



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Veřejné zdravotnictví

Bakalářská práce

# Zdravotnická doporučení k životnímu stylu, jejich vývoj a popularizace v současnosti

Vypracoval: Karolína Hajná  
Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Žalud, Ph.D.

České Budějovice 2014

## Abstrakt

Hlavním úkolem bakalářské práce, která se jmenuje „*Zdravotnická doporučení životního stylu, jejich vývoj a popularizace v současnosti*“ je představit vývoj zdravotnických doporučení od antiky do 19. století a jejich následné porovnání s moderními časopisy. Práce je rozdělena na teoretickou část, ve které je popsán vývoj zdravotnických doporučení od antiky do 19. století a jsou zde uvedeny základní pojmy, mezi které například patří regimen sanitatis, cvičení, ovoce a zelenina. Dále jsou v teoretické části uvedeny a popsány doporučení a množství přijímaného jídla a pití. Mezi hlavní literaturu, ve které jsou tato doporučení popsána, patří například Galén, Salernská životospráva, Cornaro, Regimen zdraví Henrycha Ranzovia, Marek Marci z Kronlandu nebo třeba Em. Kapper a jeho Léčení přirozené a životospráva dle přírody.

Ve druhé části je popsáno srovnání současného stavu zdravotnických doporučení s historií. Srovnání je provedeno na základě již vypracované teoretické práce a moderních časopisů. Podle tohoto porovnání se dá říci, že většina zdravotnických doporučení z historie přetrvávají až do dnešní doby. A to ať se to týká cvičení, které se dříve doporučovalo s prázdným žaludkem a dnes je to stejné, tak i se stravou se to má podobně. Dříve se doporučovala střídmost v jídle a pití a dnes je tomu stejně tak. Pokud chce být člověk zdravý a v pohodě, je důležité, aby se nepřejídal a příliš mnoho nepil.

Současně s druhou částí, ve které je uvedeno srovnání současného stavu s historií, jsou zde tři výzkumné otázky. Tyto tři výzkumné otázky se týkají toho, jakou roli hrála strava ve středověké a starověké medicíně, dále jaký je vztah současných doporučení s doporučeními regimentů zdraví a nakonec jestli některé humorální teorie přetrvávají až dodnes.

## Abstract

The aim of the bachelor work named „Health care recommendations on life style, their development and popularization“ is to introduce development of care recommendations from ancient times to 19<sup>th</sup> century and afterwards their comparison with modern journals.

The work is divided into theoretical part in which is described development of care recommendations from ancient times to 19<sup>th</sup> century and are stated basic terms, for example regimen, sanitatis, exercising, fruit and vegetable. There are also stated and described recommendations and quantity of ingested food and drink. These recommendations are from the books of Galen, Salernská životospráva (Regimen of Salerno), Cornaro, Regiment zdraví Henrycha Rankovia, Marek Marci z Kronlandu and Em. Kapper and his work Natural treatment and regimen according to nature.

In the second part of the work is described comparison of the current state of the care recommendations with the history. The comparison is made based on already worked out theoretical work and modern journals. According to this comparison we can say that most of care recommendations from history last until today. Even if it is related with exercising formerly recommended to do with empty stomach and nowadays are the same. It is similar with the food as well. Formerly was recommended food and drink in moderation, as well as today. If a person wants to be healthy and fit, it is important not to overeat and drink in moderation.

Concurrently with the second part, in which stated comparison of current state with the history, there are three research questions. These questions concern of what role was the food in medieval and ancient medicine, what is the relationship of current recommendations with recommendations of health's regimen and finally if there are any theories last until today.

## Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2. 5. 2014

.....

(jméno a příjmení)

## Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu Mgr. Zdeňkovi Žaludovi, Ph.D. za cenné připomínky a odborné rady při vedení této bakalářské práce.

## Obsah

Úvod.....	9
1. TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1.1 Harmonie, tělní tekutiny a dietologie .....	11
1.1.1 Čtyři tělesné šťávy .....	11
1.1.2 Hippokratés-pojednání o životosprávě .....	12
1.1.2.1 Oheň a voda .....	12
1.2 Regimen sanitatis.....	14
1.2.1 Dietetika a hygiena soukromého života.....	15
1.2.1.1 Res naturales, res contra naturam .....	16
1.2.1.2. Sex res non naturales .....	16
1.3 Galénova životospráva .....	16
1.3.1 O zdravé životosprávě .....	17
1.3.1.1 Správné uchování zdraví.....	17
1.3.1.2 Význam a důležitost cvičení .....	19
1.3.1.3 Neutrální dispozice (bolesti).....	19
1.3.1.4 Čištění organismu .....	20
1.4 Salernská životospráva .....	21
1.4.1 Historie Salernské lékařské školy .....	21
1.4.2 Denní řád, jídla dle měsíců .....	21
1.4.3 Správná strava, víno a pivo.....	22
1.4.4 Zdravé jídlo, zelenina, mléko, drůbež a ryby .....	22
1.4.5 Moudrá doporučení životního stylu, životní šťávy.....	23
1.5 Doporučení zdravého životního stylu Mistra Havla ze Strahova pro Karla IV. 24	
1.5.1 Množství a jakost jídla a pití.....	24
1.5.2 Řád .....	25

1.5.3 Temperament, zvyk .....	25
1.5.4 Roční období, věk .....	26
1.6 Životospráva lékaře Reimbota Eberhardi de Castro pro císaře Karla IV. ....	26
1.6.1 Reimbotův prolog pro Karla IV. ....	27
1.7 Zdravověda Mistra Pavla Žídka pro krále Jiřího z Poděbrad .....	27
1.7.1 Moudré rady Mistra Pavla Žídka .....	27
1.7.2 Večeře, chléb a zvěř .....	28
1.8 Ludvik Cornaro- Návod k zachování zdraví .....	28
1.8.1 O nestřídmosti .....	29
1.8.2 Co pohánělo spisovatele ke střídmosti .....	29
1.8.3 Střídmost a radosti vysokého stáří .....	30
1.8.4 Způsob, jakým nezdravá povaha tělesná dá se polepšit .....	30
1.9 Regiment zdraví Jana Koppa z Raumentálu pro krále Ferdinanda I. ....	31
1.9.1 Pití, pohyb a lázně .....	31
1.9.2 Spánek, tloustnutí a hubnutí .....	32
1.9.3 Staří lidé a roční období .....	32
1.10 Regiment zdraví .....	33
1.10.1 Zachování zdraví, pokrm a jídlo .....	34
1.10.2 Nápoje, cvičení a odpočinek .....	34
1.10.3 Roční období .....	35
1.11 Marek Marci z Kronlandu a Bohuslav Balbín .....	35
1.12 Sana consilia medica- Zdravá rada lékařská .....	36
1.13 Kodymova Zdravověda- o správném stravování .....	37
1.13.1 Pokrmy- maso a vejce .....	37
1.13.2 Mouka, luštěniny, zelenina .....	38
1.13.3 Nápoje- mléko, káva, čaj, čokoláda .....	39
1.13.4 Správa v pití a jídle .....	39

1.14 Vegetarismus-přirozená životospráva .....	40
1.14.1 Strava a nápoje.....	40
1.15 Co člověku nesvědčí.....	41
1.15.1 Nápoje a pokrmy.....	41
1.15.2 Vzduch.....	42
1.16 Bezmasý jídelní lístek a cvičení .....	42
1.16.1 Snídaně, oběd, večeře .....	43
1.16.2 Cvičení na náradí .....	43
1.16.3 Jak správně žít 24 hodin.....	43
2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY .....	45
2. 1 Cíl práce.....	45
2.2 Výzkumné otázky .....	45
3. METODIKA .....	46
3.1 Metoda sběru dat: .....	46
4. VÝSLEDKY .....	47
4.1 Pracovní metoda .....	47
4.2 Časopis Meduňka .....	47
4.2.1 Zdravý muž .....	47
4.2.2 Stres .....	48
4.2.3 Chléb a alkohol .....	48
4.2.4 Pohyb a cvičení .....	48
4.3 Časopis Vlasta .....	49
4.3.1 Hubnutí, tekutiny, sport a cvičení.....	49
4.3.2 Potraviny, zdraví, krev a nápoje .....	50
5. DISKUZE.....	52
6. ZÁVĚR .....	55
7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	56
8. KLÍČOVÁ SLOVA .....	59



# ÚVOD

Hlavním tématem mé bakalářské práce jsou zdravotnická doporučení životního stylu, jejich vývoj a popularizace v současnosti. Myslím, že tato problematika je neustále řešena u všech lékařů a dietologů. Existuje málo lidí, kteří o sebe opravdu pečují, a kteří se zajímají o to, co mají jíst, pít, nebo jak by měli cvičit, aby se udrželi ve formě.

Již řeční filozofové se domnívali, že choroby, které člověk měl, byly do jisté míry zapříčiněny nerovnováhou mezi čtyřmi tělesnými šťávami, které byly krev, hlen, černá a žlutá žluč. Nedílnou součástí zdravotnických doporučení byla také regimen sanitatis neboli zdravospráva, která určovala, jak se člověk má stravovat, pít a hýbat. Tato regimina se stala natolik oblíbenými, že je někteří dietologové a lékaři používají ještě dnes. Důkazem toho, že tato regimina se opravdu využívala, může být i to, že se podle nich řídila proslulá salernská škola, která radila, jak se člověk má hýbat, co má jíst v určitý měsíc, jak má dbát o hygienu, nebo co a kolik by měl pít. Podle těchto regimin se řídili také lékaři, kteří svá doporučení věnovali králům, císařům a významným osobnostem. Patřil mezi ně například Mistr Havel ze Strahova, který svá doporučení věnoval císaři Karlu IV. nebo třeba mistr Pavel Žídek, který ji věnoval králi Jiřímu z Poděbrad.

To, že by měli všichni jíst s mírou a obezřetně, dokazuje ve svém díle i Ludvík Cornaro, který dlouhá léta žil nestřídmý a lehkomyšlný život. Ale po těžké nemoci si uvědomil, že pokud bude žít střídavě a pokrmy a nápoje konzumovat s jistou mírou, je schopen se dožít velmi vysokého věku. Také regimen sanitatis od Henricha Rankovia se připojuje k tomu, že cokoli člověk konzumuje, musí to konzumovat s mírou a rozvahou, jinak si přivodí nemoci. Poukazuje také na to, že pokud člověk cvičí ve správnou dobu a správné cviky, může se dožít vysokého věku a být zdravý. Marek Marci z Kronlandu byl zastáncem toho, že i když je člověk nemocný, neměl by přestat úplně jíst. Těmito názory se rozcházel se řadou lékařů, kteří v případě nemoci jídlo zcela zakazovali. A to, že v historii bylo oblíbené pouštění žilou, se mu také nelíbilo a byl přímo odpůrce pouštění žilou. Jeho myšlení a názory velmi upoutali Bohuslava Balbína, který o tom společně s Dobřenským, profesorem pražské lékařské univerzity sepsali dílo Othosophie.

Bohuslav Balbín také sepsal báseň o svých nemocech a jejich průbězích, věnované právě Markovi.

Dalším důležitým spisem byla také *Sana consilia media*, neboli zdravá rada lékařská, které sloužila lidem, kteří si nemohli dovolit ze svého příjmu zaplatit lékaře. Toto dílo obsahovalo rady, kterými by se měl v případě nemoci člověk řídit. Je zde také uvedeno, jak se vyvarovat nemoci, které by člověka mohli postihnout. Důležité bylo vyvarovat se hlavně hněvu, starostem a zármutku.

To, jak by se měl člověk správně stravovat, popisuje ve svém díle také Kodým. Uvádí, co je pro tělo prospěšné a co nikoli. Jaké maso je pro lidský organismus nejlepší a jaké zase nejhorší. Jaké pití je nejlepší a proč a v neposlední řadě také to, že nejdůležitější je, aby člověk jedl pravidelně a často pil.

Vegetarismus, který se v historii začal objevovat, radil lidem, jak se nejlépe stravovat. Tvrdí, že nejlepší je pít čistou vodu a jíst pouze chléb a ovoce. Královec vydal dílo, ve kterém uvádí, co není člověk prospěšné a co nám nesvědčí.

V současnosti existuje mnoho časopisů a rad o tom, jak se správně stravovat a hýbat. Mezi oblíbenými je například časopis *Vlasta*, který v současnosti radí jak se stravovat a pít, aby člověk nepřibral, jak se hýbat, aby to člověku bylo příjemné a přitom udělal něco pro své zdraví a také to, jak pečovat o své zdraví. Dalším časopisem, který se zabývá našim zdravím, je časopis *Meduňka*, který obdobně radí, co dělat, jak se oblékat, stravovat a hýbat, aby byl člověk v pořádku a zdravý.

Cílem mé bakalářské práce je popsat vývoj zdravotnických doporučení životního stylu od antiky do 19. století a porovnat zdravotnická doporučení životního stylu s radami z moderních časopisů. Práce je tedy rozdělena na historickou část, kde popisují vývoj zdravotnických doporučení a poté následuje současný stav, kde je porovnání moderních časopisů s tím, co se doporučovalo v historii a výzkumné otázky.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Harmonie, tělní tekutiny a dietologie

### 1.1.1 Čtyři tělesné šťávy

Filozofický princip řeckého myšlení se odedávna zakládá na principu harmonie a rovnováhy. To, aby si člověk udržel rovnováhu po celý jeho život, je důležitý faktor na cestě ke zdraví. Řekové se domnívali, že choroby byly projevem právě nerovnováhy u člověka mezi čtyřmi tělesnými šťávami (latinsky „humores“, odtud humorální teorie), mezi které patří krev, žluč, černá žluč a hlen. Aby rovnováha mezi těmito šťávami fungovala, bylo zapotřebí, aby člověk měl vhodnou stravu a správný způsob života. Tyto tekutiny se navzájem proplétají, mísí a kolují působením „vnitřního ohně“. Tento vnitřní oheň vznikl v srdci jako druh energie, který byl pro tělo nanejvýš potřebný a zároveň byl propojen s přírodou. Čtyři „humores“ byli připodobněny ke čtyřem základním živlům, což byly- oheň, vzduch, země a voda, „*jimž odpovídaly čtyři kvality: horko, sucho, studeno a vlhko. Krev byla horká a vlhká, žlutá žluč horká a suchá, černá žluč studená a suchá, hlen studený a vlhký* (Říhová, 2005, s. 37).“ Důležitým faktorem pro zdraví člověka bylo také klima a střídání ročních období. Docházelo-li k častému výkyvu počasí a střídání teplotních rozdílů, docházelo tím pádem i častěji k nerovnováze mezi šťávami a elementy, tudíž ke zhoršení zdravotního stavu. Důležitou roli hrály nejen klimatické podmínky, ale také to, v jakém prostředí se člověk vyskytoval. Hippokratés vysledoval na svých cestách, že v některých krajinách je opravdu výskyt určitého onemocnění větší, než jinde a to díky mnoha faktorům, jako například nadmořská výška, sluneční svit, čistota ovzduší, nebo třeba kvalitní vodní zdroje. Další velkou roli samozřejmě hrála i samotná „*konstituce člověka, která souvisela s poměrem a vzájemným míšením čtyř tělesných šťáv* (Říhová, 2005, s. 37).“ Hippokratovi je mimo jiné také přisuzováno učení o temperamentech a rozlišování typů podle povahy (a podle převládající tělesné šťávy) na sangviniky, choleryky, flegmatiky a melancholiky.<sup>[1]</sup>

Důležitou roli hrálo také správné stanovení diagnózy. Lékař musel brát v úvahu vše, co mohlo pacientovi způsobit onemocnění. Diagnostický proces měl u hippokratiků velice vysokou kvalitu, celé to bylo velmi inteligentně ucelené a rozpracované. Šlo jim

o to, aby se medicína nestala pouhým řemeslem, ale také uznávanou vědou. Při navrhování léčby hrála svou roli „diaitá“, známá jako „diaeta“. Nešlo však pouze o doporučenou stravu při onemocnění, ale také o celkový způsob života. Vedle této takzvané diety, která musela být pro každou osobu stanovena vždy individuálním způsobem, se také podávaly všelijaká kloktadla, léky, koupele, víno, bylinné čaje, pouštění žilou a mnoho dalších. To vše podle lékařů napomáhalo člověku ke zbavení škodlivin a dosažení ztracené rovnováhy tělesných šťáv. <sup>[1]</sup>

### 1.1.2 Hippokratés-pojednání o životosprávě

Hippokratés se narodil kolem roku 460 př. n. l. a byl považován za otce medicíny. Řadu let působil jako ambulantní lékař a také jako lékař putoval po mnoho zemích, kde léčil nemocné lidi. Jeho schopnost vyléčit lidi se stala proslulou po celém světě. Nejen že léčil, ale také vyučoval studenty chirurgii a disciplínu. Oblast, kterou se Hippokratés zapsal do podvědomí každého studenta, byla jeho etika. Všichni studenti, kteří studovali medicínu, se setkali se zásadami Hippokratovy přísahy. I když v současné době se má za to, že tato přísaha vznikla až po jeho smrti. <sup>[1]</sup>

Pro zdravotnická doporučení životního stylu je velice důležité znát „*přirozenost člověka jako celku* (Bartoš, Fischerová, 2012, s. 458).“ Z čeho se tělo skládá a co je čím ovládáno. Jedině tak je možné rozpoznat, co je pro tělo vládnoucí a co ho ovládá. Nedílnou součástí tohoto poznání je, znát účinky tekutin a pokrmů, které tělo přijímá, nebo jsou mu vlastní a dokáží v lidském těle naplnit to, co je již vyprázdněné a dále tělesná námaha, bez které nedochází k přirozenému rozkladu v těle. Velice důležité je znát poměr množství potravy k množství námahy. Jestliže se tak nestane a jednoho je více nebo méně oproti druhému, tělo bude přetíženo a dříve nebo později se dostaví nemoc. <sup>[2]</sup>

#### 1.1.2.1 Oheň a voda

Oheň a voda, dva živly, které má člověk a živočichové. Naprosto se od sebe liší, ale co se týká užití, jsou shodné. Jedna bez druhé nemůže fungovat. „*Oheň je schopna neustále vším hýbat a voda neustále vše živit* (Bartoš, Fischerová, 2012, s. 459).“ Obě se navzájem střídají a vládnou, ale žádná z nich nemůže mít nadvládu. Je to z toho důvodu, že „*když se oheň přibližuje k nejmenšímu podílu vody, schází mu výživa a*

*obrací se tam, odkud může být živen. Když se voda přibližuje k nejmenšímu podílu ohně, schází jí pohyb a v tom okamžiku se zastavuje (Bartoš, Fischerová, 2012, s. 459).“* Jakmile se voda zastaví, ztratí vládnoucí moc a napadá ji oheň, který ji stravuje jako výživu. Jestliže by se někdy stalo, že jedna část ovládne vše a druhá nebude mít nic, došlo by k absolutnímu nevyrovnání. Kvalita ohně spočívá v teple a suchu a kvalita vody ve chladu a ve vlhkosti. Navzájem to mají tak, že oheň má vlhkost od vody, neboť i v ohni je vlhkost, a voda má suchost od ohně, neboť i ve vodě je suchost. <sup>[2]</sup>

Duše člověka, stejně jako tělo a ostatní věci mají svůj řád a systém. *„Do člověka vcházejí části částí a celky celků, které mají směs ohně a vody (Bartoš, Fischerová, 2012, s. 461).“* Je to dáno proto, aby jedny z částí braly a další zase dávaly. Když se z jedné části dá, do druhé to o tolik přibude a naopak, když vezme, tolik ubude. A tak je to i s lidskou přirozeností. Když jedno tlačí, ta druhé táhne, a když jedno dává, druhé zase bere. <sup>[2]</sup>

Duše, která vchází do člověka, je složená z ohně a vody, což jsou části lidského těla. Je jich celá řada a jsou naprosto odlišné. Ať už jsou to mužské nebo ženské, živí se a rostou tím, jakou má člověk životosprávu. Je nezbytné, aby to, co člověk přijme, mělo všechny části. Pokud by se stalo, že nějaká část by nebyla přítomná hned ze začátku, nedošlo by k jejímu růstu a nemohla by výživa k ničemu přistoupit. Pokud však má veškeré náležitosti, může každá růst *„na svém vlastním místě díky výživě pocházející ze suchosti vody a vlhkosti ohně, jedno tlačí silou dovnitř a druhé ven (Bartoš, Fischerová, 2012, s. 462).“* Části přetrvávají, dokud je již dané místo nedokáže pojmout a není již zde dostatečná výživa pro maximum jejich možností. Části, které dané místo zaplní jako první, se oddělí a smísí. Když se nastolí správná harmonie, jsou schopny žít ze stejné výživy jako předtím. <sup>[2]</sup>

Duše člověka se skládá z ohně a vody. Vchází do každého živočicha a také do člověka hned při jeho narození a poté v něm zůstává. Neroste však všude stejně. U mladších lidí, kde jsou oběhy rychlejší, a tělo roste, tam řídne a žhne, protože je stravována tím, jak tělo roste. U starších, kteří se pohybují pomaleji a jsou studená, je stravována tím, jak se člověk zmenšuje. Těla, která dosáhnou správného věku a plnosti svých sil, dokáží duši živit a napomáhat jí růst. Cokoli vejde jinam než má, tak neporooste, cokoli se vejde do ženy, je schopné růst, pokud má vhodné podmínky. <sup>[2]</sup>

Tělo, které je vytvořeno z nejsilnějšího ohně a nejtěžší vody, je silné a zdravé. Je však důležité být obezřetní, protože zde dochází k velkým změnám a tělo by mohlo upadat do nemocí kvůli přísunu ohně a vody. Takovému tělu nejlépe přispívá doporučení zdravého životního stylu opačné k ročnímu období. Pokud je v těle nejhustší voda a nejlehčí oheň, těla více stonají v zimě než v létě a na jaře víc než na podzim. Co věku se týká, nejzdravější jsou mladá těla a nejvíce nemocná jsou těla ve stáří. Takovým lidem je doporučena životospráva, která by měla zahřívát a vysoušet a to jak stravou, tak i námahou. V tomto případě by tělesná cvičení měla být zaměřená spíše na vnější části těla než na vnitřní. Směs nejvlhčího ohně spolu s nejtěžší vodou znamená, že takový člověk více stoná na jaře než na podzim. Nejvíce nemocní jsou mladí, protože tělo roste rychle a jsou náchylnější k různým zánětům. Zdravotnická doporučení jsou v tomto ohledu taková, že prospěšná jsou jídla a nápoje, které vysušují a ochlazují. Nejlepší cvičení jsou v tomto případě ta, která jsou zaměřena na vnitřek těla. Nejsilnější oheň a nejlehčí voda způsobuje, že v období, kdy je tělo nejsilnější, je nejvíce náchylné na nemoci a ve stáří jsou nejvíce zdravá. Nejmírnější oheň a nejsušší voda znamená, že člověk je nejvíce nemocný na podzim a zdravý na jaře. V dětském věku jsou tato těla nejvíce zdravá a kolem čtyřicátého roku věku jsou nejvíce náchylná k různým onemocněním. Cvičení se doporučuje v tomto případě jen mírně. Takto je tedy dobré rozpoznávat složení přirozenosti a rozdíl mezi ohněm a vodou. <sup>[2]</sup>

## 1.2 Regimen sanitatis

Slovo regiment je v dnešní době chápáno jinak než ve staré češtině. Regimen totiž znamenal správu a to ve smyslu spravování. Existuje také velice pěkné slovo „životospráva“ a slovo „dieta“, ale ani jedno přesně nevystihuje přesný překlad regimen sanitatis. Naprosto přesný překlad by snad byl „zdravospáva“, bohužel ale takové slovo snad ani není a proto bude nejvhodnější, když se v následujícím výkladu bude používat termín regimen sanitatis. <sup>[3]</sup>

*„Regimina sanitatis se stala nejrozšířenějším a velice vitálním žánrem středověké lékařské literatury (Říhová a kol., 2010, s. 46).“* Hlavním obdobím regimin bylo 13. - 15. století. Regimen se vyvíjel a vznikal v těsném vztahu ke scholastickému myšlení, které od 13. století ovládalo lékařské fakulty až do osvícenství. I přesto, že se v průběhu let tato regimina ztratila, je nutné podotknout, že obsahově se jimi řídí některé knihy až

do dnes. Jsou to většinou díla, která jsou zaměřena na dietetiku, sport, civilizační nemoci, spánek nebo udržování zdraví. Je velice překvapující, že v době středověku, kdy každý pevně věřil v Boha, vzbudila Regimina u lidí tak velký zájem a otázku vlastního duševního i tělesného zdraví. Regimina sanitatis byla spojena s výukovým programem. <sup>[3]</sup>

Jedním z hlavních tématů regimin bylo zdraví, jeho udržování, pěstování a ovlivňování, dále také prevence před chorobami a vůbec obecně zdraví životní styl. V tomto spise tedy nejde o nemoc jak je tomu u podobných literárních spisů, ale tady jde o zdraví, výchovu ke zdraví obecně a dosažení dlouhověkosti. <sup>[3]</sup>

Základní osnovu regimen sanitatis tvoří *sex res non naturales*, což v překladu znamená šest věcí, které nejsou člověku vrozeny. Mezi těchto šest věcí patří **ovzduší, strava** (nápoje, jídlo, jejich dávka a denní režim), **bdění, spánek, naplňování, vyprazdňování, pohyb a klid, rozmanitá duševní hnutí**. Tyto uvedené věci je člověk schopen ovlivňovat ve svůj prospěch a to jak v duševní tak i tělesnou pohodu. <sup>[3]</sup>

Regimina sanitatis v podstatě skoro vůbec necitují Hippokrata, jak by se dalo čekat, ale mnohem častěji citují Galéna a jeho *De dieta*. Ovšem vůbec nejvíce se zde objevují arabské encyklopedie, které sehráli významnou roli při vzniku regimina sanitatis. <sup>[3]</sup>

Regimina sanitatis se v podstatě rozdělují na tři velké skupiny. První skupina je výuková, ta sloužila jako učební pomůcka na lékařských fakultách. Druhá skupina je všeobecná, která byla určena co nejširšímu okruhu čtenářů a posluchačů, kteří znali latinský jazyk tak dobře, že se ve spisu mohli orientovat. A poslední, která byla pro historii snad nejdůležitější, byla skupina osobní, která byla sepsána pro konkrétní historickou osobnost. Tato třetí skupina byla nejčastěji věnována vysoko postavením osobám. Důvod, proč tato třetí skupina regimina byla sepsána je prostý. Šlo v podstatě o udržení nebo získání přízně a také o vyjádření díků za projevenou laskavost. Mezi nejznámější regimina patří Salernské regimen, které pochází z lékařské školy jihoitalského Salerna a je napsáno v jednoduchých verších. <sup>[3]</sup>

### 1.2.1 Dietetika a hygiena soukromého života

Existují tři základní modely medicíny, podle kterých se řídilo mnoho lékařů a vědců. Mezi tyto tři základní modely patří „res naturales, res non naturales a res contra naturam“. Res naturales zahrnoval vrozené faktory, fyziologii a zdraví, res non

naturales obsahoval ne-vrozené faktory, věci ne-přirozené a res contra naturam faktory přírodní, patologie a nemoc. <sup>[4]</sup>

#### 1.2.1.1 Res naturales, res contra naturam

V první řadě existovala oblast zdraví, která by se dala chápat také jako fyziologie, nebo jevy, ze kterých se skládá lidské tělo, které je tvořeno sedmi věcmi, které jsou přirozené. Mezi těchto sedm věcí patřili: živly, kvality/temperamenty, tělesné šťávy, orgány a části těla, tělesné pochody, duchové a schopnosti. A těchto sedm věcí, mělo každé své části. Mezi živly patřil oheň, vzduch, voda a země. Do kvalit nebo také temperamentů se řadili horký, studený, vlhký a suchý. Tělesné šťávy byly složeny z krve, flegmy nebo také hlen, černá žluč a žlutá žluč. Za orgány a části lidského těla byly považovány mozek, srdce, játra, nervy, tepny, žíly, kosti, blány, svaly, žaludek, ledviny a střeva. Tělesné pochody byly hlad, trávení, retence a vylučování. Duchové byli přirozené, vitální a živočišné. A nakonec schopnosti byly přirozené, duchovní a živočišné. Tato kategorie se dala chápat jako „patologie“, kterou představovalo: nemoci, jejich příčiny a symptomy. <sup>[4]</sup>

#### 1.2.1.2. Sex res non naturales

Tato oblast se stala v budoucnu základem veškeré hygieny a dietetiky a také je pro nás nejdůležitější. Je, jak již bylo zmíněno základní osnovou regimin sanitatis. Šlo v podstatě o „šest věcí nepřirozených“, které tvoří: vzduch, jídlo a pití, pohyb a klid, bdění a spánek, produkty vyměšování, hnutí mysli a citové pohnutí. <sup>[4]</sup>

Přesně těchto šest věcí hrálo na poli dietetiky a hygieny významnou roli. Pojem „non naturales“ tedy úplně neznamena, že jsou nepřirozené, spíše jsou tak nějak nevrozené. Jsou totiž odděleny od samotné stavby těla, ale jsou významným faktorem při zdraví a nemoci. To, aby si člověk zachoval zdraví, v podstatě souviselo na těchto šesti nepřirozených věcech. O tom, jestli člověk bude zdravý nebo nebude, rozhodovalo to, jak se k těmto šesti věcem choval. <sup>[4]</sup>

### 1.3 Galénova životospráva

Claudius Galénos z Pergamu se narodil zhruba šest set let po Hippokratovi a velice silným způsobem poznamenal lékařství. Jako lékař působil i v gladiátorské škole. Zde začal zkoumat důkladně anatomii a traumatologii lidského těla díky neustálému



ošetřování zraněných gladiátorů. Byla to jediná možná cesta, protože pitvy lidských těl byly v té době zakázány. Dále se také velice do hloubky zabýval fyzioterapií a dietetikou. Díky své ustavičné pílí a snaze se dostal do Říma a stal se osobním lékařem císaře Marca Aurelia. Ale vzhledem k jeho asertivitě a vysokému sebevědomí mu hrozila smrt z rukou jeho kolegů. Galén vycházel z Hippokrata a sám sebe považoval za Otce medicíny. Díky své neúnavnosti a pitvání zvířat dokázal například, že vejcovody ústí v děloze, artérie, že obsahují krev nikoliv vzduch, moč se tvoří v ledvinách. Tím, že přeřezával nervy na různých místech těla, dokázal, že nervy zprostředkovávají citění. To, jakou byl autoritou, dokazuje i fakt, že se dosud používají některé jeho léky, jako je: opium, křída, zázvor, aloe, olivový olej nebo pryskyřice. I v praktické medicíně byl takřka dokonalý. Dokázal rozeznat nemoci získané a vrozené, klasifikoval choroby.<sup>[5]</sup>

### 1.3.1 O zdravé životosprávě

Následující regimen se týká šesti Galénových knih, které se nazývají „O zdravé životosprávě“. Vycházím z českého překladu životosprávy lékaře Reimbota Eberhardi de Castro, který ve 14. století tento Galénův spis téměř doslova opsal. První kapitola se týká umění jak si uchovat zdraví neboli zdravou životosprávu, druhá kapitola popisuje užitečnost, význam a prospěch cvičení, ve třetí kapitole je popsán pojem neutrální dispozice, čtvrtá uvádí, jaká má být prevence proti bolesti z námahy a aby kvůli ní nikdo nebyl nemocen, pátá kapitola pojednává stručně o tom, jaká je životospráva těla s nejlepší dispozicí a také o životosprávě ve stáří a v šesté kapitole se učí zacházet s těly, které trpí nemocí.<sup>[6]</sup>

#### 1.3.1.1 Správné uchování zdraví

Existují dvě příčiny poškození našich těl. „*Jedna je vnitřní, kdy působením vrozeného tepla neustále uniká a uvolňuje se základní životní vlhkost (Říhová a kol., 2010, s. 127).*“ Druhá je vnější a to ze vzduchu, kterým jsme obklopani. Vzduch díky své síle mění naši duši a tělo k lepšímu nebo horšímu a to podle toho jakou máme přirozenou dispozici a vždy uvolní něco z látky našeho těla. Je tedy důležité, abychom nahrazovali tu ztracenou látku látkou, která je jí podobná a to znamená pokrmem, tedy látkou suchou a nápojem což je látka vlhká. Tímto se udržují v optimální rovnováze jak šťávy, „*tak i přirozená povaha obsahující látky (Říhová a kol., 2010, s. 127)*“.<sup>[6]</sup>

Existují dvě okolnosti, díky kterým můžeme udržovat zdraví, a zároveň tyto dvě okolnosti léčí. Jedna se týká znovunaplnění tím, co se nám již z těla uvolnilo a druhá nás zbavuje přebytečných látek, aby se orgány neucpaly a nestaly se slabými. Zdraví se dá uchovat tak, že se uvolněné látky znovu doplní a přebytečné látky se odstraní. <sup>[6]</sup>

U zdravého těla můžeme rozlišovat čtyři druhy. Tělo naprosto zdravé, které ovšem existuje pouze teoreticky, ne jako skutečnost, dále je to tělo, které je převážně zdravé, následuje aktuálně zdravé tělo a poslední je neutrálně zdravé tělo. Pojem zdraví se tím pádem určuje jako stav, kde se vykonávají všechny činnosti a kde smysly nevnímají jakoukoliv bolest. Nejlepší zdraví kteréhokoliv těla netrvá okamžik nebo krátkou dobu, ale mění se spolu s věkem a tato změna vede postupem času až ke stáří. O zdraví by se mělo pečovat v každém věku a uchovávat se prostřednictvím her, nebo třeba vhodnou zábavou. Nadměrný neklid, smutek, vztek nebo třeba pláč dělají z člověka více cholerickeho a to by mohlo výrazně ohrozit jeho zdraví a přispět ke vzniku horečky a další horké nemoci. Je to dáno tím, že veliké vzrušení myslí způsobí, že žlutá žluč, která je vytvářena při řádném rozvržení šťáv hnije. Pro zdraví ducha a těla je důležité si hlídat teplo, které je přirozené a nezanedbávat cvičení. V případě že se to nedodrží, ucpou se játra a slezina a tím vzniká padoucnice, mrtvice a další revmatické choroby. Proto se mnoho lidí, kteří trpěli slabým přirozeným teplem, léčili právě cvičením a pohybem jako byl například lov, cvičení se zbraněmi a mnoho dalších. <sup>[6]</sup>

Víno je vhodné pro všechny věkové kategorie, které nadbytečně produkují žlučové šťávy. Díky tomu, že v dětském věku se díky velké vlhkosti žluč nevytváří, není třeba, aby dítě víno konzumovalo. Víno totiž velkým způsobem zvlhčuje, dokáže způsobit vztek a tupost. Dospělým lidem však víno prosívá, protože dokáže vyhnat žlučové šťávy a pomáhá v případě suché sleziny a jiných částí těla, které jsou pevné. Víno má schopnost zvlhčit a také obnovit to, co bylo až moc vysušeno, dokáže snížit ostrost hořké šťávy a pročišťuje prostřednictvím moči a potu. Víno je tedy vhodné pro určitý věk, kdežto voda, je určena a vhodná pro každou věkovou skupinu. <sup>[6]</sup>

To, jak si umět zachovat zdraví je postaveno na zkoumání třech oblastí: tělo, jeho znaky a příčiny, které udržují zdraví. Existují také čtyři skupiny látkových příčin našeho zdraví: vše, co tělo přijímá zvenčí, jako je, pití, léky nebo vzduch, dále masáže a chůze, spánek a bdění a v neposlední řadě pohlavní styk. <sup>[6]</sup>

### 1.3.1.2 Význam a důležitost cvičení

Cvičení je velice výrazný pohyb, který proměňuje dýchání buď na intenzivnější, slabší, pomalejší nebo rychlejší. Cvičení má tu moc, že dokáže posílit pevné části těla a připravit je na výkon. Cvičení totiž podporuje a znásobuje teplo, které je tělu přirozené a zároveň dokáže uvolňovat a otevírat póry a vyhánět šťávy, které jsou v těle přebytečné. Nejlepší doba pro to, aby člověk mohl cvičit je tehdy, když byl pokrm důkladně stráven a to dvojitým trávením, které je v žaludku a v cévách neboli v játrech. Lidé by měli začínat se cvičením v případě, kdy se vyprázdnil a to jak moč, tak i stolice. Je to proto, aby se některá z těchto látek silou tepla, které působí při cvičení, neodváděla zpět do těla. Ten, kdo chce začít cvičit, měl by nejprve podstoupit masáž. Existují dva druhy masáže a to masáž, která připravuje k výkonu a druhá, která léčí a uvolňuje tělo po výkonech. <sup>[6]</sup>

Některá cvičení, jako je například běh, skok, zápas nebo souboj jsou považovány za pouhý sport, který napomáhá ke zdraví. Naproti tomu existují také cvičení, která jsou zároveň prací. Tím je myšleno například orání, setí, veslování nebo bojování. Existují různé druhy cvičení podle rychlosti a pomalosti, podle slabosti a síly, cvičení, které se dají vykonávat uvnitř nebo venku, ale všechny typy cvičení vyvolávají a dokáží zvětšit teplo, které je skryté hluboko uvnitř těla. A po cvičení je důležitá koupel, která smyje pot a prach z těla. <sup>[6]</sup>

### 1.3.1.3 Neutrální dispozice (bolesti)

Je důležité zmínit to, jak by se měly napravovat chybné stavy, které nastávají, protože tělo které cvičí, může se dostat do špatného stavu. Bolest je označovaná jako neutrální dispozice, která je způsobena chybnou životosprávou a nesprávným cvičením. Bolest se buď týká všech částí těla, anebo jen těch, které byli namáhány. U bolesti se rozlišuje sedm rozdílů a druhů: tři z nich jsou jednoduché a čtyři složené: napínající, zánětlivá a zraňující. Tyto tři jednoduché se vzájemně propojují a spojují do vředovité bolesti. Každý kdo trpí bolestí, potřebuje konzumovat jídlo. Při napínající bolesti je vhodné menší množství jídla, zánětlivá bolest potřebuje velice malé množství vlhkého a studeného jídla. U bolestí zraňujících a zánětlivých není vhodné jídlo slizké, protože zabraňuje vypařování látek z těla. Tato část věnovaná rehabilitačnímu cvičení má přes pojmy strava, pohyb a klid vztah také k životosprávě. <sup>[6]</sup>

#### 1.3.1.4 Čištění organismu

Příznaky ohlašující nemoc jsou příčinné, protože mají příčinu v těle. Takovéto příčiny vznikají jako následek špatného smíchání šťáv. Špatné šťávy v těle se dají rozpoznat ze životosprávy a to díky tomu, že zaprvé dotyčný člověk má poruchy zažívání a dlouho jedl špatné jídlo a pil nevhodné nápoje jako je třeba těžké červené víno, zadruhé v případě, že je někdo náchylný na špatné šťávy a běžně je měl, tak by často trpěl na svrab, lepru, prašivinu nebo vředy. <sup>[6]</sup>

Velice důležité je také zjistit to, jaký druh přebytečné šťávy v těle má. Pokud daný člověk nebyl příliš aktivní a spíše se povaloval, je jasné, že zde bude nashromážděná spíše hlenová šťáva. Bohužel ale u většiny nemocí a hodně v létě se vytváří příliš mnoho hořké žluči, na podzim a u táhlých nemocí se zase tvoří žluč černá. V případě, že by špatné šťávy, které způsobují nemoc, byly doprovázeny velkým množstvím krve, je třeba pouštět žilou. Jestliže si někdo třeba ze strachu nechce nechat pustit žilou, je třeba ho donutit k silnějšímu čištění. Galénos jako příklad udává: v případě, že zdravý člověk onemocní kvůli své špatné životosprávě a objeví se u něho velké množství syrových a polostrávených šťáv je dobré, nejprve pustit žilou a potom šťávu, které je víc vyčistit. V případě, že by člověk však pouštění žilou zamítl, je potřeba provést velice důkladné čištění. Galénos v tomto případě poukazuje na to, že je dobré, aby v prvních dnech člověk jedl spíše jednoduché a tekuté pokrmy, aby se nevytvářelo příliš mnoho žluté žluči a neškodilo to žaludku. Proto je vhodné například ječmenná šťáva, malé množství octa a to především v případě, kdy je podezření na velké množství syrových šťáv obsažených v žilách nebo celém těle. Může se dát také pórek, medové víno, medový nápoj s octem, medová voda, zázvor, pepř a vůbec vše, co nějakým způsobem napadá husté látky a dokáže je zředit. Ze zeleniny je nejlepší locika, dále jsou to mořské ryby, chléb pečený v peci, horští ptáci, nebo medové víno. Obecně vzato se hodí vše, co má čistící účinek, není mazlavé a nevytváří příliš hustou šťávu. <sup>[6]</sup>

## 1.4 Salernská životospráva

### 1.4.1 Historie Salernské lékařské školy

Salernská lékařská škola vznikla z několika kultur. Mezi tyto kultury se řadí latinská, řecká, arabská a židovská. Legenda, která se vypráví o založení této školy, říká, že ji vytvořili čtyři učenci, mezi které patřili: vzdělaný křesťan, který hovořil latinsky, Žid, Arab a Řek. Ovšem kdy a jak tato tehdy nejznámější škola vznikla, je zahaleno tajemstvím, nebereme-li ovšem v úvahu tuto legendu. Podle názvu „Civitas Hippocratica“ lze usuzovat, že se již od samého začátku tato škola zabývala a hlásila k antickému lékařství. První dokumenty z práce této školy vyšly až v 11. století, ovšem z jejich textu vyplývá již dlouhá existence školy. <sup>[7]</sup>

V Salernské škole vznikaly díky práci mnoha lékařů, filozofů a učitelů vůbec první příručky a sbírky v latině, které byly vytvářeny z klasických, arabských a byzantských spisů. Jednou z vůbec nejdůležitějších věcí byla ediční a překladatelská činnost významných lékařských děl z arabštiny, řečtiny a dokonce i z hebrejštiny do latiny, tedy do jazyku evropských vzdělaných lidí. Velice podstatnou roli v tomto případě sehrál Kartáginec Constantinus Africanus (cca 1020- 1087), vysoce vzdělaný, zcestovalec muž se znalostí mnoha jazyků a filozofie. Constantinus inklinoval ke křesťanství, stal se mnichem a třicet let překládal a tlumočil slavné spisy do latiny v klášteře Monte Cassino. Je důležité mít na paměti, že pro hodně pojmů musel vytvářet i latinské názvosloví, protože většina antických lékařských děl byla psaná řecky. Constantinus ovšem nebyl jediným autorem, který přinášel slávu salernské škole. V Salernské lékařské škole byla dokonce sepsána didaktická báseň *Regimen sanitatis Salernitanum* věnovaná králi Richardu Lví srdce, protože se zde v Salernu léčil ze zranění, která si způsobil v křížáckých válkách. Tato báseň byla notoricky známá a verše, které jsou v ní obsaženy, se objevují snad ve všech lékařských spisech ze středověku a později také na lékařské univerzitě v Praze. Svůj vrchol zažila Salernská lékařská škola ve 12. století a později postupem času začala upadat. <sup>[7]</sup>

### 1.4.2 Denní řád, jídla dle měsíců

Podle salernské školy by měl být denní řád naprogramován tak, že hned jakmile se člověk vzbudil, měl by se protáhnout, vypláchnout oči, učesat si vlasy a vyčistit zuby.

Po ranní hygieně je důležitá snídaně, aby člověk neměl hlad. Salernská škola v podstatě zavrhovala polední spánek a to z důvodu toho, že by se mohla vyskytnout u člověka horečka, lenost nebo třesnutí hlavy. Tito učenci měli na paměti, že je důležité nejprve vyprázdnit střeva a pak se znovu pořádně najíst, protože kdyby se to nedělo, mohli by lidé trpět křečmi, přebytkem vody, kolikou nebo závratí. <sup>[8]</sup>

Během roku se stav těla mění, a proto by se měla změnit strava i podle měsíců. V lednu teplé jídlo a člověk bude zdravý, v únoru se vyvarovat husy, aby člověk nebyl nemocný. V březnu nepožívat moc léky, aby se vyvaroval zdravotním průjmům. Dále pak v dubnu nejíst chladné pokrmy, jinak má člověk sklony k nemoci, ráno na lačno pít vodu, aby člověk v květnu byl zdravý. Když byl někdo v červnu nastydlý, bylo důležité pít anýz. Konzumovat mléko, když se na člověka hnala v srpnu nemoc, co se října týče, nejíst zvířecí hlavy, jinak by mohl člověk zemřít. V listopadu chodit na procházky, aby se zahnali krevní nemoci a v prosinci se ničím nezatěžovat a volností se potěšit. <sup>[8]</sup>

#### 1.4.3 Správná strava, víno a pivo

Broskve, hrušky, jablka, syrečky jsou zdravé a dobré. Jelení, zaječí, hovězí nebo kozí hýbá s černou žlučí. Vše, co je hodně slané je zdravé a nemocného to pomáhá vyléčit. Pro potěšení břicha byla vhodná čerstvá vajíčka, červené víno nebo měkký pečený chléb. Zvadlejšímu nebo chorému tělu dokáže pomoci pšenice, mléko nebo sýr. Hubeným k přibití sádla pomohlo vepřové, mozeček nebo třeba morek. <sup>[8]</sup>

Pokud by si měl člověk kvalitně pochutnat na vínu, salernská škola doporučuje, aby víno bylo silné, vonné, vzhledné, chladné a svěží. Práví, že bílé víno je lepší než červené, protože červené víno prý přivádí mrzutost, chraplavý hlas a nadýmání. Pokud člověk pije víno až do noci a opije se, je doporučováno, aby si dal ráno znovu, aby se tělo zpravilo. Na opici je dobrá šalvěj. Pivo by nemělo zapáchat octem, mělo by být vařeno z dobrého sladu a být průhledné. Po pivu narostou svaly a přibude krve. Po pivu se chodí velmi často na toaletu a břicho má tendence se zvednout a změkčit. <sup>[8]</sup>

#### 1.4.4 Zdravé jídlo, zelenina, mléko, drůbež a ryby

Chleba by neměl být moc teplý, tvrdý, moc přesolený a dobře pečený. Časté jezení kůrek může přivodit spálenou cholera. Vepřové maso je horší než ovčí, ale pokud k tomu pijete víno, stává se pochoutkou. Mošt zadržuje moč, ale otvírá břišní dveře,

svrašťuje játra a slezinu a vytváří mnoho kamenů. Pripíjet při jídle vodu je škodlivé, protože zmrazuje žaludek. <sup>[8]</sup>

Slepice, koroptev, křepelka nebo i holoubek jsou chutné a dobré na pečení. Co ryb se týká, zdravý je pstruh, bělice, okoun, štika a úhoř škodí hlasivkám. Hrách je užitečný až v případě, kdy se vyloupne hrachová slupka, protože pokud by se tak nestalo, hrachová slupka způsobí nadmutí břicha a bolest. Mléko je nejlepší kravské a ovčí, kozí nebo velbloudí se radilo hubeným lidem a z oslic je zvláště výživné. Pokud si člověk užene z mléka bolest a průjem je na to dobré máslo, které pronikne a vyčistí. Ořechy obecně byly považovány za tělu prospěšné, protože napomáhali ke zlepšení zdravotního stavu. <sup>[8]</sup>

#### 1.4.5 Moudrá doporučení životního stylu, životní šťávy

Salernská škola pravila, že je moudré pravidelně pít. V létě studené a v zimě zase horké nápoje. Po víně, čočce, úpalu, bdění až do rána nebo pláči je zdraví ohroženo. Na oční nemoci je dobrý odvar z fenyklu, růže nebo vlašťovčí byliny. Na zuby pomáhá nasbírat pórková zrnka a připravit z nich hustý lektvar. Prostydnutí, alkohol, syrová jablka, to vše může způsobit ztrátu hlasivek. Nejlepší je věnovat se práci, jíst teplé jídlo, dýchat teplý vzduch a nepít. <sup>[8]</sup>

Salernská škola se řídí humorální teorií. Šťáva ze žluči žluté náleží lidem, kteří jsou útoční, učení jim jde dobře, hodně jedí a rychle rostou, jsou vychytralí a rádi klamou, to dá se přirovnat k sangvinikovi. Sliz je jako zmírněná zdatnost, lidé jsou zavalitější, do učení se moc nehrnou, raději by spali, jsou ochablí, leniví, to zas flegmatika připomíná. Černá žluč je u lidí málomluvných, smutných, hodně čtou a málo spí, avšak když něco slíbí, je na ně spoleh, lstivý moc nejsou, spíš bázliví. Pokud je hodně žluté žluči, je velká žízeň, píchání pravého boku, brnění ucha a cholera, srdce rychle pulzuje a chuť k jídlu se vytrácí. Moc černé žluči zpomaluje srdeční činnost, slin je nadbytek a v uších píská a zvoní. Komu selže krev, tomu nadmou se líce a ucítí hrozný pocit v těle, zrychluje se puls, člověk je zpocený, má nadmuté břicho a naskakují vrásky na čele. <sup>[8]</sup>

## 1.5 Doporučení zdravého životního stylu Mistra Havla ze Strahova pro Karla IV.

Mistr Havel ze Strahova byl významný astronom, profesor a lékař Karla IV. a narodil se na začátku 14. století. Během léčení Karla IV. vypukla rozsáhlá epidemie moru a Havel zaslal Karlu IV. „Missum imperatori“, což byl list, ve kterém upozorňuje na nebezpečí moru a také zde uvádí to, co mají lidé dělat, aby se nenakazili. A dále také sepsal doporučení životního stylu pro Karla IV. Skládá se ze sedmi úvah o zdravé životosprávě. Pojednávají o množství přijímaného jídla a pití, druhá o jakosti, třetí o řádu, čtvrtá o komplexi, pátá o návyku, šestá se zajímá o čas a sedmá o věk. Ve středověkém písemnictví je zcela obvyklé opakování názorů autorit a předchozích spisů. To vytváří určitou tradici, ve které najdeme originální myšlenky jen občas. <sup>[9]</sup>

### 1.5.1 Množství a jakost jídla a pití

Množství podávaných jídel nelze vyjádřit kvantitativně. Je tedy třeba se na to dívat z té stránky, že člověk má přijmout tolik jídla, aby se mu neměnil dech, puls, moč, trávení, bdělost, aby z jídla neměl pocit nadmutí, křeče, slabost nebo snad těžkost. Každý by měl množství jídla a pití přijímat přiměřeně svému tělu a podle svých zkušeností. <sup>[9]</sup>

Správné jídlo by nemělo vyčnívat z jakékoli jakosti, protože ta jídla, která vyčnívají, rozpalují krev jako třeba máta, šalvěj, petržel, česnek, pepř, cibule atd. Naproti tomu studená jídla mrazí a umrtvují, mezi ně patří locika, okurka a další. Co se týče vodnatých pokrmů jako je například dýně, to by mohlo způsobit hnilobu. V případě hub se jedná o jedovatost, tudíž o smrt, pokud jídlo bylo jakosti vlhké, může to způsobit zahnívání a ucpávání a když je suché, tak to znamená, že snižuje tělesnou sílu. Sladká jídla jsou překážkou při trávení a hořká zase nevyživují tělo zevnitř. Slaná kazí žaludek a neprospívá mu, ostrá jídla ucpávají a stahují. Všechny jsou tedy nevyhovující a pro tělo škodlivé. To, co je dobré, je zvířecí maso a to ať už jehněčí, kůzlečí, koroptví, bažantů nebo křepelka. Dále jsou vhodné ryby z čistých vod, vajíčka čerstvá a připravená naměkko, nebo dobře upečený pšeničný chléb. Co vína se týká, nemělo by být nové, mělo by se podávat s dostatečným množstvím čisté pramenité vody. Pokud tedy dojde k překročení jakékoli jakosti, napraví se to svým opakem. Pokud by bylo



poškození zapříčiněno olejnatým produktem, měla by se podávat ta jídla, která svírají, jako je sýr, hruška a jiné. Obecně vzato, hořká, slaná nebo ostrá jídla mohou být napraveny sladkými plody. <sup>[9]</sup>

### 1.5.2 Řád

Vše by mělo mít svůj řád, je tedy důležité, aby přijímání potravy také mělo svůj řád. Ráno, když se člověk probudí, měl by usilovat o vypuzení přebytečných látek z těla. Dále by si měl člověk učesat vlasy a promasírovat ztuhlé tělo, pokud mu to čas dovolí, je dobré opláchnout si ruce a obličej v létě studenou a v zimě teplejší vodou. Dalším důležitým bodem hned po modlení je cvičení na nějakém klidném, výše položeném místě, kde je dobrý vzduch. Po tomto všem by měl mít připravené jídlo a začít jíst hned, jakmile si to tělo vyžádá, ne dříve a ne později. Protože v případě, že by člověk dlouho trpěl hladu, žaludek se začne plnit zahnívajících šťávami. Není vhodné vše mísit se vším, jako například mléko s vínem dohromady, nebo horké nápoje po hojném jídle. Po jídle je dobré odpočívat buď v sedě, nebo ve stoje, protože když by se člověk hodně po jídle hýbal, kazí to trávení. Jít si po jídle lehnout je také v pořádku, protože se pokrm alespoň lépe stráví. Co pít se týče, v jednom chodu by mělo být pít co nejméně a po jídle nekonzumovat silná vína. <sup>[9]</sup>

### 1.5.3 Temperament, zvyk

Pokud by byl temperament - smíšení tělních tekutin - nepřiměřený, napravuje se skrze protikladů pomalu až k uměřenosti. Sangvinici at' mají pokrm, který tíhne k chladu a suchu, cholericí k chladu a vlhkosti, flegmaticí at' mají pokrm, který tíhne k horku a jemnosti a melancholici k horku a vlhku. Podle Galény VIII. knihy, která se týká přirozenosti zdraví, by měl být každý špatný temperament upravován k uměřenosti. <sup>[9]</sup>

Zvyk má velkou moc a proto by měl být v těle dostatečně zachován. Každý člověk je individuální, někdo jí čtyřikrát denně, někdo jen jednou, někdo spí přes den a v noci je vzhůru, někdo nejí maso a někdo jí houby, a přesto se všichni shodnou na tom, že jsou zdraví, nebo že se mají dobře. Constantinus (Africanus) tvrdí, že lidé, kteří jedí nezdravé pokrmy, a nic jim není, v budoucnu se to na jejich zdraví určitě ukáže. Zvyk buď tedy s přirozeností jde dohromady, anebo nejde, Pokud jde, je to skvělé a mělo by

to tak zůstat. V případě že není moc navyklý, neměl by být žádným způsobem zachovávan. Špatný zvyk je třeba omezovat. Ne hned, ale pomalu. Na začátku podávat špatný pokrm a přidat trošku dobrého a poté začít dávat dobrý a ubírat špatný. Přesně takoví lidé si sice myslí, že jsou zdraví, protože jsou mladí nebo v dobré kondici, postupem času, ale zeslábnu a přibližují se pomalu například k lepře, anebo náhlému úmrtí. Stejně tak jsou na tom lidé, kteří konzumují nahnílou zeleninu, syrové maso, staré omáčky, málo spí, hodně cvičí po jídle. Pokud by člověk chtěl zvyk náhle usměrnit, tak platí, že má být po určitý čas zachován a co nepřirozeného zvyku se týká, postupně by měl být usměřován k přirozenosti. <sup>[9]</sup>

#### 1.5.4 Roční období, věk

V zimě se doporučují těžší pokrmy ve větším množství a najednou, aby tíhly k horkosti. Na jaře spíše jednodušší pokrm a to kvůli tomu, že tělo je dostatečně naplněno ještě ze zimy. V létě je dobrý pokrm lehký, který napomáhá ke studenosti, avšak ne mnoho najednou. Na podzim ať se dává malé množství pokrmu, který by tíhnul k horku a vlhku. <sup>[9]</sup>

Je důležité pochopit, že někteří lidé, kterým vládne rozum a intelekt, jedí, aby žili, ovšem jsou i lidé, kteří jsou naneštěstí ovládáni smysly, a z toho vyplývá, že žijí, aby jedli. Správný čas na jídlo ať ve dne nebo v noci je tehdy, když člověk začne pociťovat hlad. <sup>[9]</sup>

### 1.6 Životospráva lékaře Reimbota Eberhardi de Castro pro císaře Karla IV.

Po dokončení bakalářského studia Reimbotus působil jako lékař královny Anny Falcké a už v roce 1354 byl jmenován osobním lékařem císaře Karla IV. A následně na to dokončil medicínské studium. Co se týká původu jeho jediného známého díla, není původní, ale vychází ze spisu *De sanitate tuenda* (O ochraně zdraví) od Galéna. Pokud se Reimbotův text srovná s Galénovým, není zde skoro žádný rozdíl. Originálním výtvozem je zřejmě jen prolog, který je ale také do jisté míry závislý na Galénovi. Galénos byl tedy jeho vzorem i pro celkové rozvržení regimina. Nejvíce odlišností je u třetí kapitoly. První kapitola udává jen velmi strohé rady, které se týkají zachování zdraví, ve druhé se uvádí tělesný pohyb a cvičení, třetí se zabývá různými typy bolestí

při únavě a ochablosti po námaze, ve čtvrté jsou popisovány příznaky nemoci a rady jak je léčit nebo odstranit. I když v seznamu uvádí šest kapitol, dokončeny byly pouze čtyři a díky tomu také není jisté, jestli Karel IV. vůbec o tomto díle věděl. Důvod, proč dílo bylo věnováno právě Karlu IV. je zřejmě takový, že buď to bylo z vděčnosti, anebo si chtěl Karlovu přízeň předplatit i do budoucna. Jen díky prologu je zřejmé, že se jedná o konkrétní osobu, jinak by to nebylo rozpoznatelné. <sup>[10]</sup>

#### 1.6.1 Reimbotův prolog pro Karla IV.

Zachovávání zdravého těla se liší podle rozmanitosti zdravých těl. Každé zdravé tělo je jiné, je tedy patrné, že i zachování jeho zdraví bude různé. Vědět, jak zachovávat zdraví je téměř nutnost, protože je jasné, že zdravé tělo nemá pořád stejný stav, jako mělo od narození. Zdraví se proměňuje a poškozuje různými vlivy různých příčin, které jsou v období života nablízku. Aby to nebylo příliš mnohoznačné, vybralo se jedno aktuálně zdravé tělo. Toto tělo je ojedinělé mezi všemi a to díky jedinečnosti formy i látky. Tohle tělo je unikátní a jediné díky výkonu vlády, důstojnosti, ale také svrchovanosti. Existuje jen jediný kníže zemí Kristova míru. Mimo křesťanský svět není zákon a ani kníže, ale všechny národy se považují za pohanské. To tělo, které je zde popisováno, je Karel IV., jediný křesťanský kníže na celém světě. Reimbont mu tento list věnoval, aby se ukázalo, co jeho mysl vytváří a jak o samotném císaři Karlu IV. přemýšlel. <sup>[10]</sup>

### 1.7 Zdravověda Mistra Pavla Židka pro krále Jiřího z Poděbrad

Mistr Pavel Židek byl absolventem tří univerzit, mimo jiné i lékařské fakulty. Pro svůj židovský původ byl po celý život znevažován. Král Jiří chtěl Židkovi pomoci, když byl v nouzi, a proto ho pověřil úkolem, aby pro něho sepsal správu, podle které by se řídil a podle které by království bylo v pokoji. Mistr Židek mu tedy roku 1471 odevzdal spis, který se jmenoval „Jiří(ho) Spravovna“. V první knize se píše o tom, jaké by měl mít král povinnosti, ve druhé o tom, jak se má král spravovat a ve třetí se uvádí o dobrých a špatných skutcích významných panovníků. <sup>[11]</sup>

#### 1.7.1 Moudré rady Mistra Pavla Židka

Pokud by na sobě cítil mdlobu a třesení končetin, měl by si vzít něco sladkého a něco na posílení. Patřilo sem třeba vlašské víno, dobrý a kvalitní med, nebo řecké víno.

Pití aby bylo vždy dost, a také radí, že míchat sladké s kyselým na jednom talíři není problém, protože žaludek si to vše přebere a srovná. Pokud byl král navyklý chodit odpočívat, mělo by to tak zůstat a pokud ne, neměl by se to učit, protože tělu to neprospívá. Hněvu by se vyvarovat měl, ale také veliké radosti, to radí Mistr Židek svému králi. Tvrdí, že veliká radost a veliký smích někdy škodí víc, než zármutek a stesk, protože z veliké radosti člověk může mít i smrt. <sup>[11]</sup>

### 1.7.2 Večeře, chléb a zvěř

Večeře se má skládat z lehkých pokrmů a spíše menší porce než větší. Mělo by to být ale jídlo kvalitní pro dobrý spánek. Mezi takové kvalitní jídlo patřila třeba dobře vykrmená slepice, vařená se zázvorem, muškátem, hřebíčkem nebo jiným květem. <sup>[11]</sup>

Mezi nejčistší a nejlepší chleby patří chléb žemlový, poté následuje vláskový, žitný houskový, dále nakyslý, mazancový. Dále je to chléb z mletého prosa a jáhel, pohankový, z rýže, koláčový nebo třeba perníkový. <sup>[11]</sup>

Židek doporučuje konzumovat určité údy z dobytka: telecí hlava je dobrá v zimě a v případech, že člověk cítí, že schne. Vemeno by se mělo konzumovat v létě, játra na podzim, plíčky a brzlík jsou lepší spíše v létě a stejně tak i varlata a nohy. <sup>[11]</sup>

Ptáci jsou čistšího přirození nežli dobytek a proto jsou také lépe zažívány. Na druhou stranu dobytčí maso je ale přirozenější, protože končetiny má podobné jako člověk, je chutnější, sytější a trvalejší. Mezi všemi ptáky, kteří jsou vhodní ke konzumaci, je na prvním místě husa, dále následuje koropectv, křepelka, drozd a další menší ptáci. <sup>[11]</sup>

## 1.8 Ludvik Cornaro- Návod k zachování zdraví

Ludvik Cornaro se narodil v Benátkách roku 1462 a přestěhoval se do Padovy. Cornaro až do svých 40 let vedl zhýralý život, který ho dovedl téměř až na pokraj smrti. Ale v průběhu dalších let se vzchopil a žil vzorný život a tím se také dožil 104 let. Zemřel v roce 1566 tiše a bez bolestí v Padově. V této knize Cornaro popisuje svůj způsob života i to, jak žil nestřídmě a následně začal žít smysluplně a uváženě. Je to také z toho důvodu, že mnozí z jeho přátel chtěli vědět, co dělá proto, že i ve vysokém věku je stále tak čilí a svěží. Cornaro na rozdíl od středověkých lékařů uvádí řadu doporučení založených na vlastní osobní zkušenosti. <sup>[12]</sup>

### 1.8.1 O nestřídmosti

Na střízlivé a střídmé se hledí téměř s opovržením, protože přeci obžerství neboli nestřídmost je báječná. Bohužel za nestřídmost může zvyk, protože když je člověk zvyklý jíst, tak jí a to bez ohledu na to, jestli je to zdravé či nikoli. To také způsobovalo úmrtí v mladším věku, protože každý jedl tak, jak se mu chtělo. Až později, když se lidé začali hlídat a jíst střídmě, dožívali se vyššího věku, který velice často přesahoval osmdesát let. Každý člověk je schopen žít střídmě. Je ovšem velice důležité, aby měl na paměti, že nesmí jíst více, než potřebuje k tomu, aby byl sytý. A dále také, že nestřídmost může způsobit různé nemoci a někdy až dokonce smrt. <sup>[12]</sup>

### 1.8.2 Co pohánělo spisovatele ke střídmosti

Především si sám Cornaro uvědomil, že způsob života který žil mu způsobil mnohá závažná onemocnění. Mimo jiné trpěl velkými bolestmi v žaludku a v bocích, což způsobovalo neustálé zimnice a žízeň. Jeho nestřídmost ho dovedla téměř na pokraj smrti. Lékaři mu po jeho pětiletém boji s různými chorobami dali nakonec jedinou a záchraňující radu a to, že má začít žít střízlivý život, být klidný a trpělivý. Pohrozili mu také tím, že jestliže neposlechne jejich rady a co nejdříve s tím nezačne něco dělat, je jen otázka času, kdy ho opět porazí nějaká nemoc, nebo dokonce smrt. To vše mělo na Cornara zřejmě pozitivní dopad, protože začal žít střízlivý a spořádaný život. <sup>[12]</sup>

Po radách lékařů dal se Cornaro na dietu. Pokrmy a vína mohl pouze taková, která byla určená k posílení a vzkříšení z nemocí a hlavně malé porce. Již po několika dnech cítil zlepšení svého stavu a tak dále pokračoval a do roka se opět cítil zdravý a silný. Po uzdravení, začal přemýšlet, že střídmost opravdu má něco do sebe. Uvědomil si, že přísloví, které říká, že co člověku chutná jde mu nejvíce k duhu, se ne úplně tak zakládá na pravdě. Protože on sám pil silná vína, jedl melouny a další ovoce, vepřové, syrový salát, luštěniny, nebo různé druhy pečiva. Po těchto pochutinách se začali objevovat nemoci, tím pádem se mohl přesvědčit o tom, že to co jedl, mu sice chutnalo, ale určitě neprospívalo. I na zevní úrazy měla jeho střídmost dost velký vliv. Jednoho dne utrpěl vážná zranění, když jel v kočáře. Lékaři mu chtěli pustit žilou a řekli mu, že má tak tři dny, protože jeho zranění byla vážná. On však byl přesvědčen, že pustit žilou

nepotřebuje, protože když žil střídmy život, jeho tělo i krev přece musí být zdravé. Nechal si tedy napravit zlomené končetiny a natřít léčivým olejem. Po brzké době se skutečně uzdravil a lékaři to považovali za zázrak, on však byl přesvědčený, že je to střídmostí, kterou dodržoval. <sup>[12]</sup>

Cornaro je přesvědčený o tom, že kdyby lékaři předepisovali nemocným určitou míru jídla a pití, nemoci by se ztratili. A kdyby všichni lidé dodržovali střídmost, nemoci by nemuseli být vůbec, tudíž by nemuseli být ani lékaři a léky. Ovšem nutit někoho ke střídmosti nemá smysl, protože na to každý musí přijít sám. A správně Cornaro říká, že i když se člověk rozhodne jíst střídmě, neznámá to hned vše si odepřít. To znamená, že člověk může jíst to, co mu chutná, je ale velice důležité mít na paměti, že jíst se má jen tak, aby to žaludek bez problémů strávil. <sup>[12]</sup>

### 1.8.3 Střídmost a radosti vysokého stáří

Střídmost života působí zejména na tělesné šťávy, které tak zůstávají čisté a jemné. Stejně tak i mozek zůstane čistý a jasný jako zrcadlo a mysl je veselá a bystrá. Člověk se také dožije vysokého stáří, a když přijde jeho den, neumírá v mučících bolestech a náhle, ale tiše, jemně a bez bolestí. <sup>[12]</sup>

Někteří praví, že stáří už je zbytečná věc, a že se akorát trápí. Ale Cornaro je jiného názoru. Tvrdí, že stáří je báječné, že pokud se žije střídmě, tak je pořád dost sil na to, aby se na koni mohlo jezdit, aby se do schodů a do kopců dalo vyjít, aby člověk byl veselý, šťastný a bezstarostný, mohl psát a nadále si číst a hlavně mohl chodit mezi lidmi a bavit se s nimi. <sup>[12]</sup>

### 1.8.4 Způsob, jakým nezdravá povaha tělesná dá se polepšit

Ve své druhé rozprávce Cornaro poukazuje na to, že on sám byl zlý, často rozčilený, mrzutý a úporný, ale tím, že začal žít střídmy život, stal se z něho člověk hodný, milý a klidný. A díky střídmosti má také zdravé zuby, hlas a co nejdůležitější hlavně paměť. Je přesvědčený, že za jeho dobrý zdravotní stav může uskromnění v jídle, kdy mu stačí opravdu malé porce k tomu, aby byl spokojený. Hodně starých lidí se vymlouvá na to, že v nich ubývá teploty a proto musejí více a častěji jíst a aby povzbudili chuť k jídlu, musí si dát nějakou lahůdku. Jiní zase jsou schopni trpět dnou, bolestí v kyčlích a dalších nemocích, jen aby nemuseli omezovat svůj jídelníček a ubírat

z něj množství. Cornaro si nemůže vynachválit to, jak je pozitivně naladěný a zdravý. Strava, kterou konzumuje, se skládá z chleba, polévky, vajec, telecí maso, maso kůzlat, koroptve, jehněčí, holuby, kuřata, zlaté pstruhy a štiky. V případě, že je někdo chudý a nemůže si něco z toho jídla dovolit, může být živ na chlebu, polévce a vejcích. <sup>[12]</sup>

## 1.9 Regiment zdraví Jana Koppa z Raumentálu pro krále Ferdinanda

### I.

Toto rozsáhlé české dílo z roku 1536 je věnováno králi Ferdinandu I. od Jana Koppa z Raumentálu, který byl osobním lékařem Ferdinanda I. Kopp zdůrazňuje dobré zažívání a to, jakým způsobem je člověk navyklý jíst. Pokud je zvyklý jíst jednou denně, měl by to dodržovat a stejně tak pokud je zvyklý jíst dvakrát denně. Kopp také uvádí, že není od věci, pokud se člověk jednou nebo dvakrát za měsíc opije, protože tím ulehčí mysl a přinese nové myšlenky do dalších dnů. Autor někdy opakuje tradovaná doporučení, jindy přináší nové názory. <sup>[13]</sup>

#### 1.9.1 Pití, pohyb a lázně

Pít je dobré až po skončení jídla a ne v průběhu a ani na začátku. Je lepší pít nejprve silnější a hořčejší a čerstvé, kyselé a vodnaté víno až naposledy. Stejně tak platí, že nejprve pít víno bílé a poté až červené. Pokud člověk při jednom jídle pije víno a pivo, nebo víno a vodu, pak by to měl pít tak, že nejprve víno a potom pivo, anebo vodu. Po ostrých a kořeněných jídlech mělo by se pít pivo a voda, nikoliv víno. <sup>[13]</sup>

Pohyb je pro člověka nejlepší způsob na vyhánění zbytků a vyčištění. Pokud jej člověk vykovává ve správný čas, s mírou a pořádně tak to obnovuje a posiluje. Práce by měli být různorodé, aby člověk zapojil všechny končetiny na těle. Chvilí dělat to a poté zase přejít na něco jiného, co posiluje jinou část těla. <sup>[13]</sup>

Lázeň je další důležitá část, která napomáhá ke zdraví. Například taková potní lázeň se doporučovala lidem, které boleli končetiny, nebo byli unavení z práce, nebo z nějakého důvodu nemohli pracovat. Avšak všeho moc škodí, proto také není dobré být v lázni příliš dlouho, protože to škodí srdci, člověk může ztratit i chuť k jídlu. Lázeň před jídlem vysušuje a na člověka jdou mdloby. Lázeň po jídle dělá člověka tlustším, zacpává žíly, neboli průchody života a hlavně škodí. Před vstupem do lázně by měl

člověk počkat, než se mu stráví jídlo v žaludku a nepít před tím alkohol. Autor se dále důkladně věnuje popisu lázní jeho doby.<sup>[13]</sup>

### 1.9.2 Spánek, tloustnutí a hubnutí

Spaní po jídle je velice potřebné, protože posiluje zažívání, zlepšuje se krev a přináší uspokojení myslí. Hodně spánku, málo spánku a špatné spaní jsou na škodu, protože mdlí rozum a smysly, škodí paměti a vytváří se nechut' k jídlu. Spánek v noci je samozřejmě lepší, protože je tvrdší a více hluboký než ve dne.<sup>[13]</sup>

Autor probírá také poměrně neobvyklé téma středověkých životospráv: záměrné tloustnutí a hubnutí. Pokud chce někdo přibrat na váze, měl by žít ve správném prostředí, to znamená ne v moc horkém a ani studeném, oděv je vhodný z hedvábí, anebo bavlněný. Takový člověk by se neměl moc hýbat a moc pracovat. Jíst sladké a tučné, mouka v mléku vařená nebo kaše. Jíst více a nemořit se hladem, pít hodně víno, nepouštět často žilou, chodit spát hned po jídle a hlavně být pozitivně naladěni, protože hněv a starost nesvědčí.<sup>[13]</sup>

Pro ty, kteří chtějí snížit svou váhu: takoví lidé by se měli hodně hýbat, před jídlem se umýt, potíci lázeň je ideální. Málo jíst a vyvarovat se masa, vína a všeho, co je tučné. Autor doporučuje málo spánku a časté pouštění žilou.<sup>[13]</sup>

### 1.9.3 Staří lidé a roční období

Autor v souladu s humorální teorií říká o temperamentu starých lidí, že jsou studení a suší. Staří lidé by měli být v místě, kde je čisto, jasno a zdravé povětrí. Oděv by měl být dostatečně teplý, aby nenastydli a pracovat by měli jen do takové míry, aby se neunavili a nezmohli. Pokud je něco bolí, neměl by tu danou část na těle namáhat. Pokud bolí nohy, neměl by s nimi dělat a měl by se zaměřit spíše na práci, která je vykonávána rukama a stejně tak se to má i s rukama, pokud bolí ruce, je dobré dělat takovou práci, která je nenamáhá a zatěžovat spíše nohy. Pokud je tělo jako celek unavené, je dobré vyhýbat se jakékoliv práci a spíše odpočívat. Co nápojů a pokrmů se týká, staří lidé by neměli jíst nic, co by bylo hrubé nebo špatně stravitelné. Spíše, ať jedí něco lehkého a dobře stravitelného, jako třeba vařená slepičí vejce, polévky, maso telecí, kuře, bažanty, koroptve, lesní ptáky, z mladého je také vhodné hovězí na polévku. Vyvarovat by se měli skopového, kravského nebo třeba ovčího a stejně tak i



vodních ptáků, kteří se živí vším ve vodě protože ti pak zlou krev dávají a nezdraví by mohli být. Velice škodí také vnitřnosti, jako jsou játra, plíce, střeva, ledvinky nebo mozek a dále také uzeného nic nejíst, také ryby, které jsou v bahnitých vodách, by se neměly jíst a stejně tak i raci, hlemýždi a ústřice. Kyselé a s octem připravované věci také nejsou zdravé. Jídlo by mělo být připravováno a podáváno spolu se zázvorem, skořicí, šafránem, muškátovým květem ale také pepřem, který neškodí. Chléb by měl být z dobré mouky a z dobré vody, kvalitně nakvašený, dobře osolený a hlavně dobře vypečený, mléko by mělo být velice kvalitní, aby nenadýmalo, játra neničilo a zubům neškodilo. <sup>[13]</sup>

Na jaře má se vyvarovat příliš silného vína, spíše méně jídla, protože ho tolik není potřeba. V tomto období je nejlepší pouštět žilou a čistit tělo a co spánku se týká, spát spíše méně a vyvarovat se starostem, smutku a hněvu. <sup>[13]</sup>

V létě bychom se měli vyvarovat přímému slunci a v pravé poledne vůbec nechodit na slunce, oblečení by mělo být spíše volné a pokud možno, tak se vyvarovat úplně práci, ale pokud člověk musí pracovat, tak ne na slunci. Také lázním v horké vodě by se člověk měl vyvarovat. Spíše chladné a osvěžující nápoje by měl člověk požívat. Červené víno je lepší v létě nežli bílé a spát se snažit pouze v noci a přes den odpočívat. <sup>[13]</sup>

Podzim je nejméně zdraví pro člověka, protože je studený a suchý. Práce se vyvarovat a spíše si dát potíci lázeň nežli teplou koupel. A pokud chce být člověk zdravý i v zimě, na podzim by se měl vyvarovat jezení ovoce. V podzimní čas je nejlepší častý odpočinek a hlavně spánek. <sup>[13]</sup>

Zima je studená a vlhká. Člověk by se měl vyvarovat studenému povětří a velice důležité je být dobře oblečen a zvláště pak mít nohy, ruce a hlavu v teple. V tomto období je pohyb užitečnější než v kterémkoli jiném čase. Stejně tak i lázně s teplou vodou jsou nejlepší právě v zimní čas. <sup>[13]</sup>

## 1.10 Regiment zdraví

Henrich Rantzau neboli počestěle Henrych Rankovius byl vzdělaný dánský šlechtic, který své dílo věnoval svým synům. Toho dílo bylo v 16. století sepsáno v latinském jazyce a do češtiny jej přeložil pražský univerzitní lékař Adam Huber

z Risenpachu. Řada doporučení je podobná či shodná s předchozími životosprávami. Proto zde vybíráme jen některá pravidla. <sup>[14]</sup>

#### 1.10.1 Zachování zdraví, pokrm a jídlo

Zdraví je vlastně takový způsob našeho těla, kdy člověka netrápí bolest a ani nemoc. Zdraví se dá zachovat tak, že člověk odpočívá a je mírný v nápojích i pokrmech. Dobře stravitelné a zažívatelné jsou rozinky, mandle, fíky, vepřové maso, kuřata, koroptve, slepičí vejce, a ryby. Těžké pokrmy jsou nekvašený chléb, kaštany, lískové ořechy, okurky, zelí, houby, řepa, hovězí maso, husy, pávi nebo raci. Chleba by se měl jíst bílý, dobře pečený a dělaný z čerstvého a nového obilí. Sůl je zdravá pokud je jí přiměřeně. V případě, že člověk hodně solí, kazí to zrak, přináší svrab a prašnost. Obecně vzato, člověk by měl jíst tolik, kolik je žaludek schopen snést. Není dobré přejídání ani hladovění. <sup>[14]</sup>

#### 1.10.2 Nápoje, cvičení a odpočinek

Pro autora jsou nápoje stejně důležité jako jídlo. Zcela pomíjí vodu, která se ve vyšších vrstvách společnosti neuznávala za důstojný nápoj. Víno by mělo hezky vonět, být barevné, jasné a chutné. Střídmé pití vína dodává chuť k jídlu, obveseluje mysl a vyčišťuje tělo skrz moč a pot. Ovšem nestřídmé pití vína způsobuje otupělost, křeče a třes v končetinách. Pivo by mělo být dobře uvařené, čisté a z dobrého obilí. Pivo posiluje nervy, dodává dobrou barvu a ze střev a žaludku dobře vychází. Přílišné pití piva způsobuje bolení hlavy a nadýmání. V zimě by lidé měli pít nápoje teplé a v létě zase studené. Ocet se dá také považovat za nápoj. Ovšem ocet podle své kyselosti škodí melancholikům a studenokrevným lidem, ale cholericům ocet prospívá nejvíce. Ocet vzbuzuje chuť k jídlu, dopomáhá k lepšímu zažívání pokrmů a vysušuje. <sup>[14]</sup>

V případě, že se cvičení a práce vykonává ve správnou dobu, je užitečný k zachování lidského zdraví. Je kupříkladu dobré po jídle se mírně a volně procházet, aby se pokrm lépe strávil. Díky cvičení se také v těle probouzí přirozená horkost a tím dochází k lepšímu trávení. Odpočinek je samozřejmě důležitý například po práci, kdy je tělo unavené, ale také příliš mnoho odpočinku unavuje tělo i mysl. <sup>[14]</sup>

### 1.10.3 Roční období

Jaro je nejzdravější období roku a proto by se mělo jíst a pít střídmě, aby bylo zachováno tělu dobré zdraví. Začít jíst pečené pokrmy a pomalu přejít na vařené. Nejvíce se má jíst telecí a kozlí maso. V létě se má také méně jíst a více pít. Jídla by se měla jíst jen chladná a vařená, aby bylo tělo chráněno před vlhkostí a suchostí. Z nápojů v létě je nejlepší pivo. Na podzim by se měli jíst pokrmy sušší a plnější a nápoje skromnější. Nemělo by se jíst ovoce, aby se nezkazilo tělo. V zimě by se mělo jíst co nejvíce a pít co nejméně. Cvičit by se také mělo v toto roční období hodně. Víno by se mělo pít co nejsilnější a nejkořenější. Mělo by se jíst pečené maso a ryby, aby zahřáli tělo. Nápoj by měl být teplejší. <sup>[14]</sup>

### 1.11 Marek Marci z Kronlandu a Bohuslav Balbín

Marek Marci z Kronlandu se narodil roku 1595 a zemřel 1665. Byl to přírodovědec: lékař, hvězdář a fyzik. <sup>[15]</sup> Jeho současníka, vlasteneckého historika Bohuslava Balbína nemoci pronásledovali téměř celý jeho život a v posledních letech ho dokonce upoutali na lůžko. Rozhodujícím momentem v životě Bohuslava Balbína byla vážná nemoc-neštovice. Jejich úspěšné vyléčení je přisuzováno právě Markovi Marci z Kronlandu. O nemoci a jejím průběhu zanechal Balbín svědectví ve formě básně, která byla věnována skvělému lékaři totiž Markovi. Důležitou roli při léčbě Bohuslava Balbína hrála také psychologická pomoc a péče, vlídná slova na uklidnění a pro lepší spánek. Díky tomuto onemocnění se z těchto mužů stali dobří přátelé a Bohuslav po svém uzdravení následoval Marka, když jezdil za pacienty. Bohuslav si dělal poznámky o léčebných postupech, o nemocech a o prostředcích, které Marek ordinoval. Že si poznámky opravdu zaznamenával, svědčí jeho rukou psané recepty, kam uváděl například poznámky o rýmě, nebo recept proti otokům, kterými sám následně trpěl. <sup>[15], [16]</sup>

Markovy názory, které Balbín spolu s profesorem pražské lékařské fakulty Dobřenským publikovali v díle *Othosophie*, sahají od prvotních lékařských zásad, což znamená neukvapovat se v terapii a diagnóze až po dietetiku, životosprávu, formy léčení a podávání léků. Jsou zde také zmiňovány metody, které pomohly Balbínovi. Marek nebyl velkým zastáncem toho, že pokud jde člověk s bolestí k lékaři, hned mu naordinuje léky. Tvrdil, že je lepší, aby přirozenost působila sama. Zavrhoval

projímající léky a stejně tak neměl rád, když lékaři odepírali úplně jídlo a pití. Nerad také nechával pouštět žilou, protože říkal, že krev je to nejvzácnější co máme a že pokud ji vezmeme, člověk bude ještě více zesláblý. Marek chválil mírný pohyb a také hry s míčem a jízdu na kole (!), protože tyto aktivity dokázaly rozpohybovat všechny končetiny. Ráno vždy aby člověk moč svojí nechal vyjít z těla do poslední kapky, protože zbytky moče by mohli způsobit tvoření písků a kamenů v močovém měchýři. Říkal, že nevykvašené, tvrdé a kyselé víno škodí obzvláště těm, kteří hodně sedí, protože trávení trpí, nervy se otupují a pohyb je mdlý. Pepř je nejlepší v zrnkách, protože napomáhá zazívání uvnitř střev. <sup>[15]</sup>, <sup>[16]</sup>

Markovi metody nebyly vždy v souladu s všeobecným názorem tehdejších lékařů. Například zánět pohrudnice, který Balbína postihl, léčilo několik lékařů, kteří bohužel nejsou známí, trojím pouštěním krve. O několik let později zasáhla Balbína mozková mrtvice, ze které se nevzpamatoval až do své smrti. Občas se jeho zdravotní stav zlepšil, ale prognóza byla špatná. Postupně se přidávaly bolesti v noze, potíže s dýcháním, slabý puls a silné pocení v noci. Právě u pocení nastal spor mezi lékaři, který nakonec vyřešil Dobřenský, jehož názor podpořil také Marek, že pocení prospívá a uvolňuje škodliviny z těla. <sup>[16]</sup>

## 1.12 Sana consilia medica- Zdravá rada lékařská

Česky psaný spis slovenského duchovního Jána Tonsorise byl vydán ve Skalici nejspíše roku 1771 i když známe i pozdější vydání. Tento spis je rozdělen na tři části. Nejprve v předmluvě se píše o tom, jak se vyvarovat nemoc a jak se před nimi chránit. První část jsou rady, jak zacházet s přírodními léčivými v případě, že dojde k onemocnění nějaké části těla. Druhá část popisuje padesát čtyři druhů léčivých rostlin, které jsou vhodné pro domácí lékárníčku. A třetí část tvoří přídavek ke zdravé radě lékařské, který je ve verších. <sup>[17]</sup>

Zdravá rada lékařská je určena pro lidi, kteří na sobě pocítují nemoc nebo jsou nemocní. Je to také pro lidi, kteří si nemohou z nějakého důvodu dovolit lékařské ošetření, protože jsou moc daleko, nebo nemají peníze. <sup>[18]</sup>

Kdo již byl nemocný a zdravý, ví, jak báječné je být zdravý. Lepší je být chudý a zdravý, než bohatý a nemocný. Protože takový bohatý člověk, který si může koupit vše, si zdraví nekoupí, to se totiž nedá koupit za žádné peníze. Zdraví a čerstvost je lepší než

veškeré zlato světa a silné tělo je více, nežli nejdražší zboží. Není lepší bohatství, než-li zdraví a neexistuje lepší potěšení než to, že vám vesele a radostně bije srdce. Snad je lepší smrt, než bídný život nebo dlouhá nemoc. Má se lépe ten, kdo má zdravé břicho, nohy i tělo, než král, který je nemocný. O své zdraví by se mělo pečovat, protože je to vzácný a drahý dar a ten kdo je zdravý, měl by být veselý a šťastný. <sup>[18]</sup>

Tonsoris dobře znal tradici lékařských životospráv, zřejmě se s medicínou seznámil na univerzitě ve Wittembergu. Proto opakuje, že je dobré vyvarovat se hněvu, melancholie, starosti, zármutku, nepokojné mysli a nepít velké množství alkoholu. Také polední spánek škodí zdravý a špatné svědomí. Toto všechno osobnost narušuje a všelijaké nemoci přivádí. Naproti tomu je dobré mít veselou a pokojnou mysl, mírnit se v pití nápojů, mít čisté svědomí, žít pobožný život a doufat v Boha. Toto vše zase tělo posilní a zdraví udržuje. <sup>[18]</sup>

### 1.13 Kodymova Zdravověda- o správném stravování

Tato zdravověda pochází od Filipa Stanislava Kodyma a byla vydána v Praze roku 1853. Nemá už tak široký záběr témat, jako předchozí životosprávy, soustředí se na problematiku stravování. Ze spisu je patrný rozvoj lékařského poznání (například z pojmů bílkoviny, dusičnany, tuky, solatina atd.).

#### 1.13.1 Pokrmy- maso a vejce

Kodymův spis začíná klasifikací a hodnocením masa. Nejobyčejnější maso u nás je maso hovězí. Obsahuje v sobě vše, co je k výživě těla potřebné. Má v sobě vlákna, bílkoviny a je také tučné. <sup>[19]</sup>

Maso v sobě obsahuje hodně bílkovin, které mají stejnou vlastnost jako bílek vaječný. Ten se ve vařící vodě srazí a ztuhne. U nás se maso dává do studené vody a dá se na oheň. Účinek toho je, že jak se voda pomalu zahřívá, rozpouští se vše, co je na mase rozpustného, to znamená všechna bílkovina, solnatina a část samotného vlákna. Když se peče maso, děje se to samé, jako když se dá maso do vařící vody. To znamená, že bílkovina se na povrchu srazí, přismáhne a všechna živina se drží v mase. Nakládání maso není tak dobré jako čerstvé. Sůl totiž rozpouští bílkovinu. Jestliže se maso nasolí a nechá se několik dní odležet, následně bude v láku, i když se nic nepřilévalo. Ten lák je

vláha z masa a v tom rozpuštěná bílkovina. Tím, jak vnikala dovnitř masa sůl, tak se od ní rozpouštěla bílkovina spolu se sonatinami, a tím pádem vznikl lác. Vše toto přispělo k úbytku masa a je tím pádem méně živné. A proto by bylo dobré, kdyby se maso nenechalo příliš dlouho naložené, aby nepřišlo o bílkoviny a solnatiny. <sup>[19]</sup>

Dalším prospěšným masem je skopové, vepřové, pečená husa nebo i kachna. Když mluvíme o živné vlastnosti nějakého masa, myslíme tím jeho libovinu. Z toho důvodů také je pro nás nejlepší zvěřina, protože obsahuje málo tuku, je více vypracované a je hlavně zdravější. Dá se to také vysvětlit tak, že zvířata, která žijí na svobodě, dýchají čistý a čerstvý vzduch, mohou se volně pohybovat a jsou na tom lépe, nežli zvířata zavřená ve chlévě nebo ve stodole. Zvěřina je dobrá pro lidi, kteří jsou nemocní, protože je zdravá a rychle dokáže navrátit nemocnému sílu. Z vysoké zvěře je nejlepší srnčí, dále je to zajíc, koroptev, bažant a další divocí ptáci. <sup>[19]</sup>

Nejlehčí na zažívání je maso z kuřat a holoubat a také maso telecí. Toto maso je dobré, pro někoho kdo je nemocný a začíná se uzdravovat a začíná zase jíst. Dobře stravitelné jsou také játra, ledvina, slezina, plíce nebo brzlík. V těchto vnitřnostech je obsaženo mnoho bílkoviny. Hůře se zažívá mozek a játra, protože v sobě obsahují více tuku. <sup>[19]</sup>

Žádné maso se podle Kodyma nevyrovná vejci. Vaječný bílek v sobě obsahuje mnohem více vody, nežli žloutek. Ovšem podstatou obou je bílkovina, která je lehkoživná. Čerstvé vejce, které je vařené naměkko, je výborný pokrm zvláště pro slabé lidi. Natvrdo vařená vejce jsou těžko stravitelná. Vajíčka dělaná na másle, nebo sádle jsou také těžce stravitelná. <sup>[19]</sup>

### 1.13.2 Mouka, luštěniny, zelenina

Z mouky se dají připravit různá jídla. Z kvašeného těsta nebo z kynutého dá se připravit chléb, buchta, koláče, nebo třeba vdolky. Tyto pokrmy jsou v celku lépe stravitelná než pokrmy, které se připravují z nekynutého těsta. Z nekynutého těsta se připravují knedlíky, halušky, nebo nudle a jsou tím těžší, čím jsou mastnější. Účelem kvašení je to, aby těsto vykynulo a pečivo se tím stalo kypré. Čím je chléb kypřejší, tím je také lépe stravitelný. <sup>[19]</sup>

Mezi nejdůležitější pokrmy patří hrách, čočka a bob. Kodym opět uvádí úpravu těchto potravin (namočení) a využití v kuchyni.

Zelenina je pro Kodyma nejméně vyživovaná (výživná) potrava vůbec. Zelí, špenát, kapusta a salát obsahují obecně málo dusičnanů. K zelenině by se mělo dávat maso, nebo aspoň chléb. Kdo by se chtěl stravovat pouze zeleninou, neměl by žádnou sílu. Ovšem k masu je zelenina výborná, protože rozředuje krev. Mrkve, řepa a zemáky jsou ale přece jen o něco lepší než kapusta, salát a zelí. <sup>[19]</sup>

#### 1.13.3 Nápoje- mléko, káva, čaj, čokoláda

Mléko v sobě obsahuje vše, co je k lidskému životu zapotřebí. Obsahuje dusičnany, tuky, solatiny a hodně vody. Nejučtější je mléko kravské, kozí a ovčí v sobě osahuje více tvarohu. Ženské mléko je méně tučné, ale má v sobě více cukru než mléko kravské. Nejlepší mléko na trávení je mléko ženské, protože cukr se stráví lépe než máslo. <sup>[19]</sup>

Zajímavý je Kodymův názor na kávu a čaj. Mezi kávou a čajem je rozdíl v tom, že po kávě jsou myšlenky více rozbíhavé a po čaji se myšlenky drží pohromadě. Káva by se dala nazvat jako nápoj pro básníky a čaj je spíše nápojem pro badatele. Káva i čaj způsobují, že krev je hbitější a tělo se pak zahřívá a rozpaluje. Kávu by měli pít dospělí lidé, nikoli děti. Večer už by nikdo kávu pít neměl, protože by pak nemohl spát. Čaj se dělí na zelený, černý a císařský. Císařský čaj je nejlepší, ale také nejvíce drahý. Čaj se musí zalít horkou vodou a měl by se pít teplý. Čokoláda se těžce tráví, protože v sobě obsahuje hodně tuku. Každý den by se čokoláda určitě pít neměla. Nedoporučuje se také malým dětem a lidem trpícím zácpou. <sup>[19]</sup>

#### 1.13.4 Správa v pití a jídle

Kodym propaguje notoricky známá pravidla: střídmost a pravidelnost v jídle i pití. Snídaně by měla být lehká a krátká. Kdo se u snídaně moc přejí, bývá většinou v práci ospalý a neschopný. Nejlepší snídaní je kousek chleba a hrnek mléka. K snídani se nedoporučuje pít alkohol. Je dobrý pouze lidem, kteří hned ráno jsou pracovat ven, kde je zima a mokro. Hlavním jídlem je oběd, který se u nás podává v poledne. Jídlo by se mělo jíst v klidu, zvolna a určitě ne hltat, protože jinak se jídlo pořádně nerozkouše. Kdyby se nerozkousalo, šlo by do žaludku ve velkých kusech a to není dobré. <sup>[19]</sup>

Ten, kdo má slabý žaludek by určitě při jídle neměl moc pít. Přílišné pití při jídle není dobré, protože roztahuje a ochabuje žaludek. Proto ten, kdo chce dobře trávit, neměl by při jídle moc pít, spíše až po něm. <sup>[19]</sup>

## 1.14 Vegetarismus-přirozená životospráva

V 19. století se v životosprávě prosazují nové trendy, mimo jiné odmítání masa. To propaguje Em. Kapper ve spise *Léčení přirozené a životospráva dle přírody* (Praha 1876). Ideou této životosprávy je, aby se zdraví lidé obraceli k přírodě a tím se vyhnuli nemocem. Autor slibuje svým čtenářům při zachování uvedených pravidel vyšší věk a kvalitnější život. Dílo odráží také zlepšující se výživu evropské populace 19. století. [20]

### 1.14.1 Strava a nápoje

Lidé, kteří mají rádi přirozenou životosprávu, jedí málo masa, protože obsahuje škodlivé a dráždivé látky. Navíc maso nutí lidi k dalším nezdravým věcem jako je tabák nebo lihoviny a navíc zvyšuje nervovou dráždivost. Ti, kdo jsou zastánci přirozené životosprávy, uznávají za výbornou stravu chléb a ovoce. Jako příklad, ne jako pravidlo může být tento jídelní lístek: snídaně by měla být tvořena z mléka, chleba a ovoce, nebo chléb s máslem a medem, večeře by měla být podobná, případně chléb se sýrem a salát. K obědu by byla dobrá polévka s vejci a čočka se švestkami, které jsou dušené. Mohla by být také polévka s nudlemi a rýže s jablkem, polévka z čočky a jáhlová kaše s jablky, polévka z mrkve a knedlíky s ovocem nebo omáčkou. Mnozí lidé by se mohli divit, proč by člověk měl jíst jenom tohle, vždyť maso je přeci maso, ale je fakt, že nejbohatší lidé nejsou ti, kdo mají nejvíce, ale ti, kdo nejméně potřebují. [20]

Lidé, kteří dodržují přirozenou životosprávu, obvykle pijí pouze čistou vodu a jen málokdy si jí něčím ředí. Dobrá voda ke konzumaci by neměla být moc měkká a ani moc tvrdá. Měla by mít osvěžující chuť a být bez zápachu. Nejlepší voda je taková, která teče skalnatou žulovou půdou a není znečištěna. Hned po této vodě následuje voda říční, která je taktéž vynikající. Voda, která se bere z hnojících studní a podobných nádrží je do jisté míry nebezpečná a může člověka i otrávit. Vezme-li se v potaz, že takovou vodu pije více lidí, mohla by se vyskytnout i řada epidemiologických nemocí, jako třeba cholera nebo tyfus. Je tedy opravdu důležité pít kvalitní vodu. Taková kvalitní voda nám například rozředí krev. Naproti tomu příliš mnoho vody také škodí. Je to dáno tím, že v sobě neobsahuje žádné látky a tudíž nedodává tělo sílu. V tomto případě se doporučuje vodu ředit například s vínem, nebo s mlékem. Tam, kde je špatná voda, nebo se vyskytuje nějaké epidemie, je dobré dát si skleničku piva, nebo



uměle připravovanou vodu. Mléko je nejlepší čerstvé od zdravých a mladých krav, které co nejvíce žijí venku a živí se bylinkami. Každé mléko, které pochází od nemocného zvířete, je škodlivé. Ten, kdo chce být zdravý, krásný a spokojený měl by být otužilý, měl by chodit cvičit, běhat, plavat, skákat, nebo třeba jezdit na koni. A ze všeho nejdůležitější je jíst a pít zdravě a nepřejídat se. <sup>[20]</sup>

## 1.15 Co člověku nesevďčí

Se zlepšováním výživy v 19. století se rozvíjí také kritika nesprávných návyků životního stylu. Karel Královec adresoval nejširší veřejnosti svůj spis *Co nám nesevďčí: Zdravotní rádce pro lid* ( Praha, 1886). Upozorňuje na nutnost sledování kvality vody i jiných nápojů. Vyjadřuje se také ke kvalitě vzduchu, tabáku a alkoholu.

### 1.15.1 Nápoje a pokrmy

Voda je nedílnou součástí lidského žití. Bez vody by člověk nedokázal žít. Ale i přesto, že je důležitá, existují některé zásady, které by se měli dodržovat. Pokud člověk pije vodu, neměla by být příliš studená, protože to ruší trávení a ochlazuje zažívací ústrojí. Dále není vhodná voda říční, která je kalná a špinavá, protože je v ní obsaženo mnoho škodlivých látek. Není zdravé brát vodu z míst, kde jsou postaveny továrny, protože by se tam mohlo vyskytovat velké množství odpadků a voda y tím mohla být zkažená. Voda ze studny, která se nachází blízko stok, záchodů, nebo žump se také nedoporučuje, protože v této vodě se nachází miliony malých zvířátek a látek, které mohou být příčinou závažných onemocnění. A také člověku nesevďčí pít studenou vodu hned po tanci nebo jakékoli fyzické námaze, protože rychlé ochlazení škodlivě působí na žaludek i plíce. Proto je dobré po fyzické námaze chvíli počkat a napít se, až když se tělo trochu uklidní. <sup>[21]</sup>

Mimo vodu je také velice důležitá strava a hlavně strava, která člověku nesevďčí. Člověk by neměl jíst ani pít, pokud nemá hlad a žízeň. Přeplněný žaludek dokáže způsobit mnoho onemocnění. Samozřejmě také nesevďčí jíst nepravidelně. Lidé by se měli řídit tím, že pokud snídají dříve, měli by také dříve obědovat. A hlavně by se měli snažit jíst pokaždé ve stejnou dobu, protože kdyby nejedli ve stejnou dobu, mohlo y to způsobit mnoho žaludečních a břišních problémů. Jídlo by se mělo jíst pomalu a pořádně žvýkat, protože tak se lépe stráví. Jídlo a pití by se nemělo moc míchat, neměli

by se jíst dlouho uchovávané zavařeniny a kysající zbytky. Také příliš mnoho ovoce a zejména nezralé není vhodné, protože způsobuje nadýmání a průjem. Člověk by určitě měl jíst maso. Maso by mělo být hlavní částí potravy. Člověk, který vyloučí maso, vejce nebo máslo ze svého jídelníčku a stane se vegetariánem, nebude mít správný příjem stravy a to není tělu prospěšné. Není dobré jíst mnoho věcí najednou, protože přejedení by mohlo způsobit nepřirozené rozšíření žaludku, tím by se mohl zvýšit tlak a narušuje se tak činnost žaludku, jater, žluče a vznikají další nemoci jako je například bušení srdce, nebo přílišný nával krve do hlavy. Dále by se neměli jíst příliš kořeněné pokrmy, protože škodí žaludku. Neměli by se pít příliš silné lihové nápoje. Nejlepším zdrojem tekutin je pochopitelně voda. V případě, že voda nestačí, může se pít sklenice dobrého piva, nebo víno. Kouření před, při, nebo po jídle není zdravé, protože zmenšuje činnost trávicího systému. Neměly by se také používat pročišťovací prostředky, protože i když v tu danou chvíli pomohou, za určitý čas se to projeví na těle nějakou nemocí. A také by se po obědě nemělo chodit spát, protože jednak se tím marní čas a také se kazí zdraví. Pokud ovšem je člověk zvyklý chodit po obědě spát, tak to nevádí. Ale delší spánek činí člověk rozladěným a mrzutým. <sup>[21]</sup>

#### 1.15.2 Vzduch

Není zdravé dýchat příliš suchý, studený, nebo od prachu znečištěný vzduch. Suchý vzduch může podráždit kůži. Vzduch, ve kterém se vyskytuje příliš mnoho prachu, by mohl způsobit usazeniny na plicích a mohl by vzniknout dráždění nebo zánět. Není také vhodné se zdržovat delší dobu na hřbitově, protože se zde neustále rozkládají určité látky a vzduch se přesycuje škodlivými výpary. I z toho důvodu se hřbitovy stavěly co nejdál od domů. Není také zdravé chodit každý den do hospody, kde jsou všelijaké výpary a mnoho kouře. Tabákový kouř způsobuje nevolnost u slabých i u silných lidí. Proto je nejlepší, když je hospoda oddělena na kuřácký a nekuřácký prostor. <sup>[21]</sup>

#### 1.16 Bezmasý jídelní lístek a cvičení

Bezmasou stravu a hodně pohybu a hygienu denního života doporučuje Bernarr Macfadden, jehož rozsáhlá čtyřdílná *Dokonalá Zdravověda* vyšla v Československu roku 1924. Tehdejší trendem bylo nahrazování živočišných tuků tuky rostlinnými.

Program dne již odpovídá životnímu stylu středních vrstev 20. století i stylu současnému, bez jeho hektičnosti.

#### 1.16.1 Snídaně, oběd, večeře

Hutnější snídaně v ranních hodinách je nejlepší, protože tak člověk vydrží do oběda snáze a nebude nucen se něčím dojídat. Pokud je člověk zvyklý snídat, doporučuje se tmavý chléb s máslem, marmeládou nebo medem, a také vajíčko a ovoce. A není na škodu, když si člověk ráno dá hustou, výživnou polévku a k ní si dát domácí žitný chléb. <sup>[22]</sup>

Hlavním problémem domácího i hostinského jídelního lístku je převaha masa a živočišného tuku. K strávení takového oběda je zapotřebí někdy až pět hodin. Proto k obědu není maso vhodné a hlavně se dá nahradit rostlinnými tuky, ovocem, moukou, zeleninou, saláty a z živočišných produktů vejci nebo mlékem. Nejvíce se taková strava doporučuje lidem, kteří duševně pracují, nebo nemají dostatek pohybu a hůře tráví jídlo. <sup>[22]</sup>

Večeře by měla být mezi šestou a sedmou hodinou, když člověk přijde z malé procházky. Večeře by měla být vydatná, protože dalších dvanáct hodin nebude člověk nic jiného jíst. Důležité je, aby člověk nešel spát dříve jak za tři hodiny po konzumaci. Ti, kdo si nemohou dovolit rozhazovat, se doporučuje chléb s máslem, nebo chléb a mléko, jogurt, tvaroh nebo třeba máslové sýry. <sup>[22]</sup>

#### 1.16.2 Cvičení na náradí

Cvičení na náradí je těžší, než cvičení doma. Na druhou stranu i tato zdánlivá nevýhoda náradí se může stát předností. Všechny cviky bez náradí člověka časem omrzí svou jednoduchostí a jednostranností. Faktem ale zůstává, že je lepší alespoň nějaké cvičení než vůbec žádné. Cvičení dodá člověku lepší pocit ze sebe samotného. Tělo je uvolněné a krev proudí lépe v těle. <sup>[23]</sup>

#### 1.16.3 Jak správně žít 24 hodin

Ráno by se mělo vstát v 6 hodin, protáhnout se, otevřít okno a převléct se z pyžama do jiného oblečení. Poté si celé tělo opláchnout žínkou ve studené vodě. Dále by mělo následovat vyčištění zubů a učešání vlasů. Po tomto by si člověk měl zacvičit například dřepy, kroužení, nebo vzpírání. Po cvičení by měla následovat stolice. Dále je snídaně,

která by se měla skládat z kávy, kakaá nebo čaje spolu s houskou nebo chlebem namazaným máslem, nebo marmeládou. Po snídani se jde na práci, kterou si člověk určil již předchozí den večer. Dopoledne by mělo být tedy věnováno intenzivní práci. V poledne by měl být oběd a po něm asi půlhodinový klid. Odpoledne pak dojít si zasportovat, na výlet, nebo práce na zahradě. Pro mládež jsou nejlepší míčové hry. Večer si člověk může dojít do kina, divadla nebo na nějakou jinou zábavu. <sup>[24]</sup>

## 2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

### 2.1 Cíl práce

1. Popsat vývoj zdravotnických doporučení k životnímu stylu od antiky do 19. století.
2. Porovnat zdravotnická doporučení životního stylu z tohoto období se současnými radami v populárních časopisech a knihách (viz Výsledky).

### 2.2 Výzkumné otázky

1. Přetrvávají některé zásady humorální teorie i v doporučeních životospráv 20. a 21. století? A z jakých důvodů?
2. Jakou roli hrála strava ve starověké i středověké medicíně?
3. Jaký mají vztah současná doporučení k správné životosprávě k doporučení regimentů zdraví?

### 3. METODIKA

Zpracování této bakalářské práce, jejíž název je: „*Zdravotnická doporučení životního stylu, jejich vývoj a popularizace v současnosti*“ proběhla níže uvedeným způsobem.

#### 3.1 Metoda sběru dat:

Vývoj žánru byl sledován na základě pramenů a literatury, využita byla také současná doporučení z populárních časopisů. A jde tedy o kvalitativní výzkum.

## 4. VÝSLEDKY

V této kapitole je popsán druhý cíl bakalářské práce a tudíž výsledky porovnání historických zdravotnických doporučení s těmi současnými.

### 4.1 Pracovní metoda

Existuje mnoho časopisů a knih, které píší o zdravotnických doporučení k životnímu stylu. Pro lidi, kteří se snaží mít dobré zdraví je to časopis Meduňka. Širší společenský záběr a obecně nižší odbornou úroveň článků má časopis Vlasta. Z těchto časopisů jsem abstrahovala konkrétní témata, která porovnávám s doporučeními historických životospráv.

### 4.2 Časopis Meduňka

#### 4.2.1 Zdravý muž

Již v minulosti ženy dbaly na to, aby byl muž zdravý, měl se dobře a měl pořád co jíst. Možná až přílišná snaha vedla nakonec k tomu, že muž byl silnější, méně pohyblivý a častěji nemocný. Řada významných lékařů v historii radila svým králům a císařům jak se mají stravovat, aby jejich tělo vydrželo co největší zátěž. A také často nemocní lidé jako byl například Bohuslav Balbín, se obracel na známého lékaře, aby mu poradil a pomohl, jak se nemocí zbavit.

V současnosti je to podobné. Akorát s tím rozdílem, že existuje málo mužů, kteří se o svou životosprávu starají sami. Spíše je k tomu přinutí manželky, rodina, anebo okolí. Nejčastějším problémem je obezita. Muži prostě jedí to, co jim chutná a zapomínají na to, že by mohli jíst zeleninu nebo ovoce. Než aby se vzdali masa, raději budou tlustí. Ale není nutné hned muži maso odepřít. Stačí, když se ubere množství, zvýší se kvalita masa a odlehčí se omáčky. Více přidávat zeleninu jako přílohu, omezit mouku, pečivo, nebo knedlíky. Už jen tohle stačí k tomu, aby se mužům začalo zlepšovat zdraví a ubývali na váze. Co sladkostí se týče, pochopitelně je smějí, ale spíše ovocné a lehčí druhy. V dnešní době se to má, že pokud je muž obézní, je nemocný. Nemusí se to projevit hned, ale v budoucnosti určitě. Podobně je to i s pohybem. Není nutné, aby muž chodil každý den do posilovny, ale je dobré, aby se alespoň nějakým způsobem hýbal.

Může jezdit na kole, bruslích nebo třeba chodit plavat. Již malý pohyb stačí, aby byl člověk zdravý a cítil se dobře. <sup>[25]</sup>

#### 4.2.2 Stres

V historii se velmi dbalo na to, aby měl člověk duševní pohodu. Pokud byl člověk po psychické stránce v pořádku, znamenalo to, že je zdravý i fyzicky. A stejně tak se tomu má i v současnosti. Pokud je člověk veselý, je také zdravý. Mnoho lidí v současnosti někam spěchá a je neustále ve stresu. Tím si také způsobují mnohá onemocnění. Stres se dá zvládnout, pokud se člověk opravdu bude snažit odstranit jeho příčiny. Mezi příčiny vznikajícího stresu patří například nekvalitní spánek, špatná životospráva, neustálý spěch nebo třeba příliš práce. Když se člověk zaměří na tyto problémy a bude mít snahu s tím něco udělat, je na nejlepší cestě k tomu, aby se stresu zbavil. A tím, že se zbaví stresu, je menší pravděpodobnost, že bude nemocný. <sup>[26]</sup>

#### 4.2.3 Chléb a alkohol

Chléb tvoří po tisíciletí základ stravy. Vždyť když měl přijet nějaký vznešený host nebo císař, vždy se vítal chlebem. Lidé vždy dbali na to, aby měli chléb. Na chléb koukali stejně lidé, kteří k tomu jedli maso tak i lidé, kteří byli odpůrci masa a doporučovali pouze obiloviny, zeleninu nebo ovoce bez masa. Stejně je to i v současnosti. Chléb tvoří základní potravinu našeho jídelníčku i dnes. Lidé, kteří nemají moc peněz, koukají na cenu nikoli na kvalitu, ale v tomto případě je lepší do chleba investovat, aby byl kvalitní a tím také prospěšný našemu zdraví. <sup>[27]</sup>

Alkohol je součástí lidského žití již odpradáвна. Na každém dvoře nebo zámku vždy bylo víno nebo tvrdý alkohol. Při svatbách, výhrách z války nebo hostinách byl vždy součástí. Lidé si bez alkoholu nedovedli představit chutnou večeři. V dnešní době to není o moc lepší. Je jen málo lidí, kteří jsou schopni vůbec nepít a bavit se bez alkoholu. Samozřejmě není na škodu jedna sklenka vína nebo piva denně, ale více již může být škodlivé. Vždyť alkohol otupuje naše smysly a poškozují játra. A nejhorší je, že lidé jsou schopni za alkohol utratit velké množství peněz. <sup>[28]</sup>

#### 4.2.4 Pohyb a cvičení

Již Galén ve své životosprávě uvádí, jak je důležité cvičení, protože to dopomáhá k výkonu a pro intenzivnější dech. Dříve se lidé museli hýbat, aby měli peníze na



obživu. Pracovali na poli, chodili všude pěšky a mnoho věcí do domácnosti si vyráběli sami, aby ušetřili. Po vykonané práci si sedli a seděli. Nepotřebovali žádný jiný pohyb, protože ho měli za celý den dost.

V současné době je to tak, že téměř vše za nás udělá technika a člověk se nemusí vůbec nadřít k tomu, aby měl peníze. To znamená, že se také méně hýbe. Je jen málo lidí, kteří po práci přijdou domů a sami od sebe si jdou zacvičit. Ovšem cvičení a pohyb je velice důležitý pro naše zdraví tělesné i duševní. Tělesné cvičení udržuje dobrý krevní oběh, brání přibývání na váze a také udržuje mentální schopnosti. Cvičení dodává člověku energii a sílu na běžné denní činnosti. <sup>[29]</sup>

### 4.3 Časopis Vlasta

Stejně tak, jako například Salernská škola upozorňovala na to, aby si dával člověk pozor, aby neprostydl, tak i v dnešní době je neustále upozorňováno na to, aby se člověk oblékal lépe a nosil ponožky a to klidně i v létě. Díky tomu se posílí imunita a nemůže se onemocnět. To aby byl člověk v teple, je přeci základem a to jak v současnosti, tak i v minulosti. <sup>[30]</sup>

#### 4.3.1 Hubnutí, tekutiny, sport a cvičení

Ján Kopp z Raumentálu tvrdil, že ti co jsou tlustí a chtějí být hubení, by se měli hodně hýbat, chodit do lázně, nejíst skoro maso, nepít víno a méně spát. Cornaro je podobného názoru a uvádí, že lidé by měli žít střídavě, nepřejídat se, dodržovat určité zásady a nejíst jen to, co chutná. Pak člověk nebude mít problémy s obezitou.

V dnešní době se tomu má tak, že pokud chce být člověk hubený, musí omezit příjem energie a zvýšit její výdej. V dnešní době je ale také důležité, aby člověk vůbec o hubnutí začal přemýšlet. Je dobré sepsat si, co každý den člověk sní a pak si možná uvědomí, co dělá špatně a hlavně co jí špatně. Nedílnou součástí systému hubnutí je, rozepsat si plán, co, kdy a kolik toho člověk bude jíst. Tak jak radí snad všichni lékaři z historie, je důležité jíst pravidelně a minimálně jednou až dvakrát denně a pokud možno ve stejný čas. Není nutné okamžitě si odepírat to, co máte rádi. Ano Cornaro ve svém spisu uvádí, že ne vše co nám chutná je zdravé, ale na druhou stranu říká, že pokud je toho málo, jíst se to může. Což platí i v současnosti. Není nutné si hned odepřít oblíbené jídlo, stačí jen, když si ho člověk nebude dávat tak často. <sup>[31]</sup>

Tekutiny jsou nedílnou součástí každého člověka. Bez tekutin by lidé zemřeli. Naši předkové hodně pili víno a pivo. Dodržovali také to, aby se v létě pilo studené a v zimě teplé pití. V kapitole ve vegetarismu se píše, že voda je nejlepší zdroj pití vůbec. Že vodu nedokáže předčít nic jiného. A stejně tak je tomu i v dnešní době.

V dnešní době se doporučuje pít alespoň 2 litry čisté vody denně. Lidé by vodu neměli pít najednou, ale snažit se po sklenkách. Když se testovalo, zda je lepší pít vodu kohoutkovou nebo balenou, výsledky byly takové, že je lepší kohoutková voda, protože je tam menší riziko zkažení a hlavně nestojí doma dva měsíce někde ve špajzu. <sup>[32]</sup>

Cvičení patří od pradávna k důležité součásti zdravotnických doporučení zdravého životního stylu. Již sám Galénos uváděl, že cvičení znásobuje a podporuje teplo a připraví člověka na výkon. A to, že by člověk neměl cvičit s plným žaludkem, platí v současnosti stejně jako v minulosti. Nejprve by měl být pokrm strávený a poté až by se mělo začít cvičit.

V dnešní době jsou nejoblíbenější sporty a cvičení například aerobic, běh, bruslení, plavání, jízda na kole, nebo třeba rychlá chůze. Nejen že dopomáhají ke krásné postavě, ale také uklidňují mysl a hlavně znásobí a podpoří teplo v těle. <sup>[33]</sup>

#### 4.3.2 Potraviny, zdraví, krev a nápoje

Existuje nespočet druhů potravin. Některé jsou dobré a některé špatné. Třeba takové ryby byly podle Salernské životosprávy zdravé, kromě štiky a úhoře, kteří škodili hlasivkám.

V dnešní době se to má tak, že ryby sice jsou zdravé, ale co se týče mořských ryb, tam už to úplně stoprocentní není. A je to z toho důvodu, že tyto ryby jsou chovány v zajetí, kde dostávají granule, po kterých se hodně zvětší a tím se také mění složení tuku v jejich těle. <sup>[34]</sup>

I Filip Stanislav Kodým ve svém díle uvádí, že nejlepší jsou taková zvířata, která žijí volně, volně se pohybují, mohou jíst potravu, která je jim vlastní a nejsou stísněny někde ve chlévě nebo v kádích. Pro nemocné bylo podle Salernské životosprávy ideální konzumovat mléko, pšenici nebo sýr.

Bohužel v dnešní době se má za to, že sýr a obzvláště ten uleželý není vůbec dobrý pro zdraví člověka, protože obsahuje velké množství tuku. Ale je nutno podotknout, že

dříve se zřejmě sýry nedělily na ty plísňové a neplísňové, prostě se koupil jeden druh sýra a více se neřešilo. <sup>[34]</sup>

V historii se dost často řídili tím, že nejlepší pokrm ke zdraví je chléb a zelenina. Že ten, kdo chce být zdravý a dožít se vysokého věku, měl by jíst střídavě a zdravě. Ovšem je fakt, že zelenina je obecně nejméně vyživovaná a proto doporučovali odborníci, aby se k zelenině vždy něco jedlo a nejedla se samotná.

V současnosti se to má tak, že ten, kdo chce být zdravý, měl by jíst například tyto pokrmy: hlívu ústříčnou, která posiluje imunitu a podporuje regeneraci buněk, banány, které dodávají energii při cvičení a uklidňují podrážděný žaludek, zelí a kapustu, která již v dnešní době obsahuje hodně vlákniny a dokáže střeva zbavit usazenin, zázvor, který je dobrý při menstruaci, nebo třeba cibule, která napomáhá kloubům, ale také proti virovým infekcím. <sup>[35]</sup>

V dřívějších dobách se každá nemoc léčila pouštěním žilou. Byl to také způsob, jak se částečně krev vyčistila. V dnešní době už si člověk nemusí nechat pustit žilou, aby byl zdravý nebo, aby měl v pořádku krev. V současnosti se na čistou krev doporučují rady typu: má se zhluboka dýchat, jíst ovoce nalačno, dát si nesolené ořechy, pít brusinkovou šťávu a při sprchování si dopřát masáž. <sup>[36]</sup>

Již dříve se mléko pilo, protože napomáhalo při nemocech. Nejlepší bylo samozřejmě mléko čerstvě nadojené, které neobsahovalo žádné přidané látky. Stejně tak je tomu i dnes. Mléko je neustále doporučováno, protože pomáhá při nemocech stejně jako v minulosti, zpomaluje proces stárnutí nebo třeba brání proti vzniku křivice. <sup>[37]</sup>

Již Cornaro, který se dožil 104 let, popisuje ve svém díle to, jak se dožil tak vysokého věku. Píše, že nejdůležitější je střídmost v jídle a pití a žít spořádaný život. Současnost se příliš neliší od doporučení, které dávali lékaři. Aby se člověk teda dožil dlouhověkosti, měl by trénovat mozek, být pozitivně naladěný, mít přátele, cvičit a jíst zdravě. <sup>[38]</sup>

## 5. DISKUZE

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na zdravotnická doporučení životního stylu od antiky do 19. století a jejich následné porovnání se současnými moderními časopisy.

Má bakalářská práce začíná u řeckých filosofů, kteří věřili, že nemoci způsobuje nerovnováha mezi čtyřmi tělesnými šťávami a pokud má být člověk zdravý, měl by dělat vše pro to, aby tyto šťávy byly v dokonalé rovnováze a harmonii. To znamená, dodržovat správnou životosprávu. Dalším významným autorem, o kterém se ve své bakalářské práci zmiňuji, je Hippokrates, který byl nazýván otcem medicíny. Jeho životospráva říká, že tělo je složeno z ohně a vody a vše by mělo být se vším propojeno, jedině tak bude vše fungovat, jak má. Jeho myšlenky rozpracoval Claudius Galénos (Galén), jehož dílo hrálo důležitou roli při sepsání regimin sanitatis, podle kterých, se některé odborné knihy řídí ještě dnes. Byla to v podstatě doporučení, která určovala, co má člověk dělat, jak má jíst, nebo jak se hýbat. Důkazem může být i to, že těmito regimenty se řídila proslulá Salernská škola. Po tomto období přišlo období, kdy významní lékaři a profesori začali psát zdravotnická doporučení svým pánům, nebo významným osobnostem. A proč vlastně? Šlo v podstatě o to, aby si získali královu přízeň, nebo se udrželi na dvoře, anebo si zaručili královu ochranu. Jedním takovým byl Mistr Havel ze Strahova, který ji věnoval císaři Karlu IV., dále to byl Mistr Pavel Žídek, který svá doporučení věnoval králi Jiřímu z Poděbrad, nebo Jan Kopp z Raumentálu, který psal pro krále Ferdinanda I. Velice důležitou kapitolou je rozprava Ludvika Cornara, který ve svém díle popisuje svůj život a to, jak žil. To, že si užíval života a nehleděl na zdravý životní styl a málem ho to stálo život. Neustále dokola opakuje, jak je důležité žít střídmě a vše konzumovat s mírou. Možná od této doby se stal zlom a všichni další autoři píší o tom, že musíte jíst střídmě. V průběhu dalších let vyšel spis regiment zdraví od Henrycha Rankovia, který ve svém díle také popisuje, jak je důležité žít střídmě, co v jakém období člověk má konzumovat, jak má odpočívat, nebo co má dělat. Poté následovalo nespočet knih od různých autorů, kteří ve svém díle vždy uvádí, co, kdy, kde a kolik bychom toho měli konzumovat. Byly to vlastně takové zdravovědy, které dopomáhaly lidem, kteří nevěděli, co mají jíst. Pak se objevuje trend vegetarismu, kdy určitá skupina lidí odmítala maso a doporučovala jíst pokrmy, které

neobsahují maso, protože maso je prý škodlivé a ničí lidské tělo. Karel Královec zase ve svém díle uvádí, co nám nesevďčí a co bychom neměli jíst, protože je to pro člověka nezdравé.

Po shrnutí veškeré literatury jsem došla k tomu, že lékařům, filosofům a profesorům šlo vlastně o totéž, jen každému v jiné době. Všichni se snažili, aby jejich knihy byly ku prospěchu lidem, králům, nebo císařům, kteří nevěděli jak se stravovat, nebo nedodržovali správnou životosprávu. Všichni hlásali, že je důležité jíst pravidelně, s mírou, střídavě, že je důležité cvičit, mít dobrou náladu, a že je také důležitý odpočinek (spánek) a že alkohol není špatný, pokud se konzumuje v určité míře.

Při porovnání se současnými moderními časopisy, které jsem použila dva a to časopis Vlasta a časopis Meduňka jsem se dozvěděla, že současné rady se od těch z historie příliš neliší. Jen se domnívám, že se dříve lidé nemohli tolik spoléhat na lékařskou péči a řadu problémů řešili selským rozumem a dostupnými prostředky. Často si nemohli dovolit dlouho stonat, a proto možná řadu zdravotních obtíží vnímali jako utrpení, které je třeba trpělivě snášet- dnešními slovy řečeno, nemoci přecházeli. V dnešní uspěchané době si každý myslí, že si vezme prášky a ono se to rychle a trvale spraví. Že když si půjdou jednou za týden zacvičit, že udělali pro své zdraví dost. Ale to přece není pravda. Pohyb je nedílnou součástí k tomu, aby byl člověk zdravý. Vždyť v minulosti se lidé hýbali neustále a teď jen sedí a nic nedělají. Nedostatek pohybu způsobuje obezitu, obezita může způsobit zástavu srdce a ta způsobí smrt. A takhle je to se vším. Pokud lidé přestanou dbát o své zdraví, skončí špatně.

Po sepsání této bakalářské práce si musím položit tři otázky, které byly součástí mé práce. Odpovědi na tyto otázky jsou skryté v textu.

Jakou roli hrála strava ve starověké i středověké medicíně? Strava ve starověké a středověké medicíně hrála velice důležitou roli. Všichni lidé potřebují ke svému životu potravu a to platí v současnosti stejně jako v minulosti. Vždyť všichni doporučovali jíst alespoň dvakrát denně. Bez jídla by člověk neměl sílu a byl by nemocný. Někteří lékaři dokonce doporučovali stravu, i když byl člověk nemocný. Protože hladovění bylo prý škodlivé. Pro lidi v minulosti strava byla velice důležitá také proto, že hodně pracovali a málo odpočívali. A k tomu, aby člověk mohl pracovat dlouhou dobu, potřebuje kvalitní a dobré jídlo. Jinak by mohlo hrozit, že zkolabuje a něco si udělá. Snad v každém doporučení, které uvádím ve své bakalářské práci je obsažena kapitola s jídlem. Kolik,

kdy a co se má jíst. Po přečtení mé práce je tedy patrné, že strava hrála velice důležitou roli v medicíně.

Jaký mají vztah současná doporučení k správné životosprávě k doporučení regimentů zdraví? V průběhu let se regimína ztratila. Je ale velice důležité podotknout, že i když byla zapomenuta, tradice jejich myšlenek přetrvala a obsahově se jimi řídí některé knihy ještě dnes. Jde převážně o knihy, které se zabývají sportem, dietetikou, civilizačními chorobami, spánkem, nebo udržováním zdraví. Vždyť hlavním cílem těchto regimin bylo právě to, aby si člověk udržel zdraví, aby vůbec nemusel řešit otázku toho, co bude dělat, až bude nemocný, ale co by měl dělat, aby nemocný nebyl. A stejně tak je to i v současnosti. Hlavním cílem všech lékařů, dietologů a profesorů je přeci to, aby lidé nebyli nemocní, to znamená prevenci před nemocemi. O co šlo v regimentech zdraví dříve, o to jde v podstatě i nyní.

Přetrvávají některé zásady humorální teorie i v doporučeních životospráv 20. a 21. století? A z jakých důvodů? Některé zásady humorální teorie přetrvávají ještě dnes. Mám na mysli doporučení o přijímání tekutin, dělení potravin podle stravitelnosti, otázku vyměšování tekutin. Humorální teorie byla totiž během staletí obohacována pozorováním a experimenty. I když tuto teorii jako celek současná medicína neuznává, některé postřehy lékařských autorit minulosti mohou být správné.

## 6. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla zaměřena na zdravotnická doporučení životního stylu, jejich vývoj a popularizace v současnosti.

Cílem této práce, bylo zmapovat zdravotnická doporučení od antiky do 19. století a dále tato doporučení porovnat s moderními časopisy, mezi které patřily časopis Vlasta a časopis Meduňka. Časový horizont byl popsán od Hippokrata, přes Galéna, Salernskou školu, až po samotná doporučení mistrů lékařů známým osobnostem a králům. Jejich následné porovnání se současným stavem donutí čtenáře zamyslet se nad tím, že vlastně to, jak mnozí lidé říkají, že jim něco doporučila babička a té babičce zase její babička je vlastně pravda, protože některé zásady a pravidla se dodržují ještě dnes, i když jsou mnoho, mnoho let stará.

Z této práce vycházejí také tři otázky, na které je odpovězeno v diskuzi. Tyto otázky nutí zamyslet se nad tím, jestli to, co bylo považováno v minulosti za důležité, je považováno za důležité ještě dnes.

Tato bakalářská práce může sloužit jako edukační materiál všem studentům a pedagogům, kteří se o danou problematiku zajímají, ale také může být dobrým zdrojem pro poradce zdravého životního stylu nebo nutriční terapeutu.

## 7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ŘÍHOVÁ, Milada a kol., *Kapitoly z dějin lékařství*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 35-38. ISBN 80-246-1021-3.
2. BARTOŠ, Hynek a Sylva FISCHEROVÁ. *Hippokratés: Vybrané spisy I*. 1. vyd. Praha: Oikoymenh, 2012, s. 457-477. ISBN 978-80-7298-392-6.
3. ŘÍHOVÁ, Milada a kol. *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*. 1. vyd. Praha: Paseka, 2010, s. 45- 55. ISBN 978-80-7432-047-7.
4. TINKOVÁ, Daniela. *Zákeřná mefitis*. 1. vyd. Praha: Agro, 2012, s. 134-136. ISBN 978-80-257-0636-7.
5. ŘÍHOVÁ, Milada a kol., *Kapitoly z dějin lékařství*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 39-43. ISBN 80-246-1021-3.
6. ŘÍHOVÁ, Milada a kol. *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*. 1. vyd. Praha: Paseka, 2010, s. 125- 161. ISBN 978-80-7432-047-7.
7. ŘÍHOVÁ, Milada a kol., *Kapitoly z dějin lékařství*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 61-62. ISBN 80-246-1021-3.
8. KUCHARSKÝ, Pavel. *Regimen sanitatis salernitanum*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1982, s. 211- 227.
9. ŘÍHOVÁ, Milada a kol. *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*. 1. vyd. Praha: Paseka, 2010, s. 169- 189. ISBN 978-80-7432-047-7.
10. STEHLÍKOVÁ, Dana. *Illud corpus est unum singulare. Životospráva lékaře Reimbota Eberhardi de Castro pro císaře Karla IV. Listy filologické*. 1. vyd. Praha: Institute for Classical Studies, roč. 134, 1-2, 2011, s. 69-79. ISSN 0024-4457.
11. ZÍBRT, Čeněk. *Staročeská tělověda a zdravotověda*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 26-29.
12. CORNARO, Luigi. *Návod k zachování zdraví až do nejvyššího stáří*. 1. vyd. V Praze: Al. Hynek, 1870. Dostupné z: <http://kramerius.nkp.cz/kramerius/MShowMonograph.do?id=15812>
13. ZÍBRT, Čeněk. *Staročeská tělověda a zdravotověda*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 84-112.



14. KUCHARSKÝ, Pavel, překladatel. *Regimenz zdraví Henrycha Rankovia*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1982, s. 47- 175.
15. ZÍBRT, Čeněk. *Staročeská tělověda a zdravotvėda*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 303-306.
16. POKORNÁ, Zuzana a Martin SVATOŠ. *Bohuslav Balbín a kultura jeho doby v Āechách :sborník z konference Památníku národního písemnictví*. 1. vyd. Praha: Památník národního písemnictví, 1992, s. 248-255. ISBN 3-412-04991-3.
17. TINKOVÁ, Daniela. *Zákeřná mefitis*. 1. vyd. Praha: Agro, 2012, s. 125-126. ISBN 978-80-257-0636-7.
18. TONSORIS, IOHANNES. *Sana Concilia Medica aneb zdravá rada lékařská*. 1. vyd. Skalica: Josef Antonín Škarnyčl, 1877, s. 5-11.
19. KODYM, Filip Stanislav. *Malá encyklopedie nauk: Zdravovėda*. 1. vyd. Praha: Kommissí u Františka Řivnáče, 1853, s. 48-139.
20. KAPPER, Em. *Lėčení přirozené a životospráva dle přírody*. 1. vyd. Praha: Mikuláš & Knapp, 1876, s. 119-184. Dostupné z: <http://kramerius.nkp.cz/kramerius/MShowMonograph.do?id=13981>
21. KRÁLOVEC, Karel. *Co nám nesvědčí: Zdravotní rádce pro lid*. 1. vyd. Praha: Alois Hynek, 1886, s. 5-16.
22. MACFADDEN, Bernarr. *Dokonalá Zdravovėda I.: Bezmasý jídelní lístek*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 3-31.
23. MACFADDEN, Bernarr. *Dokonalá Zdravovėda III.: Tělocvik na nářadí*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 5-9.
24. MACFADDEN, Bernarr. *Dokonalá Zdravovėda IV.: Hygiena denního života*. 1. vyd. Praha: Sfinx, 1924, s. 5-24.
25. ELEKOVÁ, Ludmila a kol, 2013. *Zdraví našich mužů*. Meduňka, roč. 2013, č. 8, s. 10-25
26. SMEJTKOVÁ, Hana, 2013. *Jak se osvobodit od stresu?*. Meduňka, roč. 2013, č. 9, s. 20-21.
27. SYROVÝ, Vít, 2013. *Chléb náš vezdejší a zdravý*. Meduňka, roč. 2013, č. 10, s. 10-16.
28. EMEK, Rudolf, 2013. *Bud'te veselí i bez alkoholu*. Meduňka, roč. 2013, č. 12, s. 20-21.

29. ELEKOVÁ, Ludmila, 2013. *Budme zdraví lékařům navzdory: Chvála pohybu.* Meduňka, roč. 2013, č. 11, s. 34-35.

### Internetové zdroje:

30. PELIKÁNOVÁ, Karla. *Posilovat imunitu v létě? No jasně- I. díl.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/7/3/posilovat-imunitu-v-lete-no-jasne/dil/4/>

31. REDAKCE. *V čem tkví tajemství hubnutí? Ve správném myšlení.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/7/17/v-cem-tkvi-tajemstvi-hubnuti-ve-spravnem-mysleni/dil/1/>

32. PELIKÁNOVÁ, Karla. *Na pitný režim je třeba dbát. Hlavně v létě.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/7/31/na-pitny-rezim-je-treba-dbat-hlavne-v-lete/>

33. REDAKCE. *14 nejlepších sportů pro skvělou postavu.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/8/12/14-sportu-pro-skvelou-postavu/>

34. PELIKÁNOVÁ, Karla. *I potraviny se rády přetvařují.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/8/27/i-potraviny-se-rady-pretvaruji/dil/2/>

35. PELIKÁNOVÁ, Karla. *Kašlete na doktory a ke zdraví se projezte - II. díl.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/2013/10/15/kaslete-na-doktory-ke-zdravi-se-projezte-ii-dil/dil/1/>

36. REDAKCE. *Čistá krev je základ zdraví.: Jak jí docílit?.* [online]. 2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/3308-cista-krev-je-zaklad-zdravi-jak-ji-docilit/>

37. PELIKÁNOVÁ, Karla. *6 důvodů, proč si dopřát mléko.* [online]. 2014 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/3274-6-duvodu-proc-si-doprati-mleko/>

38. PELIKÁNOVÁ, Karla. *Víme, jak se dožít ve zdraví stovky!.* [online]. 2014 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/zdravi/3819-vime-jak-se-dozit-ve-zdravi-stovky/>

## 8. KLÍČOVÁ SLOVA

Životospráva

Humorální teorie

Regimenty zdraví

Výživa

Dietetika

Životní styl