

HIGIENA

-
- V zgodovini so ljudje poskušali pregnati bolezen (zli duhovi) s pomočjo vračev, z darovanjem bogovom, z molitvijo, s tatuji, amuleti – obeski.
 - Higienške predpise so predstavili kot verske zapovedi:
 - umivanje rok,
 - hrana: meso, ribe

EGIPČANI

- Svečeniki so dajali navodila za:

Posameznike:

- zmernost pri jedi,
- navodila za nego dojenčka,

Skupnost:

- Navodila za odstranjevanje odpadkov, za pokopavanje mrličev, ...

MEZOPOTAMCI

- Uvedejo tedenski počitek
- Centralni vodovod
- WC na vodno izpiranje

STARI GRKI

- Zdravja ne uravnavajo božanstva, ampak naravni elementi.
- Medicina v roke zdravnikov
- Gimnastika
- Higiena
- Pravilna prehrana

RIMLJANI

- Častili vodo,
- stranišča na izplakovanje,
- kopeli, terme
- kanalizacija,
- kopalnica,
- Kozlalnica - posebni prostor za bruhanje.

PREBERI (ne prepisovati)

- Rimski državnik in pesnik Seneka pravi, da so si vsak dan umili obraz, roke in noge, vsakih devet dni pa so se kopali. Kdor ni imel kopalnice, se je lahko odpravil v kopališče ali pa se je umil v najbližji reki. Veliko časa so posvečali negi telesa. Pomagali so si z: kovinskimi zrcali (steklenih niso poznali), glavniki iz lesa, kosti, slonovine in srebra ter kleščice in igle različnih velikosti, s katerimi so si Rimljanke spenjale pričeske in pritrjevale obleke.

PREBERI (ne prepisovati)

- Pri lepotičenju so uporabljali številna mazila in parfume. Za masaže po kopeli so uporabljali dišeča olja, parfume za telo in lase ter celo dezodorante. Zelo razširjena je bila uporaba kozmetičnih sredstev. Skoraj vse ženske so si, preden so odšle z doma, uredile pričesko in se naličile. Tudi moški so si včasih zasenčili očesne veke, obrvi in trepalnice. Uporabljali so tudi izdelek za prekrivanje gub. Rimljanke so si barvale ustnice z rdečim barvilom karminom.

ZGODNJI SREDNJI VEK

- higiena se je strašno zanemarila,
- kužne bolezni (gobavost),
- umazana obleka, bivališča.

-
- O higieni pišejo menihi:
 - umivali roke in obraz pred obedom,
 - temeljito se očistili enkrat na teden,
 - kopeli za celotno telo pa so bile redke. (2x na leto – božič, velika noč)
 - za bolne tople kopeli.

VISOKI SREDNJI VEK

- dojenčke redno kopali,
- zobe so si čistili z vejicami ali volnenimi cunjami,
- lase česali, olja, masti,
- javna kopališča s parno kopeljo in z okroglimi lesenimi kadmi za namakanje.

POZNI SREDNJI VEK

- strah pred vodo,
- razmah kužnih bolezni: kuga,
- karantene.

Posledica:

- Skrb za večjo higieno v nekaterih mestih,
- vodovodi,
- sanacija okolja (začeli urejati kanalizacijo).

-
- Strah pred vodo in neurejene higienske razmere se nadaljujejo še v naslednjih stoletjih (do 18. stoletja).