

Anna Suchecka*

Jak uczynić *pleć* piękną? Środki pielęgnacyjne według Marcina z Urzędowa

How to make the complexion beautiful?
Care products according to Marcin of Urzędów

Abstrakt: Artykuł dotyczy środków pielęgnacyjnych opisanych przez Marcina z Urzędowa w *Herbarzu polskim* z 1595 r. Składa się on z opisów 549 gatunków roślin oraz środków leczniczych pochodzenia mineralnego i zwierzęcego. Analiza jego treści pozwoliła na identyfikację 68 opisów zawierających porady w zakresie dbania o higienę ciała, a zwłaszcza twarzy. Zostały one usystematyzowane pod względem dolegliwości i potrzeb pielęgnacyjnych, wśród których najważniejsze dotyczą rozjaśnienia skóry, pozbywania się piegów, zmarszczek, blizn, opalenizny oraz barwienia włosów i brwi, a także upiększenia twarzy. Umożliwiło to rozpoznanie wyznawanego przez Marcina ideału piękna i zarysowanie inspiracji kulturowych autora sięgających do wzorców estetycznych obowiązujących wśród elit włoskiego renesansu.

Słowa kluczowe: Marcin z Urzędowa, *Herbarz polski*, zielnik drukowany, środki pielęgnacyjne, kultura renesansu

Abstract: The article deals with care products described by Marcin of Urzędów in *Herbarz polski* (Polish herbarium), published in 1595. The work consists of descriptions of 549 plant species and remedies of mineral and animal origin. An analysis of its contents led to the identification of 68 descriptions containing advice on taking care of body hygiene, especially that of the face. They were systematised according to ailments and needs, the most important of which concerned brightening the skin, getting rid of freckles, wrinkles, scars and a tan, as well as dyeing hair and eyebrows and beautifying the face. As a result, it was possible to identify Marcin's professed ideal of beauty and outline his cultural inspirations, which went back to the aesthetic standards maintained by the elite of the Italian Renaissance.

Key words: Marcin of Urzędów, *Herbarz polski*, printed herbarium, care products, Renaissance culture

* mgr Anna Suchecka, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
anna.suchocka@mail.umcs.pl; <https://orcid.org/0000-0002-0274-9352>

Wydany w 1595 r. *Herbarz polski*, autorstwa botanika i lekarza Marcina z Urzędowa (zm. 1573), uważany jest za pierwszy oryginalny rodzimy zielnik (ryc. 1)¹. Dzieło zawiera opisy roślin wraz z podaniem ich leczniczych właściwości, a także informacje o wielu innych substancjach i produktach. Marcin napisał go po latach studiów w Krakowie i Padwie, na podstawie własnych badań empirycznych. Było to duże osiągnięcie, gdyż drukowane wcześniej polskie zielniki były tylko tłumaczeniami lub kompilacjami encyklopedii roślin leczniczych².

Marcin z Urzędowa zapisał się na Uniwersytet Krakowski w 1517 r. Po uzyskaniu stopni bakałarza i mistrza przyjął święcenia, rozpoczął wykłady, a w 1532 r. został dziekanem Wydziału Filozoficznego. Później wyjechał do Padwy, gdzie w 1538 r. został wypromowany na doktora medycyny. Odwiedził Włochy, Szwajcarię i Węgry. Po powrocie do Polski osiedlił się w Sandomierzu, objął tu kanonię przy kolegiacie Narodzenia Najświętszej Marii Panny³.

Herbarz ukazuje stan zaawansowania wielu dziedzin medycyny (okulistyki, pediatrii i dentystryki) w okresie wczesnonowożytnym⁴. Analiza jego treści umożliwi rekonstrukcję staropolskiego nazewnictwa roślin i terminologii lekarskiej oraz szeregu zagadnień leżących na marginesie medycyny i botaniki, jak kulinaria, czy inne czynności gospodarcze⁵.

Zawarto w nim też porady z zakresu dbania o higienę ciała i upiększania cery. W dużej mierze dotyczą one pielęgnacji twarzy, w staropolszczyźnie określanej jako *lico* lub *pleć*⁶. Ten ostatni termin odnosi się przede wszystkim do wyglądu, koloru i stanu powierzchni skóry twarzy⁷. Autor *Herbarza* przywiązywał wagę do niedoskonałości cery, do zmarszczek, piegów, na które proponował różnorodne środki pielęgnacyjne i upiększające, odpowiedniki dzisiejszych kosmetyków. Opisywał również sposoby barwienia włosów i inne zabiegi, dalekie nieraz od praktyk medycznych⁸.

W literaturze przedmiotu zwrócono uwagę tylko na wybrane porady Marcina z Urzędowa w tym zakresie, co zapewne było konsekwencją wykorzystania zamieszczonego w *Herbarzu* indeksu lekarstw⁹. Wymieniono w nim jednak tylko „pospolite choroby i lekarstwa”¹⁰. Poza tym wspomniany indeks, jakkolwiek użyteczny, nie jest doskonałym narzędziem. Zdarza się bowiem, że na wskazanych stronach nie ma opisów właściwości leczniczych, stosowanych na sygnalizowane w nagłówkach bolączki¹¹.

Marcin z Urzędowa część porad kosmetycznych zaczerpnął od innych autorów, ale nie kopiował bezrefleksyjnie treści ich dzieł, lecz dostosowywał zalecenia do potrzeb swojego

¹ Marcin z Urzędowa. 1595; Zemanek A. 1996, s. 49.

² Falimirz S. 1534; Spiczyński H. 1542; Siennik M. 1568.

³ Hajdukiewicz L. 1974, s. 576; Bela Z. 2002; Burdzy D. 2012, wg indeksu.

⁴ Stan badań nad *Herbarzem polskim* oraz życiorysem jego autora został już szczegółowo omówiony w literaturze przedmiotu; zob. Suchecka A. 2021.

⁵ Konarska-Zimnicka S. 2013.

⁶ Słownik staropolski. 1970–1973, s. 166; Wysocka F. 1980, s. 71–73.

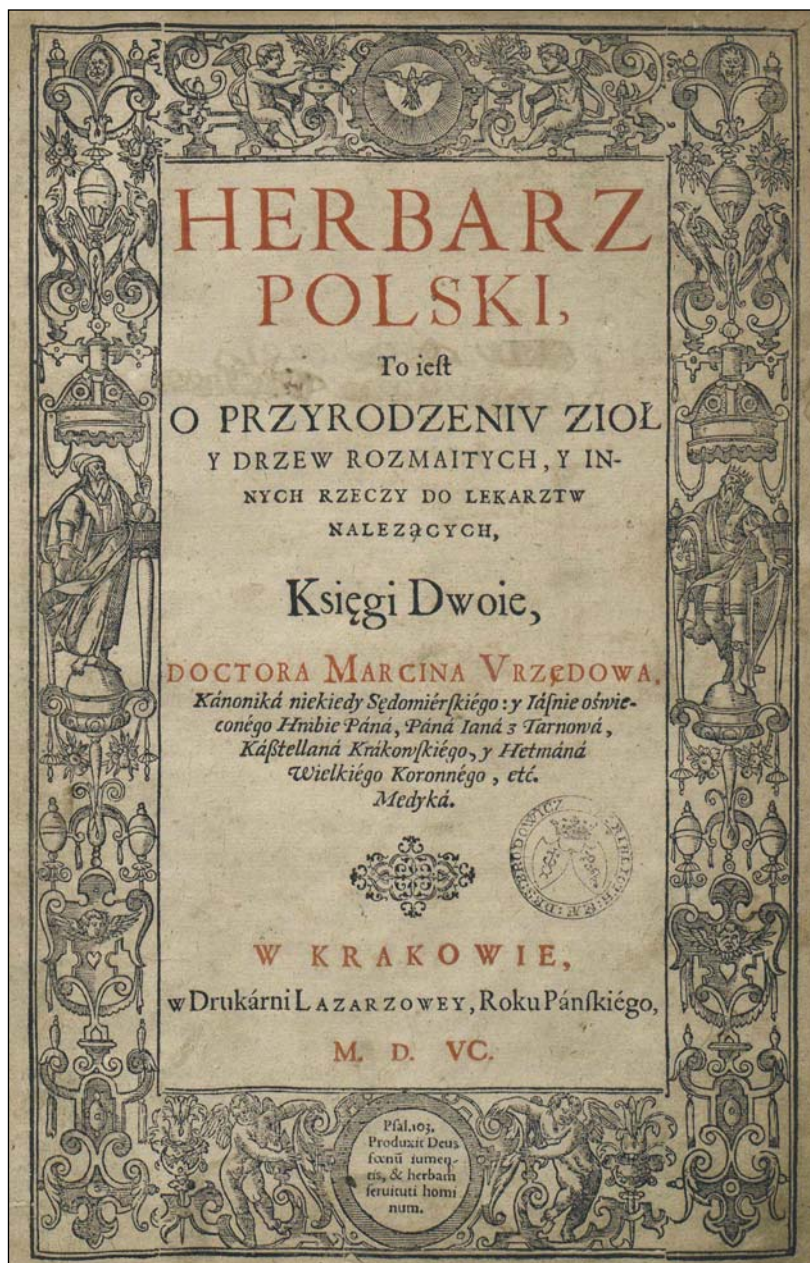
⁷ Cegielska M. 1996.

⁸ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 332.

⁹ Bywalec A. 2015; Wdowiak L. 2017.

¹⁰ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 472.

¹¹ Być może jest to efekt wydrukowania zielnika 22 lata po śmierci Marcina. O ile możemy być pewni jego autorstwa tekstu zasadniczego, to indeksy zestawiał wydawca Jan Januszowski (druk w Drukarni Łazarzowej w Krakowie).



Ryc. 1. Karta tytułowa *Herbarza polskiego*. Źródło: Marcin z Urzędowa. 1595

Fig. 1. Title page of *Herbarz polski*. Source: Marcin z Urzędowa. 1595

odbiorcy. Część receptur była jednak jego oryginalnym osiągnięciem, opartym na własnych doświadczeniach, co zostanie zaprezentowane w niniejszym artykule.

Podczas pracy nad *Herbarzem polskim* Marcin z Urzędowa wykorzystał obszerną literaturę. Identyfikacja dzieł, z których czerpał, jest możliwa, ponieważ po przedmowach zamieszczona została lista 54 autorów. Wymienieni tam Dioskurides, Pliniusz Starszy, Teofrast czy Awicenna w traktatach medycznych (ziołolecznicznych) opisywali także środki pielęgnacyjne i upiększające¹². Również we wczesnej nowożytności przepisy na kosmetyki były ważną częścią europejskiej wiedzy medycznej. Jako przykład można podać drukowane zielniki angielskie, które — jak wykazała Edith Snook — zawierały, oprócz informacji na temat lekarstw, opisy środków upiększających¹³. Celem niniejszego artykułu jest odpowiedź na pytanie, czy obecność porad kosmetycznych w *Herbarzu polskim* wynikała jedynie z przynależności do wspomnianego gatunku piśmiennictwa, czy na dobór treści zielnika mogły również wpłynąć inne inspiracje, w tym oddziaływanie renesansowego ideału urody kobiecej, z którym niewątpliwie Marcin zetknął się w Italii.

Zielnik urzędowianina dzieli się na dwie księgi. Pierwsza obejmuje opisy 372 gatunków roślin zielnych oraz grzybów, które według dzisiejszej systematyki należy zaliczyć do odrębnego królestwa. Księga druga jest podzielona na trzy części. Pierwsza z nich zawiera 105 rozdziałów (kapitulusów) z opisami drzew, w drugiej znajduje się 37 rozdziałów dotyczących minerałów, a w ostatniej, składającej się z 35 rozdziałów, omówione zostały leki pochodzenia zwierzęcego. Oprócz medykamentów prostych znajdziemy tutaj również substancje złożone oraz opisy składników służące do ich przyrządzania. Uprawnia to do określenia omawianego zielnika jako pierwszego polskiego podręcznika farmakognozji. Łącznie *Herbarz* zawiera opisy 549 roślin i specyfików nieroślinnych służących do leczenia. Ich identyfikację w wielu przypadkach ułatwiają drzeworyty.

Opisy środków do pielęgnacji *lica* obecne są we wszystkich częściach dzieła. W pierwszej księdze, zawierającej 372 rozdziały, znajdziemy takie wzmianki w opisach 39 roślin i grzybów, a w drugiej, składającej się ze 177 rozdziałów, w 29 opisach, co skłania do zwrócenia większej uwagi na „księgi wtóre”. Są one niedoceniane w historiografii, gdyż *Herbarz* traktowany jest jako kompendium fitolecznictwa. Identyfikacji prawie wszystkich gatunków roślin oraz środków leczniczych pochodzenia mineralnego i zwierzęcego opisanych przez Marcina z Urzędowa dokonał zespół badaczy pod kierunkiem Marii Furmanowej¹⁴. Wiele nazw własnych roślin używanych przez Marcina przetrwało do dzisiaj. Kilka zanikło wcześniej, po opublikowaniu *Herbarza*, za przyczyną kolejnych zielnikarzy, którzy wprowadzali do obiegu inną nomenklaturę, powszechnie zaakceptowaną. Przykładem jest krowka, którą autor kolejnego zielnika, Szymon Syreniusz, po raz pierwszy określił mianem kokoryczki, ale właśnie ten fitonim przyjął się i jest używany do dzisiaj¹⁵. Zaważył zapewne autorytet tego badacza i oryginalność brzmienia. Dochodziło też do zjawiska zanikania terminów botanicznych, pomimo podtrzymywania ich przez kolejnych zielnikarzy. Przykładem może być wspomniany przez Marcina z Urzędowa wieprzowy chleb (świniak), określony tak również przez Syreniusza. Fitonim obecnie funkcjonuje pod zapożyczoną z łaciny nazwą cyklamen¹⁶. Odnośnie do roślin polecanych przez Marcina ze względu na ich właściwości kosmetyczne, to około dziesięć spośród nich obecnie występuje pod inną nazwą. Bez względu na procesy kształtowania się nomenklatury

¹² Rembieliński R., Kuźnicka B. 1972, s. 68, 75–77, 90.

¹³ Snook E. 2008, s. 15, 19 i przypis 33.

¹⁴ Furmanowa M. i in. 1959. Badania przeprowadzono w latach 1954–1959 w Zakładzie Botaniki Farmaceutycznej Akademii Medycznej w Warszawie.

¹⁵ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 146; Syreński S. 1613, s. 126. Por. Spólnik A. 1990, s. 25.

¹⁶ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 113; Syreński S. 1613, s. 622. Por. Spólnik A. 1990, s. 14.

w niniejszym artykule używamy nazw obecnie stosowanych (w nawiasie podajemy kursywą tę z *Herbarza polskiego*, jeżeli była inna od dzisiejszej).

Najwięcej przepisów kosmetycznych autorstwa Marcina z Urzędowa służyło rozjaśnieniu skóry twarzy. Wynikało to zarówno ze względów estetycznych, jak i z podstaw obowiązującej wówczas w medycynie teorii humoralnej, która opierała się na obserwacji cieczy ustrojowych znajdujących się w organizmie (krwi, śluzu, żółci — żółtej i czarnej), rozstrzygających, jak uważano, o zdrowiu i naturze człowieka¹⁷. W treści zielnika Marcina z Urzędowa znajdziemy wiele przejawów bezpośredniego stosowania teorii humoralnej, choćby w odniesieniu do rodzajów maści, „bo trzeba odmieniać maści, według kompleksijej człowieka, inaczej czyniły człowiekowi kompleksijej krewnej, inaczej kompleksijej kolericznej, inaczej flegmistej, inaczej melankolicznej”¹⁸. Przyczynę choroby upatrywano w zaburzeniach równowagi humorów. Zaburzenia te objawiały się w zmianach na twarzy. Jasna karnacja miała świadczyć o równowadze humorów, zdrowiu, a także zaletach charakteru i osobowości¹⁹.

Niebagatelną rolę odgrywały więc rośliny powodujące rozjaśnienie *lica*. W *Herbarzu polskim* wymieniono dwie: melon i kminek zwyczajny (wg autora: *kmin*). Do *wybielania oblicza* służyła ususzona na słońcu mąka „nagnieciona” z sokiem i nasionami melona. Według Marcina „kto pije kmin albo nim ciało pomazuje tedy błałość czyni”, nie wyjaśnił jednak, jaką część tej rośliny należy wykorzystać²⁰. Dodajmy, że jest to bardzo rzadki przypadek środka przeznaczonego nie tylko do stosowania zewnętrznego, ale również do spożycia. W zaleceniach kosmetycznych autor wyraźnie unika podawania doustnego. Obie rośliny obecnie znajdują szerokie zastosowanie w kosmetologii. Sok z melona tonizuje skórę wrażliwą, nadaje jej delikatność i miękkość, używany jest również na oparzenia (w tym słoneczne) i przebarwienia. Z kolei korzeń kminku zawiera dużą ilość olejku eterycznego, jako surowce wykorzystywane są także jego kwiaty, owoce i ziele²¹. W księdze drugiej *Herbarza* znajdują się też zalecenia, w których odwołano się do właściwości produktów pochodzenia zwierzęcego, tłuszczu kury i gęsi, ponieważ „jasne lice czyni” oraz masła, które „ciało [...] czyni śliczne i jasne”²². Polecane są jako środki uniwersalne, bez podania szczegółów dotyczących sposobów ich zastosowania. Ostatni specyfik tego typu wspomniany jest w rozdziale zatytułowanym *Ziemia*, ale z treści źródła wynika, iż autor ma na myśli powszechnie stosowane w kosmetologii minerały ilaste, czyli glinki. Marcin z Urzędowa cenił *ziemię* z krain śródziemnomorskich, a wśród nich pochodzącą z wyspy Chium (dzisiejsze Chios), która dopomagać miała w zachowaniu „wdzięcznej barwy” (zapewne jasnej) *lica*²³.

Potrzeba utrzymania bladej cery miała uwarunkowania kulturowe i medyczne, jednak trudno było ją zaspokoić ze względu na oddziaływanie promieni słonecznych²⁴. Zielnik Marcina z Urzędowa zawiera opisy wielu środków na opaleniznę, m.in. groszku (*cieciórka*), który „lice albo miejsca od słońca ogorzałe wybiela”. W tym celu autor zalecał również stosowanie: bluszczu pospolitego (ryc. 2), gorzycy jasnej (*biała gorczyca*), lnu, koniczyzny złocistożółtej (*mały nostrzek*), narcyza białego (*leliowy złotogłów*), cytryny (*jablko citrowe*), kadzidłowca, rośliny identyfikowanej z *moringą* (*been, behen, balanus mirepsica*) oraz zajęczej krwi²⁵. Wszystkie

¹⁷ Wojciechowska B. 2000, s. 198; Sammern R. 2015a, s. 402; Raubo A. 2016.

¹⁸ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 380, 381, 396, cytata ze s. 400.

¹⁹ Konarska-Zimnicka S. 2018, s. 203.

²⁰ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 109, 115.

²¹ Jędrzejko K., Kowalczyk B., Żbikowska-Baclar B. 2012, s. 12, 89.

²² Marcin z Urzędowa. 1595, s. 427, 432; Bywalec A. 2017.

²³ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 420, patrz również informacje o glince, która „wrzedliwe rany leczy”, s. 412.

²⁴ Vigarello G. 2011, s. 48–49.

²⁵ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 97, 132, 192, 195, 217, 229, 337, 386, 455. Roślina *been* — niezidentyfikowana w pracy Furmanowa M. i in. 1959. Identyfikacja tej rośliny z *moringą* za: Czerwiakowski I.R. 1863, s. 3402–3404.



Ryc. 2. Bluszcz. Źródło: Marcin z Urzędowa. 1595, s. 97

Fig. 2. Ivy. Source: Marcin z Urzędowa. 1595, p. 97

wymienione środki²⁶ nie zapobiegały opaleniznie, lecz miały służyć do jej eliminowania. Marcin z Urzędowa był jednak świadomy, że lepiej działać zapobiegawczo aniżeli tylko niwelować skutki działania słońca, i jako zabezpieczenie rekomendował białko z jajka kurzego²⁷.

Za dużą niedoskonałość uważano występowanie piegów i innych przebarwień. Wydawca *Herbarza* w indeksie zestawiał trzynaście środków, które miały służyć do pozbywania się tych pierwszych, jednak w opisach czterech spośród nich nie wspomniano o tych właściwościach. Z kolei w siedmiu innych, dotyczących niewymienionych w indeksie środków, znajdują się zalecenia dotyczące piegów, co daje liczbę szesnastu przepisów. Marcin, jako zwolennik bezpośredniego używania roślin, często nie podawał szczegółów na temat sposobu ich zastosowania. Zasadniczo zalecał, aby okładać, „pomazywać”, „namazywać”, ocierać i „wycyzyszczać” nimi twarz. Następujące rośliny „spędzały” piegi: kapusta (*brzoskiew*), przestęp biały (*przestęp*), gorczyca, grzyby, czarnuszka siewna (*czarnucha*), groszek (*cieciórka*), rzodkiew zwyczajna, rukiew wodna (*wodna rzeżucha*), pszenica zwyczajna, cynamonowiec, gumożywica (*galban*), jawor i kadzidłowiec, jak również krew zajęcza. Wśród wymienionych środków zwracają uwagę kapusta i grzyby, które zawierają kwas pantotenowy²⁸. Pantenol wnika głęboko w skórę, używany jest obecnie w kosmetykach ochronnych dla cery wrażliwej i alergicznej, w kremach i olejkach do opalania, w preparatach po opalaniu, jest także filtrem UVB²⁹.

Pośród substancji chemicznych, po które sięgano na piegi, nasz botanik wskazywał pianę ze srebra (*litargirium*) i tlenek cynku (*spodium*)³⁰, preparaty często zalecane w okresie wczesnonowożytnym, polecane również przez twórcę w tym samym czasie Marcina Siennika. Ten ostatni na „wszelkie zmaży” *plci* zalecał wytwarzany z *litargirium* specyfik nazywany

²⁶ W celu zobrazowania stanu badań zauważmy, że Agnieszka Bywalec (Bywalec A. 2015, s. 187) podaje tylko cytrynę i ciecierzycę, z kolei Lilianna Wdowiak (Wdowiak L. 2017, s. 55) wymienia narcyza i krew zajęcza.

²⁷ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 451. Zalecenia opisane w *Herbarzu polskim* stosowano wówczas w Europie. O „efekcie polakierowanej twarzy” zob. Eldridge L. 2017, s. 54.

²⁸ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 58, 63, 132, 149, 157, 229, 259, 289, 306, 335, 345, 373, 386, 455.

²⁹ Jędrzejko K., Kowalczyk B., Żbikowska-Bacler B. 2012, s. 36.

³⁰ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 397, 415.

mlekiem dziewiczym³¹. Tymczasem cynk nadal jest używany w kosmologii, gdyż posiada lekkie działanie antibakteryjne i przyspiesza gojenie ran. Wykorzystuje się go również jako składnik zasypek leczących, ułatwia bowiem gojenie się skóry³².

Przypadłością zaburzającą nieskazitelną biel twarzy były cienie pod oczami, zwane *sinościami*, a w cięższej odmianie *czarnościami*. Według Marcina zasinięcia te mogły być leczone wymienionymi już wyżej: przestąpem białym (*przestęp*) i rzodkwią, a także piołunem, bobem, hyzopem (*izop*) (ryc. 3), kapustą czarną (*gorczyca*) i aloesem. Z substancji pochodzących ze źródeł pozaroślinnych Marcin wymienił sól, czyli chlorek sodu oraz nabiał w postaci młodego sera³³. Cięższą przypadłością były zapewne „czarne blizny z jakiego razu i wszelakie zmazy na licu”, leczone przy pomocy utartego korzenia z tryskawca sprężystego (*ośli ogórek*)³⁴. Prawie wszystkie te środki zalecał stosować z miodem³⁵.

Odnośnie do niedoskonałości powierzchni skóry, których różnorodne opisy przybliżają szczegóły dolegliwości: od małych krostek, które „bywają na licu jako trąd”, i krost pachowatych, przez małe brodawki zwane *formicas* (łac. mrówki), „jagody na licu zgrubiałe i stwardziałe”, „modzele”, „rozpadliny”, aż do „trendowacin słoniowych”. Na te przypadłości zalecano stosować: ćwikłę, kapustę (*brzoskiew*), przestęp białą (*przestęp*), cebulę, cyklamen (*świniak*, *wieprzowy chleb*), obrazki włoskie (*dracunculus maior*, *wężownik wielki*), ciemiernik biały (*czarna ciemiernicza*), lukrecję, jęczmień, lilię białą, len, miętę polną (*kobyła miętka*, *polna miętka*), narcyza (*leliowy złotogłów*), rzeżuchę, rozmaryn, rutę (ryc. 4), miętę nadwodną (*miętka czerwona*, *kobela*), rukiew wodną (*wodna rzeżucha*), mirt, kadzidłowiec, wiaz, a także dwie „rzeczy miękkie w lekarstwach potrzebne”, czyli tłuszcz ptasi oraz krochmal³⁶. Wymienione środki uważano za skuteczne również na „niedostatki płci”, określane jako „plugawość”, „oszpecenia”, „szpetności” czy „szpeciny”, oraz na efekty starzenia się skóry, opisywane bardziej konkretnie: „oblicze zmarszczone i smarzki na licu”³⁷.

Marcin, najczęściej, nie przestrzegał czytelnika przed przedawkowaniem leków w i środków upiększających, gdyż proponowane specyfiki były na ogół bezpieczne. Zalecał pewną ostrożność przy stosowaniu mięty nadwodnej, którą należało omywać twarz z wodą albo winem, „a to



Ryc. 3. Hyzop. Źródło: Marcin z Urzędowa. 1595, s. 172

Fig. 3. Hyssop. Source: Marcin z Urzędowa. 1595, p. 172

³¹ Siennik M. 1568, list 513.

³² Glinka R., Glinka M. 2008, s. 260.

³³ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 4, 63, 138, 173, 259, 287, 319, 417, 435.

³⁴ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 110. Zastosowanie w kosmologii: Glinka R., Glinka M. 2008, s. 55 (Ecballium elaterium).

³⁵ Justyniarska-Chojak K. 2017, s. 269.

³⁶ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 51, 58, 63, 82, 113–114, 122, 129, 159, 168, 189, 192, 210, 217, 222, 269, 271, 288–289, 362, 386, 394, 427, 428.

³⁷ Jędrzejko K., Kowalczyk B., Żbikowska-Baclar B. 2012, s. 7, 8, 22, 36, 65–66, 102, 113, 121–122, 139; Lamer-Zarawska E., Niedworok J. 2014, s. 425, 427.



Ryc. 4. Ruta. Źródło: Marcin z Urzędowa. 1595, s. 270

Fig. 4. Rue. Source: Marcin z Urzędowa. 1595, p. 270

czynić do czwartego dnia na noc przykładac, na dzień zdejmując³⁸. Niewątpliwie niebezpiecznym środkiem był blejwas, zwany cerusą lub bielą ołowiową, zasadowy węglan ołowiu otrzymywany z ołowiu przy pomocy octu. Z badań przeprowadzonych przez Catherine Lanoë wynika, iż cerusa była środkiem bardzo szkodliwym i rozpowszechnionym w Zachodniej Europie³⁹. Popularność zyskała również w Polsce, o czym świadczy na przykład treść wiersza Jana Andrzeja Morsztyna pt. *Niestatek*⁴⁰. Marcin z Urzędowa napisał, że „czynią go Alchymistowie”. Nie wspomniał, że blejwas służył do wybielania skóry twarzy, choć scharakteryzował właściwości tej substancji jako wygładzające. Przestrzegał kobiety przed jego stosowaniem, skutkującym bólami i utratą zębów, czy przedwczesnym wystąpieniem zmarszczek⁴¹. Były to skutki uboczne, występujące wśród przedstawicieli warstw wyższych, często nadużywających tego toksycznego bieliidla⁴².

Autor *Herbarza* jako pierwszy z polskich zielnikarzy zwrócił uwagę na potrzebę pielęgnacji brwi⁴³ oraz konieczność wzmocnienia włosów, aby nie wypadły. Służył do tego nardostachys wielkokwiatowy (*nardus, pismaria*), mirt i sadza wyrabiana z drzewa sosnowego. Do barwienia na czarno włosów i brwi używano szaflwii lekarskiej, gałązek malinowych, liści albo igieł cyprysowych, nasion mirtu, sadzy kadzidłowca, a także odpowiedniego gatunku ziemi (glinki). Marcin doceniał jeszcze działanie kwiatów róży — zarówno suchych, jak i spalonych na proch

³⁸ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 289.

³⁹ Lanoë C. 2002; Lanoë C. 2007.

⁴⁰ Morsztyn J.A. 1998, s. 102.

⁴¹ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 406.

⁴² Lanoë C. 2002, s. 7; Vigarello G. 2011, s. 46.

⁴³ Wdowiak L. 2017, s. 55.



Ryc. 5. Róża. Źródło: Marcin z Urzędowa. 1595, s. 266

Fig. 5. Rose. Source: Marcin z Urzędowa. 1595, p. 266

(ryc. 5). Róża jest przykładem ilustrującym medyczne podłoże kosmologii rozwiniętej w późniejszych wiekach, gdyż autor *Herbarza* znał, co prawda, olejek i wodę różaną, ocet różany oraz inne specyfiki z róży, lecz traktował je wyłącznie jako substancje pomocnicze albo lekarstwa na ciężkie choroby, w tym skórne⁴⁴. Tymczasem dzisiaj roślina ta wykorzystywana jest w większym zakresie, zwłaszcza z powodu właściwości poprawiających elastyczność skóry.

Włosy barwiono również na *russo*, posługując się solą kwasu winowego (*wainstein*) lub sokiem owocu rośliny identyfikowanej jako krzew kolcowoju — licyny, określanego przez Marcina *lycion* (w Chinach gatunek tego rodzaju rodzi jagody *goji*). Osiągano w ten sposób kolor *rusy*, który badacze utożsamiają z rudawożółtym lub ciemnorudym⁴⁵. Z kolei w celu osiągnięcia *żółtego* koloru włosów botanik zalecał sok z kwiatu nagietka⁴⁶. Nie są to środki do pielęgnacji *lica*, lecz niewątpliwie pozytywnie wpływały na samopoczucie i wygląd twarzy.

Niepożądanych brwi i włosów pozbywano się przy pomocy grynszpanu oraz siarczku arsenawego (*arsenicon*)⁴⁷. W indeksie zielnika występują jednak nazwy innych specyfików służących do farbowania włosów, lecz ich opisy w odpowiednich kapitulusach nie zawierają tych właściwości⁴⁸.

⁴⁴ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 220, 267, 272, 325, 338, 351, 362, 370, 411, 421.

⁴⁵ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 356, 422. Słownik staropolski. 1977–1981, s. 47; Dziadowicz-Jezioro D. 2016. Roślina *lycion* — niezidentyfikowana w pracy Furmanowa M. i in. 1959. Identyfikacja tej rośliny z kolcowojem — licyną za: Rostański J. 1900, s. 345; Seneta W., Dolatowski J. 2008, s. 464.

⁴⁶ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 67; Konarska-Zimnicka S. 2011, s. 176.

⁴⁷ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 402, 404. Por. Bolewski A., Manecki A. 1993, s. 84–85.

⁴⁸ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 487: bluszcz, buk, foenum graecum (*boża trawka*), lotus (*mały nostrzek*), len i mirt.

W starożytności odróżniano pielęgnację twarzy środkami leczniczymi (*cosmetica medica-menta*) od upiększania jej wyglądu (*ars comptoria*). To rozróżnienie pojawia się również w europejskich traktatach wczesnonowożytnych⁴⁹. Środki upiększające *lico*, służące do zmiany jego wyglądu, w *Herbarzu polskim* wzmiankowane są bardzo rzadko, gdyż nie miały nic wspólnego z dbaniem o zdrowie. Powieki czerniono barwnikiem uzyskiwanym w wyniku spalania wspomnianych wyżej kwiatów róży. Marcin podaje także środek do różowienia twarzy, służyła do tego kokoryczka wielokwiatowa (zwana przez autora *krówką*). Przy jej opisie, na marginesie zielnika, umieszczono określenie *Rumienidło*⁵⁰. W dziele odnotowano zatem wszystkie barwy należące do ówczesnego kanonu piękna: biel, czerń i czerwień⁵¹.

Dwie rośliny, zdaniem Marcina, wpływały na *pleć* w zakresie uniwersalnym. „Płeć piękną czynią” wiśnie i mirbalany chebulowe, które ogólnie „odmładzają człowieka”, ale również woń „wdzięczną z ust wywodzą, gdy bywają jedzone. Pot też wdzięczny przez smrodu wywodzą, czynią wesołego i rozkosznego człowieka”. Te dwa owoce razem z kminkiem (*kminem*) są jedynymi środkami zalecanymi do stosowania doustnego⁵². Na koniec warto wymienić kocanki piaskowe (*kocanki żółte*) wpływające na aurę otaczającą człowieka (z kontekstu wynika, że mowa o kobietach): „kto w wieńcu żółtych kocanków chodzi, tedy mu łaskę, miłość, przyjaźń i wdzięczność czyni u ludzi”⁵³. Można traktować ten przykład w kategoriach magicznych, lecz kocanki są wzmiankowane w podręcznikach kosmetyki, gdyż roślina ta zawiera związki biologicznie czynne, hamujące nadprodukcję serum, czyli substancji lipidowych⁵⁴.

Oryginalność porad pielęgnacyjnych zawartych w dziele przejawiała się na kilku płaszczyznach. Przede wszystkim Marcin był pierwszym polskim autorem zielnika, który praktykował sztukę lekarską, stąd opisy właściwości roślin i innych substancji są wiarygodne pod względem medycznym, choć trzeba przyznać, że wiele z nich jest tożsamych z opisami zawartymi we wcześniejszych zielnikach⁵⁵. Różnią się one jednak w stosunku do opisów Marcina niskim stopniem szczegółowości. Autor *Herbarza polskiego* stosował terminologię lekarską, był też prekursorem wprowadzenia do polskiego ziołolecznictwa wielu roślin tutaj omówionych, służących do pielęgnacji *lica*. Z przeprowadzonych przezeń zagranicą badań znane mu były tryskawiec, lycion, a zapewne również cyklamen. Jako pierwszy rozpoznał właściwości kosmetyczne wielu rodzimych roślin, jaworu i wiązu, nawet tych uprawnych, jak cieciora. Ponadto właściwości te zaobserwował w nowych, dotąd nieznanach medycynie, gatunkach (mięta nadwodna). Osobnym dowodem na oryginalność treści zielnika są opisy nowych właściwości roślin dobrze już znanych, rodzimych: bluszczu, piołunu, cebuli, ćwikły, kminku, gorczycy, kokoryczki, a z obcych: lukrecji, hyzopu, melona, kadzidłowca i cyprysu. Warto zauważyć również wprowadzanie przez Marcina zmian do znanych recept. Przykładem jest korzeń wężownika zalecany na *cudność lica* przez Falimirza z dodatkiem cerusy i kości sępa. W *Herbarzu polskim* odnotowano skuteczność wężownika „przeciw ospaczeniu oblicza”, lecz bez tych kontrowersyjnych dodatków⁵⁶.

Do pielęgnacji Marcin z Urzędowa polecał przede wszystkim rośliny zielne, stosowane w przypadku zaistnienia konkretnych dolegliwości albo na co dzień. Używać je należało bez-

⁴⁹ Sammern R. 2015b, s. 190.

⁵⁰ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 147.

⁵¹ Sammern R. 2015a.

⁵² Marcin z Urzędowa. 1595, s. 332, 361; Kottówna A. 1982.

⁵³ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 295.

⁵⁴ Rostański J. 1893, s. 32; Jędrzejko K., Kowalczyk B., Żbikowska-Baclar B. 2012, s. 7, 22.

⁵⁵ Pod tym względem bliskie *Herbarzowi polskiemu* były *Lekarstwa doświadczone* (czyli sprawdzone w praktyce) autorstwa nieznanego z imienia lekarza rodu Pileckich wydane przez Marcina Siennika w 1563 r., patrz: Szostak J. 2016, s. 36.

⁵⁶ Falimirz S. 1534, list 12, cap. 17; Marcin z Urzędowa. 1595, s. 122.

pośrednio na *lico* lub po prostej obróbce. Taki cel przyświecał autorowi przy pisaniu zielnika. Jak się wyraził w przedmowie: „A ono natura, albo raczej Pan Bóg sprawca wszystkiej natury, ziołka, drzewka i chróściki, dał nam za pewne lekarstwa, któremiby się każdy bez nakładu wielkiego ratować mógł: bo w prostych ziółkach okazują się sprawy natury [...]”⁵⁷. Tego typu specyfiki, w dawnej farmacji zwane simplicjami, były lekami prostymi⁵⁸. Ich stosowanie polegało na „przykładaniu”, „okładaniu”, „wycieraniu”, „wyczyszczaniu”, „pokładaniu”, „pomazywaniu” skóry kwiatami, nasionami (np. *nasienie surowe* lnu), gałązkami lub liśćmi rośliny tudzież „umywaniu lica wodą z niej”. Gdy wystarczyło proste przygotowanie rośliny, ograniczano się do jej rozgniecenia, stłuczenia, uwarzenia, wyciśnięcia soku, wytworzenia proszku w wyniku spalania lub rozdrobnienia. Wyjątkowo brzmi sposób przyrządzenia mięty polnej. Należy bowiem „narzuchać jej w uściech”, a następnie okładać na *licu* w przypadku występowania *trendowacin*, czyli znacznych niedoskonałości skórnych⁵⁹. Być może preparacja rośliny zawierającej mentol działająca odkażająco i odświeżająco służyła przy okazji zabaniu o higienę jamy ustnej. Zastosowanie niektórych roślin wymagało jednak więcej wysiłku. Produkcja nie jest złożona, polegała bowiem głównie na mieszaniu z substancjami stosowanymi w dermatologii, o właściwościach przylegających i rozpuszczających. Do pierwszej z tych grup należy zaliczyć miód, wosk i mąkę — tworzywa okładów i maści, a do drugiej wino i ocet — służące do ekstrakcji roślin. Można je było warzyć wraz z winem lub rozpuszczać w occie przyprawionym saletrą, a nawet smołą. Nieco bardziej skomplikowanym procesem było wytwarzanie maści albo moczenie lub warzenie roślin w ługu, czyli w wygotowanym w wodzie popiele drzewnym zawierającym potas (dębina, buczyna). Wyrabiano z niego m.in. mydło aptekarskie posiadające właściwości czyszczące i rozpuszczające⁶⁰.

O wiele rzadziej Marcin polecał środki złożone preparowane w farmacji galenowej (*composita*), do których nie miał zaufania. W przedmowie uznał je za „fałszywe częstokroć i omylne”⁶¹. Krytykował tych medyków, którzy „wymyślali lekarstwa drogic, z rozmaitych rzeczy zrobione, pieniędzmi nieprzeplacone, w uleczeniu omylne”⁶². Wystarczy tutaj przypomnieć przestrożę, jaką zawarł w opisie blejwasu, która świadczy o tym, że zdrowie stawał ponad urodę. Jest to jedyna w polskich herbarzach, skierowana do kobiet, przestroga przed tą szkodliwą substancją. Ówczesni autorzy zielników i poradników, jak Stefan Falimirz czy Aleksy z Piemontu, bezkrytycznie ją polecali⁶³. Jak można sądzić, niezwracanie uwagi na skutki uboczne wynikało z komercyjnego celu, zarówno pisania, jak i wydawania tego rodzaju druków, choć Siennik wspominał, że osoby zajmujące się wyrobem cerusy zapadają na chorobę świętego Walentego, czyli epilepsję⁶⁴.

Jeżeli Marcin proponował *composita*, to tylko w celu uzupełnienia surowców leczniczych i pod warunkiem, że były powszechnie dostępne. Według urzędowianina o „pleć na licu” można dbać, stosując mikstury: cebuli narcyza białego (*leliowy złotogłów*) z nasieniem pokrzywy, rzodkwi z mąką kąkolową, ruty z olejkim mirtowym, aury pigmentu z żywicą sosnową, czy szyszek cyprysowych z mąką słonecznikową. Warto zauważyć, że szyszki cyprysowe i olejek mirtowy są jedynymi składnikami zagranicznymi w tej grupie. Pod tym względem Marcin był wyjątkiem wśród autorów zielników. Za wiarygodną należy zatem uznać umieszczoną w przed-

⁵⁷ Marcin z Urzędowa. 1595, k. [2v].

⁵⁸ Szostak J. 1980; Szostak J. 2006, s. 168–171.

⁵⁹ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 210; Słownik staropolski. 1982–1987, s. 185.

⁶⁰ Chłędowska K. 1979; Szostak J. 2006, s. 340.

⁶¹ Marcin z Urzędowa. 1595, k. [2v].

⁶² Marcin z Urzędowa. 1595, k. [2v].

⁶³ Falimirz S. 1534, list 36, cap. 75; Siennik M. 1568, list 505 (*Tajemnice* Aleksego z Piemontu).

⁶⁴ Siennik M. 1568, list 261 (rozd. 6).

mowie *do Czytelnika* zapowiedź możliwości powszechnego stosowania receptur z *Herbarza polskiego*. Opisy chorób i sposobów przyrządzania lekarstw były zapewne, przez swą prostotę, zrozumiałe dla szerszego grona odbiorców. Autor zawarł w przedmowie także przesłanie, iż ta księga jest „ku pożytkowi pospolitemu odemnie napisana”⁶⁵. Kończąc, zauważył również, że „miejsz więcej w Polsce, kędy Doktora żadnego a podobno i Aptek niemasz”⁶⁶. Oprócz spełnienia celu naukowego poprzez uzupełnienie znanego dotychczas katalogu roślin leczniczych (ich *nalezienia i poznania*) zielniki odpowiadały na ogromne zapotrzebowanie społeczne⁶⁷. Dzięki nim można było poratować zdrowie we własnym zakresie.

W przeważającej mierze treści dotyczące pielęgnacji w *Herbarzu polskim* są poradami dla kobiet. Te zaś w renesansowej Europie, znanej Marcinowi z czasu studiów, zaczęły być inaczej postrzegane. Zmiana polegała na odwróceniu od tradycji średniowiecza, w której podkreślano niższość tej płci. Kobiecość stała się „płcią piękną”, zaczęła kojarzyć się z doskonałością⁶⁸. Potrzeba sprostania ideałowi piękna, odzwierciedlającemu nowe, renesansowe wzorce kulturowe skutkowałą świeżym podejściem do kwestii związanych z pielęgnacją. Jak wynika z analizy porad kosmetycznych, kluczowe było dążenie do osiągnięcia jasnej cery. Bładość nie była oznaką choroby czy słabości, lecz przejawem piękna, co widać na idealizowanych portretach z epoki oraz w literackich opisach twarzy⁶⁹. W sferze symbolicznej „drżącej bładności”, odznaczającej się intensywną bielą, odpowiadała biel duszy. Atrakcyjność twarzy w preferencjach estetycznych mierzona jest przede wszystkim kolorem skóry⁷⁰.

Marcin wyjechał z Italii zanim wydano tam drukiem popularne traktaty na temat kobiecego piękna, zawierające porady z zakresu pielęgnacji i dbałości o urodę. Jego zielnik powstawał jednak dokładnie w tym samym czasie, co dzieła Aleksego z Piemontu oraz Agnolo Firenzuoli, który pisał, iż „policzki kobiety powinny być białe, lecz nie jak śnieg, lecz kość słoniowa”⁷¹. Do koloru śniegu i kości słoniowej nawiązywał, omawiając zróżnicowanie karnacji również teoretyk malarstwa Ludovico Dolce w rozprawie *Dialogo della pittura*⁷². Jak wykazała Romana Sammern, teoria humoralna miała wpływ na przekaz późniejszych traktatów o roli barw w malarstwie i w sztuce upiększania twarzy. Kolory, zwłaszcza biały i czerwony, rozpatrywane są w nich jako wizualne rezultaty procesów fizjologicznych⁷³. Czy tego typu idee mogły wpływać na polskiego botanika? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta, gdyż Marcin nie był autorem typowego poradnika, czy dzieła alchemiczno-kosmetycznego, lecz zielnika. Skupiał się zatem na właściwościach roślin, opisując je z uwzględnieniem teorii humoralnej.

Punktem wyjścia do poszukiwań literackich i artystycznych inspiracji Marcina na Zachodzie jest rozpoznany w literaturze przedmiotu krąg padewskich profesorów medycyny, u których pobierał nauki⁷⁴. Zestawiono też wzmianki Marcina o badaniu przez niego włoskich roślin leczniczych⁷⁵. Wnioskując z treści *Herbarza polskiego*, można jednak dostrzec ślady kontaktów

⁶⁵ Marcin z Urzędowa. 1595, k. [3].

⁶⁶ Marcin z Urzędowa. 1595, k. [3].

⁶⁷ Szostak J. 1979, s. 199.

⁶⁸ Vigarello G. 2011, s. 26.

⁶⁹ Burckhardt J. 1961, s. 101; Rzepińska M. 1989, s. 304; Wdowiak L., Bielecka-Grzela S., Hebel M. 2018, s. 52.

⁷⁰ Dziechcińska H. 1996, s. 25; Vigarello G. 2011, s. 13, 30, 34, 38; Vigarello G. 2012, s. 106–107; Danel D., Pawłowski B. 2018, s. 184.

⁷¹ Firenzuola A. 1552, k. 12v (alle guance convenga essere candide, candida è quella cosa che, insieme con la bianchezza, ha un certo splendore, come è l'avorio; e bianca è quella che non risplende, come la neve); Łukasiewicz-Chantry M. 2014, s. 74.

⁷² Dolce L. 1557, k. 30–30v.

⁷³ Sammern R. 2015a.

⁷⁴ Acta graduum. 1971, nr 2446, 2447, 2450; Zemanek A. 1996, s. 42–43, 49; Ciosmak M.A. 2008.

⁷⁵ Rostafiński J. 1888, s. 191 (zestawienie niepełne).

oraz inspiracji zebranych w Italii, a związanych nie tylko ze światem medycyny. W swoim dziele trzykrotnie wzmiankuje bowiem o swojej obecności w ogrodzie wielkiego humanisty, kardynała Pietra Bembo, gdzie autor *Herbarza* rośliny „widział” i „często rwał”⁷⁶. Mowa o sławnym ogrodzie wokół willi Bozzi (Nonianum) w Santa Maria di Non na przedmieściu Padwy. Było to miejsce studiów literackich i naukowych grona przyjaciół-humanistów oraz uczniów kardynała⁷⁷, a także ogród botaniczny „przystępny dla każdego, co miał szczęście zbliżyć się” doń⁷⁸. Bembo był opiekunem innego polskiego studenta i poety, Klemensa Janickiego, promowanego w Padwie na doktora filozofii dwa lata po Marcinie. Janicki był w Nonianum, a w jednym z epigramatów chwali piękno ogrodów swego włoskiego patrona: „W padewskich ogrodach Bemba widzieliśmy wiele rzeczy, jakie nie wiem, czy można by ujrzeć gdzie indziej. Mnie jednak szczególnie podobał się gaj zielonych wawrzynów, równomiernie zasadzony”⁷⁹. Zawarte w dziele Marcina wzmianki nie są dowodem na osobistą znajomość z kardynałem, lecz można przyjąć, że urzędowianin przynajmniej słyszał o twórczości tego wybitnego humanisty, w której ważne miejsce zajmują traktaty miłosne, a w nich obecny jest wątek kobiecego piękna⁸⁰.

W *Herbarzu polskim* autor zawarł około trzydziestu osobistych reminiscencji włoskich, również w opisach właściwości środków służących do pielęgnacji lica, czy barwienia włosów. Włoskie miasta wspomniane są przy okazji opisów *rozkosznych* serów parmezańskich, tryskawca sprężystego (zwanego przez Marcina *oślim ogórkiem*), zrywanego przez autora przy murach w Padwie i licyny, którą widział w Wenecji, w ogrodach za klasztorem św. Jerzego (zapewne San Giorgio Maggiore). Interesujący jest opis cytryny (*jablko citrowe*), uprawianej według Marcina w Apulii, Ligurii i Padwie. Autor przywołał mit o zdobyciu przez Heraklesa złotych jabłek z ogrodu Hesperyd⁸¹. Ten motyw w okresie renesansu był szeroko eksploatowany w literaturze i sztuce, czego przykładem jest słynna realizacja malarska *Trzy Gracje*, która wyszła na początku XVI w. spod pędzla Rafaela. Ciała malowanych kobiet są tam w barwie kości słoniowej, nienadużywanej przez żadnego z wielkich mistrzów malarstwa⁸².

Marcin z Urzędowa bez wątpienia miał sposobność, aby czerpać z włoskiej kultury i był świadom europejskich ideałów estetycznych, stawiających piękno jako wartość najwyższą. Inspiracje te zapewne wpłynęły na wysoki stopień nasycenia *Herbarza polskiego* treściami dotyczącymi pielęgnacji ciała, a zwłaszcza twarzy. Zawarte w nim przepisy na sporządzanie kosmetyków stanowiły część wiedzy medycznej, co było typowe dla czasów, w których powstał zielnik. Marcin zachowywał jednak umiar w polecaniu środków upiększających, szczególnie tych, które wywoływały silne skutki uboczne. Był zwolennikiem urody naturalnej, pielęgnowanej i leczonej, przy pomocy ziół (w dużej mierze rodzimych).

BIBLIOGRAFIA

Źródła i opracowania publikowane

Acta graduum. 1971. *Acta graduum academicorum Gymnasii Patavini*, 3, 3 *Ab anno 1538 ad annum 1550*, red. E. Martellozzo Forin, Padova.

⁷⁶ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 100, 236, 263.

⁷⁷ Miazek-Męczyńska M. 2017, s. 133.

⁷⁸ Ćwikliński L. 1893, s. 68.

⁷⁹ Cytat za: Kowalczyk D. 2017, s. 21. Autorka nie wzmiankuje Marcina z Urzędowa.

⁸⁰ Żaboklicki K. 2002, s. 252–253.

⁸¹ Marcin z Urzędowa. 1595, s. 109–110, 337, 356, 434.

⁸² Semenzato C. 1994, s. 85.

- Bela Zbigniew. 2002. *Uniwersytecka kariera Marcina z Urzędowa*, „Farmacja Polska”, 58, 24, s. 1135–1146.
- Bolewski Andrzej, Manecki Andrzej. 1993. *Mineralogia szczegółowa*, Warszawa.
- Burckhardt Jakub. 1961. *Kultura Odrodzenia we Włoszech. Próba ujęcia*, Warszawa.
- Burdzy Dominika. 2012. *Szesnastowieczny Sandomierz. Kościół i miasto*, Kielce.
- Bywalec Agnieszka. 2015. *Lice czystą wodą i ręce umyj, czystym ręcznikiem otrzyj — pierwsze poradniki medyczne w Rzeczypospolitej Obojga Narodów*, [w:] *Czystość i brud. Higiena nowożytna (XV–XVIII w.)*, red. W. Korpalska, W. Ślusarczyk, Bydgoszcz, s. 187–198.
- Bywalec Agnieszka. 2017. *Medykamenty i środki pielęgnacyjne pochodzenia zwierzęcego stosowane w polskim lecznictwie od XVI do XVIII wieku*, [w:] *Zwierzęta w historii, literaturze i sztuce Europy*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce, s. 275–287.
- Cegielska Marta. 1996. *Pleć*, [w:] *Słownik polszczyzny XVI wieku*, 24: *Pi–Pniowy*, red. F. Peplowski, L. Woronczakowa, K. Wilczewska, Warszawa, s. 406, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/18633/edition/34026/content> (dostęp 17.06.2022).
- Chłędowska Krystyna. 1979. *Lug*, [w:] *Słownik polszczyzny XVI wieku*, 12: *L–Łżywy*, red. H. Górską, L. Woronczakowa, Wrocław, s. 606–607, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/18621/edition/29933/content> (dostęp 17.06.2022).
- Ciosmak Małgorzata Anna. 2008. *10 stycznia 1538 roku w Padwie*, „Głos Ziemi Urzędowskiej”, s. 31–32.
- Czerwiakowski Ignacy Rafał. 1863. *Opisanie roślin dwulistniowych lékarskich i przemysłowych*, Botanika szczególna, 6, Kraków, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/30339/edition/39565/content> (dostęp 17.06.2022).
- Ćwikliński Ludwik. 1893. *Klemens Janicki. Poeta uwieńczony (1516–1543)*, Kraków.
- Danel Dariusz, Pawłowski Bogusław. 2018. *Biologiczne znaczenie atrakcyjności twarzy*, [w:] *Biologia atrakcyjności człowieka*, red. B. Pawłowski, Warszawa, s. 166–205.
- Dolce Lodovico. 1557. *Dialogo della pittura, intitolato l’Aretino*, Venetia, <https://openmlot.it/media/lodovico-dolce/dialogo-della-pittura/275464> (dostęp 17.06.2022).
- Dziadowicz-Jezioro Danuta. 2016. *Ruso*, [w:] *Słownik polszczyzny XVI wieku*, 37: *Rozum–Rżysko*, red. K. Wilczewska i in., Warszawa, s. 145, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/211500/edition/211044/content> (dostęp 17.06.2022).
- Dziechcińska Hanna. 1996. *Ciało, strój, gest w czasach renesansu i baroku*, Warszawa.
- Eldridge Lisa. 2017. *Face paint. Historia makijażu*, Kraków.
- Falimirz Stefan. 1534. *O ziołach i o mocy ich*, Kraków, <https://www.dbc.wroc.pl/dlibra/publication/2167/edition/2228/content> (dostęp 17.06.2022).
- Firenzuola Agnolo. 1552. *Dialogo delle Bellezze delle donne*, Venetia, <https://archive.org/details/dialogodellebell00fire/mode/2up> (dostęp 17.06.2022).
- Furmanowa Mirosława, Michalska Zofia, Parczewski Andrzej, Zarębska Irena. 1959. *Lecznictwo renesansowe w Polsce na podstawie Herbarza Marcina z Urzędowa*, „Studia i Materiały z Dziejów Nauki Polskiej”, B, Historia nauk biologicznych i medycznych, 2, s. 233–313.
- Glinka Ryszard, Glinka Marzena. 2008. *Receptura kosmetyczna z elementami kosmetologii*, 1, Łódź.
- Hajdukiewicz Leszek. 1974. *Marcin z Urzędowa*, [w:] *Polski słownik biograficzny*, 19, 4, red. E. Rostworowski, Wrocław, s. 575–577.
- Jędrzejko Krzysztof, Kowalczyk Bożena, Żbikowska-Bacler Barbara. 2012. *Rośliny kosmetyczne*, Katowice, <https://dysk.sum.edu.pl/s/koARJWGcXnGJnio> (dostęp 17.06.2022).
- Justyniarska-Chojak Katarzyna. 2017. „*O rzeczach żywych ku lekarstwom służących*” — *zwierzęta w polskich poradnikach medycznych z XVI wieku*, [w:] *Zwierzęta w historii, literaturze i sztuce Europy*, red. S. Konarska-Zimnicka, L. Kostuch, B. Wojciechowska, Kielce, s. 257–273.
- Konarska-Zimnicka Sylwia. 2011. *Herbaria in 16th and Early 17th Century Poland. Survey of Sources*, [w:] *Human, Health, Environment. Psychosocial Factors and Historical Background*, red. A. Anczyk, Sosnowiec, s. 161–188.
- Konarska-Zimnicka Sylwia. 2013. *Porady gospodarcze w Herbarzu polskim Marcina z Urzędowa*, [w:] *Rycerze, wędrowcy, kacerze. Studia z historii średniowiecznej i wczesnonowożytnej Europy Środkowej*, red. B. Wojciechowska, W. Kowalski, Kielce, s. 467–477.

- Konarska-Zimmnicka Sylwia. 2018. „*Wenus panią roku, Mars towarzyszem...*”. *Astrologia w Krakowie XV i początku XVI wieku*, Kielce.
- Kottówna Aniela. 1982. *Mirabolan*, [w:] *Słownik polszczyzny XVI wieku*, 14: *Miejsce–Monument*, red. K. Wilczewska, M. Karpluk, Wrocław, s. 296–297, <https://kpbc.umk.pl/dlibra/publication/18623/edition/29955/content> (dostęp 17.06.2022).
- Kowalczyk Daria. 2017. *Kontakty Pietra Bemba z Polakami*, „*Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis*”, *Studia Historicolitteraria*, 17, s. 17–25, <https://doi.org/10.24917/20811853.17.2>
- Lamer-Zarawska Eliza, Niedworok Jan. 2014. *Fitoterapia. Terapeutyczne zastosowanie surowców zielarskich i ich składników*, [w:] *Fitoterapia i leki roślinne*, red. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Warszawa, s. 107–449.
- Lanoë Catherine. 2002. *La cêruse dans la fabrication des cosmétiques sous l’Ancien Régime (XVI^e–XVIII^e siècles)*, „*Techniques & Culture*”, 38, 1, s. 1–16, <https://doi.org/10.4000/tc.224>
- Lanoë Catherine. 2007. *L’invention de la peau. Les techniques de blanchiment du visage à l’époque moderne, XVI^e–XVIII^e siècle*, „*Communications*”, 81, s. 107–120.
- Lukaszewicz-Chantry Maria. 2014. *Kobieta jako postać literacka w łacińskiej poezji renesansu. Italia i Polska*, Wrocław, <https://www.repozytorium.uni.wroc.pl/dlibra/publication/144101/edition/133607/content> (dostęp 17.06.2022).
- Marcin z Urzędowa. 1595. *Herbarz polski, To iest o przyrodzeniv ziol y drzew rozmaitych [...]*, Kraków, <https://jbc.bj.uj.edu.pl/dlibra/doccontent?id=100817> (dostęp 17.06.2022).
- Miazek-Męczyńska Monika. 2017. *Poetyckie reminiscencje Klemensa Janickiego z pobytu w Italii*, „*Symbolae Philologorum Posnaniensium Graecae et Latinae*”, 27, 1, s. 131–142, <https://pressto.amu.edu.pl/index.php/sppgl/article/view/9573/9238> (dostęp 17.06.2022).
- Morsztyn Jan Andrzej (Morstin). 1998. *Wybór poezji*, oprac. W. Weintraub, Wrocław–Kraków.
- Raubo Agnieszka. 2016. *Medyczne aspekty teorii humoralnej na podstawie wybranych pozycji polskiego piśmiennictwa medycznego z XVI w.*, „*Medycyna Nowożytna*”, 22, 2, s. 47–86.
- Rembieliński Robert, Kuźnicka Barbara. 1972. *Historia farmacji*, Warszawa.
- Rostański Józef. 1888. *Nasza literatura botaniczna XVI w. oraz jej autorowie lub tłumacze. Studium krytyczne*, „*Pamiętnik Akademii Umiejętności w Krakowie. Wydział Matematyczno-Przyrodniczy*”, 14, s. 152–207, <https://www.pbc.rzeszow.pl/dlibra/publication/11355/edition/10444/content?ref=desc> (dostęp 17.06.2022).
- Rostański Józef. 1893. *Zielnik czarodziejski to jest zbiór przesądów o roślinach*, Kraków, <https://polona.pl/item/zielnik-czarodziejski-to-jest-zbior-przesadow-o-roslinach,MzA5NzEzMTg/6/#info:metadata> (dostęp 17.06.2022).
- Rostański Józef. 1900. *Słownik polskich imion rodzajów oraz wyższych skupień roślin poprzedzony historyczną rozprawą o źródłach*, Kraków, <https://polona.pl/item/slownik-polskich-imion-rodzajow-oraz-wyzszych-skupien-roslin-poprzedzony-historyczna,ODk3NjM0NjA/8/#info:metadata> (dostęp 17.06.2022).
- Rzepińska Maria. 1989. *Historia koloru w dziejach malarstwa europejskiego*, 1, Warszawa.
- Sammern Romana. 2015a. *Red, White and Black: Colors of Beauty, Tints of Health and Cosmetic Materials in Early Modern English Art Writing*, „*Early Science and Medicine*”, 20, s. 397–427.
- Sammern Romana. 2015b. „*Painting upon the Life*”: *Colour Knowledge and Colour Practice in English Art Writing and Cosmetic Treatises of the Sixteenth and Seventeenth Centuries*, [w:] *Colour Histories. Science, Art, and Technology in the 17th and 18th Centuries*, red. M. Bushart, F. Steinle, Berlin–Boston, s. 179–198.
- Semenzato Camillo. 1994. *Blask renesansu. Sztuka europejska 1470–1512*, Warszawa.
- Seneta Włodzimierz, Dolatowski Jakub. 2008. *Dendrologia*, Warszawa.
- Siennik Marcin. 1568. *Herbarz to iest Ziól tutecznych, postronnych y zamorskich opisanie [...]*, Kraków, <https://dbc.wroc.pl/dlibra/publication/9110/edition/8241/content> (dostęp 17.06.2022).
- Słownik staropolski. 1970–1973. *Słownik staropolski*, red. S. Urbańczyk, 6: *P–Pożnienie*, Wrocław, <https://pjs.ijp.pan.pl/Sstp/t6.pdf> (dostęp 17.06.2022).
- Słownik staropolski. 1977–1981. *Słownik staropolski*, red. S. Urbańczyk, 8: *Rozpróchnieć–Szyszki*, Wrocław, <https://pjs.ijp.pan.pl/Sstp/t8.pdf> (dostęp 17.06.2022).
- Słownik staropolski. 1982–1987. *Słownik staropolski*, red. S. Urbańczyk, 9: *Ściadły–Używowanie*, Wrocław, <https://pjs.ijp.pan.pl/Sstp/t9.pdf> (dostęp 17.06.2022).

- Snook Edith. 2008. „*The Beautifying Part of Physic*”. *Women’s Cosmetic Practices in Early Modern England*, „Journal of Women’s History”, 20, 3, s. 10–33.
- Spicznyński Hieronim. 1542. *O Ziolach tutecznych y zamorskich y o mocy ich [...]*, Kraków, <https://www.dbc.wroc.pl/dlibra/doccontent?id=8256> (dostęp 17.06.2022)
- Spólnik Anna. 1990. *Nazwy polskich roślin do XVIII wieku*, Wrocław.
- Suchecka Anna. 2021. *Kanonik sandomierski Marcin z Urzędowa i jego Herbarz polski w historiografii*, „Studia Sandomierskie. Teologia-Filozofia-Historia”, 28, s. 5–26, <https://doi.org/10.15633/sts.4178>
- Syreński Szymon. 1613. *Zielnik [...]*, Kraków, <https://polona.pl/item/zielnik-herbarzem-z-iezycalacinskiego-zowia-to-iest-opisanie-wlasne-imion-kszaltu,MzM1NDMyMw/3/#info:metadata> (dostęp 17.06.2022).
- Szostak Jan. 1979. *Funkcja społeczna pierwszych zielników polskich*, „Farmacja Polska”, 35, 4, s. 195–200.
- Szostak Jan. 1980. *Scientia de simplicitiis w pierwszych zielnikach polskich*, „Archiwum Historii Medycyny”, 43, 3, s. 265–287.
- Szostak Jan. 2006. *Farmakognozja, farmacja galenowa i aptekarstwo w renesansowych zielnikach polskich*, Warszawa.
- Szostak Jan. 2016. *Vademecum lecznictwa domowego z roku 1563*, Brzezia Łąka.
- Vigarello Georges. 2011. *Historia urody. Ciało i sztuka upiększania od renesansu do dziś*, Warszawa.
- Vigarello Georges. 2012. *Historia czystości i brudu. Higiena ciała od czasów średniowiecza*, Warszawa.
- Wdowiak Lilianna. 2017. *Piękzydła propagowane w polskich herbarzach wydanych w XVI wieku*, „Pomeranian Journal of Life Sciences”, 63, 3, s. 52–60, <https://ojs.pum.edu.pl/pomjlifesci/article/view/288/232> (dostęp 17.06.2022).
- Wdowiak Lilianna, Bielecka-Grzela Stanisława, Hebel Małgorzata. 2018. *Idealy urody na przestrzeni dziejów*, [w:] *Zarys historii ozdabiania ciała*, red. L. Wdowiak, Szczecin, s. 34–60.
- Wojciechowska Beata. 2000. „*O purgowaniu w ziołach, prochach i w korzeniu*”, czyli o lekach i ich dozowaniu w Polsce w XV i XVI wieku, [w:] *Człowiek i przyroda w średniowieczu i we wczesnym okresie nowożytnym*, red. W. Iwańczak, K. Bracha, Warszawa, s. 195–206.
- Wysocka Felicja. 1980. *Polska terminologia lekarska do roku 1838*, 1, *Anatomia. Proste prymarne nazwy nie motywowane*, Wrocław.
- Zemanek Alicja. 1996. *Z dziejów botaniki Renesansu — padewskie inspiracje polskich zielnikarzy*, „Kwartalnik Historii Nauki i Techniki”, 41, 1, s. 31–58, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Kwartalnik_Historii_Nauki_i_Techniki/Kwartalnik_Historii_Nauki_i_Techniki-r1996-t41-n1/Kwartalnik_Historii_Nauki_i_Techniki-r1996-t41-n1-s31-58/Kwartalnik_Historii_Nauki_i_Techniki-r1996-t41-n1-s31-58.pdf (dostęp 17.06.2022).
- Żaboklicki Krzysztof. 2002. *Piotr Bembo i petrarkizm*, [w:] *Piotr Salwa, Krzysztof Żaboklicki, Średniowiecze, renesans, barok*, Historia literatury włoskiej, 1, Warszawa, s. 252–257.