

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně

Filozofická fakulta

Katedra historie



Nápoje v českém lékařském písemnictví 16. století

Bc. Jana Senešiová

V Ústí nad Labem dne 22. února 2013

Obsah

Úvod.....	2
1. Základní teoretická východiska středověké medicíny.....	6
1.1 Humorální teorie a lidské povahy	6
1.2 Sex res non naturales	7
1.3 Literární žánr regimen sanitatis	8
2. Jídlo a pití ve středověké dietetice	10
2.1 Proces trávení	10
2.2 Rozdělení chutí	11
2.3 Základní pravidla požívání nápojů	13
2.3.1 Konzumace nápojů v kontextu denní doby	13
2.3.2 Konzumace nápojů v kontextu komplexí a věku	14
3. Víno, pivo a voda ve středověké dietetice.....	16
3.1 Víno	16
3.1.1 O vlastnostech dobrého vína	16
3.1.2 Barvy vína	18
3.1.3 Chutě vína	20
3.1.4 Stáří a kalnost vína	21
3.2 Pivo	22
3.2.1 Vlastnosti dobrého piva.....	22
3.2.2 Barvy piva	23
3.2.3 Chutě a hustota piva	24
3.3 Voda	24
3.3.1 Jak poznat dobrou vodu?.....	25
3.3.2 Pozitivní důsledky pití vody.....	26
3.3.3 Negativní důsledky pití vody	26
4. Opilost a opilství	28
Závěr.....	30
Seznam použitých pramenů a literatury	32
Prameny:	32
staré tisky:	32
pramenné edice:.....	32
Literatura:	32
Seznam příloh.....	34
Přílohy	35

Úvod

V této práci, jak už napovídá název, se hodlám zabývat tématem pití a nápojů především v česky psaných lékařských spisech z 16. století. Problematiku vnímání nápojů v pozdně středověké medicíně jsem si zvolila proto, že je to zatím poměrně neprozkoumaná oblast, a přitom rozhodně není nezajímavá. Ač se množství prací o středověké medicíně i v české historiografii posledních let rozšiřuje,¹ stále je to téma málo frekventované. Navíc je otázka zdravého životního stylu, především v oblasti stravování a konzumace tekutin, i v dnešní době poměrně módní, jak ukazují četné příručky o zdravé životosprávě.

Problematiku středověkého vnímání nápojů nelze uchopit samostatně, mimo kontext širších souvislostí. Středověké lékařství představuje totiž poměrně uzavřený a nehybný systém, do nějž se nám dnes obtížně nahlíží, ať již kvůli proměně medicíny v posledních dvou stoletích, nedostatku pramenů, či odlišné terminologii.² Zatímco dnes je pro nás odborná lékařská péče něčím samozřejmým, ve středověku byla pro většinu populace prakticky nedostupná, neboť služby graduovaných lékařů si mohli dovolit pouze majetní jedinci. Spíše než na empirických zjištěních o procesech v lidském těle byla středověká medicína založena na obecnějších filozofických konceptech.³ Co se týče vymezení této práce, budu používat při práci s prameny 16. století nejčastěji adjektivum „středověký, -á, -é“, jež se týká spíše charakteru soudobé medicíny, jež prošla podstatnými proměnami až v 17. a 18. století, než samotného periodického vymezení; vlastní 16. století je již obvykle řazené do období raného novověku.

Z použité literatury bych ráda vyzdvihla dílo kanadské autorky Melitty Weiss Adamson *Medieval Dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800 to 1400*,⁴ jež se zabývá právě tématem jídla a pití ve středověkých příručkách o zdravé životosprávě a také monografii německé badatelky Anne Schulzové *Essen und Trinken im Mittelalter (1000 – 1300)*,⁵ z níž jsem čerpala poznatky o soudobé dietetické teorii. Nápomocná k pochopení

¹ Z domácí produkce viz např. Milada ŘÍHOVÁ a kol., *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*, Praha 2010; TÁŽ, *Dvorní lékař posledních Lucemburků*, Praha 1999; Petr SVOBODNÝ – Ludmila HLAVÁČKOVÁ, *Dějiny lékařství v českých zemích*, Praha 2004; David TOMÍČEK, *Víra, rozum a zkušenost v lidovém lékařství pozdně středověkých Čech*, Ústí nad Labem 2009.

² K české terminologii srov. Alena M. ČERNÁ, *Staročeské názvy chorob*, Praha 2009.

³ D. TOMÍČEK, *Víra*, s. 45.

⁴ Melitta WEISS ADAMSON, *Medieval dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800-1400*, Frankfurt am Main 1995.

⁵ Anne SCHULZ, *Essen und Trinken im Mittelalter (1000-1300)*, Berlin-Boston 2011.

vnímání těla a jeho projevů ve zkoumaném období mi byla rovněž práce *Tělo ve středověké kultuře* Jacques Le Goffa a Nicolase Truonga.⁶

Z domácí odborné produkce mi při psaní této studie posloužila zejména kniha Milady Říhové, Dany Stehlíkové a Davida Tomíčka, jež nese název *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*.⁷ Její první polovina se zabývá dějinami středověkého lékařství, druhou část knihy tvoří edice tří lékařských spisů z období Lucemburků. Posledně jmenovaný autor vydal také publikaci *Víra, rozum a zkušenost v lidovém lékařství pozdně středověkých Čech*,⁸ jež přispívá nejen k pochopení medicíny univerzitního prostředí, ale především k poznání medicíny tradované v lidovém prostředí. Ze starší literatury jsem použila knihu *Staročeská tělověda a zdravotověda* z pera Čenka Zíbrta.⁹ Dílo obsahuje jak obecný úvod do dějin lékařství, tak významné české lékařské spisy od 14. do 18. století, a to formou částečných či kompletních edic. Samotnému tématu jídla a pití v době předbělohorské je věnována publikace *Jídlo a pití za Rudolfa II.* Magdaleny Beranové.¹⁰ Studovaná problematika zde není pojednávána z hlediska lékařského, ale spíše hospodářského, společenského, či kulinářského. K pochopení žánru *regimen sanitatis* mi byly nápomocné studie Milady Říhové,¹¹ otázku postavení lékaře mi přiblížila kapitola téže autorky z knihy *Člověk českého středověku*.¹²

Z pramenů jsem při psaní této práce použila spisy lékařské provenience a pro dokreslení dobové diskuse také jeden zajímavý moralistní spis. Stěžejní jsou výše zmíněná *regimina sanitatis*, ať již ve formě starých tisků či jejich novodobých edic. Pracovala jsem především s *Gruntovním a dokonalým regimentem zdraví*, jenž sepsal roku 1535 lékař Jan Kopp z Raumenthalu pro Ferdinanda I.¹³ Je to jeden z nejrozsáhlejších česky psaných lékařských spisů předbělohorského období, na jehož překladu do češtiny se významně podílel Hynek Krabice z Weitmile. Jan Kopp se zde zabývá celým životním cyklem a radí, jak ho prožít v tělesném i duševním zdraví.¹⁴

⁶ Jacques LE GOFF – Nicolas TRUONG, *Tělo ve středověké kultuře*, Praha 2006.

⁷ M. ŘÍHOVÁ a kol., *Lékaři*.

⁸ D. TOMÍČEK, *Víra*.

⁹ Čeněk ZÍBRT, *Staročeská tělověda a zdravotověda*, Praha 1924.

¹⁰ Magdalena BERANOVÁ, *Jídlo a pití za Rudolfa II.*, Praha 1997.

¹¹ M. ŘÍHOVÁ, „*Ad sidus regale*“, in: Lesk královského majestátu ve středověku, ed. Lenka Bobková - Milada Holá, Praha - Litomyšl 2003, s. 349-359; TÁŽ, *Sanitatem conservare. K typologii jednoho druhu středověké literatury*, Listy filologické 127, 2004/1-2, s. 54-65; TÁŽ, *K obsahu studia na pražské lékařské fakultě v době působení Albíka z Uničova*, in: Škola a město. Documenta Pragensia XI, Praha 1993, s. 92-107.

¹² TÁŽ, *Středověký lékař*, in: Člověk českého středověku, edd. Martin Nodl-František Šmahel, Praha 2002.

¹³ Jan Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment zdraví*, Praha 1536, Viz *Knihopis českých a slovenských tisků od doby nejstarší až do konce 18. století*, red. Z. V. Tobolka – F. Horák, díl I - Prvotisky, Praha 1925, díl II – *Tisky z let 1501-1800, část 1 - 9*, Praha 1939 - 1967 (dále *Knihopis*) č. 4315.

¹⁴ Více o jeho osobě např. Karel DANĚK, *Some Glimpses of Swedisch-Czech Relationships in Medical History*, Stockholm 1968; David TOMÍČEK, *The Concept of Good Life According to the King's Physician Johann Kopp*

Dalším použitým dílem je spis *O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské*.¹⁵ Tento spis obsahuje verše propagující zdravý životní styl z produkce tzv. Salernské školy, které jsou rozšířeny o výklady lékařů Arnalda de Villanova, Jana Curiona a Jakuba Crellia. Spis nechal přeložit do češtiny a vytisknout roku 1584 olomoucký tiskař Fridrich Milichtaler. Text je členěn tematicky do kapitol a podkapitol, které jsou vždy uvedeny určitým salernským veršem, jenž je níže z lékařského hlediska podrobněji rozebrán.¹⁶ Třetím zkoumaným pramenem je dílo *Regiment zdraví Henrycha Rankovia. Regimen sanitatis Salernitanum* vydané roku 1587, které jsem studovala v podobě edice Pavla Kucharského z roku 1982.¹⁷ Jak naznačuje název, jedná se o dílo složené jednak z přeloženého *regimen sanitatis*, které sepsal pro své syny Henrik Rantzovius¹⁸ a do češtiny přeložil lékař Adam Huber z Riesenbachu,¹⁹ jednak z druhého českého vydání salernských veršů.

Pramenem nelékařské provenience mi byl mravokárný spis s názvem *O ukrutném a hanebném hříchu opilství*,²⁰ jenž je použit jako srovnávací pramen v kapitole o opilství. Toto pojednání bylo sepsáno roku 1518 německým humanistou a reformátorem Sebestiánem Franckem²¹ a do českého jazyka jej přeložil Jan Petřík z Benešova a Hynek Krabice z Weitmile pro Ondřeje Ungnoda, svobodného pána ze Suneku a na Hluboké. Český překlad byl vydán roku 1537. Při psaní úvodních kapitol jsem rovněž pracovala s překlady některých latinských textů žánru *regimen sanitatis*.²²

Rozhodnout se, jak tuto práci rozčlenit do kapitol, bylo poměrně náročné, ale nakonec jsem zvolila členění snad vhodné. K poznání středověké dietetiky je nutné se nejprve porozumět základním teoriím středověkého lékařství, protože je právě tomuto tématu věnována první kapitola. Zabývá se teoretickými východisky středověkého lékařství, tedy humorální teorií (naukou o tělesných šťávách), chápáním lidských povah, žánrem *regimen sanitatis* a problematikou *sex res non naturales*, tj. naukou o šesti „věcích člověku nevrozených“, jimiž mohl člověk své zdraví ovlivnit, a mezi něž patřilo i jídlo a pití.

von Raumenthal, in: Gutes Leben und guter Tod von der Spätantike bis zur Gegenwart. Ein philosophisch-ethischer Diskurs über die Jahrhunderte hinweg, Hrsg. Albrecht Classen, Berlin-Boston 2012, s. 309-316.

¹⁵ *O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské*, Olomouc 1584, Knihopis č. 1665.

¹⁶ Více k *Regimen sanitatis Salernitanum* viz např. Wolfram SCHMITT, *Regimina sanitatis*, in: Lexikon des Mittelalters VII, Stuttgart-Wiemar 1999, c. 574-575.

¹⁷ *Regiment zdraví Henrycha Rankovia. Regimen sanitatis Salernitanum*, ed. Pavel KUCHARSKÝ, Praha 1982.

¹⁸ Více o jeho osobě např. Václav PUMPRLA, *Knihopisný slovník českých, slovenských a cizích autorů 16.-18. století*, Praha 2010, s. 923.

¹⁹ Tamtéž, s. 465-467.

²⁰ Sebastian Franck, *O ukrutném a hanebném hříchu opilství*, Praha 1537, Knihopis č. 2576.

²¹ V. PUMPRLA, *Knihopisný slovník*, s. 342-343.

²² M. ŘÍHOVÁ, *Lékaři*; M. ŘÍHOVÁ, „*Ad sidus*“.

V následující kapitole se již blížeji seznamujeme se středověkým stravováním a pitím – otázkami jak lékaři chápali trávení a vliv chutí jídla či pití na lidský organismus a především jaká byla pravidla pro zdravé požívání potravy a nápojů. V předposlední kapitole je věnována pozornost třem nejčastěji zmiňovaným nápojům, a to vínu, pivu a vodě. Poslední kapitola pojednává o tom, jak bylo nazíráno na opilství. Pokouší se podat náhled nejen na to, jak vnímali přílišné pití středověcí lékaři, ale také jak o něm hovořili tehdejší moralisté, neboť opilství bylo stejně palčivým nešvarem jako dnes.

Cílem této práce je přispět k rozšíření poznání pozdně středověkého lékařství, a to jak v rovině obecné, tak zejména v oblasti dietetiky. Chtěla bych ukázat, jak středověcí lékaři vnímali důležitost nápojů na funkci lidského organismu a jaká doporučovali při jejich konzumaci pravidla. Při psaní této práce jsem si rovněž kladla otázku, jak se jejich názory v oblasti stravování a pití podobaly těm dnešním.

1. Základní teoretická východiska středověké medicíny

1.1 Humorální teorie a lidské povahy

Humorální teorie je založena na představě o čtyřech tělesných šťávách – odtud také její název, neboť latinské *humores* se dá přeložit jako šťávy či tekutiny. Těmito šťávami byla míněna krev (*sanguis*), hlen (*flegma*), žlutá žluč (*cholé*) a černá žluč (*melancholé*). Autorství této představy bývá připisováno Hippokratovi. Na množství těchto čtyř tělesných šťáv záleželo lidské zdraví – u zdravého člověka měly být v rovnováze (*krasis*) a správném poměru, čímž vznikala „dobrá směs“. Nepoměrem šťáv pak vznikala nemoc (*diskrasis*).²³ Humorální patologie byla pevně svázána s pojetím člověka jako mikrokosmu, který se vztahoval k světu jako makrokosmu, což bylo vyjádřeno spojitostí čtyř zemských živlů s čtyřmi tělesnými tekutinami – krev odpovídala vzduchu, hlen vodě, žlutá žluč ohni a tmavá žluč zemi.²⁴ S naukou o čtyřech tělesných šťávách se pojila také nauka o čtveru tělesných vlastnostech, jimiž bylo horko, studeno, vlhko a sucho.²⁵ Kombinací tělesných šťáv a vlastností pak vznikalo čtvero lidských povah, neboli komplexí (z latinského *complexiones*), jež však neurčovaly jen chování daného jedince, ale také jeho odolnost vůči určitým chorobám. Při léčení pak musel zkušený *medicus* brát ohled i na komplexi pacienta, která mohla podle tehdejšího mínění průběh léčby ovlivnit pozitivně i negativně.

Nauka o lidských povahách je nepochybně zajímavá sama o sobě, ale je důležitá také proto, že se odrážela v tehdejších názorech na konzumaci nápojů, což si ukážeme níže. Základní typologii lidských povah, označovaných nejčastěji podle převažující tělesné šťávy jako sangvinik, flegmatik, cholerik a melancholik, známe i dnes a víceméně odpovídá tomu, jak ji definovalo v návaznosti na antiku už středověké myšlení. Komplex sangvinika (staročesky „krevný“) byla podle tehdejší teorie založena na spojení horka a vlhka jako tělesných vlastností a převažující šťávou byla krev. Sangvinici se vyznačují veselou a společenskou povahou, rádi zpívají, tančí a vyznačují se červenajícími se tvářemi. Povaha flegmatika (staročesky „vodnokrevný“) vznikla spojením studenosti a vlhkosti, přičemž převažující tekutinou je hlen. Je pro něj typická bázlivost, nerozhodnost, silnější postava a světlejší kůže. U choleriků (staročesky „pěnokrevní“) můžeme najít spojení sucha a horka,

²³ J. LE GOFF – N. TRUONG, *Tělo*, s. 82-83. Srov. A. SCHULZ, *Essen*, s. 348-349.

²⁴ David TOMÍČEK, *On the subject of microcosm in Czech medical literature of the 16th century*, *Anthropologie* 48, 2010/2, s. 185-188.

²⁵ Č. ZÍBRT, *Staročeská tělověda*, s. 5.

hlavní šťávou je u nich žlutá žluč, vyznačují se rychlou chůzí, jsou smělí a popudliví. Poslední jsou melancholici (staročesky „kalokrevní“), jejichž povaha vznikla spojením studenosti a sucha, přičemž vévodící šťávou je u nich černá žluč. Základními rysy jsou u melancholiků pomalost, ospalost a starostlivost, raději než ve společnosti setrvávají v samotě.²⁶

1.2 *Sex res non naturales*

Zdraví, nemoc a tělesnou konstituci člověka formovaly podle středověkých teorií okolnosti vnitřní a vnější. Vnitřní se latinsky označovaly jako *res naturales*, v překladu věci přirozené. Jednalo se o skutečnosti člověku vrozené, například skladbu orgánů nebo tělesné funkce. V případě okolností vnějších je člověku nabízena možnost je ovlivňovat a ve středověkých latinských textech byly označovány jako *res non naturales*, tedy šest věcí nepřirozených – jednalo se o vzduch (*aer*), jídlo a pití (*cibus et potus*), pohyb a klid (*motus et quies*), naplňování a vyprazdňování (*repletio et evacutio*), spánek a bdění (*somnus et vigilia*) a hnutí mysli (*affectus animi*).²⁷ Těchto *sex res non naturales* poskytovalo středověkému lékaři široké pole působnosti, zejména v oblasti profylaxe, kdy radil pacientům, jak s nimi zacházet, aby si udrželi trvalé zdraví. Pro úplnost dodejme, že středověká teorie znala také *res contra naturam*, které představovaly nauku o nemocech.

V případě ovzduší se rady středověkých lékařů příliš neliší od těch současných. Vzduch měl být čistý s přirozenou vlhkostí a neměl mít ani příliš nízkou, ani příliš vysokou teplotu. Za nejzdravější bylo považováno ovzduší na horách. Přední místo mezi těmito šesti tématy si nauka o vzduchu vydobyla díky častým morovým epidemiím, které přicházely ve středověku ve větších či menších vlnách. Podle středověkého učení se totiž mor šířil zkaženým vzduchem (*miasma*), takže v době morových nákaz byla běžným jevem snaha zajistit si co nejčistší vzduch, ať už odchodem na venkov nebo pomocí různých vykuřovadel.²⁸ Velká pozornost byla dále věnována jídlu a pití, a to jeho čerstvosti a přiměřenému množství, neboť za těchto okolností mohlo obojí působit i jako lék. Jiné jídlo bylo určeno pro nemocné a jiné pro zdravé, vhodnost pokrmů se také určovala podle věku a komplexe daného člověka. Zajímavé je, jak blízké jsou názory středověkých lékařů v oblasti stravování dnešním moderním pojednáním o zdravé stravě a že už tehdy existovaly poruchy stravování, jako je anorexie a

²⁶ Podrobněji k lidským povahám Č. ZÍBRT, *Staročeská tělověda*, s. 6-8.

²⁷ M. ŘÍHOVÁ, *Středověký lékař*, s. 331.

²⁸ M. ŘÍHOVÁ a kol., *Lékaři*, s. 27.

bulimie.²⁹ V případě nápojů byla také cílem přiměřenost v jejich požívání, ale o tom více v následující kapitole.

Další místo patřilo vztahu mezi odpočinkem a pohybem, který musel být vyvážený a dnes může být poměrně překvapivé, jakou pozornost věnovali středověcí doktoři aktivnímu pohybu, tedy sportu a cvičení, ač vypadalo jinak než dnes.³⁰ Ve středověku bylo za neméně důležité považováno také vyprazdňování. Zácpy a zadržování moči byly podle tehdejšího mínění škodlivé, neboť se tak v těle zadržují nahromaděné škodliviny. V očišťování těla měly své nepostradatelné místo lázně, neboť cílem koupele nebylo jen smytí povrchových nečistot, ale i pročištění vnitřních orgánů.³¹ Předposledním bodem byl spánek, jehož neměla být přemíra, ale jeho absence vedla k větší náchylnosti k nemocem. Zakazován byl spánek během dne, který mohl způsobit bolesti hlavy, trávicí potíže a otupělost.³² Posledním bodem byla duševní hnutí, která mohla být podle tehdejší medicíny stejně nebezpečná jako nemoc, protože negativní nálady zdraví ničí, což je názor objevující se i dnes.

1.3 Literární žánr *regimen sanitatis*

Regimen sanitatis byl ve středověku poměrně frekventovaným typem lékařské literatury, podle dnešních měřítek se však dá jen obtížně zařadit do „škatulky“ některého literárního žánru. *Regimina* sice byla literaturou lékařskou, a tudíž odbornou, ale kromě vědecké roviny obsahovala také rovinu beletristickou. To, že nezapadají do současné klasifikace literárních žánrů, je způsobeno tím, že ve středověku nebyly hranice mezi krásnou a odbornou literaturou ostré jako dnes a „vědecké práce mohly...používat k tlumočení odborného textu stejných prostředků a metod jako beletrie.“³³ V *regiminech* se tak objevují verše, říkanky, krátké historky a někdy i anekdoty – lékař tak měl možnost ukázat kromě svých odborných znalostí také své stylistické umění. Patrně nejproslulejší bylo ve středověku *regimen* známé jako *Schola Salernitana*, které vzniklo z produkce salernské školy. Bylo sepsáno formou krátkých a zapamatovatelných veršů, v čemž tkvěla jeho oblíbenost, neboť díky tomu byly zdravotní poučky snadno zapamatovatelné pro každého.

V českých zemích se používal pro tuto literaturu i název „regiment zdraví“, přičemž dnes chápeme význam slova „regiment“ v jiném smyslu. Doslovný překlad do češtiny by zněl asi „zdravospráva“, ale takové slovo v současném jazyce neexistuje a nejpodobnější

²⁹ M. ŘÍHOVÁ a kol., *Lékaři*, s. 320.

³⁰ M. ŘÍHOVÁ, *Středověký lékař*, s. 321.

³¹ Tamtéž, s. 322.

³² Tamtéž, s. 324.

³³ M. ŘÍHOVÁ, *Sanitatem*, s. 54-65.

„životospráva“ zase nepokrývá sémantický okruh latinského sousloví *regimen sanitatis*.³⁴ Proto je výhodnější užívat původní latinské označení. Ačkoli se *regimina* vyskytovala i později, za dobu jejich rozkvětu můžeme považovat 13. až 15. století. Dochovala převážně v latinském jazyce, ačkoliv v archivech a knihovnách jsou uložena i *regimina sanitatis* v jazycích národních, ať už původní či překlady z latiny, přičemž některá jsou tištěná.³⁵ *Regimina* byla spjata se scholastickou kulturou a budoucí lékaři se je učili sestavovat již na lékařské fakultě v rámci výuky.³⁶ Dá se tedy říci, že každý středověký graduovaný lékař sepsal za svůj život minimálně jedno *regimen sanitatis*. Stěžejním tématem *regimin* je tedy profylaxe a udržení zdraví, čímž se podobají dnešním příručkám o životním stylu, zdravé stravě a cvičení. Osnova *regimin* byla nejčastěji tvořena zmiňovanými *sex res non naturales*, přičemž hlavní pozornost byla tradičně věnována tématu *cibus et potus* – jídlu a pití, jak ukázala svými výzkumy Melitta Weiss Adamson.³⁷

Co se týče typologie *regimin sanitatis*, zabývá se jí v českém prostředí především Milada Říhová, která je rozděluje do tří skupin.³⁸ První tvořila *regimina* výuková, kam patřila jak vzorová *regimina* pro výuku studentů na lékařské fakultě, tak jejich slohové práce. Druhým typem byla *regimina* všeobecná, která byla určena co největšímu počtu čtenářů. Poslední skupinou byla *regimina* osobní, která byla sepsána pro konkrétní osobu, většinou pro někoho urozeného a vysoce postaveného za účelem získání si jeho přízně. Tento druh *regimin* je zajímavý především proto, že z nich můžeme vyčíst například zdravotní problémy, jimiž daná osoba trpěla. *Regimina* často obsahovala kromě návodu pro zdravý životní styl také úseky věnované léčivům na některé problémy a recepty na zdravé pokrmy. Poněkud odlišné rozdělení *regimin* přináší Wolfram Schmitt preferující trojí základní členění. Nejprve podle cílového určení rozlišuje *regimina* zachovávající, jejichž cílem je zdraví jedince, dále chránící, která mají ochraňovat před nemocemi jako prevence, a konečně *regimina* léčebná, pomáhající proti již propuknuté nemoci. Za druhé jsou dělena podle metodiky, a to na *regimina* dietetická, zabývající se zdravou stravou a stravovacími návyky, lékařská a chirurgická. Posledním rozlišovacím prvkem je u Schmitta tematika *regimin*, a to buď *res non naturales*, *res naturales* nebo *res contra naturam*.³⁹

³⁴ M. ŘÍHOVÁ, *Lékaři*, s. 45.

³⁵ M. ŘÍHOVÁ, *Sanitatem*, s. 54-65.

³⁶ Tamtéž.

³⁷ M. WEISS ADAMSON, *Medieval dietetics*, s. 193.

³⁸ M. ŘÍHOVÁ, *Sanitatem*, s. 54-65.

³⁹ W. SCHMITT, *Regimina*, Lexikon, c. 575-576.

2. Jídlo a pití ve středověké dietetice

2.1 Proces trávení

Dietetiku chápeme i v dnešním slova smyslu jako nauku o správné výživě. Jejich pravidel využívali lidé nemocní, kteří se tak snažili navrátit ztracené zdraví, ale i jedinci bez zdravotních komplikací, jež tak činili za účelem prevence před nemocí. Trávení bylo pro lékaře důležitým předmětem zkoumání, jelikož jeho pomocí získávalo lidské tělo potřebné živiny. Lékaři proto brali při sestavování dietetických pravidel ohled na schopnost těla danou potravínou (či nápoj) strávit – cílem bylo, aby byla strava strávena bez potíží a poskytla organismu dané živiny.

Středověký lékař chápal trávení jako třístupňový proces, který započal ve chvíli, kdy se pokrm či nápoj dostaly do žaludku. Zde proběhlo první trávení (*digestio prima*), a to pomocí tělesného tepla, které mělo tzv. vařením potravu rozmělnit a připravit ji k dalšímu zpracování. Z žaludku pokračovala natrávená směs do střev, kde se dělila podle míry živin – nepotřebné odcházelo střevy a vyloučilo se formou stolice, co bylo pro tělo ještě užitečné, se odtud dostalo skrz žilky do jater, v nichž probíhalo druhé trávení (*digestio secunda*). Jan Kopp v této souvislosti píše: „*Též také střevům Bůh způsobiti ráčil, aby to, co jest v žaludku zažitého, v sebe přijímaly, a odtud játrům, což by bylo nejmocnějšího, nejvlhčejšího a nejlepššího, skrze některé k tomu zřízené žilky podávaly, kteréž, když to do sebe vtáhnou, ještě lépe zažijou.*“⁴⁰ V játrech se daná směs přeměňovala na krev,⁴¹ přičemž se zde jako odpadní tekutina tvořila moč, jež odtud odcházela skrz ledviny. Krev pak z jater proudila do ostatních tělesných orgánů, v nichž probíhalo třetí trávení (*digestio tertia*), jež zajistilo přeměnu krve na látku, z níž se daný orgán skládá.⁴²

Během trávení potravy se tedy vytváří krev a jednotlivým orgánům jsou dodávány potřebné živiny. To je pro fungování těla nezbytné, a tak se v lékařských textech kladl na zdárný průběh zažívání velký důraz. Vesměs lékaři zdůrazňovali to, aby byl dán žaludku dostatečný čas k strávení potravy, neboť pokud proběhla špatně první fáze trávení, v následujících dvou už nemohlo dojít k nápravě a v těle se tak hromadily různé škodliviny, což dle soudobého mínění vedlo k špatné funkci jater, nedostatečné tvorbě krve, bledosti a shromažďování škodlivých šťáv a plynů.⁴³

⁴⁰ J. Kopp z Raumethalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 4r.

⁴¹ Játra byla považována za sraženou krev.

⁴² J. Kopp z Raumethalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 4r.

⁴³ *O zachování*, f. Dd₃r.

K trávení se přihlíželo také s ohledem na požívání nápojů. Ty byly totiž pro průběh celého procesu nesmírně důležité, jelikož díky nim sušší potrava lépe procházela trávicími cykly a v žaludku usnadňovaly její promíšení. Obecně se nedoporučovalo cokoli pít ihned po jídle, protože nápoj (zejména studený) mohl narušit proces trávení, jak dosvědčuje i citát Jana Koppa, v němž připodobňuje „vření“ v žaludku k vření v hrnci: „...*aby nápoj studený nebyl, aby se zažívání tím nic nepřekazilo, neb rovně tak bývá, jako když co v hrnci vře, jakž studené vody člověk přileje, tehdy vření hned přestává, též také když se krmě v žaludku zažívají, tehdy tomu zažívání s přimíšením nápojův překazino bývá.*“⁴⁴ Pít tedy bylo vhodné až po ukončení prvního trávení, kdy natrávená směs sestoupila z žaludku do střev, čímž se žaludek vyprázdnil a byl připraven pro přijetí nápoje.⁴⁵

Aby bylo možné tyto stravovací rady dodržovat, bylo také třeba poznat, zda je již trávicí proces dokončen, což bylo možné zjistit pomocí uroskopie. Míru zažití bychom mohli podle zbarvení moči rozdělit do tří stupňů. Pokud potrava ještě nebyla strávena a nacházela se v průběhu trávení, indikovala to moč čistá a bílá. V případě, že byla moč červená, dokazovalo to, že zažívání už dávno proběhlo. Ideální byl stav prostřední, jak bylo ve středověkém lékařství obvyklé, který se vyznačoval močí čistou, jejíž odstín „*mezi červenú a bílú barvú prostředek drží...kterémuž by zlaté barvy říkati mohli.*“⁴⁶ Taková barva značila, že trávení bylo zrovna dokončeno a lidské tělo je tak připraveno pro další činnost.

2.2 Rozdělení chutí

V lékařských spisech byla pozornost věnována také chuti jednotlivých potravin a nápojů, neboť nezáleželo jen na tom, zda je daná potrava zdravá, ale také zda je chutná. Základní čtveřici chutí – sladká, kyselá, hořká a slaná – stanovil již Galénos, který je zařadil do systému čtyř tělesných šťáv a čtyř kvalit.⁴⁷ Galénovi následovníci však s rozvojem kulinářství počet chutí rozšiřovali, až se zastavil na počtu osmi, popřípadě devíti, pokud počítáme jako chuť i tzv. „neslanost“.⁴⁸ Podle Avicennova vzoru se v lékařských textech těchto devět chutí rozdělovalo do tří okruhů, a to podle jejich povahy. Do trojice horkých chutí, které v těle rozhojňovaly jeho přirozené teplo, patřila chuť ostrá, hořká a slaná, přičemž ostrá byla považována za „nejhorčejší“.⁴⁹ V triu studených chutí, jež tělo naopak ochlazuje,

⁴⁴ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 27r.

⁴⁵ Tamtéž.

⁴⁶ Tamtéž, f. 28v.

⁴⁷ M. WEISS ADAMSON, *Medieval dietetics*, s. 13-14.

⁴⁸ *O zachování*, f. S₁r.

⁴⁹ Tamtéž.

bychom našli „příkrost“,⁵⁰ trpkost a kyselost, jež jsou obsaženy zejména v ovoci těsně předtím, než dozraje. Proto bylo nezralé ovoce považováno za nezdravé. Třetí skupinou pak byly chutě mírné, které představovaly pomyslný střed a tělo ani nezahřívaly, ani neochlazovaly. Patřila sem chuť sladká, mastná a neslaná.

Každá z těchto chutí má mít určité účinky, podle nichž se musel člověk řídit, pokud si chtěl zachovat své zdraví. Ostrost má podle Avicenny schopnost potravinu rozpouštět, ale může také způsobovat projímání, zatímco Rházes jí připisoval přílišné rozpalování těla a ohřívání krve, která se tak proměňuje nejprve ve žlutou, poté i v černou žluč.⁵¹ Hořkost potravy či nápojů má zase za následek vysušování těla a poruchu tvorby krve, v níž se pak rychle množí žluč.⁵² Vysušování má podle Avicennova učení kromě hořkosti na svědomí také slanost.⁵³ Příkrost může v těle způsobovat dva protichůdné jevy, a to podle míry, neboť pokud je slabá, způsobuje sevření útroby a cév, pokud silná, vede k jejich roztažení. Účinkem trpkosti mohou být dýchací problémy a podle Rházese snižuje množství krve a svalů. Kdo by ji užíval hodně, tomu posiluje žaludek a produkuje více černé žluči.⁵⁴ Zajímavou chutí je kyselost – pokud jsou střeva a žaludek zdravá a čistá, má účinek pozitivní, a to posílení těla. Pokud v nich ale jsou přítomny „flusy“,⁵⁵ tj. škodlivé vlhkosti, způsobuje kyselost vysušování těla, průjem, narušuje trávení a oslabuje játra.⁵⁶ Sladká chuť napomáhá zažívání a produkci krve, ale také žluté žluči. Její nadměrné přijímání může vést k zánětu jater či sleziny a způsobuje průjem. Ve spise *O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské* je u sladkosti uvedena pro muže lákavá poznámka, že „*semeno rozmáhá*“.⁵⁷ Předposlední je ve výčtu chuť mastná, která přináší pocit nasyceného žaludku, ale způsobuje, že se v těle „*flusy množí a myšlení hloupá činí, i sen*“⁵⁸ rozhojňuje.⁵⁹ Nakonec zbývá chuť neslaná, o níž je v použitých pramenech jen zmínka, a více o ní nepojednávají.

⁵⁰ Příkrá chuť je velmi podobná trpké: „*Příkrá a trpká jsou v chuti od sebe blízké, ale trpká nic jazyku nesvrašťuje než jedině povrchu jeho, příkrá pak i povrchu, i vnitř v něm svrašťuje a drsnatý činí.*“ Citováno z: *O zachování*, f. S₂v.

⁵¹ *O zachování*, f. S₃v.

⁵² Tamtéž, f. S₂r.

⁵³ Tamtéž, f. S₃v.

⁵⁴ *O zachování*, f. S₂r.

⁵⁵ Výtok hlenu či hnisu, pozn. aut.

⁵⁶ *O zachování*, f. S₃r.

⁵⁷ Tamtéž, S₂r.

⁵⁸ Spánek, pozn. aut.

⁵⁹ *O zachování*, f. S₃v.

2.3 Základní pravidla požívání nápojů

2.3.1 Konzumace nápojů v kontextu denní doby

Začněme nejprve zajímavou definicí nápoje z pera Jana Koppa z Raumenthalu: „*Nápoj jest od přirození věc vlhká, kterýž pokrmy v žaludku spolu směšuje a ty v jiná místa života uvodí, pak z toho se zjevně nachází, že toho a takového nápoje netoliko k strávené vlhkosti navrácení, ale i také k smíšení pokrmův potřebujem, kterýž lépe a lehčeji po takovém smíšení...zažívají se, nežli by bez nápoje...učiniti mohly.*“⁶⁰ Nápoje hrály důležitou roli v procesu trávení, jelikož díky jejich přítomnosti se pokrm v žaludku promíchal a rozmělnil do směsi, v jejíž formě mohl postupovat do dalších trávicích stupňů. S ohledem na to lékaři doporučovali nápoje řídké, které by snadněji a rychleji procházely soustavou cév.⁶¹ Bezprostředně s trávením je svázána ještě další funkce – mohli bychom ji označit jako odpadní, protože nápoje měly skrze moč a pot odvádět z vytvořené krve nečistoty, jež vznikly v průběhu zažívání.⁶²

Denní cyklus stravování byl ve středověku tvořen dvěma jídly, a to obědem a večeří, snídaně je pak hodnocena jako „vynález“ 16. století. Jíst dvakrát denně se považovalo za zdravé, přičemž oběd byl podáván v pozdním dopoledni a večeře brzy večer.⁶³ Podle toho se také určovalo, kdy a co je zdravé pít. U Jana Koppa z Raumenthalu například mohli čtenáři najít doporučení, že není zdravé pít ráno po probuzení, nikoliv ale odůvodnění tohoto přístupu. Pokud by však byla ranní žízeň skutečně akutní, povoluje Jan Kopp malé množství vody a klade důraz na to, aby jí bylo skutečně skrovně.⁶⁴ Pít u oběda je pak obecně doporučováno, jelikož, jak již bylo ukázáno, přispívají nápoje k smíšení potravy v žaludku a tím ke kvalitnějšímu trávení. V lékařských pojednáních je na strávníky apelováno, aby nápoje přijímali již v průběhu oběda a ne až po dojedení, kdy byl žaludek plný a začínal trávit. Proto měla být na stůl s obědem servírována nádoba s nápojem, aby se mohl člověk podle libosti napít. Oběd se však neměl pitím začínat. To mohlo narušit trávení, takže pít na začátku jídla lékaři povolovali jen v případě, že člověk usedl za stůl s velkou žízní, jež by ho odrazovala od jídla.⁶⁵ Nejméně se mělo pít na začátku jídla, prostředně v průběhu a nejvíce na konci.

Zajímavější je však téma konzumace nápojů mezi obědem a večeří, protože je mu v pramenech věnována poměrně velká pozornost. Jaká norma se v tomto případě měla

⁶⁰ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 25v.

⁶¹ Tamtéž, 26r.

⁶² *O zachování*, L₅v.

⁶³ M. BERANOVÁ, *Jídlo*, s. 19.

⁶⁴ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 26r.

⁶⁵ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 26r. Srov. *O zachování*, O₁v.

zachovávat, nám dosvědčují salernské verše: „Mezi obědem a večeří,/ nechážd' tomu každý věří,/ není dobře truňku píti,/ leč kdo nemocen chce býti.“⁶⁶Podle veršů nebylo považováno za zdravé pít v době mezi obědem a večeří. Jaké pro to měli středověcí lékaři důvody? Předně to byla otázka trávení, neboť pít se nemělo, dokud nebyla potrava přijatá k obědu strávena. Mezi dalšími důvody byla také ztráta chuti k večeří a vypuknutí zimnice.⁶⁷

2.3.2 Konzumace nápojů v kontextu komplexí a věku

Vhodnost či nevhodnost nápoje pro daného jedince určovali středověcí lékaři na základě komplexe, jelikož převládající tělesná šťáva značně ovlivňovala, jaký dopad bude mít požití nápoje na člověka. Kromě tělesné šťávy byl každý jiného věku, odlišné konstituce a dodržoval jiný denní režim, na což také museli brát lékaři ohled. Převážně byla doporučována strava s opačnými vlastnostmi, aby byl organismus udržován v rovnováze.⁶⁸

Sangvinici byli obecně považováni za jedlíky a „pijany“, přičemž se v jejich tělech spojovala horkost s vlhkostí – proto pro ně bylo zdravější přijímat stravu i nápoje studené a suché podstaty. U Jana Koppa najdeme tvrzení, že sangvinici vyžadují víno více než jiné komplexe, ale bohužel je pro ně jako jed. Nejvíce varuje před víny silnými (nové, husté, sladké a kalné víno), která tělo rozpalují, v malé míře povoluje vína jemná. Sangvinikům také bylo zakazováno silné pivo, zejména kalné a husté. Nejvhodnějším nápojem pro ně byla voda, kterou mohli požívat více než ostatní, aniž by jim působila zažívací problémy.⁶⁹

Flegmatici byli svým přirozením studení a vlhčí, proto byli stavění do protikladu k horkým a suchým sangvinikům. Nedostatek přirozené horkosti měl u nich za následek pomalé a špatně probíhající trávení, což spolu s převládající leností způsobovalo otylost.⁷⁰ Zjednodušeně jim bylo doporučováno vše, co bylo sangvinikům zapovídáno – zdravé bylo pro flegmatiky hlavně staré, silné a horké víno, které jim mělo dodat chybějící tělesné teplo. Vyhýbat se měli vodě a pivu,⁷¹ které byly svou podstatou studené a jen by zbytečně rozhojňovaly v jejich těle už tak přebývající studenost.

V tělech choleriků převažovala horkost a vlhkost, jež měly za následek rychlé rozpouštění potravy v žaludku a rychlé trávení, díky čemuž měli cholericci sklon více jíst. Nezdravé pro ně bylo přijímání příliš studených nápojů a jídla, protože by mohly narušit pro choleriky přirozenou horkost. Lékaři dávali přednost přílišné horkosti před přílišnou

⁶⁶ *Regiment*, s. 192.

⁶⁷ *O zachování*, O₁v.

⁶⁸ A. SCHULZ, *Essen*, s. 351.

⁶⁹ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 47v.

⁷⁰ *O zachování*, f. Y₈r.

⁷¹ J. Kopp z Raumenthalu *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 50r.

studeností, kterou považovali za příznak smrti.⁷² Pouze v malém množství směli cholericí požívat silné víno, jež produkovalo větší množství krve a očišťovalo tělo od žluté žluče, která byla převládající tělesnou šťávou choleriků.⁷³ Víno jim bylo doporučováno spíše lehké, řídké a bílé. Stejně se měli cholericí vyvarovat i silného piva, které by mělo vysoký podíl chmele. Méně než jiným komplexím jim škodilo bílé pivo a velmi zdravá pro ně byla voda, kterou mohli v některých případech používat i jako lék.⁷⁴

Melancholici tvořili protiklad k cholerikům, jelikož se v jejich tělech spojovala studenost se suchostí, kvůli čemuž u nich bylo trávení pomalé. U Jana Koppa z Raumenthalu můžeme najít tvrzení, že melancholie je nejhorší z komplexí, neboť studenost a suchost jsou příznaky smrti – proto jim předpovídá rychlé stárnutí a krátký život.⁷⁵ Melancholikům byly doporučovány nápoje horké a vlhké podstaty, které by jejich těla posilnily a vyrovnaly nedostatek přirozeného tepla.

Co se týče konzumace nápojů v souvislosti s věkem, byla pozornost věnována zejména dětem, neboť tehdejší lékaři chápali, že dětské tělo funguje jinak než tělo dospělého člověka. Problémové bylo zejména podávání alkoholu malým dětem, o němž se velmi kriticky vyjadřuje Jan Kopp: „*Někteří pak velmi nemoudře v tom činí, že do dítek takových nedávno narozených hned víno lijí, pravíc, že mu přivykati musí.*“⁷⁶ Důvodem bylo, že víno mělo za následek zahřívání organismu a odvedení cholery a flegmy z těla, což mohlo dětem jen uškodit. Malé děti totiž byly přirození horkého a slabého, takže na ně víno působilo silně, a neměly v těle tolik cholery a flegmy, aby bylo třeba je z těla odvádět.⁷⁷ Starým lidem, u nichž už vyhasínalo přirozené tělesné teplo, bylo doporučováno víno, které zahřívá končetiny, zahání smutek a navrácí klidný spánek.⁷⁸ Doporučováno bylo starým lidem víno silné a staré, které by nebylo kalné a příliš sladké, přičemž ho mohli požívat více než mladí, ale nesměli přestupovat zdravou míru.⁷⁹

⁷² Tamtéž, f. 48r.

⁷³ Tamtéž, f. 49r.

⁷⁴ Tamtéž, f. 49v.

⁷⁵ J. Kopp z Raumenthalu *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 50v.

⁷⁶ Tamtéž, f. 39v.

⁷⁷ David TOMÍČEK, *Obraz dětského věku v česky psaných lékařských pramenech 16. století*, Documenta Pragensia (v tisku).

⁷⁸ *O zachování*, f. L₇r.

⁷⁹ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 60r.

3. Víno, pivo a voda ve středověké dietetice

3.1 Víno

Víno vznikalo ve středověku stejně jako dnes kvašením z plodů vinné révy. Ve sledované době bylo víno považováno za nápoj vyhrazený spíše pro šlechtu či majetnější měšťany, protože v Čechách bylo poměrně drahé na rozdíl třeba od Francie. Rozšířené bylo tehdy také malvazí, tj. ovocné víno,⁸⁰ které dnes až tak obvyklé není. Důraz byl při pití vína kladen zejména na jeho kvalitu a přiměřené užívání, jelikož, i kdyby víno „*najlepší bylo...*, škodí, když ho člověk přílišně požívá.“⁸¹ Zapovídáno bylo víno dětem a jejich kojným a lidem se slabými žilami, doporučováno pak bylo zejména starým lidem.

Proč vlastně bylo víno tehdejšími lékaři považováno za tak zdravé? Jeho pozitivní účinky bychom mohli rozdělit do dvou oblastí – jak působilo na lidskou mysl a jak na lidské tělo. V případě mysli mělo mít přiměřeně užívané víno schopnost ji „vyzdvihoval“, tedy povznést ji do jakéhosi vyššího stavu, v němž je mysl ponoukána k práci, je moudřejší, opatrnější a způsobilější k přemýšlení. Dále mělo víno zbavovat mysl zármutku i tesknosti a činit ji veselejší, pročež bylo doporučováno lidem těžkomyslným a zarmouceným, především melancholikům. Jan Kopp také o vínu tvrdí, že dává člověku sílu k vyhledávání „věcí skrytých a vysokých“,⁸² což vidí jako důvod, proč by měli víno pít duchovní. Co se týče účinků vína na tělesné funkce, podle Rházese dává chuť k jídlu, má moc zahřívát žaludek a játra, čímž přispívá k trávení potravy. Dále pak pomáhá pročišťovat žaludek a střeva, přičemž účinné je zejména proti nadýmání. V případě tělesných šťáv mělo mít víno za následek rychlejší zažívání a vylučování flegmy a cholery,⁸³ takže sloužilo při pročišťování organismu jako dobový detoxikační prostředek.

3.1.1 O vlastnostech dobrého vína

Pro dnešního člověka může být zajímavé, jak sofistikované byly v 16. století názory na víno, jeho klasifikaci a kvalitu. Víno se rozlišovalo především podle barvy, chutě a stáří, přičemž existovala i pravidla, jak poznat víno kvalitní. Nejucelenější přehled vlastností dobrého a zdravého vína se mezi studovanými prameny vyskytuje ve spise *O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské*, v němž jsou poznávací znaky dobrého vína rozděleny do dvou skupin. První obsahuje čtyři základní znamení, která mohl smysly rozeznat

⁸⁰ M. BERANOVÁ, *Jídlo*, s. 22.

⁸¹ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 106v.

⁸² Tamtéž, f. 106r.

⁸³ Tamtéž.

téměř každý člověk. Druhá skupina obsahuje patero vlastností, které již značily opravdu výborné víno, ale podle mého názoru je mohl rozpoznat jen skutečný znalec vín, jakýsi středověký „degustátor“, neboť v nich panovaly skutečně malé nuance. Základní čtveřice znamená dobrého vína je obsažena ve verši: *„Které víno má výborné býti,/ ty čtyři věci má v sobě míti:/ vůni, chuť, jasnost, také barevnost.“*⁸⁴

První vlastností kvalitního vína byla tedy vůně. Víno mající svěží a libou vůni mělo podle tehdejších lékařů pozitivní vliv zejména na krev, z čehož vychází i dnešní medicína. Zapáchající víno naopak mělo mít za následek vytváření „zlé“ krve a bolesti hlavy, jež byly údajně důsledkem nezdravých par stoupajících do hlavy.⁸⁵ Na druhém místě je jmenována chuť, kterou člověk vnímal při požívání vína zřejmě ze všeho nezřetelněji. Chutné víno bylo pro lidský organismus logicky nejvhodnější, jelikož se žaludku lépe zažívá, co člověk jí nebo pije s chutí. O účincích jednotlivých chutí na člověka bude více pojednáno níže. Podle jasnosti se dalo poznat ušlechtilé víno, z něhož se měla v těle rodit také ušlechtilá duše.⁸⁶ Na čtvrtém místě je jmenována barva, která byla ukazatelem nutriční hodnoty daného vína. Obecně bylo červené víno považováno za výživnější, pročež se doporučovalo hubenějším lidem, zatímco bílé víno bylo lehké a vhodné naopak pro otlejší jedince, kteří si měli držet váhu v normě.

Nyní přichází oněch pět zvláštních znamení kvalitního vína. Sem patřila „silnost“, tedy síla vína, která se poznávala podle jeho účinků. Silné mělo za následek rychlé zahřívání organismu, omamovalo hlavu více než víno jemné, a proto lékaři radili vyhýbat se mu, pokud by se nerozředilo přimícháním vody.⁸⁷ Na druhém místě se objevuje „pěknost“, která je svým odůvodněním velmi podobná chuti – opět je pro lékaře důležitá z toho důvodu, že stravu, jež je oku lahodná a foremná na pohled, bude naše tělo přijímat s chutí a bude se tělu lépe zažívat. Poté je zde jmenována vonnost. Vůně jako taková patřila už do prvních čtyř vlastností dobrého vína, přičemž vonnost je v podstatě to samé, ač se v tomto pateru vyskytuje v poněkud jiných konotacích. Zatímco u „vůně“ vína je popisován zejména pozitivní vliv na krev, tak u „vonnosti“ je vyzdvihováno především posílení těla. Čtvrtou vlastností dobrého vína byla jeho chladnost, přičemž jako zdravější určili středověcí lékaři víno studenější. Teplému vínu naopak přičítali hned několik špatných vlastností, mezi něž patřilo například rychlejší omámení smyslů a oslabování nervů, bylo tak škodlivé především mozku a

⁸⁴ *O zachování*, f. J₇r.

⁸⁵ *Tamtéž*, f. J₈v.

⁸⁶ *Tamtéž*, f. J₈r.

⁸⁷ *Tamtéž*, f. K₁v.

nervovému systému. Jako poslední znak je jmenována „křehkost“, která se měla podle popisu poznat ještě před pitím, jelikož „křehké“ víno mělo při nalévání „chřestit“, tedy šumět, a pění, přičemž pěna měla být řídká a od prostředku ubývat.⁸⁸

Graduovaní lékaři tedy přidávali k popisu vlastností dobrého vína své lékařské znalosti, jak dané víno působí na lidský organismus. Zajímavé může být srovnání těchto středověkých pravidel o kvalitě vína s dnešními zásadami degustace vín, neboť mají mnoho společného. I dnešní degustátor posuzuje kvalitu vína smysly – nejprve zrakem, kterým zkoumá průzračnost, barvu, hustotu a šumivost, jako druhý hraje roli čich, jenž posuzuje stáří a vůni, a nakonec přichází na řadu chuť, od sladké až po kyselou.⁸⁹

3.1.2 Barvy vína

V použitých lékařských spisech rozlišují autoři u vín čtyři či pět základních odstínů – bílý, žlutý, červený a černý, čímž je myšleno víno tmavě červené. U Jana Koppa se objevuje ještě pátá barva, a to načervenalá, v dnešní terminologii by to bylo víno růžové.⁹⁰

Jako bílé víno bylo označováno takové, jež bylo téměř bezbarvé, lehké a řidší podstaty. Dá se říci, že ho lékaři považovali za zdravé. Bílé víno jimi bylo připodobňováno k vodě a mělo tak mít i její pozitivní účinky na lidský organismus. Jako vodě podobné je totiž studenější podstaty a zahřívá tělo méně než ostatní druhy vín, snadněji se člověku tráví a také napomáhá odvádění škodlivin potem a močí.⁹¹ Vhodné bylo bílé víno proti bolestem hlavy, neboť jako víno slabé je nejen nezpůsobovalo, ale dokonce je prý umělo potlačit, zejména pak bolesti hlavy způsobené přílišnou horkostí žaludku. Pro tyto své účinky doporučovali lékaři bílé víno především lidem, u nichž převládala v těle horká podstata, tedy cholerikům a sangvinikům, ale také těm, u nichž byla horkost jen přechodná, jako například v případě dlouhého pobývání na slunci či při propuknutí hněvu.⁹² Bílé víno bylo také podle tehdejších lékařů vhodnější pro učence, studenty a vladaře, kteří potřebovali mít bystrý úsudek, neboť, jak už bylo řečeno, bílé víno bylo považováno za nejslabší a neomamovalo prý tak mysl.⁹³ Jan Kopp zařazuje mezi bílá vína s těmito účinky například vína pražská.⁹⁴

⁸⁸ *O zachování*, f. K₁v.

⁸⁹ O víně.kvalitně.cz [online], [cit. 2012-04-07]. Dostupné z: <<http://ovine.kvalitne.cz/ochutnavani-vina.html>>.

⁹⁰ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 107r.

⁹¹ Tamtéž, f. 107v.

⁹² *O zachování*, f. J₁v.

⁹³ Tamtéž, f. J₁r.

⁹⁴ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 107r.

Žlutá vína se od bílých odlišovala především svou horkou podstatou. Zahřívala lidské tělo více než vína bílá, ale méně než červená, více omamovala mysl, ale podporovala krvetvorbu a pročišťování krve. Právě kvůli těmto vlastnostem před nimi lékaři varovali zejména osoby s vysokou tělesnou horkostí, tedy sangviniky a choleryky. Naopak žluté víno vřele doporučovali lidem studeného složení, jako byli flegmatici a melancholici, a to v zimních měsících, kdy bylo třeba tělu dodat teplo. Takové vlastnosti přičítal Jan Kopp žlutému vínu dováženému z Uher.⁹⁵ Jak již bylo řečeno, o víně růžovém je zmínka jen u Jana Koppa, a to krátká – podle něj je horké podstaty, výživné a podporuje krvetvorbu.⁹⁶

Vína červená byla považována za horká a suchá, což středověcí lékaři podporovali citací Galéna, neboť „*což náramně prý horkého jest, to vždycky rusí barvy jest.*“⁹⁷ Červené víno je podle nich výživnější než vína ostatních barev, a tak bylo doporučováno spíše hubenějším lidem, aby je zasytilo a dodalo organismu chybějící živiny. Díky své barvě a schopnosti vyživovat tělo byla červená vína považována za nejvhodnější pro zvýšení krvetvorby. Jako příklad červeného vína můžeme v pramenech najít třeba víno zvané „bellovacenské“.⁹⁸ V případě nadměrného užívání však mohlo i červené víno škodit. Jmenovány jsou zejména dva škodlivé účinky, a to „zatvrzelost“ břicha⁹⁹ a chraptivost. Obojí bylo způsobeno tím, že červené víno bylo horké a suché, čímž při nadměrném užívání docházelo podle tehdejších lékařů k vysušování organismu, jež přivodilo stažení a zdrsnění vnitřních orgánů, tedy i střev a hrtanu.¹⁰⁰ Varování před těmito následky pití červeného vína se nám objevuje i v salernských verších: „*Z pití vína červeného,/ zbytečného, nemírného/ život se nám zatvrzuje/ a hlas v hrdle zkormucuje.*“¹⁰¹

V případě černého vína převažovaly jeho negativní účinky na lidské tělo i ducha, pročež bylo lékaři považováno spíše za nezdravé a příliš ho nedoporučovali. Černé víno totiž mělo sice schopnost vyživovat více než jiná vína, ale bylo spíše „hrubé“ (tj. těžké) podstaty, a podle lékařů se proto špatně zažívalo, ucpávalo úzké cévky a nepomáhalo tak rozvádění živin po těle. Navíc nemělo schopnost podporovat krvetvorbu a odvádět z organismu přebytečnou cholery jako vína červená, protože kvůli své hustotě nepodporovalo vylučování potu a moči. Lékaři tak černé víno doporučovali skutečně jen lidem, kteří nutně potřebovali doplnit

⁹⁵ Tamtéž.

⁹⁶ Tamtéž.

⁹⁷ *O zachování*, f. J₁v.

⁹⁸ Tamtéž. Jedná se o víno z okolí města Beauvais.

⁹⁹ Zácpa, pozn. aut.

¹⁰⁰ *O zachování*, f. K₄v.

¹⁰¹ *Regiment*, s. 193.

chybějící výživu.¹⁰² Co se týče účinků na mysl, ani ty nebyly pozitivní. Sice černé víno podle Jana Koppa neopíjelo tak rychle jako ostatní vína, ale kdo se jím opil, tomu mělo způsobit horší a delší chvíle střízlivění. Černé víno neostřílo smysly a rozum jako bílá či červená vína. Dokonce před ním lékaři varovali i staré lidi, kterým jinak ve svých radách dopřávali vína hojně. Černé víno tak kromě lidí hubených doporučovali jen lidem středního věku, jež navíc byli horké podstaty, neboť černá vína nebyla tak horká jako třeba vína žlutá.¹⁰³

3.1.3 Chutě vína

V případech vína se lékaři zabývali především účinky vín sladké chutě. Sladká vína měla schopnost podporovat velkou měrou krvetvorbu a také dodávat tělu výživu. Proto byla doporučována zejména lidem hubeným a podvyživeným, kteří potřebovali rychle přibrat na váze a doplnit v těle chybějící výživu. Naopak se jim měli vyhýbat lidé otlí. Negativní důsledky pití sladkých vín plynuly hlavně z toho, že se špatně zažívala. Kromě nadýmání a neprůchodnosti úzkých cévek tak způsobovala v těle velké škody zejména játrům, slezině a měchýři. Odůvodňováno to bylo lékaři tak, že játra přirozeně přitahují více pokrmy sladké podstaty, kvůli čemuž neprobíhá trávení v žaludku důsledně. Do jater se tak z žaludku dostávala natrávená směs spolu s různými škodlivinami, které způsobují ucpání jater¹⁰⁴ a někdy také propuknutí „červené nemoci“,¹⁰⁵ tedy úplavice. Jelikož už játra chybu v trávení nejsou schopna kompenzovat, putují škodlivé látky dále tělem a mají za následek ucpávání sleziny, ledvin a zbytku močových cest. Ukládání těchto škodlivin v orgánech také vede ke vzniku ledvinových a močových kamenů.¹⁰⁶

Malá pozornost je věnována vínům kyselým a trpkým, která měla stejné vlastnosti i účinky. Na rozdíl od ostatních vín byla taková vína studené podstaty a „hrubá“, kvůli čemuž se hůře zažívala, neprosplávala příliš krvetvorbě ani pročišťování organismu, protože nepodporovala vylučování potu a moči. Lékaři je tak považovali za příhodná spíše jako lék v případě nemoci, neboť kyselá a trpká vína měla podle nich pomáhat zchladit přehřátý žaludek.¹⁰⁷ Doporučována byla kvůli své studenější sangvinikům, varování před nimi byli naopak melancholici. U těchto chutí brali lékaři v potaz také barvu vína, neboť kyselá či trpká

¹⁰² J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 107r.

¹⁰³ Tamtéž.

¹⁰⁴ *O zachování*, f. K₂v.

¹⁰⁵ Tamtéž, f. N₄r.

¹⁰⁶ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 107r.

¹⁰⁷ Tamtéž.

víno bílé mělo být ještě studenější a pro lidský organismus o to nevhodnější, zatímco červená vína těchto chutí byla považována za zdravější a vhodná například k posílení žaludku.¹⁰⁸

3.1.4 Stáří a kalnost vína

Víno se rozlišovalo na staré a mladé, přičemž mladé víno bývá nazýváno v použitých pramenech slovem „mest“ a dalo by se přirovnat k dnešnímu burčáku. Mladé víno bylo podle lékařů vlhčejší podstaty a vnímáno bylo jako pro lidský organismus spíše nezdravé. Špatně se totiž zažívalo, čímž bylo způsobováno nadýmání břicha i ucpávání jater, nepodporovalo vylučování potu i moči a mělo také činit člověka „způsobného“ k pohlavnímu styku, což bylo lékaři v některých případech považováno za nezdravé. Pokud bylo navíc mladé víno kalné a nečisté, jeho negativní účinky na lidský organismus se ještě znásobovaly.¹⁰⁹ Staré víno naopak bylo podstaty horké a suché, přičemž označení „staré“ většinou vína získala po uplynutí čtyř let od jejich výroby.¹¹⁰ Staré víno se lehce zažívalo, z čehož plynuly jeho pozitivní účinky na lidské tělo. Pomáhalo od nadýmání, dokázalo zprůchodnit ucpané cévky, podporovalo vylučování potu a moči a bylo prospěšné žílám. V skrovně přijímaném množství mělo staré víno podle Jana Koppa žíly posilovat, pokud bylo píté přes míru, mohlo jim naopak uškodit. Lékaři nedoporučovali staré víno především cholerikům, u nichž by mělo za následek strávení už tak malého množství přirozené vlhkosti, jež by mohlo vést k nemoci. U Jana Koppa také můžeme najít zmínku o tom, že staré víno svou přemírou horkosti paradoxně potlačovalo přirozené teplo, což mohlo vést i k propuknutí zimnic.¹¹¹

V případě kalnosti se v pramenech objevují vína kalná a vína čistá, která byla samozřejmě považována za zdravější. Čistá vína měla většinu pozitivních účinků, jež bychom mohli u vín najít – napomáhala tvorbě krve, podporovala pročištění organismu, v duševní rovině měla „ostřit“ důvtip. Kalná vína měla jen jednu výhodu, a to tu, že měla schopnost dodat do těla více výživy. Jinak představovala přesný opak čistého vína, takže způsobovala zanesení krve škodlivými látkami a jejich další usazování v lidském těle.¹¹²

Četně se také objevuje tzv. víno smíšené, které vznikalo přimíšením vody, což bylo častým postupem zejména u vín silných. Smíšené víno bylo vlhčejší a studenější podstaty, díky čemuž mělo moc tělo zchladit a dodat mu chybějící vlhkost. Mělo tak lepší schopnost uhasit žízeň než samotná voda či víno, čehož uměli využít lékaři, kteří ho doporučovali v případě propuknutí zimnic. Škodilo ale zaživacímu traktu, jelikož se špatně zažívalo a

¹⁰⁸ Tamtéž, f. 108v.

¹⁰⁹ Tamtéž.

¹¹⁰ Tamtéž, f. 106v.

¹¹¹ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 108v.

¹¹² Tamtéž, f. 107r.

způsobovalo nadýmání, a neméně vhodné bylo také nervovému systému, protože velmi rychle opíjelo. Kvůli svým vlastnostem ho lékaři nedoporučovali zejména lidem vlhkých a studených komplexů, tedy melancholikům a flegmatikům. V rozumné míře ho naopak povolovali sangvinikům a otlým lidem, především v letních měsících, kdy bylo nutné dodat tělu chybějící tekutiny.¹¹³

3.2 Pivo

Druhým nejčastěji konzumovaným alkoholickým nápojem bylo pivo, které vznikalo vařením z vody, obilí a chmele, a jež můžeme považovat za nejoblíbenější nápoj druhé poloviny 16. století. Přispělo k tomu také to, že na rozdíl od vína bylo dostupnější napříč všemi společenskými vrstvami, takže bychom je našli u šlechty, měšťanů, sedláků i obyčejné čeládky.¹¹⁴ Rozdíl byl pak samozřejmě v kvalitě daného piva, protože stejně jako u vína existovalo pivo horší a lepší, s odlišnými vlastnostmi a účinky na lidský organismus. Pokud bylo pivo užíváno v rozumné míře, mělo podle tehdejších lékařů schopnost posilovat nervy a žíly, snadno se zažívat a hasit žízeň. Nezdravé však bylo, když se jím člověk opil, neboť opít se pivem mělo být paradoxně snadnější než vínem a následky měly být těžší. Lékaři považovali za důsledky opití pivem například bolesti hlavy a nadýmání.¹¹⁵ Doporučováno bylo začít pivem oběd či večeři, jelikož postupovalo trávicím procesem pomaleji než víno, a nemohlo tak roznést škodlivé látky po těle dřív, než odešly vylučovací soustavou.¹¹⁶

3.2.1 Vlastnosti dobrého piva

Jelikož i pivo bylo rozdílné kvality, bylo i pro něj stanoveno na základě vlastností pět zásad, podle nichž se dalo rozpoznat to dobré. Především nemělo být pivo kyselé a chuti podobné octu, protože takové pivo ztěžovalo průchod krve vlásečnicemi, které se nacházely i v žaludku. Kvůli tomu neprobíhalo správně trávení, jež bylo pro chod lidského těla nezbytné. Za druhé mělo být pivo čisté, jelikož kalné pivo mělo hned několik negativních účinků. Protože obsahovalo velké množství nečistot, ucpávalo močové cesty, a bylo tak nevhodné zejména lidem s močovými kameny. Dále způsobovalo nadýmání a nadváhu. Ve třetím kritériu dobrého piva se klade důraz na kvalitu obilí, které bylo použito při jeho vaření – zrno mělo být plné, celé a neporušené. Vaření piva se týkalo i čtvrté pravidlo, které zmiňovalo, že pivo dobré a zdravé musí být správně a dostatečně uvařeno. Pokud nebyl proces vaření

¹¹³ Tamtéž, f. 108r.

¹¹⁴ M. BERANOVÁ, *Jídlo*, s. 20.

¹¹⁵ *Regiment*, s. 71.

¹¹⁶ *O zachování*, f. M₁v.

dodržen, pivo se špatně zažívalo, způsobovalo nadýmání a „střevní dnu“,¹¹⁷ jak středověcí lékaři označovali jakékoli bolesti kolikového charakteru, často spojené s průjmy.¹¹⁸

V souvislosti s vařením piva je zajímavá skutečnost, jak velký důraz byl kladen na kvalitu vody. Jan Kopp ve svém spise přemítá nad tím, zda může být použita i voda horší, která by se při procesu vaření piva vlastně převařila. Autor tento názor odmítá a jednoznačně doporučuje použít pokud možno vodu kvalitní.¹¹⁹ Nakonec záleželo také na stáří piva, protože za zdravé bylo považováno pivo staré a uleželé, které již v sobě téměř nemělo kvasnice. Mladé pivo pak působilo na organismus podobně jako pivo špatně uvařené, tedy špatně se zažívalo, nadýmalo a navíc způsobovalo řezavku,¹²⁰ jež se vyznačovala obtížným a bolestivým močením.

3.2.2 Barvy piva

U piva bychom nemohli najít tak rozsáhlou škálu barev jako u vína, protože se podle obilí, které bylo užito k jeho uvaření, rozlišovalo pouze na dva odstíny, a to pivo bílé a tmavé. Bílé nebo také bledé pivo bylo vařeno z pšenice a pilo se jako pivo mladé, zatímco tmavé pivo se vařilo z ječmene a nechávalo se vyležet, takže bylo podáváno jako pivo staré. Vzácně byla vařena také piva z ovsa.¹²¹

Bílé pšeničné pivo, jako bylo například pivo pražské, označuje Jan Kopp za nápoj příhodný a zdravý, protože měl díky své horké podstatě přinášet do lidského těla dostatečnou výživu, podporovat krvetvorbu a činit člověka masitým. Bílé pivo však mělo i své negativní účinky – špatně se zažívalo, nadýmalo a ucpávalo úzké cévky. Proto ho Jan Kopp doporučoval lidem, kteří měli silný žaludek a mohli pivo dobře strávit. Zmiňuje zejména sangviniky, kteří byli obecně považováni za „jedlíky“ se silným žaludkem a dobrým trávením.

Tmavé ječné pivo bylo studenější podstaty než pivo bílé a kvůli tomu nemělo schopnost příliš tělo vyživovat, ale jeho výroba byla technicky náročnější a obecně bylo považováno za lepší a kvalitnější.¹²² Tmavé pivo se totiž lehčeji zažívalo, nezpůsobovalo nadýmání a podporovalo proudění krve, pročišťování organismu a vylučování moči, pročež bylo pro lidské tělo rozhodně zdravější než pivo bílé. Doporučováno bylo především „tlustším“

¹¹⁷ Tamtéž, f. L₈r.

¹¹⁸ A. M. ČERNÁ, *Staročeské názvy*, s. 109.

¹¹⁹ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 105r.

¹²⁰ *O zachování*, L₈r.

¹²¹ M. BERANOVÁ, *Jidlo*, s. 15-16.

¹²² Tamtéž, s. 16.

jedincům, pro něž bylo vhodnější vlastností piva schopnost pročistit tělo než jeho výživnost, a dále lidem se slabším žaludkem,¹²³ jimž by se bílé pivo špatně zažívalo.

3.2.3 Chutě a hustota piva

O těchto dvou vlastnostech piva bude pojednáno jen krátce, protože lékaři jim nevěnovali takovou pozornost jako v případě vína. Co se týče chutě, tak sladké pivo sice přinášelo tělu velké množství výživy a napomáhalo rozvádění živin, ale způsobovalo nadýmání a škodilo játrům. Lékaři varovali zejména před pivem kyselým, které považovali za zkažené stáří. Podle nich nebylo kyselé pivo nic jiného než „zkažená a shnilá voda spolu se zkaženým sladem smíšená“¹²⁴, a jako takové mělo způsobovat těžkosti především žaludku. Naopak vyzdvihována jsou piva hořká, mezi nimiž Jan Kopp jmenuje hlavně německá piva, jako například freiberské, saské a embekské. Embekské pivo pocházelo z města Eimbeck, z jehož názvu vzniklo postupným vývojem německé „Bock“, do češtiny přeloženo „kozel“, jak pak byla piva podobného charakteru obecně nazývána.¹²⁵ Hořké pivo se dobře zažívalo a mělo schopnost pročistit organismus, protože podporovalo vylučování moči.

V případě hustoty Jan Kopp preferuje pivo hustší, které, pokud je vyvážené chuti a stáří, doporučuje všem komplexím a věkům. Jako dobrá hustá piva Kopp jmenuje pražská, táborská, svídnická a rakovnická, která byla považována za jedna z nejlepších českých piv a vyvážela se i do sousedních zemí.¹²⁶ Ve spise *O zachování dobrého zdraví* je zase zastávána zásada opačná, kterou zde vyjadřují slova „čím ředší, tím lepší jest.“¹²⁷ Evidentně tak v tomto případě nepanoval jednotný usus a záleželo na každém lékaři, jakého názoru se přidržel.

3.3 Voda

Posledním zmíněným nápojem, pro změnu nealkoholickým, je voda, na kterou bylo ze všech tří zkoumaných tekutin nahlíženo nejrozporuplněji. Středověcí lékaři ji totiž dokázali jedním dechem chválit, druhým však před ní neustále varovali. V případě použitých pramenů má k vodě nejkladnější vztah Jan Kopp, v *Regimentu zdraví* Heinricha Ranzovia najdeme stanovisko jak pozitivní, tak i negativní a ve spisu *O zachování dobrého zdraví* z produkce Salernské školy je voda jako nápoj vnímána negativně – text totiž vyjmenovává škodlivé důsledky užívání vody na lidský organismus.

¹²³ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 105r.

¹²⁴ Tamtéž, f. 105r.

¹²⁵ Č. ZÍBRT, *Staročeská tělověda*, s. 136.

¹²⁶ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 105r.

¹²⁷ *O zachování*, f. R₃v.

Co vlastně zapříčinilo vznik dvou tak rozporuplných názorů na pití vody? Odpověď je nasnadě – důvodem je její kvalita, což je v případě této tekutiny problém i v současné době. Středověcí lidé totiž neměli možnost vodu upravit způsobem, jak se to děje dnes, jelikož jediným známým postupem pro ně bylo převaření vody, což rozhodně není metoda dokonalá. I takováto úprava špatné vody však byla lepší než žádná, a tak se voda pila buď převařená, nebo se v krajích pověstných její špatnou kvalitou doporučovalo pít spíše pivo, při jehož výrobě prošla voda procesem vaření. Přesto mohla být voda považována za nejpřirozenější nápoj pro člověka, jak píše Jan Kopp, je: „*od Boha...živému stvoření k užívání...stvořena*“.¹²⁸

3.3.1 Jak poznat dobrou vodu?

Tuto otázku pokládá ve spisu Jana Koppa učedník svému mistrovi, který na ní bystře odpovídá: kvalita vody se dá určit podle dvou znamení, a to podle její podstaty a jejího „toku“. Tato dvě znamení radí Kopp zkoumat pomocí pohledu, chutě, čichu a nakonec na základě fyzikálních vlastností vody.¹²⁹ Kvalitní a zdravá voda by měla být na pohled čistá a čirá, chuťově dobrá, jemně nasládlá a po přičichnutí by z ní neměl vycházet zápach. Co se týče fyzikálních vlastností, kvalita vody se měla poznat například podle své váhy, neboť dobrá voda měla být lehká, z čehož logicky vyplývalo, že obsahuje méně nečistot. Tíže vody se dala podle Jana Koppa zjistit experimentem. Do dvou stejně velkých nádob se mělo dát stejné množství dvou různých druhů vody a ta nádoba, jež je lehčí, ta pak obsahuje lepší vodu.¹³⁰ Existovaly ještě další vlastnosti, podle nichž se dala určit kvalita vody. Figuruje zde třeba rychlost vysychání vody, kde platí pravidlo, že zdravější je ta voda, která rychleji vyschne, což se dalo vyzkoušet například omočením šátku v dané vodě. Dále se objevuje rychlost varu a následné vystydnutí – voda, jež rychleji vře a rychleji vystydně, je kvalitnější.¹³¹

Druhým znamením byl její tok, nebo spíše stání v případě studní apod. Obecně byla za nejzdravější považována čerstvá dešťová voda, která se lehce zažívá a nenadýmá. Před volně tekoucí vodou pak byla upřednostňována ta ze studní, ale jsou tím myšleny studnice, do nichž voda volně přitéká a odtéká, ne „cisterny“, kde voda bez pohybu stojí. Toto pravidlo však platilo spíše pro oblasti venkova. Před vodou z městských studní naopak Jan Kopp varuje, protože je to voda převážně stojatá, nesvítlí do ní slunce a nedostane se k ní čerstvý vzduch.¹³² Kvalitnější byla voda braná ze studní s prostředním dnem, jež nemělo být ani tvrdé ani

¹²⁸ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 26v.

¹²⁹ Tamtéž, f. 104r.

¹³⁰ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 26v.

¹³¹ Tamtéž, f. 105v.

¹³² Tamtéž.

měkké, takže studně vyražené do skal byly vnímané jako nevhodné, stejně jako studně s písčitým či bahnitým dnem. Co se týče vody tekoucí, tak zde je Janem Koppem upřednostňována ta, která teče k východu či k severu a protéká horami a lesními porosty, aniž by však byla příliš stíněna, jelikož předpokladem kvalitní vody je dostatek slunce a přístup čerstvého vzduchu. Lepší také byla voda z malých říček, které mají rychlý tok a bývají čiré než voda z řek „lenivých“ a pomalu tekoucích, jež byla spíše kalná a bahnitá. Za vůbec nejhorší byla označována voda z toků protékajících městy, z nichž se do vody dostávalo množství nečistot, a dále z řek a potoků tekoucích směrem na západ či na jih.¹³³

3.3.2 Pozitivní důsledky pití vody

Když již byla určena čistá a zdravá voda, je třeba se také seznámit s účinky, jež měla podle středověkých lékařů na lidský organismus. Voda je podstaty studené a vlhké, takže byla doporučována zejména při horkosti, kterou měla moc „uhasit“. Lékaři však varovali před pitím vody při nadměrné horkosti, například v případě horeček, neboť pak podle nich docházelo v těle k jejímu „vření“ a horkost se tak ještě zhoršovala.¹³⁴ Voda má pak podle Jana Koppa schopnost napomáhat v žaludku rozpouštění husté potravy a usnadňovat následné rozvádění natrávené směsi skrze úzké cévky do dalších orgánů. Podle Koppa je voda pro člověka jednoduše ten nejpřirozenější nápoj, a to pro všechny věkové skupiny i povahy, protože jí vytvořil člověku k užívání sám Bůh. I při tomto tvrzení se opírá o Galéna a doporučuje, aby člověk přivykl pití vody již v mladém věku, a to zejména v místech, kde je voda čistá a zdravá. Odůvodnění je podle něj takové, že víno či pivo lidem chutná, a tudíž ho pijí více, než jejich tělo nezbytně potřebuje. Voda však žádnou chuť nemá, a tak neponouká člověka k jejímu nadměrnému pití.¹³⁵ Svůj názor dokládá tvrzením, že v zemích, kde se voda pije nejčastěji, jsou lidé střízlivější, zdravější, moudřejší a dožívají se vyššího věku. Mezi těmito zeměmi jmenuje například Švábsko či Bavorsko, jež by měly Čechům sloužit za vzor.¹³⁶

3.3.3 Negativní důsledky pití vody

Po Koppově vyzdvihování pozitivních účinků pití vody na lidský organismus je třeba zmínit i druhý pohled, značně skeptičtější. Voda je podle něj vhodná jako nápoj jen v případě nemoci, kdy je použita jako lék, ale nedoporučuje se k běžnému užívání.¹³⁷ Ač se i zde

¹³³ Tamtéž.

¹³⁴ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 104v.

¹³⁵ Tamtéž, f. 26v.

¹³⁶ Tamtéž.

¹³⁷ *Regiment*, s. 62.

připouští, že malé množství vody je dobré, neboť pomáhá potravě sestoupit do žaludku a uhašuje žízeň lépe než pivo či víno, převažuje na ní pohled negativní.

Ve spisu *O zachování dobrého zdraví* jsou negativní účinky užívání vody rozděleny do pěti bodů. Předně svou studenou podstatou zastuzuje žaludek, který pracuje právě díky tělesnému teplu, a odjímá chuť k jídlu. Oproti Koppovu tvrzení tak podle tohoto spisu voda činí překážku zažívání, jelikož oddělí přijatou potravu od samotného žaludku a jeho trávicích šťáv, takže pokrm „plave“ v žaludku na vodě a déle mu trvá, než se stráví.¹³⁸ Salernské verše tuto tekutinu hodnotí takto: „*Kdož za stolem pije vodu,/ mívá z ní nejednu škodu:/ žaludek sobě zastudí,/ žádost pokrmů ostudí./ Zažití překážku dělá, nemocmi naplní těla.*“¹³⁹

Za druhé je pití vody viděno jako nevhodné po těžší práci či po pohlavním styku, kdy je tělo rozehřáté, póry jsou otevřené a tělesné šťávy proudí rychleji, čímž se vypitá voda dostává rychleji do orgánů a uhašuje jejich přirozenou horkost. Pití vody také není vhodné po lázni či na lačný žaludek, a to opět z důvodu otevřených pórů.¹⁴⁰ Za čtvrté je zde také varování před vodou pitou v nočních hodinách, což je nazváno „falešnou žízní“, jež se objevuje zejména u jedlíků a opilců. Takové noční pití totiž vzbuzuje chuť na víno.¹⁴¹ Kapitola o pití vody je tak ukončena obecným konstatováním, že zdraví lidé by měli pít vody co nejméně, neboť uhašuje přirozenou tělesnou horkost, která zařizuje funkčnost celého lidského organismu.

¹³⁸ *O zachování*, f. N₅r.

¹³⁹ *Regiment*, s. 196

¹⁴⁰ *O zachování*, f. N₇v.

¹⁴¹ Tamtéž.

4. Opilost a opilství

Proč hovořit v souvislosti s lékařstvím o opilství? I to totiž bylo předmětem zkoumání středověkých lékařů, neboť jednoduše i ono patřilo k nauce o nápojích a pitnému režimu. I v této době bylo navíc opilství poměrně palčivým společenským problémem, a tak se jím nezabývali jen lékaři, ale velmi často také mravokárci i kněží a kvůli svým následkům bylo také předmětem různých světských nařízení a soudních pří. Jak tedy nahlíželi na problematiku opilství samotní lékaři? Jak už bylo zmíněno, krédem středověkých lékařů bylo přistupovat ke všemu s mírou, tedy i k pití. Převážně tedy doporučovali víno a pivo pít, ale pouze v přiměřeném množství a neopíjet se. V tomto přístupu s lékaři souhlasili i autoři moralistních traktátů, jak dosvědčují slova Šebestiána Francka: „*Skrovné pití vína jest dobré, zdravé a k zachování člověka lékařství stvořené.*“¹⁴² Jaké pozitivní účinky sebou přinášelo přiměřené pití vína a piva, již bylo řečeno výše.

Definice toho, co bylo podle středověkých lékařů opilství, by mohla znít například takto: „*Ožralství nic jiného není nežli zkormoucení a vzbouření mysli a všechných mocí a činů jejích, pošlé z nemírného pití, a krátce jest dobrovolné zbláznění.*“¹⁴³ Opilství se proto mělo předcházet, a to především střídáním pitím a vyhýbáním se silným nápojům, případně ředěním silných nápojů s vodou nebo nápoji slabšími.¹⁴⁴ Mezi dalšími radami, jak se vyvarovat opití, můžeme najít třeba tvrzení, že by se při pití mělo málo jíst, jelikož potrava udrží nápoj déle v žaludku a zabrání tak jeho rychlému strávení.¹⁴⁵ Dnes se doporučuje přesný opak. Když už se pak člověk opil, doporučovali lékaři (v duchu čtvrtého bodu *res non naturales* o vyprazdňování) dávení, klystýr nebo dostatek spánku.¹⁴⁶ Velmi prozaicky hovoří o tom, jak postupovat v „lčění“ z opilství, salernské verše, které radí opilému člověku toto: „*Tomu, kdo chlastáním vína se do noci nezdravě chová,/ co mu mám jiného poradit – ať ráno se ožere znova!/ Jestli ti pomate hlavu snad večerní opilost vínem,/ nalej se ráno zas časně a nesahej po léku jiném.*“¹⁴⁷

Předcházení opilství bylo důležité nejen kvůli jeho následkům finančním a morálním, ale z lékařského hlediska především zdravotním. Podle Avicenny způsobovalo opilství zhoršenou funkci a nemoci jater, mozku a cév, přičemž mohlo vést až k mrtvici a smrti.¹⁴⁸

¹⁴² Tamtéž, f. D₃v.

¹⁴³ *Regiment*, s. 157.

¹⁴⁴ *Regiment*, s. 157.

¹⁴⁵ Tamtéž.

¹⁴⁶ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 27v.

¹⁴⁷ *Regiment*, s. 215.

¹⁴⁸ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 27v.

Dále mohlo vést časté opíjení k narušení komplexe, k propuknutí dny, padoucnice, malomocenství či šílenství a pocházela z něj „mdloba nervů“, jež mohla vést ke vzniku třasu v rukou a křečím.¹⁴⁹ Jak hluboko se mohly „ovečky boží“ po požití vína ponížít až na rovnost zvířatům, popisuje Franck velice barvitě: „*Necht' opilému mluví kdo chce, co chce, všemu se posmívá, a tak i on v posměch padá před Bohem, před anděly, i přede vším stvořením. Tak že i psi naň močí, když se v hnoji válí, a psi po nich líží, co oni kuckají, a svině sbírají, co z poctivic¹⁵⁰ trausí, tak kdež se koli obrátí, všude těch dvou služebníkův potřebují, psa u brady a svině u zadku.*“¹⁵¹ Zpět ale k lékařskému tématu.

U středověkých lékařů můžeme najít i poněkud odlišný názor na opilství a pro dnešního člověka překvapivý. Tehdejší lékaři totiž doporučovali svým pacientům jednou či dvakrát do měsíce se opít, a to pro lepší tělesné i duševní zdraví. Podklad pro to nacházeli v učení Hippokrata, římského filosofa Seneky a také u proslulého středověkého lékaře a filosofa Marsilia Ficina.¹⁵² Podle Hippokrata bylo občasné opití dobré pro vyčištění organismu, které bylo způsobeno následným zvracením.¹⁵³ Seneka a Ficino doporučovali opít se v případě depresí či zádumčivosti, neboť díky opití si lidská mysl „odpočinula“ od přílišného přemýšlení a deprese, čímž bylo dosaženo celkového uvolnění organismu a veselejšího stavu mysli.¹⁵⁴ Opití se tak mohlo mít i léčebný účinek.

¹⁴⁹ *O zachování*, f. L₄v-r.

¹⁵⁰ Nohavic, pozn. aut.

¹⁵¹ S. Franck, *O ukrutném a hanebném hříchu*, f. J₂v.

¹⁵² Marsilius Ficino (1433-1499) byl významným představitelem italského humanismu a překladatelem starořímských filosofů. Působil ve službách Cosima di Medici a proslavil se zejména překladem helénského spisu *Corpus Hermeticum*, jenž byl podkladem pro duchovní a filosofickou nauku, označovanou jako hermetismus.

¹⁵³ *O zachování*, f. L₃r.

¹⁵⁴ J. Kopp z Raumenthalu, *Gruntovní a dokonalý regiment*, f. 29r.

Závěr

V dnešní uspěchané době je častým společenským tématem jídlo, pití a obecně zdravá výživa. Převládá mínění, že lidé se stravují čím dál tím hůře a varovně působí nárůst civilizačních chorob. Skutečnost, že téma zdravého stravování i zdravého života obecně není objevem moderní doby, nýbrž je spojeno s evropskou civilizací už po staletí, v současné diskusi zdůrazňována příliš není. Právě nahlédnutí do historie lékařství a zdravého stravování, a to zejména v oblasti nápojů, bylo cílem této práce.

Nejprve jsme se stručně seznámili s vývojem středověkého lékařství a jeho základními teoretickými východisky, neboť bez toho by se kvůli odlišnosti dnešní medicíny těžko mohli přistupovat ke kritické analýze lékařských textů 16. století. V této části práce byly především popsány dva koncepty – humorální teorie a nauka o *sex res non naturales*. Lékařská teorie na nich spočívala nejen ve středověku, ale svůj význam si zachovaly i v dobách pozdějších. Obě tyto teorie jsou také stěžejní pro pochopení problematiky nápojů. První hovoří o tělesných tekutinách, pro něž bylo přijímání nápojů nezbytné vzhledem k jejich tvorbě a oběhu v organismu, druhá pak zařadila nápoje spolu s potravou mezi hlavní okolnosti, kterými člověk mohl ovlivňovat své zdraví tělesné i duševní či tělesnou konstituci.

Středověcí lékaři přikládali nápojům v trávicím procesu významnou roli. Věděli, že bez nich by byl jeho průběh nemožný. Nápoje měly zajišťovat jednodušší průchod potravy do žaludku, umožňovat spolu s žaludečními šťávami její naředění, rozmělnění, trávení a následný vznik tělních tekutin, zejména krve nezbytné pro funkci organismu. Velký důraz tehdejší lékaři rovněž přikládali denní či roční době, neboť například s ohledem na roční období mohlo pití nápojů velkou měrou ovlivnit, jak se poté člověk cítil. Jejich radami se ostatně často řídíme i dnes. Lékaři zkoumaného období poměrně logicky doporučovali vyhýbat se v létě teplým nápojům a přijímat pití spíše studenější, pro zimní období pak přesný opak, čímž se měla tělesná teplota lépe vyrovnávat s tou venkovní. Stejně tak si všímali rozdílnosti lidských povah a věků a v závislosti na nich doporučovali různě silné, husté či chutné nápoje.

V další části práce byla pozornost věnovaná třem nápojům, jež představovaly zásadní zdroje tekutin lidí období předbělohorského i staletí předcházejících. Soudě podle lékařských spisů byly možnosti výběru v této době omezeny na tři nápoje – víno, pivo a vodu, jež byly snadno dostupné, ač v různé kvalitě. Jednotlivé nápoje nebyly lékaři porovnávány jen mezi sebou, ale také v rámci jednoho druhu, neboť vliv na lidský organismus mohly mít i kvalita, barva, chuť či hustota. Proto se ve středověkých lékařských spisech objevují mimo jiné také

návody, jak podle vlastností rozpoznat kvalitní víno, neboť čím kvalitnější, tím zdravější. Právě zmíněné platilo jak pro víno, tak pro pivo i vodu. Barva, chuť či hustota mohly mít na člověka rozdílný vliv s ohledem na jeho věk, povahu či tělesnou konstituci, takže každému tehdejšímu somatotypu lékaři doporučovali jiný nápoj. Například bílé víno bylo považováno za sladší a výživnější, a proto bylo podle lékařů vhodnější pro lidi hubenější a fyzicky aktivní, než pro jedince otylejší a sedavé. Jak jsem se v této práci pokusila ukázat, podobná dělení se v prostudovaných spisech vztahují ke každému nápoji. Oproti dnešku byl benevolentnější také postoj k pijanství. Zkoumané lékařské texty opilství rozhodně nepodporovaly, ale nepovažovaly ho výhradně za fenomén nezdravý a nebezpečný. V případě stavů trdomyslnosti až deprese je s ohledem na zdraví jedince doporučovaly, a to jako „lék“ či prevenci, jelikož umí mysli odlehčit a obveselit ji.

Rady středověkých lékařů se v mnoha ohledech neliší od názorů dnešních doktorů, výživových poradců apod. Hlavním mottem bylo „všeho s mírou“, což je obecně platné i dnes. Povoleno bylo vše, pokud to člověk užíval v přiměřeném množství a s ohledem na svůj zdravotní stav. Malé množství alkoholu bylo doporučováno jako medikament, což také není vzdáleno lidovému léčitelství (a radám našich babiček), kde se často objevuje sklenka vína jako lék, zejména v případě poruch krevního oběhu. I toto nalezneme ve středověké lékařské literatuře a mnohé jiné. Některé poznatky středověké medicíny jsou tak formou populárního či komerčně orientovaného léčitelství živé dodnes, a to právě zejména v případě stravování a pití.

Seznam použitých pramenů a literatury

Prameny:

staré tisky:

- Jan Kopp z Raumethalu, *Gruntovní a dokonalý regiment zdraví*, Praha 1536, Viz *Knihopis českých a slovenských tisků od doby nejstarší až do konce 18. století*, red. Z. V. Tobolka – F. Horák, díl I - *Prvotisky*, Praha 1925, díl II – *Tisky z let 1501-1800, část 1 - 9*, Praha 1939 – 1967, č. 4315.
- *O zachování dobrého zdraví, knížka Školy salernitánské*, Olomouc 1584, Viz *Knihopis českých a slovenských tisků od doby nejstarší až do konce 18. století*, red. Z. V. Tobolka – F. Horák, díl I - *Prvotisky*, Praha 1925, díl II – *Tisky z let 1501-1800, část 1 - 9*, Praha 1939 – 1967, č. 1665.
- Sebastian Franck, *O ukrutném a hanebném hříchu opilství*, Praha 1537, Viz *Knihopis českých a slovenských tisků od doby nejstarší až do konce 18. století*, red. Z. V. Tobolka – F. Horák, díl I - *Prvotisky*, Praha 1925, díl II – *Tisky z let 1501-1800, část 1 - 9*, Praha 1939 – 1967, č. 2576.

pramenné edice:

- *Regiment zdraví Henrycha Rankovia. Regimen sanitatis Salernitanum*, ed. Pavel KUCHARSKÝ, Praha 1982.

Literatura:

- M. BERANOVÁ, *Jídlo a pití za Rudolfa II.*, Praha 1997.
- A M. ČERNÁ, *Staročeské názvy chorob*, Praha 2009.
- K. DANĚK, *Some Glimpses of Swedisch-Czech Relationships in Medical History*, Stockholm 1968.
- *Knihopis českých a slovenských tisků od doby nejstarší až do konce 18. století*, red. Z. V. Tobolka – F. Horák, díl I - *Prvotisky*, Praha 1925, díl II – *Tisky z let 1501-1800, část 1 - 9*, Praha 1939-1967.
- J. LE GOFF – N. TRUONG, *Tělo ve středověké kultuře*, Praha 2006.
- V. PUMPRLA, *Knihopisný slovník českých, slovenských a cizích autorů 16.-18. století*, Praha 2010.

- M. ŘÍHOVÁ, „*Ad sidus regale*“, in: Lesk královského majestátu ve středověku, ed. Lenka Bobková - Milada Holá, Praha - Litomyšl 2003, s. 349-359.
- M. ŘÍHOVÁ, *Dvorní lékař posledních Lucemburků*, Praha 1999.
- M. ŘÍHOVÁ, *K obsahu studia na pražské lékařské fakultě v době působení Albíka z Uničova*, in: Škola a město. Documenta Pragensia XI, Praha 1993, s. 92-107.
- M. ŘÍHOVÁ a kol., *Lékaři na dvoře Karla IV. a Jana Lucemburského*, Praha 2010.
- M. ŘÍHOVÁ, *Sanitatem conservare. K typologii jednoho druhu středověké literatury*, Listy filologické 127, 2004/1-2, s. 54-65.
- M. ŘÍHOVÁ, *Středověký lékař*, in: Člověk českého středověku, edd. Martin Nodl-František Šmahel, Praha 2002, s. 309-336.
- W. SCHMITT, *Regimina sanitatis*, in: *Lexikon des Mittelalters*, VII, Stuttgart-Wiemar 1999.
- A. SCHULZ, *Essen und Trinken im Mittelalter (1000-1300)*, Berlin-Boston 2011.
- P. SVOBODNÝ – L. HLAVÁČKOVÁ, *Dějiny lékařství v českých zemích*, Praha 2004.
- D. TOMÍČEK, *Obraz dětského věku v česky psaných lékařských pramenech 16. století*, Documenta Pragensia (v tisku).
- D. TOMÍČEK, *On the subject of microcosm in Czech medical literature of the 16th century*, Anthropologie 48, 2010/2, s. 185-188.
- D. TOMÍČEK, *The Concept of Good Life According to the King's Physician Johann Kopp von Raumenthal*, in: Gutes Leben und guter Tod von der Spätantike bis zur Gegenwart. Ein philosophisch-ethischer Diskurs über die Jahrhunderte hinweg, Hrsg. Albrecht Classen, Berlin-Boston 2012.
- D. TOMÍČEK, *Víra, rozum a zkušenost v lidovém lékařství pozdně středověkých Čech*, Ústí nad Labem 2009.
- M. WEISS ADAMSON, *Medieval dietetics. Food and Drink in Regimen Sanitatis Literature from 800-1400*, Frankfurt am Main 1995.
- Č. ZÍBRT, *Staročeská tělověda a zdravověda*, Praha 1924.

Internetový zdroj:

- webové stránky „O víně kvalitně“ [2012-04-07] <http://ovine.kvalitne.cz>

Seznam příloh

1. Lékař u lůžka nemocného
Regiment zdraví Henrycha Rankovia. Regimen sanitatis Salernitanum, ed. Pavel KUCHARSKÝ, Praha 1982, s. 30.
2. Mutuly. Nádobky na odběr moči spolu s jejími vzorky
NK ČR, signatura XVII D 10. f. 50r.
3. Rozjařená společnost pijanská. Titulní list knihy Sebastiana Francka
Magdalena BERANOVÁ, *Jídlo a pití za Rudolfa*, 1997, s. 28.
4. Pijani a zvířata. Titulní list Písní Alše Knoblocha z Pirnsdorfu
Magdalena BERANOVÁ, *Jídlo a pití za Rudolfa*, 1997, s. 30.
5. Vožralec. Čtvrtý z dvanácti synů Masopusta
Magdalena BERANOVÁ, *Jídlo a pití za Rudolfa*, 1997, s. 134.

Přílohy



Obr. 1 – Lékař u lůžka nemocného



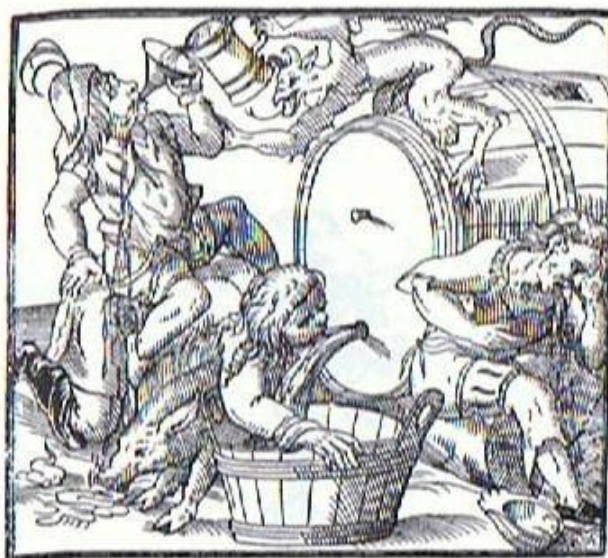
Obr. 2 – Mutuly. Nádoby na odběr moči spolu s jejími vzorky



Obr. 3 – Rozjařená společnost pijanská. Titulní list knihy Sebastiana Francka



Obr. 4 – Pijani a zvířata. Titulní list Písní Alše Knoblocha z Pirnsdorfu



Obr. 5 – Vožravec. Čtvrtý z dvanácti synů Masopusta

