca opisywane w krążącym o nim legendach. W miejscach

uczyc ludzi. Kiedy rzemieślnik nie pracował, Czuhajster nauczył, jak to zrobić. Czuhajster dał ludziom każdy prezent!”.

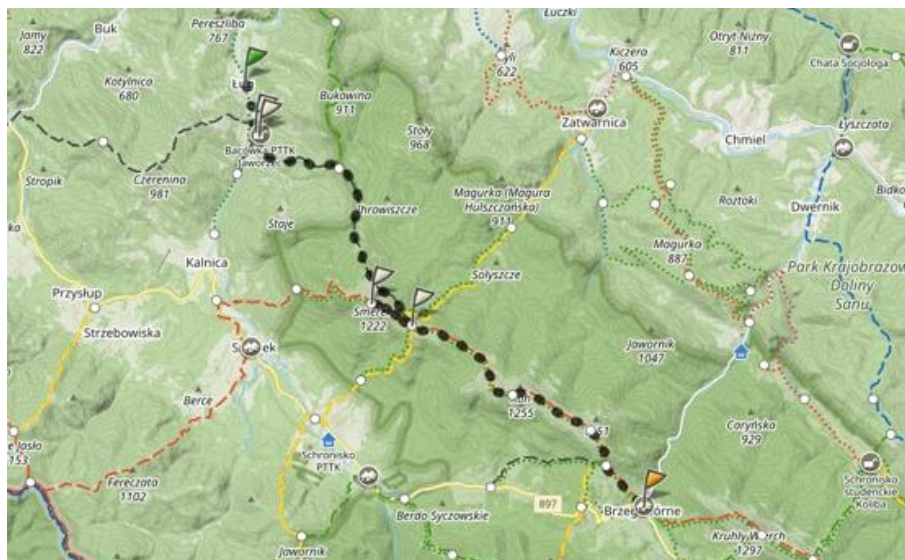
¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ *Ibidem*: „Танцюрист з нього шалений, а тому може статися так, що хвороблива людина не витримає темпу танцю («гуцулки-верховинки», «аркана») й помре. Засмучений Чугайстрин піде собі далі, а доброго танцюриста нагородить” [„Tancerz jest na niego wściekły i dlatego może się zdarzyć, że chory nie wytrzyma tempa tańca («hutsulki-topy», «arcana») i umrze. Zdenerwowany Czuhajstrin będzie kontynuował i nagrodzi dobrego tancerza”].

²¹ *Ibidem*: „Чоловікові не робить зла, хіба просить чемно у танець, а, відтанцювавши своє, відпускає” [„Nie krzywdzi męża, chyba że grzecznie prosi do tańca, a po zatańczeniu własnego puszcza”].

²² *Ibidem*.

tych została wykonana dokumentacja fotograficzna i filmowa. Rezultatem tych działań była wystawa połączona z pokazem multimedialnym *CZUHAJSTER – Relacja fotograficzna z podkarpackich wypraw*, która była prezentowana w 2018 roku w „Wyspie Skarbów” Gdańskiego Archipelagu Kultury²³. Cieszyła się ona dużym powodzeniem, stąd pomysł zorganizowania szlaku Czuhajstra, którego propozycję zamieszczamy.



Ryc. 1. Przykładowy szlak Czuhajstra w Bieszczadach

Źródło: opracowanie własne na podkładzie: <https://mapa-turystyczna.pl/route?q=49.2329001,22.4368715;49.2226426,22.4401331;49.2215494,22.4415493;49.1854810,22.4785600;49.1807190,22.4919560;49.1416060,22.5686660#49.19007/22.49863/12>.

²³ <https://mzminkowski1.wixsite.com/ludziebiznesu/single-post/2017/03/21/w-poszukiwaniu-karpackiego-yeti> (20.09.2024).

Szlak rozpoczyna się w Ługu (Łuhu), dawnej bojkowskiej wsi położonej nad rzeką Wetliną, a dalej prowadzi do kolejnych ruin innej bojkowskiej wsi – Jaworzec. Do obu wsi mógł podchodzić Czuhajster, a w bojkowskiej tradycji o nim tam mówiono. Po zwiedzeniu pozostałości obu wsi warto zatrzymać się w bacówce Jaworzec i spędzić tam noc. Jeżeli pogoda pozwoli, to na hama-ku, aby wczuć się w atmosferę tego miejsca i podziwiać rozgwieżdżone niebo. W razie chłodu można nocować w znajdującej się obok bacówki „kopułka” z przeszklonym dachem. Nocując w tym miejscu, może usłyszymy głos Czuhajstra, a jeżeli nie, to możemy zrozumieć wierzenia dawnych mieszkańców tej ziemi. Dalej szlakiem przez las wędrujemy na Smerek (Wysoką) – tutaj Czuhajster mógł się rozglądać i planować, dokąd się udać, bo widok znakomity. Widać stąd Góry Sanocko-Turczańskie, Suchy Obycz (najwyższy szczyt Pogórza Przemyskiego), Magurę Stuposiańską, Bukowe Berdo, Połoninę Caryńską, Małą i Wielką Rawkę, Krzemieniec, Jawornik, Rabią Skałę, Bieszczady po stronie ukraińskiej, Tatry Słowackie i Tary Niżne, Branisko na Słowacji, a nawet Beskid Niski, a w nim Magurę Małastowską, Kornuty, Polańską i Tokarnie.

Schodzimy następnie na Przełęcz Orłowicza. Idąc wzdłuż grzędy wychodni piaskowcowych Szarego Berda, na niżej położonej jego grani widzimy rosnącą jaworzynę i buczynę ziołoroślową. Panujące tu ciężkie warunki klimatyczne powodują, że drzewa są niskie i powykrzywiane, ulegając skartowaceni i deformacji. Ich pokrój określany jest jako krzywulcowy – pnie są masywne i krótkie, a korony osadzone nisko, z rozłożystymi konarami pokładającymi się na ziemi. Ale dawni mieszkańcy mogli się spodziewać, że to robota Czuhajstra. W każdym razie wygląda to groźnie, szczególnie gdy spadną mgły i wszystko nabiera nie-

samowitej tajemniczości. Znając opowieść o Czuhajstrze, można, idąc tędy, rozglądać się, czy nagle się nie pokaże.

A dalej otwarta przestrzeń Połoniny Wetlińskiej, gdzie Czuhajster czuł prawdziwą wolność, ale stąd lepiej widział wilki i niedźwiedzie polujące na wypasane stada, a także miawki czyhające na pasterzy. Na zejściu z Połoniny Wetlińskiej znajdują się pozostałości wsi Brzegi Górne (Berehy Górne). Jest to cerkwiśko i całkiem dobrze zachowany cmentarz. Może tutaj Czuhajster rozmyślał nad swoim losem.

ROZDZIAŁ III

Podróż do źródeł hydroterapii

Monika Urbanik

Muzeum Farmacji, Wydział Farmaceutyczny
Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński

W 2021 roku obchodzono 200-lecie urodzin jednego z najwybitniejszych twórców hydroterapii, księdza Sebastiana Kneippa (1821–1897). Warto z tej okazji przypomnieć historię hydroterapii i przybliżyć miejsca związane z twórcami metody leczniczej, która dziś weszła do kanonu medycyny akademickiej i jest stałym elementem lecznictwa uzdrowiskowego. Podróżując do tych miejsc, nie tylko poznamy historię, ale również będziemy mieli możliwość skorzystać z zabiegów balneologicznych opartych na zasadach, jakie proponowali twórcy hydroterapii.

Słowa kluczowe: wodolecznictwo, Sebastian Kneipp, Vincenz Priessnitz, Johann Schroth, Arnold Rikli

In 2021, 200 years have passed since the birth of one of the greatest creators of hydrotherapy, Father Sebastian Kneipp (1821–1897). On this occasion, it is worth recalling the history of hydrotherapy and bringing closer the places associated with the creators of the healing method, which today has entered the canon of academic medicine and is a permanent element of spa treatment. Traveling to these places, we will not only learn the history, but also have the opportunity to take advantage of balneological treatments based on the principles proposed by the creators of hydrotherapy.

Keywords: hydrotherapy, Sebastian Kneipp, Vincenz Priessnitz, Johann Schroth, Arnold Rikli

Hydroterapia – rys historyczny

W pierwszej połowie XIX wieku nasilił się nowy, krytyczny wobec medycyny akademickiej ruch masowy, który wywodził się ze środowiska niezwiązanego ze światem nauki. Było to przyrodolecznictwo rozumiane jako leczenie chorób takimi czynnikami naturalnymi, jak woda, światło, powietrze i dieta¹.

Wiara w lecznicze właściwości wody, klimatu i innych zasobów naturalnych była obecna przez wieki. Lecznictwo o charakterze uzdrowiskowym rozwijało się we wszystkich starożytnych cywilizacjach². Hipokrates (ok. 460–377 p.n.e.) w jednym z tekstów zawartych w *Corpus Hippocraticum*, pod tytułem *O powietrzu, wodach i miejscach*, umieścił swoje spostrzeżenia, uwagi i zalecenia odnośnie do wykorzystywania naturalnych źródeł, wody i świeżego powietrza w celach profilaktycznych i terapeutycznych³. Natura człowieka ma u Hipokratesa znaczenie zasadnicze, jest bowiem tym czynnikiem, który w chorobie sam leczy. Różne narządy ciała współdziałają ze sobą, tworząc jedną harmonijną całość. Lekarz powinien obserwować chorego, patrzeć, jak postępuje natura, i naturze pomagać, nigdy zaś jej nie szkodzić. Hipokrates uważał, że środowisko i klimat mają istotny wpływ na stan zdrowia i kondycję człowieka. Walory lecznicze

¹ Władysław Szumowski, *Historia medycyny filozoficznie ujęta*, Warszawa 1994, s. 597–598.

² Zob. Ludomił Korczyński, *Początki i ewolucja balneoterapii*, „Pamiętnik Polskiego Towarzystwa Balneologicznego” 1930, t. 9. s. 131; Ludwik Dydyński, *Pogląd historyczny na rozwój wodolecznictwa*, „Medycyna” 1934, nr 22, s. 773.

³ Hipokrates swe przemyślenia zawarł w pracy *Peri aeron, hydaton, topon*, która została przetłumaczona na język polski przez Henryka Łuczkiwicza i wydana w Warszawie w 1890 roku pt. *O powietrzu, wodach i miejscach*.

wód mineralnych doceniali także starożytni Rzymianie. Asklepiades (ok. 128–56 p.n.e.) był zwolennikiem wodolecznictwa, stosował wodę zimną, ciepłą, parówki, natryski, enemy i kąpiele⁴.

Po okresie średniowiecza, gdy prawie całkowicie zaniechano wszelkich praktyk balneologicznych, szkoły lekarskie w epoce renesansu zaczęły na nowo interesować się terapeutycznym zastosowaniem wody. Pojawiły się rozprawy o przyrodolecznictwie. W Polsce pierwszym autorem rozprawy o wodach leczniczych, ich właściwościach, sposobach użycia i miejscach występowania był Wojciech Oczko (1537–1600), nadworny lekarz i sekretarz króla Stefana Batorego. W swym dziele *Cieplice* (1578) zawarł całą ówczesną wiedzę o leczeniu uzdrowiskowym. Rozpoczęto rozbudowę zapomnianych przez wieki uzdrowisk. Wyjeżdżanie „do wód” na kurację stawało się coraz bardziej popularne. Korzystanie z dobrodziejstw natury w uzdrowiskach z czasem schodziło jednak na drugi plan, ponieważ wartości społeczne tych podróży wyparły medyczne walory źródlanej terapii. Podróżowanie „do wód” stało się znakiem przynależności do odpowiedniej grupy społecznej, a sam pobyt w kurorcie miał nie tylko leczyć, lecz również – a nawet przede wszystkim – być formą życia towarzyskiego⁵.

Kuracje wodne przeżywały okresy wzlotów i upadków przez całe stulecia. Obok zabobonów czy przesądów, miały często ściśle powiązanie z praktyką i co najważniejsze – bardzo często „radziły sobie” z chorobami, wobec których bezradna była ówczesna medycyna akademicka. Józef Dietl (1804–1878), jeden najwybitniejszych polskich balneologów, stwierdził nawet, że

⁴ Władysław Szumowski, *Historia medycyny...*, s. 113.

⁵ *Historia medycyny*, red. Tadeusz Brzeziński, Warszawa 2000, s. 422.

w uzdrowiskach leczono się według „szczęśliwego instynktu, uprzedzenia gminnego i najniedorzeczniejszych pojęć”⁶. Leczenie początkowo nosiło cechy tajemniczości i boskości, używano często określenia „siły lecznicze wody”, nie znając praktycznie właściwości tych sił, a procedury pseudomedyczne oparte były głównie na intuicji⁷.

Szerokie zainteresowanie się wodolecznictwem, a później innymi rodzajami terapii naturalnej wynikało niewątpliwie z faktu, że rozwijało się w atmosferze przenikniętej naturyzmem Jeana-Jacques’a Rousseau (1712–1778), który dowodził, że miasta, a więc duże skupiska ludzi, są „otchłaniami rodzaju ludzkiego”, a dobra natura człowieka ulega moralnemu wypaczeniu pod wpływem cywilizacji. W powieści *Emil, czyli o wychowaniu* w wielkim stylu propagował powrót do przyrody i naturalnych warunków życiowych. Dzięki temu zaczęto doceniać ruch na świeżym powietrzu i korzystny wpływ promieni słonecznych na ludzki organizm⁸.

Nie bez znaczenia był też fakt pojawienia się w niemieckiej medycynie akademickiej nurtu tak zwanej medycyny romantycznej (1797–1848). Na jej fali zaczął się rodzić niemiecki model kultury uzdrowiskowej. Podstawą tego modelu była terapia naturalna (*Naturheilkunde*) opierająca się na przekonaniu o niezwykłych właściwościach leczniczych wszelkiego rodzaju surowców naturalnych, w których znajdować się miała specyficzna

⁶ Józef Dietl, *Uwagi nad zdrojowiskami krajowymi*, Lwów 1895, s. 3.

⁷ Jadwiga Kuciel-Lewandowska, Andrzej Kierzek, *Początki lecznictwa uzdrowiskowego na ziemiach polskich [w:] Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, red. Bożena Płonka-Syroka, Andrzej Syroka, Wrocław 2012, s. 18.

⁸ Jean-Jacques Rousseau, *Emil, czyli o wychowaniu*, Wrocław 1955, rozdz. I, s. XXXIII, LI, LXXX, 9, 16, 200; rozdz. II, s. 151.

dla nich, niematerialna siła oddziaływująca terapeutycznie na organizm⁹.

Dużą rolę w popularyzowaniu wodolecznictwa na początku XIX wieku odegrał wielki zwolennik tej metody leczenia, nauczyciel gimnazjum w Ansbach, Eucharius Ferdinand Christian Oertel (1765–1850). Jego działalność terapeutyczna i liczne prace przyczyniły się w znacznym stopniu do powolnego przełamania oporu, jaki kuracje wodne wzbudzały początkowo u traktujących je pogardliwie lekarzy¹⁰. Oprócz prac własnego autorstwa Oertel wydawał również wznowienia dzieł dawnych propagatorów wodolecznictwa, takie jak choćby łacińska rozprawa o stosowaniu zimnej wody autorstwa rzymskiego uczonego Aulusa Corneliusa Celsusa (ok. 25 p.n.e. – ok. 50)¹¹ czy praca świdnickiego lekarza Johanna Sigmunda Hahna (1696–1773), który stosował zimną wodę w swoich praktykach leczniczych¹². Wydane na nowo przez Oertela prace Hahna stały się źródłem wiedzy zarówno dla niego samego, jak i wielu późniejszych propagatorów wodolecznictwa¹³.

⁹ B. Płonka-Syroka, *Uwarunkowania medyczne i społeczne kształtowania się standardu kultury uzdrowiskowej w Europie czasów nowożytnych – rys historyczny* [w:] *Kultura Uzdrowiskowa na Dolnym Śląsku w kontekście europejskim*, t. I, red. Bożena Płonka-Syroka, Agnieszka Kaźmierczak, Wrocław 2013, s. 51.

¹⁰ Zob. Eucharius Ferdinand Christian Oertel, *Geschichte Der Wasserheilkunde Von Moses Bis Auf Unsere Zeiten*, Leipzig 1835.

¹¹ Eucharius Ferdinand Christian Oertel, *De aquae frigidae usu Celsiano: dissertatio philologico-medica*, München 1826.

¹² Johann Siegmund Hahn, *Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen, (...)*, Bresslau–Leipzig 1738.

¹³ Sabine Ludyga, *Geschichte der Naturheilkunde in Bayern im 19. Jahrhundert*, Hamburg–Münster 2004, s. 29–35.

Zanim jednak wodolecznictwo weszło na trwałe do arsenału terapii i stało się jedną z dyscyplin naukowych medycyny, praktykowane było w większości przez laików niemających medycznego przygotowania, którzy opierali się na czystym empiryzmie, korzystali z obserwacji przyrody i własnych doświadczeń. Wprowadzane przez niewykształconych „uzdrowicieli”, takich jak Vincenz Priessnitz (1799–1851), Johann Schroth (1798–1856), Sebastian Kneipp (1821–1897), czy Arnold Rikli (1823–1906), metody leczenia cieszyły się zrozumiałą popularnością wśród poszukujących skutecznych terapii pacjentów. Budziły także zainteresowanie u wielu lekarzy rozczarowanych bezradnością współczesnej im medycyny. Poszukiwali oni w przyrodzie skuteczniejszych metod terapii, panujący bowiem w pierwszej połowie XIX wieku nihilizm terapeutyczny podawał w wątpliwość dotychczasowe jej sposoby. Wprowadzane przez uzdrowicieli metody wносиły do tradycyjnej terapii elementy nowości. Wzbogacane z czasem dietą, gimnastyką, odpowiednim ubiorem, stały się punktem wyjścia do tworzenia różnego rodzaju nowych doktryn i teorii terapeutycznych. Cechą wspólną omawianych sposobów leczenia był fakt, że stały one w zdecydowanej opozycji do medycyny akademickiej, w szczególności zaś do jej możliwości terapeutycznych, obiecywały chorym wyleczenie bez stosowania konwencjonalnych leków i bez pomocy lekarza. Cechowały się przy tym jednostronnością i były ogarnięte duchem sekciarstwa¹⁴. Często dla odróżnienia od lekarzy uprawiających medycynę akademicką osoby praktykujące terapie oparte na naturalnych czynnikach fizycznych, takich jak wo-

¹⁴ Władysław Szumowski, *Historia medycyny...*, s. 598.

da, światło, powietrze, dieta, określano mianem „lekarzy naturalnych” (*naturarzt, nature doctor*)¹⁵.

Pod koniec XIX wieku hydroterapia zaczęła być ujmowana w karby aparatu naukowego, dzięki czemu do dziedziny pierwotnie empirycznej zaczęto stosować aparat racjonalny, ulepsząc metody i rozszerzając wskazania, co sprawiło, że leczenie wodą stało się racjonalno-empiryczne¹⁶. Wilhelm Winternitz (1835–1917), twórca nowoczesnej, naukowo podbudowanej przez badania kliniczne i fizjologiczne hydroterapii, tak pisał w swoim głównym dziele, wydanym w 1877 roku: „Osobliwa historia rozwoju wodolecznictwa, pozostającego poza granicami medycyny szkolonej i w nieustannej z nią walce, wytworzyła takie pomieszenie systemowe, że również obecnie każdy hydroterapeuta, ba, jeszcze bardziej każdy niemal chory stosujący kurację wodną, konstruował sobie z własnego punktu widzenia swój system”¹⁷.

Obecnie hydroterapia jest działem fizjoterapii, a zabiegi zalecane przez jej twórców są coraz bardziej popularne. Dlatego warto w czasie swoich wędrówek po Europie odwiedzić miejsca, gdzie w XIX wieku nasi przodkowie zaczynali przygodę z tą metodą leczenia.

Wędrówkę rozpoczniemy od Bad Wörishofen, uzdrowiska położonego w Bawarii, w Niemczech, znanego z kuracji wodnej opracowanej przez Sebastiana Kneippa (1821–1897), katolickie-

¹⁵ Friedhelm Kirckfeld, Wade Boyle, *Nature doctors, Pioneers in Naturopathic Medicine*, Portlan, Oregon 1994, s. 12, http://www.hevert.com/market-us/en_US/my_health/nature_doctors (23.02.2013).

¹⁶ Władysław Szumowski, *Historia medycyny...*, s. 597–598.

¹⁷ Wilhelm Winternitz, *Die Hydrotherapie auf physiologischer und klinischer Grundlage*, Wien 1877, s. 3, za: Robert Jütte, *Historia medycyny alternatywnej, od magii do naturalnych metod leczenia*, Warszawa 2001, s. 134.

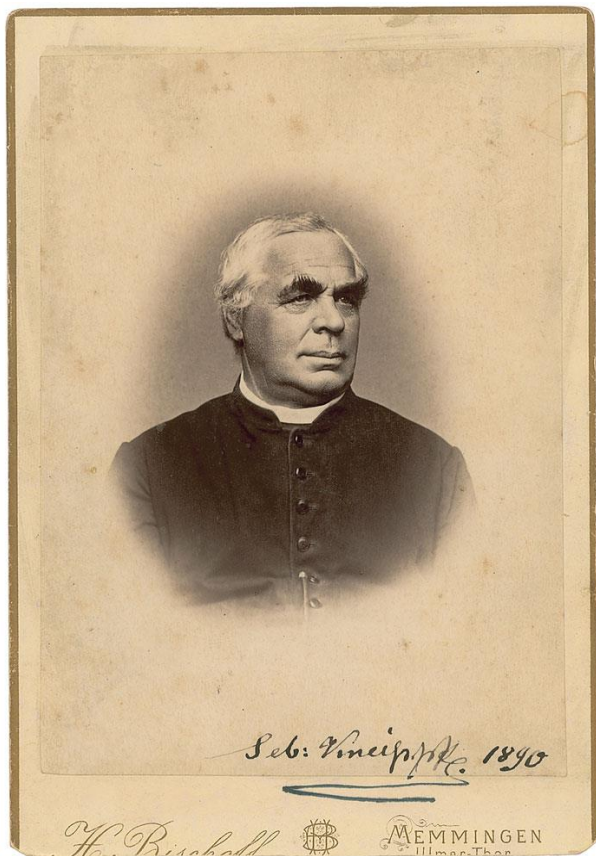
go księdza, który mieszkał tam i pracował przez 42 lata. Do dzisiaj zabiegi wodne Kneippa cieszą się tam, a także w wielu uzdrowiskach Europy ogromnym powodzeniem. W 2015 roku Niemiecka Komisja UNESCO postanowiła nawet uznać „Kneippowanie”, czyli tradycyjną wiedzę i praktykę według nauk Sebastiana Kneippa, za niematerialne dziedzictwo kulturowe.

BAD WÖRISHOFEN Sebastian Kneipp (1821–1897)

„Zrelaksuj się w miejscu pochodzenia oryginalnej terapii Kneippa!” – takim hasłem reklamowym przyciąga kuracjuszy Bad Wörishofen, którą magazyn „Time” nazwał „The secret capital of health”. Dzisiaj to świetnie prosperujące uzdrowisko pozwala poprawić zdrowotną kondycję i równocześnie poznać niezwykłą historię „wodnego doktora”, który przyczynił się do jego powstania i rozkwitu.

Sebastian Kneipp (ryc. 1) urodził się w Bad Wörishofen. W młodości, kontynuując rodzinną tradycję, pracował jako czeladnik tkacki. W wieku 23 lat porzucił to zajęcie, by zostać księdzem. Po ukończeniu studiów teologicznych, od października 1852 roku, rozpoczął posługę duszpasterską w Biberach w pobliżu Augsburga, a później w Boss, by w końcu osiąść w Wörishofen, gdzie powierzono mu rolę spowiednika w klasztorze sióstr dominikanek, a od 1881 roku funkcję proboszcza. Kneipp doszedł do godności prałata papieskiego nadanej mu przez papieża Leona XIII w 1894 roku¹⁸.

¹⁸ Friedhelm Kirchfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 190–196.



Ryc. 1. Sebastian Kneipp (1821–1897)

Źródło: https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp (20.09.2024).

Zainteresowania Kneippa wodnymi kuracjami sięgają czasów pobytu w seminarium, gdzie natknął się na poświęconą wodolecznictwu pracę świdnickiego lekarza Johanna Sigmunda Hahna (1696–1773). Stosując się do jego wskazówek, wyleczył się z trapiącej go od młodości gruźlicy, co dało mu impuls do zainte-

resowania się tym sposobem leczenia. Odkrył w sobie potrzebę propagowania wodolecznictwa, które tak bardzo korzystnie wpłynęło na jego zdrowie. Wiedzę, którą posiadał w wyniku wieloletnich obserwacji i studiowania dzieł o tematyce medycznej, wykorzystywał z powodzeniem w odniesieniu do kolegów, studentów oraz ubogich, wśród których posługiwał, a którzy zwracali się do niego z prośbą o porady. Pomagał tym, którzy zostali odsunięci na margines społeczny i nie byli w stanie opłacić leczenia. Zajmował się również praktyką weterynaryjną, hodowlą pszczół i leczniczym zastosowaniem właściwości miodu.

Kneipp nie do końca akceptował zabiegi stosowane we współczesnych mu zakładach wodoleczniczych. Pisał: „nie pochwalam wszystkich zabiegów używanych po istniejących zakładach wodoleczniczych, niektóre zaś potępiam stanowczo. Wydają mi się one gwałtownymi i – darujcie to wyrażenie – jednostronnymi. Wiele z nich robi się na jedno kopyto, a za mało moim zdaniem, uwzględnia rozmaite usposobienia chorych, ich większe lub mniejsze osłabienie, słabiej lub silniej zakorzenioną chorobę, jej skutki, postępy i spustoszenia, jakie mniej lub więcej dokonała”¹⁹. W 1886 roku ukazała się praca Kneippa *Meine Wasser-Kur (Moje leczenie wodą)*. W ciągu następnych 11 lat systematycznie wydawał prace rozszerzające tę książkę. Jego publikacje, które ukazywały się w wielotysięcznych nakładach, przetłumaczono na różne języki i wielokrotnie wznawiano. Na język polski również przetłumaczono wiele prac Kneippa, między innymi *Moje leczenie wodą* (1890), *Atlas roślin leczniczych znajdujących się w aptece domowej...* (1891), *Dziecko zdrowe i chore. Poradnik dla matek i ojców troskliwych* (1892), *Kalendarz*

¹⁹ *Sebastiana Kneippa leczenie wodą*, Warszawa 1988, s. 25.

zdrowia dla chorych i zdrowych na r.p. 1892 (1891), Kodycyl do mojego testamentu dla zdrowych i chorych (1898), Mój testament dla zdrowych i chorych (1895), Niezbędny podręcznik dla używających w domu kuracyi... (1896), O cholery (1893), Pogadanki o odzieży, mieszkaniu, napojach itp. Miane publiczne w Wörishofen (1894), Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych... (1891).

Metoda leczenia Kneippa była bardzo prosta w użyciu, a książki pisał łatwym językiem, tak aby rozumieli je prości ludzie, więc każdy z łatwością mógł się według niej hartować i leczyć wodą w domu, bez kosztów i z niewielkim zachodem. „Kącik na ustawienie wanny znajdzie się w każdym domu, a wody nawet w mieście za parę groszy można mieć pod dostatkiem”²⁰.

Metoda Kneippa (ryc. 2) początkowo była prosta w założeniach. Polegała na polewaniu zimną wodą, brodzeniu boso w wodzie i chodzeniu boso po mokrej trawie. Kurację uzupełniał ruch na świeżym powietrzu i stosowanie diety ubogiej w mięso. Obserwując pacjentów, modyfikował indywidualnie rodzaje zabiegów. Z biegiem czasu rozszerzył stosowany przez siebie zakres kuracji wodnych, dodając zawijania, okłady i zmywania. Zdarzało się, że ordynowane przez Kneippa zabiegi dla niektórych pacjentów okazywały się szkodliwe, zwłaszcza że bezkrytycznie stosował swoje metody we wszystkich, nawet najcięższych przypadkach²¹.

²⁰ Sebastian Kneipp, *Moje leczenie wodą na podstawie przeszło 40-letniego doświadczenia*, Kempten 1903, s. V.

²¹ Andrzej Kierzek, *Ksiądz Sebastian Kneipp i jego metoda hydroterapii. Spojrzenie po ponad stu latach*, „Przegląd Lekarski” 2005, nr 12, s. 1584.



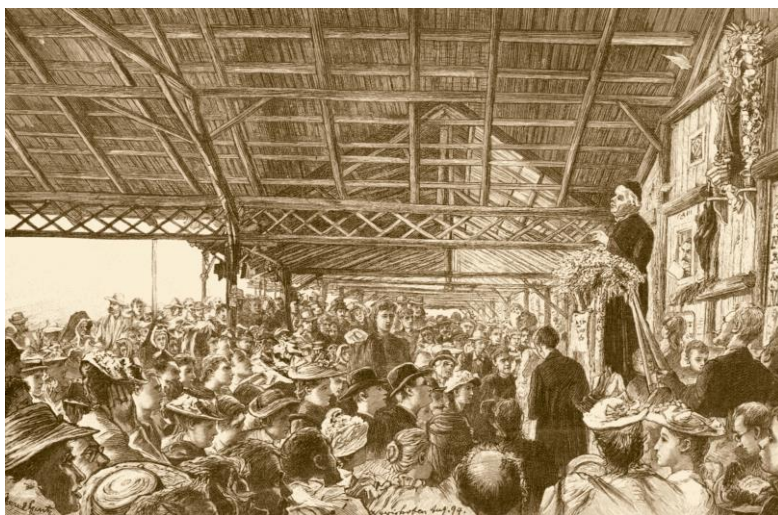
Ryc. 2. Ilustracja z 1894 roku obrazująca leczenie metodą Kneippa
 Źródło: https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp (20.09.2024).

Kneipp nie był zwolennikiem stosowania leków. W swej książce wzywał: „Chorzy brońcie się energicznie przez przyjmowaniem trujących lekarstw! Gdyby wam zachwalano po raz setny owe środki, i nazywano je koniecznymi, niezbędnymi – nie wiercie, bo wielu chorych potwierdzi wam, że to nieprawda”²². Szczególnie negatyw-

²² *Sebastiana Kneippa leczenie...*, s. 37.

nie odnosił się do stosowania chininy, antypiryny, morfiny i opium. Zabraniał także stosowania zwykłych używek, takich jak kawa czy herbata. Ze swej strony proponował domową apteczkę z ziołami, wyciągami, ekstraktami, olejami, proszkami pochodzącymi „ze ziół tanich, pierwiej często używanych i szacowanych, teraz zupełnie prawie zapomnianych, które z łaski Boga rosną po ogrodach, polach, niektóre koło domu, po miejscach nieuczęszczanych, z ziół leczniczych, które przeważnie prawie centa nie kosztują”²³. „Apteka domowa” miała być uzupełnieniem wodnej kuracji.

Popularność metody Kneippa sprawiła, że zaczęli się nią również interesować lekarze. Sam bardzo chętnie zapraszał ich do odwiedzenia Wörishofen, by zapoznali się tam z jego metodami leczenia (ryc. 3).



Ryc. 3. Publiczny wykład Sebastiana Kneippa w Bad Wörishofen

Źródło: https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp (20.09.2024).

²³ *Ibidem*, s. 252.

Z czasem na łamach prasy zaczęły się pojawiać informacje na temat kuracji Kneippa. W przypadku polskich lekarzy były to zazwyczaj opinie negatywne. Do zagorzałych jego przeciwników należał między innymi dr Władysław Jasiński (1827–1903)²⁴. Zastanawiał się on nad fenomenem Kneippa, u którego w Wörishofen rzesze pacjentów, wierząc w jego cudotwórcze uzdolnienia, poddawały się długiemu, nieprzyjemnemu leczeniu, zamiast skorzystać z zabiegów znacznie według niego skuteczniejszych, stosowanych w innych ośrodkach. Jasiński porównywał kneippizm do hipnotyzmu. Pisał: „Hipnotyzmowi bowiem ulegają głównie takie osoby, u których myśląca świadomość nie jest rozwinięta należycie. To samo tyczy się także kneippizmu. Poddawanie kneippowskie upośledziło świadomość i ubezwładniło wolę. (...) Jeżeli zahipnotyzujemy pewną osobę tylko o tyle, ażeby upośledzić jej świadomość, to osoba ta staje się powolnym narzędziem naszej woli. Spożywa ona na przykład z przyjemnością cebulę, jeżeli jej poddamy, że to gruszka (...). Otóż podobny wpływ wywierała wola Kneippa. Jego «gussy» np. są środkiem i przykrym, i szkodliwym, zwłaszcza w pewnych warunkach. Pomimo to stosowali je zwolennicy Kneippa jako rzecz najlepszą i najprzyjemniejszą, bo jako taką poddawał je Kneipp. Hipnotyzm może także działać z oddalenia. Otóż i Kneipp działał tak samo. Poddawał on bowiem nieraz listownie z Wörishofenu aż do Lwowa. Na polu poddawania był tedy Kneipp mistrzem niezrównanym. On podał nie tylko profanom, że jest wynalazcą całkiem nowego sposobu leczenia, ale umiał poddać tę baśń także lekarzom. Rozumie się, że mówię tu tylko o tych lekarzach, którzy Kneippowi

²⁴ Władysław Jasiński (1827–1903), fizjoterapeuta, homeopata, asystent Szpitala Powszechnego we Lwowie, dyrektor zakładu hydroterapii w Kisielcach pod Lwowem.

jako swemu profesorowi asystowali, a następnie w praktyce go naśladowali”²⁵.

W podobnie negatywnym tonie wypowiadał się Józef Surzycki (1855–1937), lekarz Kliniki Terapeutycznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Po odwiedzeniu Wörishofen stwierdził, że niedostrzeżenie metody Kneippa byłoby wysoce nieuczciwe, ale generalnie „powinno się chorym zakazać wyjazdu do tej bawarskiej miejscowości w tych przypadkach, w których ważność choroby wymagała umiejętnego użycia wszystkich dotychczas znanych środków lekarskich i sumiennego traktowania choroby”²⁶.

Pomimo niejednokrotnie negatywnych ocen kuracja księdza Kneippa odniosła sukces jeszcze za jego życia. Popularność metody leczenia sprawiła, że wkrótce w całej Europie zaczęły powstawać liczne stowarzyszenia gromadzące jego zwolenników, a także uzdrowiska stosujące jego metodę leczniczą.

Kneipp jest więc uznawany za twórcę stosowanej do dziś naturalnej metody leczenia, powstałej w oparciu o dokładne studium badawcze poparte wieloletnią praktyką. Na tę metodę składa się pięć obszarów terapeutycznych, które stanowią teoretyczną syntezę wiedzy z zakresu niekonwencjonalnych metod leczniczych i terapeutycznych oraz elementów wiedzy ludowej polegającej na zastosowaniu ziół i roślin²⁷.

W swej terapii stosował znane mu, używane od stuleci rośliny, występujące na rodzimych, podalpejskich łąkach, na skrajach

²⁵ Władysław Jasiński, *Kneipp jako kapłan-lekarz*, „Przegląd Lekarski” 1897, nr 36, s. 468.

²⁶ Józef Surzycki, *Z wycieczki do Kneippa*, „Przegląd Lekarski” 1894, nr 28, s. 412.

²⁷ Krzysztof Spałek, Izabela Trzewikowska, *Kuracje ziołowe w ramach metody Sebastiana Kneippa stosowane w uzdrowiskach w Niemczech*, „Postępy Fitoterapii” 2007, nr 4, s. 212–215.

lasów i te, które sam uprawiał w przyklasztornym ogrodzie. Przyrządzał z nich herbaty, soki, wina ziołowe, nalewki, oleje i proszki. Zachęcał do spożywania miodu i jego przetworów, syropu z żywicy, cebuli lub czosnku, tranu, napoju z owsa, kiszonej kapusty, soku z rzodkwi, malin i igieł sosnowych. Nakazywał spacerować wśród ziół, obserwując pozytywny wpływ olejków eterycznych i aerozoli na układ oddechowy i odnotowując ogólną poprawę samopoczucia po tak zwanej przez niego „przechadzce”²⁸.

Koncepcja opracowana przez Kneippa stanowi równocześnie filozofię życia, której celem jest wykształcenie umiejętności pozwalających na rozwój samoświadomości w budowaniu pozytywnego stanu własnej psychiki i zdrowia fizycznego. Opracowana przez niego metoda propaguje edukację prozdrowotną realizowaną poprzez eliminowanie niezdrowych nawyków w codziennym funkcjonowaniu. Łączyła i łączy w jedną całość elementy leczenia wodą, leczenia ziołami, działania i terapii poprzez ruch, stosowania zdrowych nawyków żywieniowych oraz ćwiczeń wyciszająco-relaksacyjnych. Obecnie stanowi również pole działania dla wielu dziedzin medycyny, między innymi hydroterapii, balneologii, fitoterapii, apiterapii, aromaterapii, dietetyki, fizjoterapii, psychoterapii itd.

Jeszcze do połowy XIX wieku Wörishofen była niewielką rolniczą wioską. Popularność metod leczenia stosowanych przez Kneippa była tak wielka, że w połowie XIX wieku licząca 800 mieszkańców miejscowość zaczęła się przekształcać w kurort. Jeszcze za czasów działalności Kneippa zaczęły w Wörishofen powstawać pierwsze domy zdrojowe, hotele i gościńce, które do dziś stosują zabiegi przyrodolecnicze. Środki finansowe na rozbudowę uzdrowiska Kneipp pozyskiwał dzięki dochodom ze sprzedaży swoich książek, honora-

²⁸ *Ibidem.*

riom oraz ofiarności osób prywatnych. Z samej fundacji Kneippa powstały jeszcze dwa obiekty, tzn. *Kneippianum* oraz szpital dziecięcy – *Kinderazyl*. Ten ostatni przekształcił się z czasem w modelowy ośrodek leczniczy, oparty na założeniach metody opracowanej przez Kneippa. Obecnie funkcjonuje pod nazwą Dom Rodziny i Dziecka (*Familien & Kindhaus*) i stanowi jeden z najnowocześniejszych ośrodków leczniczo-rehabilitacyjnych dla dzieci w Niemczech.

Aby zapoznać się z historią Bad Wörishofen, a przede wszystkim jak najwięcej dowiedzieć się o życiu i działalności księdza Kneippa, warto, będąc tam, odwiedzić znajdujące się we wschodnim skrzydle pochodzącego z XVIII wieku klasztoru ojców dominikanów, poświęcone mu muzeum. Zostało ono ulokowane w miejscu, w którym Kneipp pełnił swą posługę w latach 1855–1881. Funkcjonuje tu od 1986 roku, ale pamiątki po nim zaczęto gromadzić zaraz po jego śmierci. Pierwsze muzeum założono w budynku *Sebastianeum* – domu zdrojowym ufundowanym przez Kneippa w 1890 roku. Muzeum posiada imponującą kolekcję osobistych pamiątek dokumentujących życie i pracę księdza Kneippa. Wśród najciekawszych wymienić należy autentyczne wyposażenie jego pokoju, dokumenty i wiele drobnych przedmiotów codziennego użytku do niego niegdyś należących. Na licznych zachowanych i prezentowanych w muzeum zdjęciach można się zapoznać z życiem uzdrowiska, do którego przybywali kuracjusze z całego świata. Ciekawą pamiątką jest między innymi obrus z imionami wdzięcznych za wyleczenie kuracjuszy. Zwiedzając muzeum, zapoznajemy się z metodami hydroterapii, jakie stosował Kneipp. Zdjęcia i liczne artefakty, takie jak konewki, miski, wanny i węże, pokazują, w jaki sposób stosowano lecznicze prysznice wodne ponad 100 lat temu²⁹.

²⁹ <https://www.kneippmuseum.de/home> (20.09.2024).

Jak już wspomniano, metoda lecznicza Kneippa opierała się na prostych zasadach, tak zwanych pięciu filarach: leczniczym działaniu ziół, leczniczej mocy wody, zbilansowanej zdrowej diety, aktywności fizycznej i wreszcie harmonii ciała i umysłu. Aby lepiej to zrozumieć, warto po wyjściu z muzeum zatrzymać się w ogrodzie klasztornym. Jest on podzielony na pięć obszarów, które obrazują wspomniane zasady działania terapii Kneippa. W środku, centralnie, tryska woda z fontanny, która jest symbolem i podstawą terapii. Pozostałe cztery obszary są ułożone dookoła fontanny. W jednym z nich rosną rośliny lecznicze, w drugim – drzewa owocowe symbolizujące zdrowe i zbilansowane odżywianie. Kolejnym obszarem jest niewielki park wyposażony w sprzęty gimnastyczne, jako że ćwiczenia gimnastyczne były najważniejszą częścią kuracji. Wreszcie na koniec trafiamy na mały labirynt, który ma symbolizować porządek i harmonię³⁰.

Spacerując po Bad Wörishofen, trafimy też na XIX-wieczny park zdrojowy w stylu angielskim (ryc. 4). Jest on podzielony na kilka obszarów, wśród których na szczególną uwagę zasługują ogrody ziołowe: wiejski, renesansowy i stylizowany na wzór średniowiecznych ogród klasztorny. Specjalną atrakcją jest utworzone w 1972 roku rosarium, w którym można podziwiać ponad 500 odmian szlachetnych krzewów, a wśród nich różę Sebastian Kneipp – gatunek nazwany tak w 100. rocznicę śmierci Kneippa w 1997 roku. W Bad Wörishofen znajduje się także tak zwana ścieżka Kneippa. Jest to trakt zbudowany z kamyków o różnej średnicy, kamiennych płyt oraz kilku rodzajów elementów drewnianych. Należy po nim chodzić bosą w celu naturalnej akupresury stóp oraz dla hartowania organizmu.

³⁰ <https://www.bad-woerishofen.de/poi/sebastian-kneipp-museum> (20.09.2024).



Ryc. 4. Pomnik Sebastiana Kneippa w Bad Wörishofen

Źródło: https://de.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp (20.09.2024).

Takie ścieżki Knaippa stają się coraz bardziej popularne. W wielu uzdrowiskach znajdują się miejsca użytku publicznego, które służą do tego rodzaju terapii. Składają się zwykle z brodzika z wodą, z małego kranu, w którym zanurza się ręce, oraz ze ścieżki, po której chodzi się boso. Przy takich instalacjach wodnych zawsze znajduje

się instrukcją, jak powinno się wykonywać te zabiegi, zalecenia i przeciwwskazania itp.³¹

Jako przykład z naszego podwórka może posłużyć *Sebastianum Silesiacum*, Instytut Naukowo-Badawczy Księdza Sebastiana Kneippa w Kamieniu Śląskim. Znajdujący się tam ogród Kneippa stanowi ogólnodostępny teren z małą architekturą. Zlokalizowano w nim dwa deptaki wodne do moczenia nóg (brodzenia) oraz granitową wannę do moczenia rąk. Zabiegi te można wykonywać samemu. Należą do grupy hartujących ciało. Ciąg wodny zakończony jest stawem o naturalnym charakterze, na brzegach którego kwitną polne kwiaty i rosną zioła³².

JESIENIK

Vincenz Priessnitz (1799–1851)

Okolice Jesienika, niewielkiej miejscowości położonej na Śląsku Czeskim, na pograniczu Wysokiego Jesionika i Gór Złotych, są bogate w atrakcje turystyczne. Mogą być one wspianym celem nawet krótkich, weekendowych wypadów, które zaspokoją zarówno amatorów turystyki aktywnej, jak i poszukiwaczy miejsc z ciekawą historią. Połączenie świeżego górskiego powietrza z malowniczą naturą stwarza doskonałe warunki do spędzenia tutaj letnich wakacji lub zimowych ferii. Warto przyjechać do Jesienika również dla podratowania zdrowia, gdyż miasteczko ma status uzdrowiska i bogatą historię związaną z osobą Vincenza Priessnitza

³¹ Anna Ochremiak, *Bad Wörishofen 200 lat od urodzin Sebastiana Kneippa*, <https://www.krajoznawcy.info.pl/200-lat-od-urodzin-sebastiana-kneippa-77607> (23.02.2013).

³² <http://sanatorium.kamienslaski.pl/7/strona-glowna.html> (20.09.2024).

(ryc. 5), który na początku XIX wieku znacząco wpłynął na rozwój niekonwencjonalnej medycyny skupiającej się na leczeniu chorób za pomocą wody – hydroterapii.



Ryc. 5. Wincenty Priessnitz (1799–1851)

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Vincenz_Priessnitz (20.09.2024).

Zanim jednak zaczniemy spacer śladami słynnego „wodnego doktora”, warto zajrzeć do centrum Jesienika i rozpocząć zwiedzanie miasta od wizyty w Informacji Turystycznej mieszczącej

się w ciekawym budynku tak zwanej Katowni (ul. Palackého 176/12). Nazwa powstała w oparciu o legendę o ostatnim kacie w mieście Jesienik, choć tak naprawdę dom ten nigdy nie był siedzibą kata. Zaopatrzeni w mapy i foldery, oferowane również w języku polskim, wyruszamy na Rynek, który nazywano tak aż do XX wieku (obecnie Masarykovo náměstí). W Rynku dominuje renesansowy ratusz. Jego dzisiejsza forma pochodzi z 1710 roku. Jednym z najstarszych budynków jest dom nr 166 pochodzący z okresu sprzed wielkiego pożaru miasta w 1696 roku, a za najciekawszy obiekt uważany jest dom nr 68, który w 1860 roku gościł samego cesarza Franciszka Józefa I.

Ciekawym zabytkiem miasta jest gotycka twierdza wodna z kamiennym mostem przerzuconym nad fosą (Zámecké náměstí 120). Została ona zbudowana na początku XV wieku w miejscu wieży mieszkalnej z połowy XIII wieku. Jako że Jesienik od 1561 roku stanowił majątek wrocławskiego biskupstwa, twierdza była jego siedzibą. Po pożarze w 1727 roku twierdza została przebudowana na zamek. Obecnie mieści się tam Muzeum Krajoznawcze Regionu Jesioników (Vlastivědné muzeum Jesenicka), w którym można obejrzeć kilka ekspozycji, między innymi interaktywną ekspozycję nazwaną *Spirala času*, poświęconą geologii regionu, oraz multimedialną ekspozycję opowiadającą o procesach inkwizycyjnych, jakie nękały ludność regionu przez prawie cały XVII wiek. Krew w żyłach mrozi brutalność, z jaką „śledczy” zmuszali wówczas zwykłych ludzi i zamożnych mieszczan, by przyznali się do kontaktów z diabłem, a setki kobiet zginęły w płomieniach w imię polowania na czarownice. Warto również odbyć spacer do Sadów Smetany, czyli miejskiego parku w Jesieniku, a stamtąd wyruszyć edukacyjną ścieżką *Źródła Vilego*. Siedem przystanków z tablicami: Sady Smetany, Źródło u Lwa, Od górnictwa do uzdrowiska, Uzdrowiskowe życie, Angielskie

źródło, Źródło Skałka, Pomnik Vincenta Priessnitza opowiada historię jesienickiego uzdrowiska³³.

Właściwe uzdrowisko (Lázně Jeseník) znajduje się ok. 2 km na północ do miasta. O Jeseníkach jako uzdrowisku zrobiło się głośno w XIX wieku, kiedy Vincenz Priessnitz założył tu pierwszy na świecie zakład wodolecznicy. W domu rodzinnym, który w 1822 roku rozbudował na potrzeby zakładu wodoleczniczego, znajduje się dzisiaj muzeum (ryc. 6) jemu poświęcone (Lázně Jeseník 175). Warto przypomnieć sylwetkę tego nietuzinkowego człowieka i poznać zasady jego terapii.



Ryc. 6. Muzeum Wincentego Priessnitza w Jeseníku

Fot. M. Urbanik.

³³ Izabela Krausova-Žur, *Czechy gospoda pełna humoru*, Kraków 2003, s. 298–301.

Priessnitz urodził się 4 października 1799 roku w Gräfenbergu (obecnie Lázně Jeseník). Był samoukiem, lecz pomimo braków w wykształceniu wyróżniał się inteligencją, nadzwyczajnym zmysłem obserwacji, świetną pamięcią i bystrością umysłu. W młodości podczas wykonywania prac polowych został ciężko zraniony przez konia, który złamał mu żebra. Wobec bezradności ówczesnej medycyny, której przedstawiciele nie byli w stanie mu pomóc, wypróbował lecznicze działanie miejscowej wody. Jak wspominał później, zastosował taką metodę, mając w pamięci postrzeloną sarnę, którą widział, jak leczyła ranę przy źródle. Przekonał się, że zastosowanie okładów z zimnej wody dało niespodziewanie dobre wyniki, postanowił więc zastosować ten sposób leczenia u ludzi rannych lub po przebytych urazach³⁴.

W 1826 roku do Priessnitza przybyli pierwsi chorzy. Dla nich też urządził specjalny dom kuracyjny z łaźnią, w której stosował terapie wodne. W 1830 roku otrzymał od władz austriackich oficjalne zezwolenie na otwarcie i prowadzenie zakładu kuracyjnego opierającego się na metodach wodolecznicznych. Jego kuracja wodna była przez lata udoskonalana i przekształcana w dopracowany system terapeutyczny. Priessnitz był zwolennikiem hartowania zdrowia poprzez polewanie spadającą z kilku metrów lodowatą wodą. Kąpiele natryskowe stały się składnikiem każdej kuracji i miały służyć wywołaniu kryzysów, które zapoczątkowały proces zdrowienia. Wprowadził dotychczas niepraktykowaną kurację potową, a także wilgotne kompresy, które zdobyły światową sławę pod nazwą „okładów Priessnitza”³⁵.

³⁴ Zob. Richard Metcalfe, *Life of Vincent Priessnitz, Founder of Hydropathy* London 1898, <https://books.google.pl/books?id=YoAXAQAAMAAJ&printsec=front-cover&hl=pl#v=onepage&q&f=false> (23.09.2013).

³⁵ Robert Jütte, *Historia medycyny...*, s. 136.

Istotną zasługą Priessnitza było usystematyzowanie leczenia zimną wodą, co zostało uwzględnione w harmonogramie kuracji, której poddawali się przebywający w Gräfenbergu pacjenci. Kuracja (ryc. 7) rozpoczynała się pobudzającym wydzielenie potu suchymi zawijalniami, następnie podawano zimną wodę do picia i zalecano zimną kąpiel.



Ryc. 7. Kuracja według Priessnitza (Muzeum w Jesieniku)

Fot. M. Urbanik.

Po śniadaniu złożonym z czarnego chleba z masłem i zimnego surowego mleka kuracjusze wybierali się na długi wyczerpujący spacer, kończący się „wyciskającym poty” wejściem pod górę, gdzie korzystano z zimnego natrysku lub zimnych nasiadówek na świeżym powietrzu. Po skąpym obiedzie udawano się na spacer, a po połu-

dniu poddawano się znowu kuracji napotnej zakończonej zimną kąpielą lub natryskiem. Po kolacji, takiej samej jak śniadanie, następował ostatni punkt kuracji – zimna kąpiel stóp, nasiadówka lub zimna lewatywa³⁶ (ryc. 7).

Jedna z pierwszych informacji poświęcona kuracji w Gräfenbergu, jaka ukazała się w polskiej prasie popularnej, to list zamieszczony w „Tygodniku Petersburskim” już w 1838 roku. Pisarz Józef Ignacy Kraszewski, który był kuracjuszem w Gräfenbergu, napisał: „Zachęcony sławą Priessnitza i różnemi po drodze spotkanemi jego cudami, postanowiłem oddać się mu w opiekę, i tutaj w pierwszej połowie października przybyłem. Zastałem jeszcze przeszło 80 osób, z których nas 40 na zimę zostało, wszyscy chorzy, kalecy, kobiety, dzieci i starce. Kuracja jakiej ja używam i której wszyscy ze stosownemi do cierpień i organizacyi odmianami podlegają, jest następująca. Rano o czwartej zawijają mnie na pierzynie leżącego, w koc gruby i obszerny jak najszczelniej i nakrywają dalej drugą pierzyną i drugim kocem, kożuchem, dywanem, płaszczem futrzanym, wszystko jak najciaśniej obcisakając, do czego w zimniejsze dni dodają jeszcze koc trzeci, trzecią pierzynę, trzeci materac, słowem co tylko jest pod ręką, a nawet niektórzy każą na wierzchu tej budowy kłaść się swemu służącemu, aby to lepiej przyległo i ciężar człowieka przyspieszył poty w pacjencie. Tak opakowany ciągle się, ile mogę ruszając, ledwie się potów o siódmej doczekam, a gdy już dobrze po ciebie sływać zacząną, wtedy mimo mrozu otwierają się okna, aby wolnym oddechem płucom ulżyć i co chwila piję zimną wodę źródlaną, aby poty wzmogły się bardziej. Tak leżąc dalej do pół do dziesiątej godziny przepacam koc, w który jestem zawinię-

³⁶ *Ibidem*, s. 135–136.

ty i jeszcze na spodniej pierzynie mała zostaje kałużka, gdy tymczasem inni skłonniejsi do potów pod łóżka misy podstawić muszą by tam spadało, co ścieka pod łóżko. Po takim wyprażeniu idzie się w tymże kocu przez dziedziniec po błocie lub śniegu do wanny zimną źródlaną bieżącą wodą napełnionej, do której, zdjąwszy koc, wskakuje się z głową. W tej zabawiwszy teraz ledwie parę minut, a w lecie najwięcej kwadrans, każdy się czem prędzej ubiera i wchodzi na świeże powietrze, jakakolwiek jest pogoda, pić zimną wodę. Wybiegawszy się najmniej pół godziny i wypiwszy na czczo kilka szklanek wody, śpieszym na śniadanie z zimnego słodkiego mleka, chleba i masła złożone, po którym dalej wielu na powietrzu zażywają ruchu, inni biorą tatarskie kąpiele w zimnej wodzie. Do tego są osobne szafliki (...). Taki szaflik nalewa się zimną wodą tak wysoko, aby wsiadłszy weń nie przebrał, i siada się w postawiony na ziemi, co przednie wykrojenie jego i rodzaj poręczy z dęg wyższych utworzony, wygodniejszym czyni. Ta kąpiel trwa różnie; jeśli ma działać wzmacniająco na części zanurzone, siedzi się w niej 10–15 minut, jeśli zaś ma ściągać zaród choroby z wyższych okolic, wtedy Priessnitz każe w niej zostawać pół godziny lub godzinę. W bardzo zaś gwałtownem i chronicznem uderzaniu humorów do głowy, i dwie godziny tak moknąć zaleca. Ja siedzę po całej godzinie trzy razy na dzień (...). Do dnia 14 b.m. zamiast takiego siedzenia, brałem spadowe kąpiele (douche) o pół godziny drogi od Gräfenberga w górze oddalone. Tu wystawić sobie należy strumień zimnej wody 3–4 cali gruby ze znacznej wysokości spadający. Pod taki strumień, wypocząwszy naprzód płucom, podchodzi się gołym ciałem i puszcza się go naprzód na głowę, dalej kolejną na całe ciało (...). Taką to odbywając kuracją, zbliżam się do przesilenia choroby, zwiastującego się przez liczne wrzody, złe soki wydzielające.

A gdy się ciało tak oczyści, że przy ciągłym braniu kuracyj, nowe wyrzuty się nie pokażą i każdy się uważa za zupełnie wyleczonego, wtedy i ja Gräfenberg opuszczę”³⁷.

Niektórzy lekarze pomimo znaczących sukcesów i wyników, jakie osiągał Priessnitz, nie akceptowali jego poczynañ terapeutycznych. Traktowano je, jak to określił dr Władysław Jasiński, jako „lichą parodię sztuki lekarskiej”³⁸. W opinii lekarzy Priessnitz nie posiadał odpowiedniej wiedzy lekarskiej, wręcz jakiegokolwiek wyobrażenia o tym, co to znaczy leczyć, co to jest choroba, co zdrowie. Nie znał podstaw biochemicznych, z którymi związana jest odporność organizmu, nie rozumiał znaczenia sugestii i wszystkich innych czynników, które występują podczas leczenia uzdrowiskowego. Zarzucano mu także, że działał na chybił trafił, popełniając przy tym wiele błędów, oraz że żył w świecie samych złudzeń, uważając wodę za jedyny środek leczniczy³⁹.

Skuteczność terapii stosowanej przez Priessnitza była tak ogromna, iż z czasem Gräfenberg stał się znanym na całym świecie ośrodkiem wodolecznictwa. Powodowało to ogromną zawiść ze strony miejscowych lekarzy, którzy nie dopuszczali myśli, aby syn chłopa, niedouczony felczer czy wiejski znachor zyskał rozgłos, sławę i korzyści materialne kosztem dyplomowanych medyków. Już w 1822 roku lekarze wnieśli przeciwko niemu oskarżenie o szarlataństwo, dyletanctwo, partactwo i czary⁴⁰.

³⁷ Józef Ignacy Kraszewski, *Medycyna empiryczna. Wincenty Prinsnitz*, „Tygodnik Petersburski” 1838, nr 24, s. 135–136.

³⁸ Władysław Jasiński, *Priessnitz i jego wyobrażenia o leczeniu*, Lwów 1897, s. 4.

³⁹ *Ibidem*, s. 5.

⁴⁰ Mariusz Migąła, Krzysztof Wronecki, *Vincez Priessnitz – prosty chłop czy geniusz wodolecznictwa?*, „Balneologia Polska” 2008, nr 1, s. 75–79.

Rozprawa zakończyła się uniewinnieniem Priessnitza, gdyż udowodnił, że jego metody leczenia opierały się wyłącznie na stosowaniu wody, bez współdziałania z jakimikolwiek lekami i ziołami. Priessnitz swoją metodę leczenia nazwał „hydropatią” – termin utworzył przez analogię do homeopatii. Miało to na celu odcięcie się od medycyny akademickiej⁴¹.

Spuścizna wydawnicza, jaką pozostawił po sobie Priessnitz, jest niewielka. Samodzielnie nie napisał i nie wydał żadnej pracy. Swoje doświadczenie i metody przekazał córce, która skwapliwie notowała dyktowane przez ojca treści. Notatki te ukazały się jako *Familien-Wasserbuch (Diktatanseine Tochter Sophie)* (Gräfenberg 1847)⁴².

Priessnitz był bez wątpienia twórcą współczesnej hydroterapii, a metody przez niego opracowane zostały docenione jeszcze za jego życia. Fakt ten potwierdza prawie 200 prac opublikowanych przez jego następców. Byli to przede wszystkim lekarze, którzy w Gräfenbergu zdobywali wiedzę na temat jego metody leczenia. Pomimo że wielu oponentów zarzucało mu brak wiedzy medycznej, Priessnitz bezdyskusyjnie stworzył podstawy współczesnej medycyny naturalnej. Wiedział, że woda nie jest faktycznym środkiem leczniczym, lecz pobudza jedynie „lecznicze siły”, pomaga w „cyrkulacji fluidów”, wreszcie wzmacnia ciało i umacnia silną wolę. Temu właśnie podporządkował swoje diagnozy, w trakcie których obserwował skórę pacjenta, jego ciało, posturę i reakcje na letnią i ciepłą wodę, a następnie wybierał metody

⁴¹ Friedhelm Kirckfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 20–30.

⁴² Notatki te jako *Vincenza Priessnitza Rodzinną Księgą Wodną (Vinzenz Priessnitz'sche Familien Wasserbuch)* znajdują się obecnie w Instytucie Historii Medycyny Uniwersytetu Wiedeńskiego.

lecnicze, poddając się swej intuicji i doświadczeniu. Nie leczył choroby, lecz chorą osobę, a wbrew temu, co mówili jego przeciwnicy, woda nie była jedynym elementem kuracji, gdyż jego terapia była kombinacją kąpeli słonecznych, pobytu na świeżym powietrzu, ćwiczeń fizycznych, prostego jedzenia oraz odpowiedniej dawki snu⁴³.

Dzisiaj Uzdrowisko Priessnitza jest wyjątkowe ze względu na stosowanie nowoczesnych metod leczniczych ukierunkowanych na leczenie problemów psychicznych, schorzeń układu ruchu i skóry. Atmosferę dawnego Gräfenbergu dopełnia architektura uzdrowskowa obiektów sanatoryjnych. Jednym z symboli uzdrowiska jest budynek Sanatorium Priessnitza, który w swoim czasie był jednym z największych obiektów sanatoryjnych. Kuracjusze i turyści mogą odbyć spacer piękną leśną promenadą Rippera. Nazwa promenady upamiętnia zięcia Priessnitza – Johanna Ripera, który propagował jego idee. Zdobią ją pomniki, których powstanie wsparli finansowo goście uzdrowiska. Najstarszy z nich, przedstawiający lwa, który jest symbolem uzdrowiska, pochodzi z 1839 roku. Jest tam również pomnik ufundowany przez polskich kuracjuszy, uroczyście odsłonięty w 1901 roku. Na pomniku widnieje tablica z napisem w języku polskim: „Bóg go natchnął, by najłagodniejszym, a najskuteczniejszym środkiem, wodą cierpiących ratował”. Innym polskim śladem w uzdrowisku jest „polskie źródło”. Znajduje się ono na zboczach Studnicznego vrchu. Obudowane pierwotnie w 1869 roku, przebudowano później w marmurowy pomnik z wizerunkiem Matki Boskiej Częstochowskiej. Ciekawostką jest, że podczas prac renowacyjnych znaleziono w fundamentach cynowe pudełko, a w nim monetę

⁴³ Mariusz Mięgała, Krzysztof Wronecki, *Vincez Priessnitz...*, s. 75–79.

10-groszową, rozbitą szklanę z Warszawy z 1840 roku oraz list, w którym autorzy piszą o trudnej sytuacji Polski pod zaborami, o walce z nieprzyjacielem i gotowości na śmierć za Ojczyznę. List podpisali między innymi Bogusław Łubieński i Karol Kaczkowski⁴⁴.

W kompleksie uzdrowiska w Jeseníku w sierpniu 2010 roku otwarto Park Balneologiczny, który nawiązuje do tradycyjnej metody wodolecznictwa Priessnitza. Został on zaprojektowany jako „ogród wodny”, przez który przepływa potok ze zbudowanym na nim systemem stacji służących do hydroterapii i relaksu. Znajdują się tam naturalne łaźnie Priessnitza dla górnych i dolnych kończyn, kąpiel Priessnitza nóg z akupresurą, tak zwana ławeczka Priessnitza, bicze, prysznic czy taras do wypoczynku i ćwiczeń. Tak więc również dzisiaj za pomocą wody, słońca, ruchu i poprzez zmianę stylu życia w uzdrowisku przywraca się ludziom zdrowie. Wypocząć i nabrać sił w parku mogą nie tylko pensjonariusze przebywający na leczeniu uzdrowiskowym, ale też osoby z zewnątrz⁴⁵.

DOLNÍ LIPOVÁ Johann Schroth (1798–1856)

Kilka kilometrów od uzdrowiska Jesienik znajduje się kolejna miejscowość uzdrowiskowa – Dolní Lipová. Obie miejscowości łączy zresztą ścieżka edukacyjna „Priessnitz – Schroth”. Podczas wycieczki można zaznajomić się z historią Johanna Schrotha, założyciela uzdrowiska w sąsiadującej z Jesienikiem miejscowości Dolní Lipová, propagatora kuracji leczniczej nazwanej „kuracją Schrotha”.

⁴⁴ <https://www.goryopawskie.eu/2017/11/turystyczny-rajd-niepodlegosci.html> (20.09.2024).

⁴⁵ <https://mynaszlaku.pl/jesionik-jesenik-atrakcje/> (20.09.2024).

Schroth (ryc. 8), podobnie jak Priessnitz, pochodził z chłopskiej rodziny. Młody Johann uczęszczał do szkoły w Frývaldově (obecnie Jeseník) razem ze swoim późniejszym wielkim rywalem, Priessnitzem. Pracując w rodzinnym gospodarstwie, zapoznał się z hodowlą koni i opieką medyczną nad nimi. Doświadczenia w leczeniu zwierząt domowych poszerzył, służąc w wojsku jako asystent weterynarza.



Ryc. 8. Johann Schroth (1798–1856)

Źródło: https://en.wikipedia.org/wiki/Johann_Schroth#/media/File:Johann_Schroth (20.09.2024).

Swoją wiedzę w zakresie leczenia zwierząt zaczął z czasem wykorzystywać, pomagając ludziom, opatrywał rany i złamane kończyny. Podobnie jak to było w przypadku innych pionierów przyrodo-

lecznictwa, zainteresowanie Schrotha leczniczym działaniem wody zaczęło się od samowyleczenia. Dzięki wilgotnym okładom, które zalecił mu wędrowny mnich, wyleczył swój uszkodzony przez konia staw kolanowy. Mniej więcej w tym samym czasie, w sąsiedniej miejscowości, Priessnitz, osiągał już pierwsze sukcesy w leczeniu, stosując kuracje zimną wodą, tak zwany „mroźny reżim”, a Schroth na podstawie obserwacji przyrody doszedł do przekonania, że nie zimna woda, a wilgotne ciepło, które jest warunkiem istnienia i rozwoju wszelkich organizmów w świecie roślin i zwierząt, będzie skutecznym czynnikiem terapeutycznym⁴⁶.

Kuracja Schrotha od samego początku była czymś więcej niż tylko wariantem hydroterapii. Potocznie nazywana „dieta bułeczkową”, była połączeniem wodnych kuracji ze specjalnie opracowanym, mało skomplikowanym sposobem odżywiania. Dietę Schroth opracował na podstawie obserwacji koni, zauważył bowiem, że konie karmione samym sianem pracują z wyższą wydajnością niż te, którym oprócz siana dawano dużo wody do picia. Zaobserwował też, że chore zwierzęta zwykle odmawiały żywności. Na kurację Schrotha składały się trzy elementy: wilgotne ciepło (tak zwane zawijania Schrotha), żywność możliwie uboga w białka i sól (słynna „dieta bułeczkowa”) oraz występujące na przemian dni przyjmowania płynów i powstrzymywania się od picia. Metoda leczenia Schrotha była w tamtym czasie czymś zupełnie nowatorskim i niezwykłym. Leczenie pacjentów wymagało znacznych wyrzeczeń i samozaparcia, nic więc dziwnego, że na początku w Lindewiese leczono chorych, dla których ta metoda była „ostatnią deską ratunku”, a więc tych, którzy w ocenie leczących ich lekarzy byli nieuleczalnie chorzy. Podob-

⁴⁶ Friedhelm Kirchfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 33.

nie jak Priessnitz, także Schroth, stosując nietypową metodę leczenia, wszedł w konflikt z władzami, został oskarżony o szalbierstwo medyczne i skazany na karę więzienia, nie zniechęciło go to jednak do dalszego prowadzenia swojej działalności. Pierwsi kuracjusze pojawili się w Lindewiese w 1839 roku. Rok później Schroth otrzymał zezwolenie na prowadzenie kuracji i założenie sanatorium pod warunkiem, że jego pacjenci będą się znajdowali pod nadzorem lekarza. Stopniowo przybywało pacjentów i w 1842 roku Schroth zbudował pierwszy dom uzdrowiskowy, który nazwał Gründungshaus (ryc. 9).



Ryc. 9. Dolní Lipová (Lindewiese) na starej widokówce (XVIII/XIX wiek)
Fot. M. Urbanik.

W początkowych latach działalności uzdrowiska liczba pacjentów nie była wielka. W roku 1840 kuracje odbyło 88 osób, podczas gdy w tym samym czasie w Gräfenbergu u Priessnitza

leczyło się 1200 pacjentów. Jednak do Lindewiese zaczęło z czasem przyjeżdżać coraz więcej lekarzy, którzy osobiście chcieli wyrobić sobie pogląd na osobliwą metodę leczenia. Nierzadko wracali jako entuzjaści tej często zachwalanej jako cudowna kuracji. Jednym z lekarzy, którzy odwiedzili Lindewiese, był dr Targowski, a jego relacja ukazała się na łamach „Gazety Lekarskiej”: „Co do samego leczenia ono zasadza się na tem, że wszystkich chorych traktują jednakowem lekarstwem. I tak: zaczyna się od zakazania choremu używania wszelkich potraw i napojów, przez pewien czas, zwykle 6 tygodni, co zależy od uznania Schrotha lub przebiegu choroby, i w tym czasie 6 tygodni, tak tam zwanego turnusu, chorego żywią tylko suchemi bułkami starymi (altgepeckte Kur-Semeln), a przytem z początku tydzień pierwszy pije się codziennie z przeznaczonego gatunku wina po kuflu – czystego lub z wodą i cukrem. Bywa, że chory trzy tygodnie tylko tą metodą leczy swoje cierpienie, ale dość jest takich chorych co ten 6-tygodniowy turnus z pewnemi paузami zwykle znowu 2–3 tygodniowymi powtarzają po kilka razy. Równocześnie z tą dietą rozpoczyna się w odpowiednio na ten cel przyrządzonych mieszkaniach i pościeli obwijanie położonych chorych w mokre trzy prześcieradła razem złożone, na te prześcieradła z wierzchu kołdrą wełnianą okręcają chorego i pierzynami okładają. Żeby zaś chory przez ruch nie zrzucił ze siebie takiego pokrycia, obwiązują z wierzchu pierzynę tasiemką. Jednocześnie w pokojkach podnoszą temperaturę do powyżej 16°R, a chory dotąd pozostaje w tem obwinieciu, dopóki nie wystąpi pot obfity, ten uważa się za konieczny warunek leczenia tą metodą; lubo są chorzy, którzy spocić się nie mogą pomimo wysokiej temperatury i tak ciepłego i szczelnego przykrycia. Tacy chorzy

mają przepisane pozostawać najmniej 6 godzin w takim łożku i opakowaniu (Einpackung). Zwykle na noc chorych obwijają i niektórzy z leczących się z początku bezsenne noce w takich obwinieciach przepędzają, a dopiero później gdy przywykną śpią. Zwykle już po upływie pierwszego tygodnia choremu zabraniają pić i wina codziennie, które pija odtąd tylko w każdą niedzielę i czwartek w ilości do 4 kufli jednego dnia z gatunku oznaczonego przez Schrotha, a jada tylko suche bułki i obwija się w tzw. Einpackung co dzień. W tym czasie chorzy przez poty, głód, spowodowany użyciem za pokarm jedynie starych suchych bułek i nieużywanie napojów, prócz dwa razy w tygodniu wina, słabną do tego stopnia, że chód ich staje się chwiejny, dostają dreszczy lub przynajmniej ciągawek, a po nich nieco gorączki z wieczornymi obostrzeniami tejże, stają się nieczułymi na otaczające zjawiska świata, słowem przebywają stan tyfusowy (Hungertyph). W tym stanie pocenie staje się niewidocznym u chorego, głodu nie czuje, bułek suchych więcej niż jedną dziennie zjeść nie może, a pragnienie dokuczliwe, czyli tak zwane po tamtejszemu Dursttagen znoszą z nadzieją, że niedługo skończą, że to ich uleczy, lub, że przynajmniej w najbliższą niedzielę lub czwartek (tzw. grosser Trinktag) dobrze napiją się wina. We wtorki i piątki po południu są kleine Trinktagen, gdzie niektórym chorym, co pragnienia przenieść bezwarunkowo nie mogą, pozwolono połowę tej dozy wina co w niedzielę i czwartki pragnienie zaspokajać. Ten okres trwa 2–3 tygodni, co razem czyni już około 4-ch tygodni od początku kuracji. W ostatnich dwóch tygodniach naznaczonego 6-tygodniowego turnusu, chory uczuwa znowu głód i zwolna powraca do zwykle w rekonwalescencji potyfusowej podawanych potraw. Gdy się

skończy naznaczony termin, pacjent jedzie do domu, jeżeli się czuje zdrowym, albo zostaje w Lindewiese na 2–3 tygodnie, aby znów odbyć 6-tygodniowy turnus. W czasie tej pauzy je, pije ile i co zechce Einpackungów nie używa”⁴⁷ (ryc. 10).



Ryc. 10. Kuracja według Schrotha (Muzeum Dolní Lipová)

Fot. M. Urbanik.

W początkowym okresie działalności Schroth miał znacznie mniej pacjentów niż jego konkurent w pobliskim Gräfenbergu. Ten brak popularności tłumaczono niewielką liczbą wpływowych pacjentów, którzy swym autorytetem mogliby zachęcić innych do korzystania z terapii, brakiem publikacji na temat terapii, nie-pochlebnymi pogłoskami na temat Schrotha, rozgłaszanymi przez zazdrosną konkurencję, ścisłą dietą i związaną z nią rezyg-

⁴⁷ Dr Targowski, *O leczeniu w Lindewiese metodą J. Schrotha*, „Gazeta Lekarska” 1876, nr 1–26, s. 15–16.

nacją z napojów, jak również całkowitym brakiem oferty rozrywkowej, a wreszcie lękiem (głównie kobiet) przed nazbyt widoczną utratą wagi, która w świetle ówczesnego ideału urody zdawała się efektem raczej niepożądanym. Spektakularnym wydarzeniem, które sprawiło, że na kuracje do Schrotha zaczęło przyjeżdżać coraz więcej pacjentów, było wyleczenie w 1849 roku z ciężkiej kontuzji wojennej księcia Wilhelma Wirtemberskiego. Schrotha rozstawił także rosyjski księżę Aleksander von Bariatinsky, który przybył z Sankt Petersburga, by u niego szukać pomocy w nieuleczalnej według lekarzy chorobie oczu⁴⁸.

Schroth zmarł 26 marca 1856 roku w wieku 58 lat. Jego następcą i nowym właścicielem uzdrowiska został syn Emanuel (1832–1890). Złagodził on drastyczne metody lecznicze ojca, co przyczyniło się do zwiększenia liczby pacjentów. Nie tylko dobrze opanował leczenie metodą Schrotha, ale był również dobrym przedsiębiorcą. W czasie jego działalności uzdrowisko znacznie się rozrosło, zostało dobrze zorganizowane i przyjęto opracowany na nowo regulamin leczenia. Syn Emanuela, Rochus, który odziedziczył majątek rodzinny, przekształcił go w spółkę akcyjną. Po jego śmierci w 1937 roku uzdrowisko przejęła spółka akcyjna fabrykanta Westena. W tym czasie w Dolní Lipovej pojawiła się kolejna znana osobistość, dr Max Mader, który po I wojnie światowej zbudował nowoczesne, luksusowe sanatorium – dziś dom uzdrowiskowy Šerák. Oprócz Madera w tutejszym uzdrowisku działał też dr Karl Schroth junior, który stał na czele uzdrowiska aż do swojej śmierci w 1946 roku. W okresie międzywojennym Dolní Lipová stała się popularnym kurortem przyciągającym gości z kraju i zagranicy. Sława tego miejsca rozciągała się od Stanów

⁴⁸ Friedhelm Kirchfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 35.

Zjednoczonych po Emiraty Arabskie. W 1949 roku uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a w 1957 roku zostało organizacyjnie włączone do uzdrowiska w Jesieniku.

Obecnie uzdrowisko należy do prywatnej spółki Schroth. Leczy się tu przede wszystkim zaburzenia przemiany materii, choroby skórne, choroby układu trawiennego oraz układu krwionośnego. Do leczenia stosowane są najnowocześniejsze metody i urządzenia lecznicze (masaże, wodolecznictwo, kompresy parafinowe). Lipowskie uzdrowisko co roku pomaga wrócić do zdrowia wielu pacjentom. Tworzy je dzisiaj ładnie utrzymany park z licznymi gatunkami roślin ozdobnych oraz kompleks budynków uzdrowiska, głównie z końca XIX wieku (ryc. 11).



Ryc. 11. Uzdrowisko Dolní Lipová (stan obecny)

Fot. M. Urbanik.

Do najstarszych należy tak zwany Gründungshaus, zbudowany przez założyciela uzdrowiska, Johana Schrotha, w 1842 roku, co upamiętnia umieszczona na budynku pamiątkowa tablica. W parku uzdrowiskowym znajdują się też dwa pomniki. Jednym z nich jest pomnik Johanna Schrotha ofiarowany założycielowi uzdrowiska przez wdzięcznych pacjentów, postawiony w 1870 roku, z tekstem na cokole: „W wilgotnym cieple dobrze się ma drewno, płody, wino, a nawet mięso i kości. Dobroczyńcy ludzkości 1870”. Drugim pomnikiem, stojącym w pobliżu drewnianego budynku nad rzeczką Staříč, jest popiersie Emanuela Schrotha z roku 1894, autorstwa rzeźbiarza Stahla, wyciosane w miejscowym marmurze. Na miejscowym cmentarzu znajduje się grobowiec założyciela uzdrowiska, Johanna Schrotha. Warto odwiedzić również muzeum jemu poświęcone, mieszczące się pod adresem Lipová Lázně 476, gdzie zgromadzono wiele pamiątek. Szczególnie ciekawa jest aranżacja pokoju, w którym „opakowana w pieczyń” kuracuszka poddaje się kuracji Schrotha⁴⁹.

VELDES (obecnie Bled w Słowenii) Arnold Rikli (1823–1906)

„Woda wprawdzie jest skuteczna, wyżej jednak stoi powietrze, najwyżej zaś światło” – tak brzmiała dewiza Arnolda Rikliego, który w 1855 roku uruchomił pierwszy zakład kąpeli słonecznych w Vel-des⁵⁰. Jego metoda leczenia, zwana przez zwolenników „riklijaństwem”, oparta była na kąpielach powietrznych, słonecznych i wodnych. Integralną częścią leczenia były wegetarianizm, nudyzm

⁴⁹ <http://www.ic-lipova.cz/> (20.09.2024).

⁵⁰ Robert Jütte, *Historia medycyny...*, s. 155.

i masaż. Za sprawą Rikliego Veldes na przełomie XIX i XX wieku stało się popularnym uzdrowiskiem dawnej monarchii austro-węgierskiej i przyciągało europejską elitę arystokratyczną.

Dawne Veldes to obecnie Bled, jedna z najstarszych i najpiękniejszych miejscowości turystycznych w Słowenii. Położone jest w regionie Górna Kraina, w północno-zachodniej części kraju, nad jeziorem Bled, u podnóża Alp Julijskich. Bled oprócz wspaniałego położenia jest bogaty w zabytki. Na skale, około 100 metrów powyżej tafli jeziora, wznosi się imponujący zamek, z którego roztacza się malowniczy widok na miasto i okolice. Zamek powstał w wyniku rozbudowy umocnień, które znajdowały się w tym miejscu już na początku XI wieku. Najbardziej interesująca jest XVI-wieczna kaplica poświęcona św. Albinowi i św. Ignacemu, która na początku XVIII wieku uzyskała wystrój barokowy. Obecnie w zamku mieści się muzeum posiadające w swoich zbiorach między innymi bogatą kolekcję dawnego uzbrojenia. Fragment muzealnej ekspozycji poświęcony jest Rikliemu, dzięki któremu tak naprawdę Bled zyskał rozgłos w całej Europie⁵¹.

Kolejną ciekawostką Bledu jest Kościół Wniebowzięcia zlokalizowany na wyspie pośrodku jeziora. Jak głosi legenda, znajdowała się tam pierwotnie pogańska świątynia bogini Živy. Obecny barokowy kościół stoi na miejscu zniszczonego w wyniku trzęsienia ziemi kościoła romańskiego. Turystów przyciąga na wyspę tak zwany dzwon życzeń pochodzący z XVI wieku. Według miejscowej legendy wystarczy pociągnąć mocno za sznur i jeżeli dzwon zabije trzy razy, to spełni się nasze życzenie! Chętnych do takiej zabawy jest wielu, dlatego też przez cały dzień po tafli jeziora niesie się jego ton⁵².

⁵¹ <https://www.blejski-grad.si/en/about-the-castle> (20.09.2024).

⁵² Steve Fallon, *Słowenia*, Bielsko-Biała 1996, s. 142.

W bezpośrednim sąsiedztwie jeziora znajduje się park zaprojektowany w 1890 roku przez szwedzkiego architekta Carla Gustava Svenssona (1861–1910), a wokół jeziora prowadzi rekreacyjna ścieżka, którą można pokonać pieszo lub na rowerze. Spacerując po parku, natrafiamy na willę „Mezaklja” (ryc. 12) należącą kiedyś do Rikliego. Willa jest niestety w stanie ruiny, ale jest nadzieja, że w najbliższym czasie na nowo ożyje.

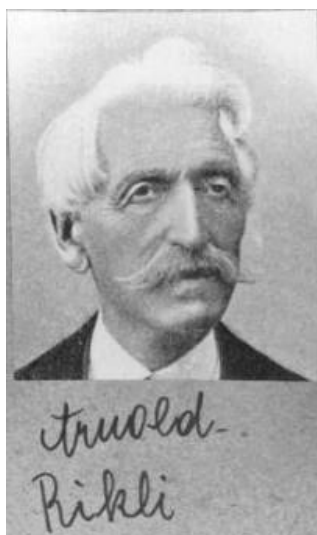


Ryc. 12. Willa Arnolda Rikliego (stan obecny)

Fot. M. Urbanik.

Rikli (ryc. 13) urodził się 13 lutego 1823 roku w Wangenan der Aare w Szwajcarii. Jako młody chłopak rozpoczął pracę w należącej do rodziny farbiarni, praca ta jednak szczególnie go nie interesowała. W wolnym czasie studiował chemię i przepro-

wadzał eksperymenty w przyfabrycznym laboratorium. Eksperymentując z wpływem powietrza i światła na rośliny, zdał sobie sprawę, że podobne efekty można obserwować również w przypadku ludzkiego ciała. Podróżując po Europie, zetknął się z wodolecznictwem. Czytał liczne publikacje, jakie ukazywały się wówczas na temat kuracji wodnych. Kuracje te zaczął z powodzeniem stosować u chorych pracowników swej fabryki. Sukcesy, jakie na tym polu odnosił, sprawiły, że postanowił zostać „lekarzem natury”⁵³. Eksperymentował z różnymi leczniczymi zastosowaniami wody. Poszukując sposobu na wykorzystanie ciepłej i zimnej wody w terapii, Rikli skonstruował specjalne łóżko do kąpeli parowej. W 1847 roku opisał jego konstrukcję i zasadę działania⁵⁴.



Ryc. 13. Arnold Rikli (1823–1906)

Źródło: https://en.wikipedia.org/wiki/Arnold_Rikli (20.09.2024).

⁵³ Zob. Zvonka Zupanic-Slavec, Cirila Toplak, *Water, air and light-Arnold Rikli (1823–1906)*, „Gesnerus” 1998, no. 55(1–2), s. 58–69; Władysław Jasiński, *Priessintz, Rikli, Kneipp*, Lwów 1895.

⁵⁴ Friedhelm Kirchfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 51.

Sukcesy, jakie odnosił na niwie terapeutycznej, przekonały go do porzucenia pracy w farbiarni i poświęcenia się leczeniu chorych. W 1852 roku po chorobie płuc wyleczonej naturalnymi metodami pojechał do Veldes na rekonwalescencję. Wspinała lokalizacja miejscowości, piękne jezioro, łagodny klimat i czyste alpejskie powietrze zainspirowały go do założenia tam sanatorium. W 1854 roku przeniósł się wraz z rodziną do Veldes, gdzie praktykował później przez następne 50 lat. Zaczął skromnie od kilku pacjentów, którzy rozczarowani brakiem skutecznej pomocy ze strony lekarzy, byli tak zdesperowani, że decydowali się poddać nowej szalonej terapii proponowanej przez Rikliego⁵⁵.

Pacjenci nazywali go z uwagi na opaloną skórę „orzechowym doktorem”. Uznany za dziwaka, spotykał się z ostracyzmem zarówno ze strony innych „lekarzy natury”, swoich przyjaciół, jak i okolicznej ludności, która nie akceptowała osobliwego cudzoziemca. Początkowo Rikli stosował powszechnie zalecane przez Priessnitza i Heinricha Friedrich Francke (1805–1848), niemieckiego „lekarza natury”, sposoby kuracji, z czasem jednak rozpoczął poszukiwanie alternatywy dla zimnych kąpiei. Zaczął eksperymentować na sobie, wystawiając ciało na działanie powietrza, wiatru i deszczu we wszystkich możliwych temperaturach i warunkach pogodowych. Doszedł do wniosku, że człowiek nie rodzi się w ubraniu i tak jak roślina jest przeznaczony do życia na powietrzu i w słońcu⁵⁶. W ten sposób z praktycznych doświadczeń zrodziła się ostatecznie teoria termodietetyki. Opierała się ona na następującej zasadniczej myśli: „Każda zmia-

⁵⁵ *Ibidem*, s. 52.

⁵⁶ *Ibidem*, s. 55.

na temperatury, spowodowana głównie światłem słońca, cieniem, wiatrem, deszczem i mgłą, prowokuje w naszej obwodowej sieci nerwowej prąd elektryczny, utrzymujący się aż do czasu, kiedy temperatura skóry ustali się na poziomie temperatury atmosferycznej, którą nazywamy termoelektrycznością. Ten prąd elektryczny w nerwach obwodowych (zwany *innowacją*) rozszerza się na ośrodek nerwowy (masa mózgowa) i jest przezeń (...) przenoszony za pomocą delikatnych włókien nerwowych na gruczołowe i wewnątrzskórne organy śluzowe, jak też i na system naczyniowy (sieć naczyń krwionośnych i limfatycznych)⁵⁷. To, co Rikli podniósł do rangi teorii, było w gruncie rzeczy prostą metodą leczenia opartą na wrażliwości ludzkiego ciała na bodźce.

W 1865 roku wprowadził w swoim uzdrowisku tak zwane kąpiele powietrzne. W tym celu powstało kilka parków położonych wysoko w górach i w okolicznych dolinach, gdzie znajdowały się tak zwane chaty świetlne, w których pacjenci spędzali większość czasu, łącznie z nocami. Miejsca były na tyle odosobnione, że przebywający tam pacjenci odbywali zalecane przez Rikliego spacerunki w skąpym odzieniu lub wręcz nago. Rikli na długo przed Kneippem podkreślał znaczenie chodzenia boso, odradzał jednak spacerunki po rosie, a jeśli już, to w odkrytych sandałach. Większość jego parków była pokrywana suchym piaskiem. Uważał, że podczas kąpiele powietrznych należy gołymi stopami dotykać ziemi, aby uzyskać odpowiedni efekt „drenażu”. Sam chętnie uczestniczył razem ze swoimi pacjentami w spacerach po górach, dając tym dobry przykład i zarażając wszystkich

⁵⁷ Robert Jütte, *Historia medycyny...*, s. 156.

swoim entuzjazmem. Jasne i przewiewne drewniane chaty znajdowały się także nad brzegiem jeziora, zwrócone w jego stronę, tak aby ich mieszkańcy mogli cieszyć się pięknym widokiem i zażywać kąpeli. Kuracjusze otrzymywali skromne wegetariańskie jedzenie, takie jak chleb żytni, mleko, owoce i rośliny strączkowe, „do detoksykacji i regulacji przepływu krwi”. Alkohol i palenie tytoniu były zabronione, a osoby przyłapane na łamaniu przepisów zwalniano z dalszej kuracji⁵⁸.

Awersja do wszelkiego fanatyzmu, umiar i elastyczność Rikliego dały wyraz w jego stosunku do wegetarianizmu, na który przeszedł pod wpływem teorii Teodora Hahna (1824–1883), pioniera ruchu wegetariańskiego w Niemczech. Przez 15 lat był wegetarianinem, jednak znaczne pogorszenie stanu zdrowia, jak sądził po bezmięsnej diecie, sprawiło, że wrócił do normalnego odżywiania. Uważał natomiast, że wegetariańskie jedzenie jest doskonałe jako tymczasowa terapia, ale nie nadaje się jako dieta stała⁵⁹.

Wprowadzona przez Rikliego zasada kontrastu była jego najbardziej oryginalnym wkładem do ideologii przyrodolecznictwa. Twierdził, że wszelkie przeciwstawieństwa, takie jak zimno i ciepło, dzień i noc, deszcz i słońce, lato i zima, odzwierciedlają naturalne prawa i są absolutnie koniecznym stymulatorem życia roślin, zwierząt i ludzi. Dlatego też uważał, że w życiu codziennym człowieka konieczne są zmiany. Wierzył, że każda zmiana w stylu życia wywoła „nowy ruch” korzystny ze względów terapeutycznych. Nawet zmiany na poziomie emocjonalnym w formie

⁵⁸ Friedhelm Kirchfeld, Wade Boyle, *Nature doctors...*, s. 57.

⁵⁹ *Ibidem*.

rozrywki, muzyki, tańca i radości z pięknych widoków przyrody zrównoważą monotonię życia codziennego⁶⁰.

Terapia przebiegała według ustalonego schematu – zaczynała się o świcie i trwała do wieczora. Wyruszając boso na wędrówki po Bledzie i okolicach, mężczyźni zakładali bawełniane koszule i szorty, a kobiety krótkie sukienki do kolan, bez rękawów. Warunki zdrowotne i płeć determinowały czas trwania, nachylenie i długość spacerów. Krótkie spacery po łąkach trwały 30 minut, a dłuższe do 4 godzin. Najczęściej wędrowano rano z Bledu, boso i na pusty żołądek, na górę Straža. Po krótkim śniadaniu pacjenci przechodzili „terapię klimatyczną” obejmującą gimnastykę i inne ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu, helioterapię – rodzaj prawie nagiego opalania się na drewnianych platformach ustawionych wokół jeziora oraz hydroterapię, czyli serię kąpeli parowych, zimnych i ciepłych, które oczyszczać miały organizm poprzez poprawę krążenia krwi. Odpoczynek również był kluczowy. Pacjentom przepisano 8 godzin snu każdej nocy. Zajęcia towarzyskie wypełniały wieczory i obejmowały pływanie po jeziorze tradycyjną łodzią, tak zwaną pletną, grę w tenisa, jazdę na rowerze czy słuchanie muzyki. Pacjenci musieli bardzo ściśle przestrzegać zaleceń terapii. Najczęściej mieli problemy z utrzymaniem reżimu dietetycznego i zdarzało się, że wyjeżdżali do pobliskich karczm na gulasz i piwo. Jeśli złapał ich „atmosferyczny lekarz”, nie szczędził ostrych słów, a czasem nawet wyrzucał ze swojej placówki⁶¹.

Początkowo rodowici mieszkańcy Bledu nieufnie przyglądali się poczynaniom Rikliego, uznawali wręcz sposoby jego terapii za obraźliwe i niemoralne. Wszak jego pacjenci byli skąpo

⁶⁰ *Ibidem*, s. 59.

⁶¹ Zvonka Zupanic-Slavec, Cirila Toplak, *Water, air...*, s. 58–69.

ubrani czy wręcz nawet nędzy, kobiety wbrew ówczesnym kanonom spacerowały swobodnie po okolicznych łąkach, a wszyscy zażywali więcej kąpeli w jeziorze, niż to było w zwyczaju. Z czasem jednak, kiedy zobaczyli, jakie Rikli osiągał efekty i jak wielu kuracjuszy jego metoda terapii przyciągała do Veldes, sami zaczęli oferować własne „powietrzne chaty” po bardziej przystępnych cenach⁶².

Rikli był autorem kilku książek, w których opisał stosowane przez siebie metody uzdrawiania z pomocą powietrza, słońca i przy zastosowaniu łaźni parowych⁶³. Twierdził, że jego metoda leczy anemię, migrenę, nerwicę, histerię, zaburzenia miesiączkowania, infekcje macicy, hemoroidy, paraliż, dermatozy i różnego rodzaju dysfunkcje seksualne, jednak nigdy nie uważał, że posiada uniwersalną moc leczenia wszystkich chorób. Pacjentów kwalifikował na kurację na podstawie szczegółowych wywiadów. Zdarzało się, że odmówił leczenia wielu z nich. „Naturalna metoda leczenia” Rikliego opierała się na przekonaniu, że choroba dowolnego organu prowadzi do osłabienia całego organizmu. Chodziło o to, aby traktować ciało i umysł jako całość, a nie sumę różnych narządów. Leczenie powinno przede wszystkim zwiększyć ogólną odporność organizmu.

Kuracja atmosferyczna Rikliego natrafiła początkowo na niezrozumienie w kręgach ruchu przyrodoleczniczego. Świadczą o tym

⁶² *Ibidem*.

⁶³ Arnold Rikli, *Rikli's Bett- u nd Theildampfbäder*, 3. Verbesserte Auflage 1872; *idem*, *Die Grundlehren der Naturheilkunde* (pierwszy tytuł *Allgemeine Curregeln*) *mitbesonderer Berücksichtigung der atmosphärischen Cur*, Verbesserte Auflage 1890; *idem*, *Die atmosphärische Kuroder das Lichtluftbad und das Sonnenbad und die Sonne der schärfste Diagnostiker und prognostiker*, 4. Verbesserte Auflage 1894.

między innymi negatywne reakcje ówczesnego redaktora naczelnego czasopisma „Der Naturarzt”, Theodora Hahna. Z czasem to nastawienie zmieniało się i metoda Rikliego znalazła w ruchu przyrodoleczniczym wielu naśladowców, wśród których najbardziej znanym był Adolf Just (1859–1936), twórca ruchu „Jungborn” promującego styl życia zgodny z naturą.

Po śmierci Rikliego w 1906 roku jego działalność próbował kontynuować jego syn, jednak zainteresowanie kuracjami było coraz mniejsze, a wybuch I wojny światowej całkowicie zakończył zainteresowanie tą alternatywną terapią.

Misją Rikliego było zaoferowanie mieszkańcom miast, cierpiącym z powodu zanieczyszczeń i codziennego stresu, terapeutycznego kontaktu z naturą. Współcześnie jego filozofia stała się znowu aktualna. Znaczenie aktywności fizycznej potwierdzają badania naukowe. Lekarze są dziś przekonani, że długość naszego życia zależy od poziomu codziennej aktywacji naszego organizmu. Świadomość wagi zdrowej żywności potwierdzają liczne medyczne dowody na występowanie wielu chorób wynikających z niewłaściwego odżywiania się. Światło słoneczne ma kluczowe znaczenie dla wytwarzania witaminy D, której niedobór wpływa na odporność organizmu, co jest niezwykle ważne zwłaszcza w dobie pandemii.

O Riklim w Bledzie słyszy się coraz częściej. Zaczyna się dostrzegać jego marketingowy potencjał. 100 lat po jego śmierci niektóre hotele w Bledzie włączyły elementy proponowanych przez niego zabiegów do oferty swoich spa. W każdą pierwszą niedzielę lipca od ponad 20 lat miłośnicy Rikliego wędrują jego szlakiem na Stražę, by tam pod jego pomnikiem (ryc. 14) oddać mu hołd.



Ryc. 14. Pomnik Arnolda Rikliego na górze Straža
Fot. M. Urbanik.

