

DSBcB026 Zdraví a životní styl ve starověku

PhDr. Jiří Kouřil, Ph.D.

213777@mail.muni.cz

Informace o kurzu

- 3 kr.
- Učebna A21
- **odpadne**
 - středa 18. 10. 2017

Ukončení

- přednášky nepovinné
- **2 varianty ukončení**
 - 1. V. – **hromadný pohovor**
 - podmínky:
 - max. 2 absence
 - účast na soutěži
 - 2. V. – **test**
 - 70%
 - za každou účast + 2%
 - účast na soutěži a pohovoru + 6%

Návaznosti

- Dějiny starověkého „sportu“ (Řecko)
- Dějiny starověkého „sportu“ (Řím)
- Dějiny a rekonstrukce antického sportu
- Sportovní, vojenské a etické ideály od antiky k rytířskému středověku
- -----
- Tetrády
- Sportovně-vojenská exkurze – Řecko

Vybrané kapitoly – možná témata

- Úvod do problematiky
 - Medicína v Egyptě
- Medicína v Mezopotámii
 - Medicína v Indii
 - Medicína v Číně
 - Medicína v Persii
- Medicína zbytku Afriky a Asie
- Medicína kmenů Severní, střední a Jižní Ameriky
 - Medicína v Řecku
 - Medicína v Římě
 - Medicína u barbarů
 - Arabská medicína
- Vliv starověké medicíny na středověk
 - Antická psychologie
 - Životní styl ve Spartě
- Jídelníček a pohled na zdravý životní styl
- Doping, podpůrné látky a strava sportovců ve starověku
- Pohled na ideální životní styl v současnosti – porovnání se starověkem
 - ...

Výběr literatury

- Celsus, *De medicina*.
- Galen, *Method of Medicine*, ...
- Hippokratés, *Vybrané spisy I*.
- Hippokratés, *Vybrané spisy II*.
- Isidor ze Sevilly, *Etymologie IV*.
- Philostratus, *Gymnastics*.

- Cohn-Haft, L. *The Public Physicians of Ancient Greece*
- Guido, M. *The Healing Hand: Man and Wound in the Ancient World*.
- Halioua, B. *Medicína v době faraonů*.
- Heinrich von Staden (ed. trans.). *Herophilus: The Art of Medicine in Early Alexandria*.
- Liu, G. & Buck, Ch. *Foundations of Theory for Ancient Chinese Medicine*.
- Longrigg, J. *Greek Medicine From the Heroic to the Hellenistic Age*.
- Longrigg, J. *Greek Rational Medicine: Philosophy and Medicine from Alcmaeon to the Alexandrians*
- Nunn, J. F. *Ancient Egyptian Medicine*.
- Nutton, V. *Ancient Medicine*.
- Nutton, V. *The Healing Hand: Man and Wound in the Ancient World*.
- Porter, R. *Dějiny medicíny*.
- Pollak, K. *Medicína dávných civilizací*.
- Růžička, R. *Medicína dávných civilizací*.
- Říhová, M. a kol. *Kapitoly z dějin lékařství*.
- Singer, J. Ch. *Greek Biology and Greek Medicine*.
- Stavěl, J. *Antická psychologie*.
- Strouhal, E.; Vachala, B. & H. Vymazalová. *Lékařství starých Egyptanů I*.

- Angelopoulou, N.; Matziari, C.; Mylonas, A.; Abatsidis, G. & Y. Mouratidis. *Hippocrates on Health and Exercise*.
- Papalás, A. J. & Papalás, J. A. *Democedes of Croton and the Development of Sport Medicine*.

Úvod ke starověké medicíně

„Lidský organismus je mistrovské dílo a dějiny medicíny jsou postupným pronikáním do jeho tajů a dějinami boje člověka s bolestí“ (Růžička, 2004, 9).

- před 15-20 000 lety ukončen vývoj člověka
- Homo sapiens sapiens (člověk cromagnonský)
 - jako my
- chyba
 - myšlení, že lidé ve starověku hloupější, jiní, ...
 - X vše založeno na zkušenostech, my máme mnohem více času a tím i zkušeností ...
- tělesná výška pravděpodobně souvisí částečně i s úrovní kultury, pojetím společnosti (Sparta x Athény, ...)

první „lékaři“, léčba a léky

První lékaři:

- každý sám sobě,
- ženy jako „dárkyně života“ ,
- kněží, čarodějové, ...
 - jeskyní malby staré 17 000 let ve Fr.

První léčba:

- přikládání rukou,
- zahřívání tělem,
- ochlazování,
- hlazení,
- uklidňování,
- vysávání ran,
- vytahování trnů, atp.

První léky:

– souvislost se vznikem lovu a sběru

– maso a krev zabitých nepřátel

- lidí i zvířat
- rozvoj tohoto myšlení s rozvojem lovu

– užívání rostlin, kupř.:

- dubová kůra,
- fenykl,
- heřmáněk,
- kola,
- mák,
- ...

» Od doby cíleného sběru, poznávání a využívání rostlin a uvědomění si jejich blahodárných účinků pro zdraví člověka můžeme mluvit jako o počátku medicíny.

» Tak docházelo k rozvoji poznatků a zkušeností o rostlinách a jejich účincích.

- Ti, kteří měli nejvíce zkušeností s rostlinami a vyznali se v jejich účincích se stávali povolanejšími k léčbě
 - většinou kmenovými léčiteli
 - vznik řady lektvarů hojících rána a proti bolesti

lékařství

- první pokusy už v prvobytně pospolné společnosti
- původně šlo o **paleoterapii** (pravěké léčitelství)
 - zkušenosti
 - ne samostat. zaměst.... zkušenější osoby
 - tradované ústně, později zapisované
 - nemoc – trest x zdraví – odměna ...
 - rozvoj kněžského lékařství – vych. ze šamanství, znalosti předávány nástupcům jako tajemství
- lékařství ale až tam, kde došlo k utřídění poznatků a lékaři byli v tomto oboru vzdělané osoby
 - Eg., Mez., Indie, Čína, Ř. + Ř.
 - u orientál. civ. základem zkušenost pravěkého lék.

- ne zaostalé – my jen více zkušeností
- Z. lék. – vliv hl. Hippokratés + Avicenna
- Arménie – ocelové nástroje staré 3000 let
- vliv náboženství
 - nejméně v Číně – nemoc výsledkem porušení hygienic. pravidel
 - Čínská kniha proroctví *I-t'ing*
 - zákl. 2 prapóly jin + jang

Kněží a kouzelníci

- Pro co lidé neměli vysvětlení, vysvětlováno transcendentně, vyšší mocí ...
 - př. **bolest a nemoc** vyvolána **démony** či jinými zlými silami, jež vstoupily do těla
 - potřeba je vyhnat
 - tím se léčba dostala do rukou různých šamanů, mágů, čarodějů, kouzelníků a kněží, kteří byli povoláni, nestačila-li běžná domácí léčba
 - » kromě vyhánění démonů a zla postupně zajišťovali např. i dobrý porod, posmrtný život i samotnou léčbu
 - rozvoj znalostí
- **proti démonům:**
 - prostředky tzv. černé apatyky:
 - » přípravky s výkaly lidí i zvířat
 - při usazení v hlavě a vyvolání duševní choroby nebo velkých bolestí hlavy
 - **trepanace lebky**
 - využíváno i při úrazech hlavy k odstraňování kostních úlomků
 - řada nálezů
 - mnoho operací úspěšných
 - tišení bolesti – bylinami (např. kořen mandragory, konopí, kůra vrby, opium z máku, ...)

- **díky tomu:**
 - vyšší společenské postavení
 - stávali se i léčiteli
- mimo léčivých bylin doporučovali později především i **mléko a med**
- **první léky** si připravovali sami, později si na to brali pomocníky
- žádost k bohům či přírodním silám o splnění **speciálních požadavků** – konec záplav, sucha, hladomoru, ...
- darovali-li obyčejnému člověku určitý **předmět** byla v něm vyhledávána odvaha, síla, radost, štěstí, ... - zde vznik i náboženství odvracející se k předmětům
- **šamani** užívali při léčbě rituálu, tance a zaříkávání

- **Vyhánění zlých duchů při nemoci:**
 - 1) *osobou* či *předmětem* – spojeno snad se všemi kulturami, př.:
 - **eskymácký šaman** prostřednictvím dřevěné medicínské hůlky
 - dřevo ze živého stromu bylo pokládáno za magické
 - **Z Borneo** – přenášení nemoci do dřevěných figurek, ...
 - 2) *obětí*
 - př. u Chazarů v J Rusku dokonce regicida
 - často při neštěstí, ale naopak i při hojnosti (udržení)

vztah vědy a magie

- součástí starověké magie byla i řada toho, co dnes označujeme za vědu
- **rozdíl mezi A a moderní Z medicínou:**
 - několik tisíc let zkušeností
 - současné odmítání toho, co nelze vědecky doložit... současné lékařství je založeno na vědeckých principech
- **C. G. Jung:** „moderní věda se sama o sobě stává něčím tak složitým, že se rozplývá do magické oblasti“ – př.:
 - tajemná energie v jaderné fyzice
 - logické a matematické náhledy na věci považované za nemožnosti
 - vakuová fluktuace
- **chaologie** – dělící čára mezi chaosem a pořádkem, tzv. motýlí efekt, je velmi tenká

- **V medicína:**

- člověk složen:

- duše – ego,
 - astrální tělo – volně vznášející se vědomí,
 - éterické tělo – životní síla kolem těla vytvářející auru,
 - fyzické tělo – hmota,
 - individualita – duch s otiskem předchozích životů (nesmrtelná).

- příčiny nemocí:

- vrozené defekty,
 - degenerativní poruchy,
 - neschopnost vyrovnat se s nepřízní životního prostředí.
 - » léčbou **moc doteku** ... ruce na hlavy jako metoda uklidňování a uzdravování – Buddha, ale i Ježíš, šamani, králové
 - » i ve středověku králové vkládali ruce na nemocné, kupř. při tuberkulóze krčních uzlin

Možné dělení lékařských systémů vzhledem k historii

- 1) *lidové léčitelství* – tradované zkušenosti,
- 2) *primitivní medicíny* – léčebné metody osvojené každou kulturou,
- 3) *kmenové léčebné tradice, šamanství ...*,
- 4) *formální lékařství* – medicína indická, V, Z.

LÉKÁRENSTVÍ

- **rostliny-byliny** nejen potravou, ale i složkou při výrobě léčiv
 - důležitá role zkušeností – omylů i šťastných náhod různých generací
 - rozvoj znalostí o užití rostlin ad. souvisel s předáváním vědomostí a zkušeností z generace na generaci
- diferenciace fcí lékaře a lékárníka – asi **1. st. AD**

• důležitá role Řecka / antiky

- mytologicky **Kentauroi** známí tím, že dovedli využívat léčivé rostliny
 - Kentaur byl učitelem **Asklépie**
 - od jeho jména je odvozena **zeměžluč** (*kentaureion*), jelikož si pomocí této byliny vyléčil ránu
- Achilleus vyléčil zranění Télefa **řebříčkem**
- královna Artemis vyléčil svého manžela krále Mausólea **pelyňkem** (artemisií)
 - podle **Plína**, když si jeho větvičku dáte do bot, tak ujdete mnoho mil, aniž byste pocítili únavu
- ve starověku se užívaly i:
 - **myrha** – léčebné antimikrobiální účinky
 - **exkrementy ováda** – k uklidnění dětských záchvatů vzteku

cibule a česnek

- V Ř. i Ř., Eg., Indii a Číně chápali velkou důležitost **česneku** a **cibule** pro léčbu i prevenci
 - v *Bowersově rukopise* i *Óda na česnek*
 - **silice** v nich obsažené uvolňují stahy při křečích zažívacího ústrojí, uvolňují průdušky, ničí některé bakterie, prevence rakoviny, ...
 - cibule (*cillium cepa*) – indický příběh o králi Ašókovi

med

- **K** v medu vysušuje vlhkost bakterií, které zahynou
 - i proto využíván asi od počátku letopočtu jako mast na rány

vznik farmacie

- - sběr a zpracování léčivých rostlin
- vliv na to, že se na nemoc přestalo pohlížet jako na působení démonů/ trest bohů
- kromě rostlin postupné využívání i minerálů
 - sloučeniny arzenu, Cu, Fe, Hg, Pb, Sb, Zi, lapis, malachit, mořská sůl, octan měďnatý, sirník antimonu, uhličitan sodný, ...

- vynálezci – pravděpod. Egyptané
 - bůh lékárníků zde THOVT
 - na jedné nástěnné malbě na lodi označen jako „pharmaki“ (= „ten, který dává jistotu“)
 - podle označení Egypta – KEMET – dostala název chemie
 - zde výborné znalosti
- 1. vysoká škola pro lékaře
 - 4. st. BC, Alexandrie, Ptolem.
 - nejzn. lékopis *O přípravě léků v dílně lékařovně* (200 BC, Mantias, žák Hérofila)
- dohled státu – **falšování léků**

ŘECKO

- **apothéké** – řec. léčitelé zde léčili i priprav. léky
- **farmakos** – lék i jed

ŘÍM

- aedilové
- galenika – dle Galéna
- různá nařízení, e.g.:
 - poprava za výrobu, přechov. a prodej jedů
 - vyhnání za způs. neúmysl. smrti při výdeji léčiv

Arabs. říše

- rozvoj, Avicenna (980-1037) – vrchol, spis (5 dílů)

dělba práce:

- 4.-5. st. BC
- herbariové
 - sběrači (sběr léčivých bylin, sušení)
- farmakopolové
 - prodejci bylin na trhu
- pigmentoriové
 - první lékárníci, příprava léků
- farmaceutové
 - lékaři, kteří si léky sami připravovali

obchody s léky

- postupný vývoj
- 1. lékárna – 754 Bagdád
 - x Evropa – Salerno (i cukroví)
- 5.-14. st. v Evr. – mnichové

třídění léčiv

- **1. chladivá**
 - ocet, lněné semeno, ...
- **2. zahřívající**
 - sladké hrozny, hořčice, ...
- **3. navlhčující**
 - med s vodou, ...
- **4. vysušující**
 - šalvěj, ...

uklidňující / povzbuzující rostliny

- **mandragora**

- Hippokratés jí léčil žlučník
- má hypnotický účinek, vyvolává dobrou náladu i hluboký spánek
- odvar z mandr. se používal i při operacích
- Hannibal ji využil k potlačení vzpoury v okolí Kartága
- Caesar při zajetí od pirátů

- **mák/ opium** – usušená mléčná šťáva z nezralých makovic
 - původ v Mezopotámii
 - mák se pěstoval tisíce let př. Kr.
 - v sumerských textech (starých asi 6000 let) je mák označován za rostlinu radosti
 - ze 115 léčivých předpisů je mák asi v 1/3
 - opium se dávalo i do mastí, používalo jako oční kapky, ...
 - makovice = symbol nesmrtelnosti
 - z Babylónie a Asýrie přešly znalosti o máku do Egypta jako o omamném léku – zmínka zde v Ebersově papyru jako o léku zapomnění
 - antika:
 - **Homér**
 - Helena jej podala Télemachovi; získala jej od manželky egyptského panovníka Thóna
 - **Theofrastos z Efesu**
 - na **sochách** řeckých bohů
 - na římských **mincích** (jako symbol léčebné síly)
 - doporučovali Hippokratés i Galénos
 - přes antiku do zbytku Evropy
 - při ukřižování byla trestancům k ústům přikládána houba namočená v nápoji zapomnění – snad odvar z makovic

- **konopí**, lat. *cannubis*
 - Asyřané používali kanubu – druh kadidla vyvolávající příjemné sny
 - Skytové (Hdt.)
- **hašis**
 - Indie, z konopí
 - pověst – o želvě a konopí
- **koka**
 - její listy JA indiáni k ďábelským úkonům (sahagún)
- **kaktus peyotl a houba teonactl**
 - výtažek z něj využívali aztéctí kněží – pak viděli tisíce přeludů a rozmlouvali s bohy --- tanec, zpěv, hluboké sny
- **čaj**
 - v Číně (kolébka čaje) k povzbuzení a odstranění únavy
 - zde už 3000 BC, v 10. st. do Evropy

• žen-šen

- původ v Koreji
- v Číně označován jako kouzelný léčitel
 - použití popsal císař Šen-nung v knize *Materia Medica*
 - podle něj je tonikem pro 5 hlavních orgánů, dále posilňuje duši, rozptyluje strach, vyhání zlo, zjasňuje zrak, otvírá srdce, působí proti únavě i depresím a uklidňuje duchy zvířat.
- nejslavnější léčivá rostlina V Asie
- **účinky:**
 - tonizuje cévní systém,
 - snižuje vysoký TK, zvyšuje nízký TK,
 - posiluje a povzbuzuje organismus,
 - tlumí při neurózách,
 - působí protizánětlivě,
 - zastavuje krvácení,
 - léčí chudokrevnost,
 - podporuje pohlavní pud ...

- **alkohol:**
 - **pivo a víno**
 - 6500 BC
 - výroba alkoholu 3500 BC – egyptský papyrus
 - **víno**
 - jako první lékařskou pomoc – žáci Hippokrata
- **tabák**
 - Indie – žvýkání listů
 - Mexiko – Mayové kol. 500 AD

rostliny i jako jedy

- z negativních zkušeností generací
- př.
 - oměj/ vlčí mor/ ocún použila Médeia
 - bolehlav požil Sókrates
 - med z pěnišníkových hájů
 - opékané maso na větvích z oleandru
- ke známým hledačům jedů/ protijedů patřil pontský král **Mithridatés VI. Eupatór (121-64 AD)**

Lékárenství – alchymie

- zakl. bůh **THOVT** (řec. **Hermés Trismegistos**)
 - hermetické umění
 - Thovt, Hermés, Merkur
 - HT – *Smaragdová deska*
 - zde veškerá moudrost
 - vychází z Jednoho (pralátka) a do Jednoho se vrací x Plot.
- *„Apollón byl současně bohem lékařství i tím, kdo na lidstvo nemoci sesílal. Obojí původně patřilo k jedinému řemeslu, a stejně je tomu dnes“ (J. Swift).*
- některé indické a čínské nábož. praktiky – blízko k alchymii

- **CÍL:** najít elixír života, nesmrt., všelék
 - pontský král Mithridatés VI. Eupatór
 - 54 přísad
 - název. mihridat, theria cum, thyrak,
 - nepomohl Nerovi – proto řekl svému lékaři Andromachovi z Kréty, aby jej vylepšil
 - » = theriak (cz dryák)
 - x staletí základem evr. medicíny
 - do 18. stol.
 - většina látek je ale podle souč. medicíny neúčinná

ideální obec

- civilizace **Lemurie**, země **Mu**

Arkádie – zlatý věk

- mírné klima, lev x beránek, klid a mír, žádné zlo, námaha, bolesti a choroby ----- plno trudů u lidí, svízelnů na zemi a protivenství v moři, mnoho nemocí (Hésiodos) – had a jablko v ráji

Atlantida

- zánik asi 9000 BC – od Eg. z města Sais
- předek eg. a mays. kultury? --- **pyramidy**
 - mummu (Sum.) x mumuz (Mayové) x mumu (Fidži) x mur (Eg.)
- světadíl mezi A-E-A ?
- bůh **Thovt**/ Hermés
 - atlantský mág?
 - znalosti na *Smaragdové desce*
 - ukrýv. rozsáhlých znalostí o přírod. vědách magií a udržování lidí v nevědomosti

antika

- lékařství postupně nahrazovalo transcendentní vysvětlování nemocí, jejich původu, ...
- na tělo se začalo pohlížet v souladu s ostatními elementy vesmíru
- vztah mikro- a makrokosmu, zdravím a harmonií přírody
- antická medicína od H po G (5. st BC- 2. st. AD) – důležitost 4 přírodních elementů a 4 tělesných šťáv a jejich vzájemného stavu a rovnováhy --- odraz v temperamentu ...
 - udržování – **hygiena**
 - obnovování – **medicína**
- pro celkový **dobrá zdravotní stav** byla důležitá správná strava a její návyky, tělesný pohyb, dodržování hygieny a zdravý životní styl

Epidemie

- **zoonózy** – hrozba od počátku civilizací
- ve velkých městech Eg., Mezop., Číně, Indii, stř. Americe ... také velká stáda dobytka
 - šíření letálních patogenů včetně virů neštovic
- expanze původně zvířecích chorob:
 - záškrť, chřipka, plané neštovice, příušnice, ...
 - byly nakažlivé přímým dotekem
 - snadné a rychlé šíření
- --- začátek éry velkých epidemií

- **Starý Zákon** – záznam velké epidemie v Egyptě
- **Peloponéská válka**
 - před ní malárie, TBC, záškrt, chřipka, ...
 - 430 BC epidemie neznámé infekce
 - pravděp. Afrika ---- Persie
 - popsal Thuc.
 - bolest hlavy, dávivý kašel, zvracení, bolest na prsou, křečovitě záchvaty a smrt
 - zarudlá či sinavá kůže s mnoha puchýři a vředy
 - střevní problémy
 - 4 roky na pevnině ¼ Ath. + ¼ dalších obyvatel
 - epidemie ? – možné:
 - mor, neštovice, spalničky, tyfus, syfilida či otrava námelem
 - obdobné epidemie nejspíše způsobily zánik i jiných civilizací



- **římská říše**

- expanze impéria znamenala rozvoj a šíření epidemií, e. g.:

- tzv. Antoniův mor (snad spalničky přinesené legií z BV

- 165-180 BC

- ¼ všech obyvatel v postižených oblastech --- asi 5 000 000 lidí

- epidemie z let 211-266 AD

- v jejím vrcholu jen v Římě 5000 lidí/ den

- obrovská virulence – obyvatelstvo proti ní nebylo téměř odolné

- tzv. Justiniánův mor (541 AD)

- Dýmějový mor

- 540 Egypt, 542 Konstantinopol

- » Prokopios – v K. 10 000 lidí denně, nebylo kam dávat mrtvoly

- ¼ obyvatel V Středomoří

- poté asi 200 let po Evropě

- endemická malárie, neštovice, spalničky

- **Japonsko**

- epidemie spalniček přinesená buddhistickými mnichy 552 AD

- dále 585 spalničky nebo neštovice

- neštovice, spalničky, chřipka, příušnice, úplavice, ...

