

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2016

Elizabeth Smetanová

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Ústav Dálného Východu
Seminář koreanistiky



Bakalářská práce

Elizabeth Smetanová

Léčivé a zhoubné aspekty jídla v tradiční Koreji
Curative and Pernicious Aspects of Food in Traditional Korea

Vedoucí práce: doc. PhDr. Miriam Löwensteinová, Ph.D.

Praha 2016

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Miriam Löwensteinové, Ph.D. za její vstřícnost, odborné rady a hlavně trpělivost při zpracování mé bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala své mamince za upřímnou podporu a inspiraci, kterou mi během a psaní této práce poskytla. V neposlední řadě patří mé díky také Karolce Rožánkové za ochotnou pomoc a věcné připomínky.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze, dne 7. července 2016

.....

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá vývojem lékařství na Korejském poloostrově od starověku do moderní doby a jeho spojitostí s léčebnými a zhoubnými aspekty stravy. Na teoretický výklad navazuje část zabývající se konkrétními rostlinami a pokrmy spojenými s léčebnými praktikami. Další část se zabývá mužskou plodností a těhotenstvím, kde strava hraje opět důležitou roli. Okrajově je zde zmíněna také léčba otrav a různé nákazy způsobené špatně upravenou stravou. Předposlední úsek je věnován fermentaci a fermentovaným produktům. Poslední tematický okruh se týká knižních zdrojů a přísloví, které autenticky zachycují dobu a roli stravy ve společnosti.

Klíčová slova

Korejský poloostrov, lékařství, strava, rostliny, těhotenství, fermentace, přísloví

Abstract

This Bachelor thesis deals with the advancement of the medical tradition on the Korean peninsula from ancient times to the present with regard to the curative and negative aspects of nutrition. The theoretical part is followed by examples of specific plants and foods used for healing purposes. The next part is about male fertility and pregnancy where again nutrition plays an important part. Mentioned are also cures related to poisoning and various types of illnesses brought upon by wrongly prepared food. The section about fermentation and fermented produce is then followed by a final thematic circle of book references and proverbs that authentically reflect the times and the role of food within society.

Keywords

Korean peninsula, medicine, food, plants, pregnancy, fermentation, proverbs

Obsah

Úvod	9
1. Počátky korejského lékařství	12
1.1. Prehistorická doba.....	12
1.2. Období Tří království.....	12
1.3. Období Sjednocené Silly (後新羅, 668-935).....	14
1.4. Království Korjŏ (高麗, 918-1392).....	14
1.5. Království Čosŏn (大朝鮮國, 1392-1897).....	16
2. Základní charakteristika klasické medicíny	18
2.1. Fyziologické funkce.....	19
2.2. Yīn a yáng (陰陽).....	21
2.3. Vlastnosti yīn a yángu.....	21
2.4. Yīn - yángové vztahy organismu.....	22
2.5. Yīn - yáng jako podstata nemocí a jejich diagnostika.....	23
2.6. Yīn - yáng v prevenci a léčení.....	25
3. Učení o pěti prvcích	26
3.1. Aplikace teorie pěti prvků v čínské medicíně.....	29
3.1.1. Vnitřní a vnější vlivy.....	29

3.1.2. Vztahy mezi orgány	30
3.1.3. Vznik nemocí	31
3.2. Léčení podle pěti prvků	31
4. Léčebné a zhoubné vlastnosti potravin.....	32
4.1. Byliny a rostliny.....	32
4.1.1. Posvátné byliny	33
4.1.1.1. Pelyněk (蒿).....	33
4.1.1.2. Česnek (大蒜).....	37
4.1.2. Ostatní rostliny.....	39
4.1.2.1. Zázvor lékařský (生薑).....	39
4.1.2.2. Ženšen (人蔘).....	43
4.1.3. Pokrmy spojené s potencí	45
4.1.3.1. Posintchang (補身湯)	45
4.1.4. Pokrmy spojené s těhotenstvím.....	48
5. Jedy, otravy, nákazy.....	51
5.1. Lékořice, nepostradatelná součást korejského lékařství	53
5.2. Jinan dvoulaločný	55
5.3. Syrové mořské plody.....	55
6. Fermentace (發酵).....	58

6.1. Töndžang	60
6.2. Kočchudžang	61
7. Prameny	63
7.1. Pokladnice východní medicíny	63
7.2. Miam ilgi (眉巖日記).....	64
8. Lidová rčení a přísloví.....	70
8.1. Přísloví	71
Závěr	76

Úvod

Pro porozumění korejské stravě je nutný její náhled v historické perspektivě, ve vztahu k vývoji lidového i dvorského lékařství, léčitelství, ovšem i dálnovýchodní filosofie, lidových náboženství apod., samozřejmý je blízký vztah mezi stravou a zdravím.

Stará přísloví jako například „Jídlo je lék“ reflektují silné povědomí o tom, co nám říká moderní věda i dnes: „Naše zdraví je úzce spjato s tím, co konzumujeme“. A proto není divu, že jsou často korejské nápoje i strava obohaceny o zdraví prospěšné látky jako například med, ženšen, skořici, zázvor a další ingredience dodávající tělu důležité živiny.¹

Předkládaná práce se v první části zabývá vývojem léčitelství na Korejském poloostrově od starověku, kdy se díky hojné kulturní výměně s Čínou dostaly na poloostrov nové suroviny a rostliny, knihy i samotní učenci a položil se základ pro následující vývoj korejského léčitelství. S tím nepochybně souvisí také dálnovýchodní teoretické principy, dle kterých se pojmy nemoc, vznik nemocí a léčení definovaly a následné praktiky také odvíjely. Teoretické principy jsou zmíněny pouze okrajově pro seznámení se s problematikou, a důraz je spíše kladen na jejich praktickou stránku – tedy konkrétní rostliny a jejich využití.

Rostlin, které mají léčivý nebo jiný tělu prospěšný charakter je nepřehledné množství. Pro předkládanou práci jsem zvolila pouze posvátné a nejfrekventovanější rostliny. Posvátné rostliny jako jsou česnek a pelyněk nelze vynechat už jen proto, že stojí za mytickým zrodem korejského národa a objevují se v řadě raných publikací. Pelyněk je pro Korejský poloostrov jednoznačně charakteristickou bylinou a nepřehledné využití jen dokazuje jeho mnohostrannost. Další zmíněné rostliny, jako je zázvor a ženšen, jsou popisovány jako tzv. „všeléky“, jelikož i jejich využití nezná téměř hranic.

Následující kapitola se věnuje stravě s pozitivními účinky na mužskou potenci. Jelikož záměrně vynechávám sekci masa, jejím jediným zástupcem je právě pokrm *posintchang* uvedený v této kapitole. Vybrán byl na základě svého, pro západní svět,

¹ PETTID, Michael J. *Korean cuisine: an illustrated history*. London: Reaktion Books, 2008. ISBN: 978-1-86189-348-2. s. 25-26

kontroverzního charakteru a mužství posilujícím účinkům, s čímž souvisí i další kapitola, a tou je těhotenství. Těhotenství jako důležité období pro celou rodinu, ale hlavně pro ženu, které v tomto čase byla věnována pozornost a náležitá péče. S tím se pojí všemožné pověry a doporučení, které jsou v kapitole zmíněny. Patří sem nejen návody jak počít potomka mužského pohlaví, ale také různá varování před potravinami, které by mohly těhotenství narušit nebo nějak zásadně ovlivnit následný porod, zdraví a narozeného potomka.

Kapitola Otravy, jedy, nákazy se obecně zaměřuje na původce otrav a nákaz, jejich léčivé protipóly a okrajově také na vědomé používání jedů při popravách.

Jako hlavního zástupce léku na otravy jsem zvolila lékořici, která není původně rostlinou z Korejského poloostrova, ale dovezenou a následně od 12. století na poloostrově pěstovanou. Díky jejím rychlým účinkům po podání otrávenému se brzy stala nepostradatelnou součástí cestovní lékárničky, ale také běžných dobových lékáren. V kontrastu s tím uvádím strůjce otrav a to například mořské plody, které se konzumovaly pro upevnění zdraví i léčbu, ovšem kvůli obsahu jistých škodlivých elementů často zapříčinily pravý opak.

Fermentované produkty jsou další nedílnou součástí korejského jídelníčku a přinášejí s sebou nejen řadu ochucovadel, ale také důležitou výživovou složku stravy. Ať už se jedná o nakládané zelí nebo pastu ze sójových bobů, opět lze i u těchto produktů nalézt prvky blahodárně působící na lidský organismus.

V poslední části předkládané práce se věnuji dvěma knižním pramenům zmiňující lékařské poznatky a ilustrující dobu a užívané praktiky spojené s konzumací stravy za účelem léčby. Prvním pramenem je Pokladnice východní medicíny (東醫寶鑑, *Tongŭi pogam*), jenž je obsahově opravdovou dálnovýchodní pokladnicí, která se zabývá mimo jiné těhotenstvím a je proto zmíněna již v dřívější kapitole. Druhým dobovým pramenem je soukromý deník *Miam ilgi* (眉巖日記, *Miamův deník*) královského učitele Ju Hüičhuna (柳希春, 1513-1577), který vykresluje nejen královský dvůr, ale také nejrůznější léčebné praktiky. Obě knihy jsou pouhým

ilustračním materiálem toho, jak Korejci vnímali své zdraví a jak prakticky probíhala léčebná každodennost.

Na závěr jsem vybrala z různých pramenů příklady lidové slovesnosti týkající se stravy a léčiv, jež podobně jako výše zmíněný deník a Pokladnice východní medicíny přibližují jak starší dobu, tak i tradiční spjatost stravy a kultury, také ovšem ukotvenost fenoménu v dnešním jazyce

Cílem práce je poukázat na důležitost stravy v historickém kontextu Korejského poloostrova a propracovanost při používání jednotlivých komponentů nejen v pokrmech, ale také v určitých nápojích.

Jelikož chybí ucelená publikace či studie pojednávající o léčivých a zhoubných aspektech jídla jako ústředního tématu, tato práce je kompilací různých akademických i populárních prací a publikací, které se aspoň okrajově touto tematikou zabývají, také nejrozličnějších elektronických zdrojů. Jsem si vědoma jejich nevyvážené kvality a možné účelovosti, nicméně v této fázi poznání jsem nucena leckteré informace přijmout bez možnosti detailního ověření.

Přepis korejských jmen a názvů je v souladu s českou vědeckou transkripcí, přičemž pokud existuje český název, uvádím ho na prvním místě, v závorce následují čínské znaky a přepis. V případě citace korejských autorů písícih anglicky je přepis jmen v citaci uveden stejně jako v citované práci. Co se týče čínských přepisů, zvolila jsem jako systém zápisu pīnyīn, který je doplněn tradičními čínskými znaky v závorce.

1. Počátky korejského lékařství

1.1. Prehistorická doba

Korejci obvykle dějiny vlastního lékařství začínají mýtem o svém prapředku Tanguovi dochovaném poprvé v kronice *Samguk jusa* (三國遺事) ze 13. století.

V jedné sekvenci mýtu se objevují česnek a pelyněk, dvě byliny, které zde mají významnou úlohu při proměně tygra a medvědice na lidské bytosti dle jejich požadavku. Z důležitosti pelyňku a česneku v této legendě by se dalo usuzovat, že již v prehistorické době (anebo nejpozději v době sestavování kroniky) měly tyto rostliny v léčitelství jistou roli. To potvrzuje i další verze zmiňovaného mýtu v popisné básni *Čewang ungi* (帝王韻紀, 1287), kde jsou pelyněk a česnek označovány pojmem „jedlá medicína“, což opět poukazuje na jejich hojné využívání i v době, kdy se převážně zaklínalo. Navíc obě rostliny nejsou obsaženy v manuálech starověkého čínského bylinkářství, tudíž se dá usuzovat, že tradiční korejská medicína měla též vyvinuté jisté domácí a poněkud odlišné praktiky.²

1.2. Období Tří království

V této době byla Korea značně ovlivněna čínskou kulturou, která proudila do království Kogurjō (高句麗, 37 př.n.l. – 668 n.l.), Päkče (百濟, 18 př.n.l. – 660 n.l.) a Silly (新羅, 57 př.n.l. – 935 n.l.). Postupně se tak díky poznatkům z čínských lékařských knih změnila korejská medicína založená čistě na šamanských primitivních rituálech na lékařské praktiky vyvinuté v Číně za dynastie Han. Začalo se uplatňovat vysvětlování symptomů a znaků nemocí pomocí metafyzické filosofie, která do určité míry připomíná filosofii starořeckou. Z taoistického hlediska šlo o vztah *yīnu* a *yángu* a teorie pěti prvků (kov, voda, dřevo, oheň, země), kdežto buddhisté se snažili nemoci charakterizovat na základě nerovnováhy čtyř elementů (země, vody, ohně, větru).

² CHA, Sungman. Korean Heritage in Medicine, A Glimpse of History. *Yonsei Medical Journal*. 1978, **19**(1), 75-83. s. 75

Oproti základní teorii byla sama léčebná praxe postavena na pevném základě ze zkušeností, které zahrnovaly nejen poznatky z oblasti léčiv, akupunktury, ale též moxování (při níž se užívaly léčivé byliny – například pelyněk).

Rozsáhlé znalosti lékařských materiálů týkající se fauny, flóry, ryb, měkkýšů, hmyzu a minerálů byly čínskými učiteli zkompileovány do knih, které byly podobné dnešním farmakopéjím³. Nejstarší a nejznámější z nich je bez pochyby *Shénnóng Běncǎo Jīng* (神農本草經) sestavený v Číně mezi lety 80 n.l. a 196 n.l. Kopie, které Kogurjō a Pákče obdržely, byly pravděpodobně revize Tao Hungchinga z dynastie Liang (梁朝, 502-587 n.l.) a pravděpodobně i nějaké dřívější verze.⁴

Korea ovšem nebyla pouze koncovým recipientem tehdejších lékařských poznatků. Číňané také získali mnoho poznatků o řadě indigenních lékařských materiálů z Koreje. Tao ve své verzi *Shénnóng Běncǎo Jīng* popsal v Koreji dostupné lékařské materiály jako například ženšen, a také ocenil schopnost Kogurja vyrobit vysoce kvalitní sulfid rtuťnatý. Součástí taoistických receptů na dlouhověkost byla konzumace ze zlatých misek (zlato bylo z přeměněné rtuti). Někteří historikové spekulují o tom, že tato zřetelně arabská alchymistická myšlenka musela na Dálný východ proniknout z Indie prostřednictvím buddhismu. Kromě přisunu vědomostí z Číny zmiňme také silnou závislost Japonska na Koreji v této oblasti. Japonsko dostávalo z Koreje lékaře, odborníky z oblasti léčiv a dokonce jednoho veterináře po dobu téměř tří století počínajíc rokem 414 n.l. (třetí rok vlády japonského císaře Ingyō (允恭天皇)). Kulturní výměna mezi Koreou a Japonskem během tohoto období je velmi dobře zdokumentována v nejstarší japonské historické kronice *Nihon šoki* (日本書紀). Dalším zdrojem informací o výměně informací mezi Japonskem a Koreou může být i nejstarší japonská lékařská kniha *Išinpō* (医心方) obsahující nespočet citací čínských knih a též

³ lékopisy, oficiální seznamy léčiv

⁴ První svazek *Shénnóng Běncǎo Jīng* obsahuje 120 léčiv bezpečných pro lidské tělo, stimulující prvky ženšenu, cicimeku čínského, pomeranče, čínské skořice, konopí, ale také kořene lékořice. V ýše zmíněné rostliny jsou popisovány jako „vznešené“ a „vyšší rostliny“ (上品).

Druhý svazek je věnován 120 terapeutickým substancím, které jsou určeny k léčení, ale mají toxické nebo potencionálně toxické prvky různých stupňů. Do této kategorie patří zázvor, pivoňky a okurka. Tyto substance jsou popisovány jako „člověk“, „prostý člověk“ nebo „střední rostliny“ (中品).

V posledním svazku je 125 záznamů o substancích, které mají silné a násilné reakce na fyziologické funkce a jsou často jedovaté. Patří sem rebarbora, různé druhy peckovic, mezi nimi také broskev a další. Zmíněným se říká „nízké rostliny“ (下品).

citací lékařských předpisů z Pákče. Tehdejší obyvatelé Koreje tedy museli s sebou do Japonska přivést i řadu kopií čínských knih. Nicméně záznamy o lékařských knihách napsaných Korejci z tehdejší doby nejsou dochované ani v názvech.⁵

1.3. Období Sjednocené Silly (後新羅, 668-935)

Poté, co Silla uzavřela spojení s dynastií Tang (唐朝, 618-907) a dobyla Kogurjō i Pákče, byla pod silným vlivem tangské kultury, a co se týče medicíny, přejala, až na pár výjimek, celý tangský lékařský vzdělávací systém. Mnoho písemných záznamů jednoznačně ukazuje na rozsáhlou aktivní výměnu lékařských poznatků a materiálů mezi Tangy, Indií, Severovýchodní Asií, arabským světem a východořímskou říší. Přes Tangy se tak do Silly dostalo mnoho knih. Jednou z těch, která si zaslouží zvláštní pozornost, je vědecký spis *Shānghán lùn* (傷寒論, Pojednání o poruchách způsobených chladem) napsaný přibližně před 1800 lety lékařem z pozdní dynastie Han (後漢, 22-222 n.l.) Zhang Zhongjingem (張仲景). Právě tento spis se totiž těšil dlouhodobé oblibě a těší se jí dokonce i dnes.

Nehledě na neustále se rozrůstající poznatky farmakognozie⁶ je třeba mít na paměti, že Sjednocená Silla jako stát výrazně religiózní kromě léčiv a akupunktury léčila nemocné (také i preventivně) zaklínáními (呪文), modlitbami, nebo nejrůznějšími metodami vycházejícími z praktik vulgárního taoismu.⁷

1.4. Království Korjō (高麗, 918-1392)

V tomto středověkém období zažila korejská medicína velký rozmach. Přestože interakce s Japonskem z předchozích let nebyly již natolik časté jako dříve, kulturní a obchodní výměna s čínskou dynastií Sòng (宋) a pozdějším mongolskou císařskou dynastií Yuán (元) byla velice častá. Zvláště za Mongolů se tak do Korja dostaly

⁵ CHA, Sungman. 1978, s. 75-76

⁶ Farmaceutická disciplína zabývající se popisem léčiv přírodního původu, nejčastěji rostlinného, jejich získáváním, zpracováváním, uchováváním a medicínským využitím

⁷ CHA, Sungman. 1978, s. 76-77

nejrůznější knihy z celého světa, včetně lékařských. Díky skutečnosti, že bylo Korjō buddhistickým královstvím, pokračovalo v dovozu indického lékařského umění, a tak byly dovezeny i čínské překlady knih o tradičním indickém systému lékařské vědy – ájurvédě (ze sanskrutu přeložitelné jako „vědění o životě“).

Novinkami z arabského světa byly například nosorožčí rohy, kadidlo, ambra (výměšek ze střev vorvaně), oman pravý (*Inula helenium*), benzoïn, hřebíček, myrha a borax. Ty byly získávány buď přímo z arabských obchodních lodí (nejméně dvě jsou zaznamenány v dynastických análech Korjō) či nepřímo skrz jižní Čínu (dnešní oblast Kantonu).

Po mongolských invazích v letech 1231-1257 a nastolení mongolské správy následovala Korea některé mongolské zvyky a vzory.

Pokrok v korjōském lékařství se dá rozdělit do tří kategorií: rozšíření lékařských výhod pro prostý lid, tisk klasických (čínských) lékařských knih ve velkém měřítku a výskytu originálních lékařských pojednání napsaných Korejci.

Během vlády 11. krále dynastie Korjō Mundžonga (文宗;문종, 1046-1083), jednoho z nejmoudřejších z dynastie, byly dveře pro studium medicíny a skládání civilních zkoušek *kwagō* (科擧) otevřeny též pro prostý lid. Složením zkoušek *kwagō* bylo možné stát se lékařem na královském dvoře nebo státním lékařským úředníkem, což bylo do té doby pro lid z nižších vrstev nemožné. Byly také zřízeny vládní úřady *Čeüibo* (濟危寶) a *Täbiwōn* (大悲院), které měly za úkol pomáhat lidem v případě nemoci, chudoby, hladu, vdovám a sirotkům, či v případě pohrom. Mezi lety 1058 a 1059 bylo z dřevorytů vytištěno devět různých čínských lékařských klasických knih, které do této doby byly pouze dostupné jako ručně opané kopie lékařských textů, tudíž k nim nemělo mnoho lidí přístup.

A tak konečně, po tisíci letech, co nabyli Korejci vědomosti o čínské medicíně, začaly rašit známky nezávislé domácí korejské medicíny v písemné podobě. V době panování krále Ůidžonga (毅宗, 1148-1170) napsal Kim Jōngsōk (金永錫, 1089-1166) dílo *Čedžungiphjobang* (濟衆立効方), jehož originál se sice nedochoval, ale díky jeho dochované kopii se dá dílo s jistotou považovat za nejstarší domácí lékařský text napsaný Korejcem. Kniha obsahovala navíc k citacím různých čínských knih z období

dynastie Sòng (宋) i některé z domácích korejských předpisů založených na jejich vlastních zkušenostech. Ve 13. roce panování krále Kodžonga (高宗, 1226) napsal Čchö Čongdžun (崔宗峻) dva svazky *Sindžip öüčhwaljobang* (新集御醫撮要方) a mezi tím knihovnický úřad krále Kodžonga zkompiloval vědecké pojednání o třech svazcích *Hjangjak kugübbang* (鄉藥救急方) zabývající se domácími předpisy. Jde o nejstarší lékařskou knihu v Koreji, která se dochovala do dnešní doby. Důraz byl kladen na používání místních dostupných léčiv na úkor léčiv dovážených z Číny a dalších vzdálených zemí.

Během 300 let v období mezi 12. a 14. stoletím bylo dále publikováno na devět lékařských spisů, především šlo o sbírky předpisů z lokálně dostupných léčiv a určování diagnózy vyšetřování hmatem (lat. *palpare*). Knihy se ale nedochovaly, tudíž se o jejich obsahu dovídáme z fragmentů v podobě citací, které nám dávají omezenou představu o jejich obsahu.⁸

1.5. Království Čosön (大朝鮮國, 1392-1897)

Po převratu v roce 1392 a výměně dynastií se sice státním náboženstvím stal po vzoru mingské Číny neokonfucianismus, ale to neznamenalo zánik buddhistických a taoistických praktik z dřívějších let. Ty se z veřejného života přesunuly spíše do života soukromého.

První král Tchädžo nezhálel a poté, co založil novou dynastii I (李), začal s reorganizací státní správy. V rámci snah o systemizaci vědy a velkých kompilací vznikla mj. kniha o 30 svazcích nazvaná *Hjangjak česäng čipsöngbang* (鄉藥齊生集成方, Sbírnka místních život zachraňujících předpisů), kterou sestavili Kwön Čunghwa (權仲和) a Kim Hüisön (金希善) a která dále vydláždila cestu pro vývoj domácích bylinných léků. Psaní knihy bylo sice započato již na sklonku království Korjō, ale dokončena byla až v roce 1399 na králův pokyn.⁹

⁸ CHA, Sungman. 1978, s. 77-78

⁹ CHA, Sungman. 1978, s. 78-79

Skutečnou renesanci ovšem korejské lékařství zažilo až za vlády krále Sedžonga (世宗, 1418-1450). Zachované zdroje z období Korjŏ a Čosŏn ukazují, že se populace v 15. století postupně začala navyšovat, což mohl být jeden z důvodů rozvoje korejského lékařství v tomto období. Aby bylo možné položit základy lékařské vědy, byli učenci za aktivní podpory krále Sedžonga posíláni do Číny studovat nejnámější práce psané na téma bylinného lékařství, aby bylo možné na tyto znalosti následně navázat i na poli domácím. Mezitím byly shromažďovány informace o připravovaných a používaných léčivech z celé země, které byly následně zkoumány a receptury vylepšovány.

V roce 1433 byla kniha *Hjangjak česäng čipsŏngbang* (鄉藥齊生集成方) poupravena a rozšířena na 85 svazků. Popisovala 959 onemocnění a jejich léčbu, 374 léčivých bylin, 109 minerálů a 220 živočišných produktů – nutno poznamenat, že v tomto období se v Evropě ještě stále používala pouze rostlinná léčiva.¹⁰

Přestože byla korejská medicína světskou záležitostí, objevovaly se zde stále taoistické prvky, jako bylo zpomalení procesu stárnutí či omlazování.¹¹ Tyto praktiky nebyly pouze v revidované verzi *Hjangjak česäng čipsŏngbang*, ale též se objevily v další významné publikaci nazvané *Ůibang jučchü* (醫方類聚, Klasifikovaná sbírka léčiv a lékařských předpisů), dokončené v roce 1445 pod vedením prince z Anpchjongu (安平大君). Toto dílo o 365ti svazcích bylo ve své době naprostým unikátem. Obsahovalo 153 přímých citací lékařských spisů z čínských dynastií Tang, Sŏng, Yuán a rané Ming, které byly pečlivě zařazeny do odpovídajících kategorií podle typu onemocnění.¹² V následujících letech prošlo dílo několika úpravami a počet stostránkových svazků byl snížen na 266. Vytištěno bylo pouze 30 exemplářů, ze kterých se dochovala pouze jeden s 253 svazky, který byl za imdžinských válek (壬辰倭亂, 1592-1598) odvezen do Japonska, kde je dodnes uložen v Japonské císařské

¹⁰ Editorial Board of the Diamond Sutra Recitation Group. *King Sejong the Great: the everlasting light of Korea* [online]. 2. vydání. Pohang: Yong Hwa, 2007 [cit. 2016-04-24]. s. 60. ISBN: 0-9779613-6-2. Dostupné z: http://www.koreanhero.net/kingsejong/content/en/King_Sejong_en.pdf

¹¹ SELIN, Helaine (ed.). *Medicine across cultures history and practice of medicine in non-Western cultures: history and practice of medicine in non-Western cultures*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2003. ISBN: 0-306-48094. s. 133

¹² CHA, Sungman. 1978, s. 79

knihovně (日本宮内省 圖書寮). Japonci dílo vyřezali na dřevěných deskách a jednu z kopií dovezli zpět do Koreje jako dárek v roce 1876. Citace čínských knih jsou velmi důležitou součástí, jelikož se originály nedochovaly.¹³

V důsledku první japonské invaze v roce 1592, kdy Korea přišla o mnoho knih, nařídil král Söndžo (宣祖, 1508-1668), aby dvorní lékař Hō Čun (許浚, 1546-1615) spolu s dalšími lékaři sepsal *Ůibang sinsö* (醫方新書, Nová léčiva a lékařské předpisy). Práce na knize byly ovšem přerušeny druhou japonskou invazí (1597-1598), a tak byla dopsána až v roce 1610 a vydána pod názvem *Tongüi pogam* (東醫寶鑑, Pokladnice východní medicíny). Kniha se skládá z 25 svazků a je rozdělena na 5 tematických celků: vnitřní, vnější (onemocnění očí, nosu, uší, pokožky a urogenitálního systému), různé (patologie, diagnóza, zmírnění bolesti, naléhavá ošetření, epidemická onemocnění, porodnictví, gynekologie a pediatrie), klinická farmakologie, akupunktura a moxování.¹⁴ Přestože bylo dílo psáno v klasické čínštině, názvy rostlin byly uvedeny pro snazší identifikaci také v hangülu. Bylo vytištěno 18 exemplářů a od svého publikování nahradila Pokladnice východní medicíny prakticky veškeré existující příručky a knihy nejen v Koreji, ale údajně byla též hojně využívána v Číně a Japonsku jako učebnice nebo zdrojová literatura. Dodnes je podle Korejců Pokladnice jednou z nejváženějších lékařských knih Dálného východu.¹⁵

2. Základní charakteristika klasické medicíny

Koncept jídla je zasazen do celkového myšlenkového kontextu, který pochází z Číny a souvisí se základními východisky starověkého lékařství. Tato východiska byla na Korejském poloostrově následně přijata jako celek a nijak výrazně se nemodifikovala, protože následující kapitola má za cíl seznámit pouze s jejich esencí.

Prvním z rysů medicíny je její celostní přístup k pojmání člověka jako buňky v

¹³ Ibid

¹⁴ CHA, Sungman. 1978, s. 80.

¹⁵ „Tongüi pogam” Kukboro sünggjöök.. ůihaksawa södzihakdzöküro čungjohan čarjo. *Čibälli* [online]. Söul: Gbälli, 2015 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://gvalley.etnews.com/news/articleView.html?idxno=498966>

organismu vesmíru, která je s ním spojena a podléhá stejným zákonům jako vesmír celý. To samé platí i pro vnitřek lidského těla, kde jednotlivé části jsou spojeny v jeden vzájemně propojený a ovlivňující se celek.

Druhým rysem je používání rozlišovací diagnostiky jako hlavní metody pro stanovení diagnózy nemoci a následného léčebného postupu a jeho konkrétních metod. Touto metodou se pečlivě zkoumají a rozlišují chorobné příznaky u každého člověka a každé nemoci (i jejích jednotlivých stádií), přičemž se léčebný postup stanovuje dle chorobných syndromů konkrétního člověka, zařazených do kontextu zkoumaných vztahů, a podle jejich případných průběžných proměn.¹⁶

2.1. Fyziologické funkce

Každý orgán v lidském těle vykonává své specifické úkoly, avšak současně je propojen i s jinými orgány, kterými je ovlivňován a které i sám svou činností ovlivňuje. Prvním okruhem je ústředí lidského organismu, což dle čínské medicíny je pět orgánů *zàng* (脏) - játra, srdce, slezina, plíce, ledviny, které jsou protějšky pěti prvků v mikrokosmu člověka a prostřednictvím své *qì* (氣) řídí všechny základní funkce. Mezi orgány *zàng* existují vztahy související s konkrétními fyziologickými aktivitami orgánů, ale i vztahy – tzv. vzájemného rození a ovládnání – vyplývající ze vztahů mezi pěti prvky, k nimž *zàngy* jednotlivě přináležejí. Např. pro slezinu (zem) platí, že v cyklu rození ji rodí srdce (oheň rodí zem) a v cyklu ovládnání ji ovládají játra (dřevo ovládá zem); slezina sama zase rodí plíce (zem rodí kov) a ovládá ledviny (zem ovládá vodu).

Druhý okruh vazeb, jež jsou příčinou fyziologické celistvosti lidského těla, vyplývá z tzv. vztahu povrch-nitro existujícího mezi orgány *zàng* a orgány *fǔ* (腑) - žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř). Na základě něho každému z *yīnových* orgánů *zàng* (nitro) přináležejí jeden *yángový* orgán *fǔ* (povrch), jenž je s ním funkčně spojen a též závislý.

Například funkcí žlučníku je uskladňovat žluč a jejím prostřednictvím napomáhat procesu trávení potravy. K zajištění správného fungování toho procesu je ale

¹⁶ ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína: základy teorie I.* 4. vyd. Hradec Králové: Svítání, 1999. ISBN 8086198057. s. 42

třeba i spolupráce jater. Dle čínské medicíny totiž žluč vzniká transformací přebytkové *qi* jater, a proto stav jater ovlivňuje i stav funkčnosti žlučníku.

Třetí okruh zahrnuje vztah mezi orgány *zàng* a určitými tkáněmi či částmi organismu. I zde platí, že *zàngy* pomocí své *qi* vyživují a řídí příslušné partie těla, a že ty jsou tudíž danými orgány ve svých činnostech ovlivňovány. Funkčnost těchto organických částí proto není jenom záležitostí jich samotných, ale odráží především stav orgánů *zàng*, které jsou s nimi spojeny.

Čtvrtý okruh fyziologických vazeb se týká smyslových orgánů a orgánů *zàng*. Smyslové orgány jsou čínskou medicínou nazývány jako otvory/vývody a jejich pojmenování má svůj přesný smysl; nejsou totiž otvory ve fyzické smyslu slova, ale současně jsou i vývody *qi* jednotlivých orgánů. *Qi* jater vychází očima, *qi* srdce jazykem, *qi* sleziny ústy, *qi* plic nosem, *qi* ledvin ušima. Vývody slouží jako brány spojující *zàng* prostřednictvím *qi* s vnějším prostředím a jejich funkčnost a ostrost vnímání příslušných podnětů je podmíněna stavem orgánu *zàng* resp. jejich *qi*.

Poslední, pátý okruh vazeb vychází z teze čínské medicíny, že kromě zmíněné propojenosti na orgány *fi*, tkáně a smyslové orgány existují i jisté části těla, na nichž se *zàngy* tzv. „vybarvují“, což znamená, že podle jejich např. vzhledu či barvy je možno rozeznat normální nebo poruchový chod *zàngů*, jimž právě odpovídající vzhled je podmíněn. Kondice jater se pozná dle nehtů, stav srdce podle tváře, sleziny podle rtů, plic podle pokožky a ochlupení, ledvin podle vlasů.¹⁷

Z toho popisu pěti okruhů lze vyznívat, že vztahy orgánů *zàng* k jednotlivým částem těla a mezi nimi navzájem tvoří pomyslnou síť, která z organismu dělá celek, v němž žádná jeho část nemůže svébytně existovat či fungovat nezávisle na ostatních.

Starověké učení, ze kterého klasická čínská medicína vychází, objasňuje základní mechanismy chodu celého světa, podle něhož je svět tvořen z *qi*, prapůvodní substance-energie, skládající se ze dvou protikladných, avšak v sobě obsažených a spojených složek – *yīnu* a *yángu*. Jejich vlastností a zákonitostí vzájemných vztahů předurčují chování všech věcí a jevů, a tedy kromě jiného představují i podstatu zdraví a nemoci. Pět prvků (dřevo, oheň, zem, kov a voda) je počátečním rozrůzněním

¹⁷ ANDO, Vladimír. 1999, s. 43-45

původně jednoduše *qi*, z něhož působením vztahů vzájemného rození a ovládní mezi zmíněnými prvky vznikají všechny další bezpočetné formy bytí.¹⁸

2.2. Yīn a yáng (陰陽)

Z taoistického pohledu pocházejí dva praprvky *yīn* (陰) a *yáng* (陽) z beztvare prasuance *qi*, která se rodí ve všeobjímající prázdnotě *Tao*. Tyto dvě opačně pólované složky svou součinností rodí vše ostatní.

Pojmy *yīn-yáng* jsou univerzální a nenacházíme je pouze u taoistů, ale také u konfuciánských a dalších škol, ve starověku, ale i středověku, novověku; v dílech filosofických, historických, lékařských atd. Od začátku se s nimi nakládá jako se všeobecně známými skutečnostmi, o nichž se ví, co znamenají, a o jejichž významu není nutné polemizovat. Jejich nejasný historický původ spolu s taoistickou naukou se dá jednoduše pokládat za dědictví předešlých mudrců z „dávných časů“, ze kterých pozdější filosofové čerpají.¹⁹

Dle slov Žlutého císaře jsou *yīn* a *yáng* cestou nebes a země, základním principem všech věcí, otcem a matkou nekonečných proměn, kořenem a počátkem života i smrti, a sídlem duchovního poznání. Proto i při léčení nemocí je třeba pátrat po její podstatě (zda je *yīnové* či *yángové* povahy).²⁰

Teorie čínské medicíny je v podstatě založena na objasňování činnosti *yīn - yángu* v lidském těle.²¹

2.3. Vlastnosti yīn a yángu

Pnutí mezi *yīn* a *yángem*, vyplývající z jejich opačných vlastností, je hybným momentem všeho dění. Přesto, že jsou si protiklady, není možné je od sebe oddělit, jelikož v jednom je obsažený i zárodek druhého. Jsou tedy nuceny usilovat o dosažení rovnováhy. Jejich povaha je žene k likvidaci druhého, avšak vzájemná spjatost s ním je nutí ke kompromisu.²²

¹⁸ ANDO, Vladimír. 1999, s. 12

¹⁹ ANDO, Vladimír. 1999, s. 64

²⁰ ANDO, Vladimír. 1999, s. 81-82

²¹ ANDO, Vladimír. 1999, s. 90

²² ANDO, Vladimír. 1999, s. 82

Yáng v podobě ochranné *qì* brání povrch těla a zároveň umožňuje a iniciuje všechny tělesné funkce, jako jsou pohyb, činnost smyslů, funkce orgánů, myšlení, atd.²³ Naopak *yīn* koluje uvnitř těla a tvoří vyživující esenci, který zásobuje a živí celý organismus.²⁴ Díky esenci *yáng* může *yīnová* esenci vznikat a naopak. Jejich soulad a vyváženost jsou tedy svrchovaným principem zachování normálních životních funkcí.

Lidské tělo je děleno následovně: *Yīn* představuje nitro, dolní část těla, nohy, vnitřní strana končetin, břicho, orgány *zàng*, kosti, svaly, krev. *Yáng* představuje povrch, horní část těla, ruce, vnější strana končetin, záda, orgány *fǔ*, pokožka, *qì*.

2.4. *Yīn* - *yángové* vztahy organismu

Jednotlivé části a složky organismu se v souladu s přirozeností *yīn-yángu* dělí na více *yīnové* nebo *yángové*. Všeobecné rozmístění *yīn-yángu* je takové, že *yáng* je na povrchu, zatímco *jin* uvnitř. Proto okrajové části těla – končetiny, prsty – jsou více pohyblivé, což je vlastností *yángu*, zatímco vnitřní části – orgány, tkáně, atd. - jsou spíše statické, jelikož nehybnost je vlastností *jinu*. Orgány *zàng* (játra, slezina, srdce, plíce, ledviny) jsou *yīnové*, tudíž plnější, hmotnější s absorpčními vlastnostmi, na druhé straně orgány *fǔ* (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř) jsou charakteristické *yángovou* vlastností vypuzování, atd.

Vnitřní orgány jsou ještě z prostorového hlediska děleny na *yángové* (orgány v horní části – plíce a srdce) a *yīnové* (dolní část těla – slezina, játra, ledviny). Mezi plícemi a srdcem ovšem ještě platí, že srdce je *yáng* a plíce *jin*, mezi játry, slezinou a ledvinami je dělení: játra *yángová*, slezina a ledviny *yīnové*.²⁵

Obdobně je chování organismu předurčováno i pěti prvky. Jakožto protějšky orgánům *zàng* patří každý z nich k jednomu z prvků a základní rysy jeho chování se odvíjejí od vlastnosti daného prvku. Například vlastností prvku dřevo je roztahování se do okolí, pronikání jím; proto játra prostřednictvím své *qì* řídí vnitřní průchodnost organismu. Přirozeně horký oheň, který je spojený se srdcem, se prostřednictvím svého *yángu* podílí na zateplování organismu. Vlastností země je, že plodí a živí, proto je to slezina, která z potravy produkuje esenci vyživující organismus.

²³ ANDO, Vladimír. 1999, s. 95

²⁴ ANDO, Vladimír. 1999, s. 94

²⁵ ANDO, Vladimír. 1999, s. 91

Pět prvků je též spojeno s ročními obdobími. Ke dřevu náleží jaro, proto nejcitlivějšími na podnebí v tomto ročním období jsou právě játra. K ohni jednoznačně patří léto a je jím nejvíce ovlivňováno srdce, zem je spojena s pozdním létem, kdy je zvenčí nejvíce ovlivňována slezina; kov je prvkem podzimu a s ním jsou spjata plíce; voda náleží zimnímu období, se kterým souvisejí zase ledviny.

2.5. Yīn - yáng jako podstata nemocí a jejich diagnostika

Základní podmínkou pro dobré fungování organismu je rovnováha mezi *yīnovou* a *yángovou* složkou *qì*, současně též kvalita *qì* jako celku.²⁶ Jsou-li tedy *yīn* a *yáng* udržovány v rovnováze, nemoc nemůže vzniknout.²⁷ Chorobné stavy jsou způsobeny několika základními typy porušení rovnováhy mezi *yīn* a *yángem*. Když je nadbytek obou složek, mluvíme o nemoci z plnosti. Pokud je naopak normální *qì* oslabená, jedná se o nemoc z prázdnoty.²⁸ Další variace vznikají porušením základních poměrů mezi *yīnem* a *yángem*, což se projeví buď horkostí nebo chladem – dle převahy daného prvku.

Chorobné stavy horkosti z přeplněnosti *yángu*, které vznikají v důsledku nadměrného množství *yángu* v *qì* se projevují vysokými horečkami, pocením, suchem v krku, rozpálenou tváří a rychlým pulzem. Díky tomu dochází k poškozování *yīnových* složek organismu jako jsou tekutiny, šťávy, krev, apod. Přeplněnost jinu se zase nazývá chladem z přeplněnosti jin a jde o následek nadměrného množství *yīn* v *qì*. V těchto případech se objevují bolesti břicha, průjem, zimomřivost, studené končetiny, hluboký pulz, apod.

Chorobné stavy z prázdnoty, kdy nastává horkost z prázdnoty jin, se projevují jako následek nedostatku *yīnových* složek. Chybí-li tedy z nějakého důvodu např. v tělesných tekutinách *yīn*, jeho moc ovládat *yáng* je oslabena a projevuje se to vnitřní horkostí. Konkrétně návaly horečky, dlouhodobým mírným zvýšením teploty, silným pocením, pocity pálení na chodidlech, dlaních a v oblasti srdce, hubnutím, atd.²⁹ Chlad z prázdnoty *yáng* nastává v momentě oslabení *yángové qì*, která nedokáže dostatečně zateplovat vnitřní prostředí organismu, a vzniká tzv. vnitřní chlad.

²⁶ ANDO, Vladimír. 1999, s. 96

²⁷ ANDO, Vladimír. 1999, s. 97

²⁸ ANDO, Vladimír. 1999, s. 97

²⁹ ANDO, Vladimír. 1999, s. 99

Jeho projevy jsou bledá tvář, studené končetiny, samovolné pocení, malátnost a psychická únava, slabá pulz, atd.

Horkost z prázdnoty *yīn* a chlad z prázdnoty *yángu* vznikají jakožto následek vnitřních příčin, většinou chronických nemocí.

Při diagnostikování nemocí užívá klasická čínská medicína klasifikaci tzv. osmeré osnovy – na syndromy *yīnové*, *yángové*, povrchové, vnitřní, chladné, horké, z prázdnoty a z plnosti. Do *yángového* okruhu spadají povrchové, horké a plné syndromy, kdežto do *yīnového* okruhu syndromy vnitřní, chladné a prázdné.³⁰

Prvním krokem je třeba určit *yīnový* či *yángový* charakter nemoci. K bližšímu specifikování nemoci dále slouží tzv. čtveré vyšetření, což je vyšetřování zrakem, sluchem, dotazy a pulzu.

Dle barvy pokožky či tváře lze dále zjistit, zda se jedná o nemoc povrchovou, lehčí či závažnější chorobu. Jasná a svěží barva signalizuje nemoc lehčího rázu zatímco barva temná a povadlá poukazuje na *yīnový* hluboký charakter závažnější nemoci. *Yīnový* charakter mají i barvy modrá, bílá, černá a červená se žlutou patří k *yángu*.

Co se týče zvuků a dechu, výše posazený hlas, hlučnost a mnohomluvnost s prudkou gestikulací poukazují na plný a horký *yángový* charakter chorobné poruchy.

Nízký a slabý hlas, málomluvnost a ochablost označují prázdny a chladný *yīnový* charakter.

V případě vyšetření pulzu se dle frekvence tepů určuje rychlý, silný, povrchový (*yángový*) pulz a pomalý, slabý, hluboký pulz *yīnový*.

„Ve (Vnitřní) knize se praví, že rozeznat (nemoc) zrakem je božské (umění), rozpoznat ji sluchem je geniální (umění) a rozpoznat ji dotazováním je řemeslné (umění). Co se tím míní?

Ten, kdo rozpozná nemoc zrakem, zkoumá patero barev, a podle toho pozná nemoc. Kdo ji rozpozná sluchem, ten naslouchá pěti tónům, a podle toho nemoc rozliší. Kdo ji rozpozná kladením dotazů, ptá se na vztah k pěti chutím, a podle toho pozná příčinu a místo nemoci. Kdo ji rozpozná podle pulzu, vyšetří tep na zápěstí, zkoumá jeho prázdnotu nebo plnost, a podle toho zjistí, ve kterém z orgánů *zàng - fū* nemoc sídlí. To se má na mysli, když se ve (Vnitřní) knize praví, že rozeznat nemoc podle vnějších příznaků je geniální a rozeznat ji podle vnitřku je božské.“³¹

³⁰ ANDO, Vladimír. 1999, s. 101

³¹ ANDO, Vladimír. 1999, s. 104

2.6. Yīn - yáng v prevenci a léčení

Stará čínská medicína kladla hlavní důraz na prevenci. Dalo by se ji tedy chápat jako jakýsi návod k životnímu stylu či zdravovědu, která poukazuje na prevenci tím, že vysvětluje příčiny nemocí. *Yǎngshēng* (養生), čili pěstování života, je pradávnu disciplínou, kde se snoubí pěstování vnitřní *qì* prostřednictvím různých soustředovacích, pohybových, dechových cvičení s harmonickým soužitím s přírodními proměnami, vyvážeností ve stravování i duševním a citovém životě. Hlavní zásadou je umírněnost, jelikož každý extrém porušující rovnováhu se oddaluje od středu a převažuje některou stránku v neprospěch druhé.

Jelikož udržování harmonie *yīn-yángu* není snadnou věcí, poskytuje čínská medicína i nápravný prostředek – léčení. V případě přeplněnosti *yīn-yángu*, tudíž objevení se nemocí z plnosti, všeobecně platí, že „plnost je třeba vypustit“. Vypuštění nadbytečné *qì* je nutně spojeno s doplněním nedostatečné složky, které celému procesu musí předcházet. Nejprve se tedy doplní chybějící *qì* jedné strany a následně se nadbytečná *qì* druhé strany může vypustit. Druhou metodou je léčit *yīn* pomocí *yángu* a *yáng* pomocí *jinu*. Zde se tedy přidává *qì* na stranu oslabenou, která tím rovnováhu navrácí. Například pokud jde o přeplněný *yáng*, vzniká horkost a poškozuje to tak *yīnovou* složku. Při léčení se tedy použije metoda *yīnové* povahy podle principu „horkost je třeba zchladit.“ Když je přeplněná *jin*, vzrůstá chlad a poškozuje se tak *yángová* složka *qì*. Použitím *yángové* metody „chlad je třeba ohřát“ se navrátí opět rovnováha.

Nedostatek *yīn-yángu* způsobuje nemoci z prázdnoty, a tu je třeba doplnit. Zde se ovšem jedná o opačný případ, než bylo zmíněno dříve, tudíž se neuzívá vypouštěcí metoda, jelikož by mohla *qì* ještě více oslabit. Uplatněna je tedy metoda doplňovací (na opačné složce). Např. z nedostatku *jin* převládne *yáng* (není ale nadměrný), použije se tedy metoda posilující a rozhojňující *yīn*. Metoda se nazývá „když je nemocný *yáng*, je třeba léčit *yīn*“.³² V opačném případě, kdy je nedostatečný *yáng*, je třeba ho posílit, aby následně zateplil *yīn*. Název zásady je „když je nemocná *yīn*, je třeba léčit *yáng*“.

³² ANDO, Vladimír. 1999, s. 106

Z těchto příkladů je tedy znatelné, že je velmi důležité rozlišovat povahu choroby a dle toho volit příslušné léčebné metody k nastolení harmonického vztahu *yīn-yáng*. Tyto zásady platí jak pro akupunkturu, tak i pro užívání léčiv rostlinného i jiného původu.

3. Učení o pěti prvcích

Pět prvků (*wǔ xíng*, 五行) bylo starými Číňany taktéž vyděleno z jednoduté prasu substance *qì* a jejich název se v západní literatuře ujal jako pět prvků či pět elementů pravděpodobně jako paralela ke starořeckým prvkům jakožto stavebním jednotkám světa. Název tomu však úplně neodpovídá, jelikož pojem „*xíng*“ znamená v překladu hýbat se, pohybovat, činit, konat. V tomto případě se tedy jedná o pět hybných sil, jejichž vzájemným spolupůsobením vznikají všechny další formy bytí.³³

„Pět prvků je látkou (hmotou) *yīn-yángu*, *yīn-yáng* je *qì* (energií) pěti prvků; energie bez hmoty by se nemohla ustálit, hmota bez energie by se nemohla pohybovat.“³⁴

Jelikož pět prvků je u zrodu všeho bytí, jsou věci jak *yīn-yángového* charakteru, ale též nesou pečeť některého z pěti prvků, ale současně obsahují i zbylé čtyři. Určité reprezentativní věci stejného druhu se tedy v pětících vyčleňují a dle toho jsme vždy schopni určit kam jaký prvek přísluší.

Pro představu uvedme například pět světových stran (střed počítán jako strana pátá), pět ročních období (jaro, léto, pozdní léto, podzim, zima), pět základních projevů podnebí, pět základních chutí, pět základních barev, atd. Zároveň se věci a jevy seskupují na třech úrovních (nebeské, pozemské, lidské), což je typické pro myšlení starých Číňanů, jelikož to odráží jejich pohled na *yīn-yángový* model tvoření: nahoře je *yáng*–nebesa, dole je *yīn*–země, a uprostřed člověk jako nejinteligentnější výtvar spojování obou energií.³⁵

Od pěti prvků se dále odvíjí proces ustavičných cyklických proměn všech věcí, tj. Jejich kruhová pouť od zrodu přes plnou sílu až po následný zánik, čili tzv. „patero proměn“ - zrození, nárůst, přeměna, shromažďování, uschovávání; dále z prvků vznikají

³³ ANDO, Vladimír. 1999, s. 109

³⁴ Ibid

³⁵ ANDO, Vladimír. 1999, s. 113

základních „patero barev“ - modrozelená, červená, žlutá, bílá, černá; též i „patero chutí“ kyselá, hořká, sladká, pálivá, slaná.

Vedle této celkové sítě vztahů mezi pěti prvky navzájem existují i lineární vazby vedoucí od určitého prvku k věcem z něho odvozeným. Lze z nich napohled vyčíst příbuznost úplně odlišných věcí a jevů, která vyplývá z jejich společného původce. V člověku se pět prvků projevuje prostřednictvím pěti orgánů *zàng*, které modelují a řídí vnitřní vesmír lidského organismu.

Dřevo (木)

Prvku přináleží východní strana, podnebním projevem je vítr a ročním obdobím jaro. Jeho vlastnostmi jsou ohýbání a napřimování, funkcí pronikání do svého okolí a rozšiřování se. Uchovává esenci *qi* v játrech a vychází očima. Z obilnin k němu přísluší pšenice, ze zeleniny například výhonky fazole mungo. Dřevo ve fázi cyklu proměn znamená rození, početí.

Oheň (火)

Náleží mu jižní strana, období léta a v podnebí představuje horko. Vlastností ohně je horkost a šlehání směrem nahoru, funkcí vysušování a ohřev. Esence *qi* se uchovává v srdci a vychází ušima. Nemoci touto esencí způsobené ovlivňují všech pět *zàngů*, jelikož srdce je jejich vládcem. V cyklu proměn představuje dorůstání. Z potravin sem patří například skopové maso, zelený a černý čaj, hořké likéry, pelyněk, pohanka či kdoule.

Zem (土)

Náleží jí střed, roční období pozdní léto a v podnebí transformací její *qi* vzniká vlhkost. Vlastností je, že plodí a pěstuje, funkcí rozhojňování a množování. *Qi* středu vniká do sleziny a vychází ústy, její esence je uschovávána ve slezině a nemoci se odrážejí na kořenu jazyka. V cyklu proměn představuje změnu, dospění. Z potravin sem patří například *hobak*³⁶, sladké brambory, jedlý kaštan, proso, bílé zelí, med a sezam.

³⁶ Tykev velkoplodá

Kov (金)

Prvku kov ze světových stran přináleží západ, roční období podzim a v podnebí transformací jeho *qi* je sucho. Kov podléhá změnám a dá se formovat, jeho funkcí je svírat, stahovat. Ve fázi cyklu proměn kov představuje dozrání.³⁷ Kov je též obsažen ve všech prvcích a dodává jim pevnost a tvrdost. *Qi* západu vniká do plic a vychází nosem, přičemž její esence je v plicích uchovávána a způsobuje nemoci, jež se projevují na zádech. Potraviny spjaté s elementem kovu jsou například hovězí maso, zázvor, česnek, čili prášek, jarní cibulka, pórek, rýžové víno, koriandr, rýže, ředkve a ředkvičky a podobně.

Voda (水)

Patří jí sever a roční období zimy. Transformací její *qi* vzniká v podnebí chlad. Svlažuje a prosakuje směrem dolů. Představuje ve fázi cyklu proměn uschovávání, konzervování.

Qi severu vniká do ledvin a vychází přes dva *yīnové* otvory (konečník a močovou rouru), esence je uschovávána v ledvinách a nemoci jí způsobené se poznají v úponech svalů na kostech.

Zmíněné prvky nejsou však zastoupeny výhradně v jednom z orgánů *zàng*, ale jsou též přítomny v jiných, ač ne tolik výrazně. Kupříkladu voda se v ostatních prvcích projevuje následovně: šťávy ve dřevě, prameny v zemi, tekutiny v kovu, rozpustné látky v ohni. „Voda je zdrojem tvoření a počátku zrodu všech věcí ve vodě. Proto mezi pěti prvky ani jeden nemůže vodu neobsahovat“.³⁸ K elementu vody náleží následující příklady: maso nakládané, uzené, nasolené, úhoř, garnely³⁹, fazole adzuki, sójové boby, vepřové maso, mořské řasy, krabi.

³⁷ ANDO, Vladimír. 1999, s. 119

³⁸ Ibid

³⁹ Garnely: krevety, garnáty

3.1. Aplikace teorie pěti prvků v čínské medicíně

Učení o pěti prvcích nám pomáhá nahlédnout do mechanismu vztahů mezi vytvořenými jednotkami bytí. V lidském těle je nejdůležitějších pět orgánů *zàng*, které jsou zhmotněním pěti prvků v těle a vše se tedy odráží na jejich vlastnostech a vzájemných vztazích. Kromě vlastní činnosti dále ovlivňují i jiné části těla, takže organismus se nám jeví jako propojený celek, kde není svébytné části, jelikož je ovlivňována jinou částí a zároveň jinou ovlivňuje.

Orgánům *zàng* (játra, srdce, slezina, plíce, ledviny) podléhají orgány *fù* (žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř), dále pět organických tkání (šlachy a vazivo, cévy, svalstvo, pokožka a ochlupení, kosti) a jejich stav se projevuje na pěti částech povrchu těla (nehty, tvář, rty, ochlupení, vlasy). Pořadí je v jednotlivých skupinách vždy odpovídající základnímu pořadí mezi pěti prvky resp. orgány *zàng* v cyklu rození.

3.1.1. Vnitřní a vnější vlivy

Díky učení o pěti prvcích lze rozeznávat bezprostřední souvislosti mezi člověkem a vnějším prostředím dle reakcí orgánů *zàng* a jejich řízených částí na podněty z venku. Játra jsou například ovlivňována jarním obdobím, větrným počasím a stravou kyselé chuti. Tyto vlivy se přenáší skrz játra na zrak, šlachy a vazivo, šíjí a i do citového života – patří sem právě podrážděnost a prchlivost nebo naopak imunita vůči nim souvisí přímo s vyváženou činností jater.

Srdce spjaté s letním obdobím se promítá do krevního oběhu a projevuje se ve způsobu řeči a náladách; chronický smutek, častá rozjásanost. Působí na něj potrava hořké chuti.

S pozdním létem spjatá slezina je citlivá sladké chuti a na vlhkost; její (ne)vyváženost se odráží na svalstvu a páteři, zádumčivosti nebo naopak jasném myšlení.

Plíce reagují na podzimní období a na sucho. Jsou ovlivňovány pálivou stravou a vlivy se projevují na nose, pokožce, ramenou, sklonech k častému zármutku, žalu a pláči. Citlivé jsou na pálivou stravu.

Na zimu citlivé ledviny jsou dále ovlivňovány chladem a slanou stravou. Jejich stav se přenáší na sluch, kosti, oblast kříže a v povaze na podléhání strachu a obavám či naopak odolnosti vůči nim.⁴⁰

3.1.2. Vztahy mezi orgány

Pro normální funkci orgánů je třeba, aby se navzájem podporovaly, doplňovaly, ale i kontrolovaly a ovládaly. Uplatňují se zde konstruktivní vztahy vzájemného rození a vzájemného ovládání.

Vzájemné rození: dřevo jater podporuje oheň srdce (jednou z funkcí jater je uschovávání krve a regulování jejího množství), oheň srdce zatepluje zem sleziny (srdce řídí oběžné dráhy, slezina tvorbu a oběh krve), zem sleziny podporuje kov plic (sleziny rozhojňuje a tvoří *qi*, kterou dopravuje do plic), kov plic vyživuje vodu ledvin (plíce pročišťují a vypuzují *qi*, zatímco ledviny *qi* nasávají a uschovávají ji v podobě esence *jīng*, 精), voda ledvin rodí dřevo jater (ledviny uschovávají esenci *jīng*, zatímco játra uschovávají krev – esence *jīng* je proměňována v krev).

Vzájemné ovládání: játra ovládají slezinu (játra zabezpečují prostupnost těla i pro esence přepravované slezinou a pomáhají odstraňovat její případné zahrazování se), slezina ovládá ledviny (*qi* sleziny podporuje vylučování vody ledvinami a brání její stagnaci), ledviny ovládají srdce (*yángový* oheň šlehající vzhůru je třeba zchlazovat), srdce ovládá plíce (teplý *yáng* srdce ohřívá *qi* plic a brání ji, aby neklesala příliš dolů), plíce ovládají játra (jaterní *yáng* s tendencí vystupovat vzhůru je regulován klesající *qi* plic dolů).

Z tohoto výčtu lze vidět, že jeden orgán bez vlivu druhého nemůže správně fungovat a závisí tedy na sobě.⁴¹

⁴⁰ ANDO, Vladimír. 1999, s. 136

⁴¹ ANDO, Vladimír. 1999, s. 139

3.1.3. Vznik nemocí

Jak již bylo zmíněno, jednotlivé orgány souvisejí s jednotlivými ročními obdobími a v případě nevyváženosti qi v daném období je orgán intenzivněji zasažen a trpí.

Vedle této souvislosti jsou zde ještě situace vyplývající z nadbytku nebo nedostatečnosti energie jednotlivých ročních období. V případě, že období ještě kalendářně nenastalo, ale jeho energie už dorazila, mluvíme o přílišnosti. V praxi jde např. o předčasné oteplení v zimě. Zde příslušný orgán bude deformovat vztah „já ovládám“ na „já potlačuji“ a vztah „ovládá mne“ na „já ponižuji“. Bude tak narušena celková rovnováha mezi orgány.

Nedostatečnost energie je způsobena v případě, že roční období kalendářně započne, ale jeho energie (qi) se nedostaví. V praxi je to např. přetrvávající zima na jaře. Tehdy dojde k tomu, že namísto ovládnutí bude orgán sám pokořen původně ovládaným orgánem, a k tomu navíc jej začne potlačovat i jeho ovládající orgán.⁴²

3.2. Léčení podle pěti prvků

Učení pěti prvků je využíváno pro účely ovládnutí procesu chorobných přesunů a stanovení principu a metody léčby.

Díky vzájemným vztahům pěti prvků se vychýlená rovnováha některého z orgánů řetězovitým způsobem šíří dále a může být i zárodkem onemocnění dalších orgánů. Proto jsou čínskou medicínou léčeny nejen postižené orgány, ale zabývá se též následky na jiných orgánech a snaží se jim také předcházet. Když je tedy např. qi jater přeplněna a oslabuje slezinu, jejich vztah vzájemného ovládnutí je deformován na vztah potlačování. Lékař by tedy měl léčit nejen místo vzniku problému, čili játra, ale je žádoucí, aby se též zaměřil na slezinu, aby se na ni nemoc jater nepřesunula.⁴³

Principy a metody léčení jsou určovány dle typu přemístování nemoci (v souvislosti se vztahem rození nebo se vztahem ovládnutí).

Vztah vzájemného rození má dvě následující posloupnosti. „Nemoc dítěte ubližuje matce“ je první posloupností a v tomto případě je třeba „doplňovat matku“ nebo „vypouštět dítě“. „Doplňování matky“ probíhá v případě, že orgán-matka je oslaben a léčí se tím, že se doplní orgán, který je jeho matkou. Např. nedostatek *yīnové* složky

⁴² ANDO, Vladimír. 1999, s. 143

⁴³ ANDO, Vladimír. 1999, s. 148-149

jater se bude akupunkturou řešit tak, že se napíchne dráha vody orgánu-matky jater (ledviny, které *yīn* jater nedostatečně zavlažují) a tím se *yīn* doplní.⁴⁴

Druhá posloupnost se nazývá „vypouštění dítěte“ a uplatňuje se u nemocí z plnosti orgánu. Pokud mají játra mnoho ohně (*yángu*), který nezadržitelně vystupuje nahoru, je tento stav možno upravit tak, že se vypustí energie orgánu-dítěte (tedy srdce) a tím se umožní tzv. „přelití“ přebytku *qi* z jater do srdce.

4. Léčebné a zhoubné vlastnosti potravin

Následující celek se snaží postihnout základní prvky korejské stravy podle četnosti v diachronní perspektivě s ohledem na léčebné resp. zhoubné účinky. Jeho dělení vychází z toho, že v zásadě každá složka potravy se používá v surovém i upraveném stavu, tj. není zde možné klasické rozdělení na poživatiny a pochutiny. U některých převažují vyloženě léčivé aspekty a jsou součástí nejrůznějších receptur, jiné jsou spíše určeny ke zdravé (doporučené) konzumaci. Kapitulu i její části pojmám vzhledem k šíři tématu spíše jako výčet s případovými studii a jednotlivé studie sledují užití té konkrétní potraviny v historické perspektivě.

4.1. Byliny a rostliny

Vzhledem k dlouhému období převažujícího buddhistického vlivu je rostlinná potrava rozpracována výrazněji než živočišná, a to zvláště z hlediska léčebných účinků. Každá rostlina může být konzumována v syrovém stavu, jako odvar, jako ingredience, hlavní jídlo, příloha apod. Kulturní význam rostlin je sice pozdějšího data než u živočichů, ale rostliny a byliny neztratily nikdy svůj původní sakrální význam, jako tomu je u živočichů, u nichž se záhy rozdělilo jejich vnímání na abstraktní (objekt uctívání) a konkrétní (možný objekt konzumace). V této podkapitole se snažím představit nejvýraznější z korejských bylin a rostlin tak, jak je zaznamenávají prameny a také z hlediska jejich dnešního použití.

Za zmínku také stojí vidění rostlin z pohledu taoismu, konfucianismu a buddhismu, kteří mají například k česneku poněkud jiný postoj než jejich šamanské protějšky.⁴⁵

⁴⁴ ANDO, Vladimír. 1999, s. 150

⁴⁵ **Zakázané potraviny z pohledu taoismu, buddhismu a konfucianismu:** Následující citace pocházejí

4.1.1. Posvátné byliny

Pokud jde o jednoznačně posvátné byliny, jsou jimi pouze pelyněk a česnek, u dalších se nedá jejich religiózní aspekt doložit a jejich hodnocení je spíše výsledkem hodnocení jejich menší dostupnosti a ceny.

4.1.1.1. Pelyněk (蒿)

Jeho charakteristická hořká chuť elementu ohně vede qi těla dolů, čímž blahodárně ovlivňuje proces trávení.

Kvetoucí nať této byliny byla využívána v lidovém lékařství již od antiky a byla ceněna právě pro své blahodárné účinky při střevních potížích. V Evropě byla od 12. století uváděna jako žaludeční amarum povzbuzující chuť k jídlu, následně začala být přidávána do aperitivů a hořkých likérů jako jsou vermut či absint. Kvůli jeho návykovosti byla ovšem výroba těchto likérů omezena. Díky svému složení je nadále využíván při střevních kolikách, nedostatku žaludečních kyselin, žlučnickových kolikách, proti hlístům a řadě dalších onemocnění trávicího traktu. Pelyněk je zakázanou bylinou v období těhotenství, jelikož pomáhá vyvolat měsíční krvácení a může způsobit potrat.⁴⁶

První dochovaná zmínka o pelyňku na Korejském poloostrově pochází ze

z knihy „*Nongsöngbonsa*“ autora Sö Mjöngünga (徐命膺, 1716-1787), která klasifikuje zeleninu do pěti kategorií. První kategorií jsou tzv. *hunčä*, která zahrnuje 23 druhů hořké zeleniny a je nejdůležitější z kategorií. Tuto skupinu charakterizuje z pohledu tří náboženství takto: „*Taoismus definuje pažitku pobřežní (鶻婆), bílý česnek (蒜), tuřín (油菜), koriandr (芫荽) a česnek čínský (薤) jako pět hunčä. Buddhismus považuje česnek, pažitku pobřežní, Barnadii japonicu, fialový česnek a Allium victorialis, druh divokého česneku jako pět hunčä. Konfucianismus definuje pět hunčä jako jarní cibulku, pažitku p o b ř e ž n í , t u ř í n a B r u k e v s í t i n o v i t o u (芥)*.“ Jinými slovy ačkoliv tyto tři náboženství zmiňují pod pojmem *hunčä* vesměs jiné rostliny, jde vždy o rostliny se silnou vůní a chutí jako je česnek nebo pažitka od kterých je dle taoistů a buddhistů třeba si udržovat odstup. Rozdílný přístup k pěti *hunčä* vysvětluje autor následovně: „*Zatímco taoismus a buddhismus považují hořkou chuť za nečistou a tabu, konfucianismus si od nich odstup drží pouze v případě rituálů a naopak je doporučuje konzumovat jelikož léčí nemoci a pomáhají vyhybat se špatným z n a m e n í m*“⁴⁵

Buddhismus a taoismus vidí těchto 5 *hunčä* jako tabu jelikož náboženství kladou důraz na kultivaci těla. Oproti tomu konfucianismus o těchto rostlinách má vysoké mínění kromě případu očiště pro vykonávání rituálů. (LIM, Jaehae, Kyeongsoon HWANG, Chaelin PARK, et al. *The Humanistic Understanding of Kimchi*. Kwandžu: World Institute of Kimchi, 2015, ISBN 979-11-954378-4-9. s. 314.)⁴⁶ Kouzelné bylinky: Pelyněk pravý. *Česká televize* [online]. Praha: Česká televize, 1996 - 2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelné-bylinky/7669-bylinky/23214-pelynek-pravy/>

zakladatelského mýtu zapsaného v kronice Samguk jusa (三國遺事, zkompileovaná v letech 1284-1289), kde medvědice a tygr žádají nelegitimního syna vládce nebes Hwanŭnga (桓雄), který sestoupil na zem jako nositel řádu, aby je proměnil v lidské bytosti. Hwanŭng jim dal svazek posvátného pelyňku a dvacet hlaviček česneku se slovy: „ Toto jezte, a pakliže po sto dní nespátříte sluneční paprsky, nepochybně se stanete lidmi.“⁴⁷ Již v této zmínce je pelyněk uváděn jako posvátná rostlina, což ukazuje na tehdejší znalost místních bylin a úctu k nim.

Pelyněk jako posvátná rostlina, se využíval také při stěhování do nového domu, kdy se před nastěhováním nábytku položila bylina do čtyř rohů místnosti, aby vyhnala démony. Uvádí se také, že předkové např. pátého dne pátého měsíce lunárního kalendáře (端午, svátek tano) vyrobili v královském paláci z pelyňku tygra s úmyslem vyhnat menší démony božskou silou.⁴⁸

Nicméně pelyněk je především léčivá bylina. Jeho silná vitální síla se promítla také do rčení: „ Stalo se to pelyňkovým územím.“⁴⁹ To značí, že pelyněk je rostlina schopná růst kdekoliv stejně jako plevel. Na Korejském poloostrově je pelyněk opravdu hojně rozšířen a je k nalezení takřka kdekoliv.⁵⁰

Kromě toho se od pradávna věřilo v jeho sílu prodloužit délku života a předcházet neštěstí, proto se konzumoval rýžový koláček s přísadou pelyňku třetí den třetího měsíce lunárního roku.⁵¹ V letním období se v noci páčil, aby odehnal komáry a další nežádoucí hmyz.

O pelyňku se tedy psalo od pradávna do současné doby díky jeho léčivým účinkům a rozličným způsobům užívání. Psalo se o něm v nejrůznějších souvislostech od moxibuce přes koupele k samotné konzumaci. Není tedy divu, že mu byla přisuzována „učicho“, bratrská láska.

⁴⁷ IRJÖN. *Samguk jusa: nepominutelné události Tří království*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2012. Mythologie. s. 32

⁴⁸ Hangŭl Tongŭi pogam: Ssugŭi hjonŭng / hjogwa. *Hangŭl Tongŭi pogam* [online]. Sŏul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: <http://hidream.or.kr/donguibogam/?no=3961>

⁴⁹ *Ssugdäbačcii töotta*

⁵⁰ Díky své schopnosti růst i v nehostinných oblastech byl pelyněk údajně první rostlinou, která vyrostla ve městě Hirošima (広島市, 6.8.1945) poté, co bylo město obráceno v prach atomovou bombou.

⁵¹ Ssugŭi jakhjo & čipesŏ süpge hanŭn ssuk kõngsangbŏp: Mineral pchungbuan alkchallisŏng sŭkpchum, momŭl ttattŭthage hä buinbjŏnge tchŭkhjojejo. *Woman Donga* [online]. Sŏul: DongA, 2009 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://woman.donga.com/List/3/all/12/131187/1>

Moxibuce, neboli moxování je metoda tradiční čínské medicíny, která využívá tepla hořícího pelyňku ve tvaru doutníku nebo kužele, kterým dochází k prohřátí, zklidnění a uvolnění postižených oblastí těla přímou tepelnou stimulací bodů na trasách jednotlivých meridiánů⁵². Metoda využívá znalostí tradiční čínské akupunktury, kdy namísto jehel teplo pelyňku prostupuje do hloubky a vylučuje z těla chlad a bolest. Na tělo má silně tonizující účinek, který znovu nastoluje rovnováhu toku vitální energie, a v důsledku toho i schopnost těla napravovat sebe sama a čelit škodlivým vnějším faktorům. Moxování je účinné zejména při preventivním posilování organismu a utužování zdraví.⁵³

Pelyněk je zdrojem řady vitaminů, obsahuje železo, vápník a je bohatý na minerály díky čemuž účinně zlepšuje tělesnou vitalitu. Ze záznamů o jeho využití se můžeme dočíst, jaké všestranné aspekty tato bylina zahrnuje. Není to ledajaká léčivá bylina na bolest dutiny břišní, ale opravdový dar, který obyvatelstvo Korejského poloostrova s náležitou uvědomělostí využívalo od pradávna. Je významný pro své účinky proti rakovině, v případě pravidelného užívání působí proti infekčním nemocím a údajně též na malárii.⁵⁴

V *Minjak jobŏp* (Způsoby lidového léčitelství)⁵⁵ jsou zahrnuty následující účinky pelyňku: účinný při zánětu jater⁵⁶, proti vysokému krevnímu tlaku (高血壓), po mozkové mrtvici (中風), při bolesti hlavy (頭痛), bolesti břicha (腹痛), potničkách⁵⁷,

⁵² Meridiány jsou energetické dráhy těla, kanály energie, které jsou velmi úzce spojeny s orgány, tkáněmi a strukturami lidského těla a jeho funkcemi. Meridiány byly objeveny před více než 3000 lety důmyslnou praxí čínských lékařů a léčitelů, mnichů a taoistů. Mají přesnou dráhu, probíhající 3 až 5 milimetrů pod kůží člověka a v určitých bodech vystupují až na povrch, tato místa jsou tzv. akupunkturální body. Těmito drahami protéká životní energie qi.

⁵³ Moxibuce. *Body thérapie* [online]. 2009 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://bodytherapie.lu/cz/145-moxibuce.html>

⁵⁴ Kanghwajakssuggwa ssugdŏm. *Hätnim* [online]. Inčchŏn: Hätnim, 2014 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://www.haitnim.co.kr/mugwort/mugwort03.html>

⁵⁵ Ssugŏi hjonŏng mit ssuk mögnŏnbŏp minkanjobŏp. *Mondžabŏi blŏlogŏ: Sesangŏi modŏn sosik* [online]. 2016 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://monsterjabgo.ga/쑥의-효능-및-쑥-먹는-법-민간요법/>

⁵⁶ hepatitida, žloutenka typu B

⁵⁷ lat. *sudamina*, vyrážka

ekzému (濕疹), bolestech nervů⁵⁸, v případě pohmožděnin (打撲傷), zánětu mandlí, bederních bolestech i v případě hemoroidů (痔疾).

V Pokladnici východní medicíny (東醫寶鑑) se o pelyňku píše velmi podrobně a záznamy potvrzují jeho všestranné využití a dobrou znalost jeho účinků na lidské tělo. Uvádí se zde, že díky jeho teplé povaze posiluje funkci žaludku (胃腸), jater, střev (肝腸) a ledvin (腎臟).⁵⁹ Další léčivé aspekty jsou např. zmírnění bolesti zubů a dutiny ústní, kdy je doporučeno používat pelyňkovou vodu jako kloktadlo (ústní vodu), která jednak zažene bolest, ale také utiší kašel.

Významným aspektem popisovaným v Pokladnici východní medicíny je též řešení kožních vad jako jsou pihy nebo akné, které prý pelyněk úspěšně odstraňuje.

Pokladnice východní medicíny dále uvádí pelyněk jako jedlou bylinu, se kterou lze dále vařit. Tradičním výrobkem je pelyňkový rýžový koláček „porcelánové“ barvy.

V prostopášném čínském období za dynastie Zhōu (周朝, 1046-256 př.n.l.) prý připravili ustaraní poddaní pro krále Yōu (周幽王) pelyňkové rýžové koláčky prvního dne hada ve třetím měsíci roku. Od tohoto aktu se vedlo dynastii dobře a vládla v míru.

Stala se tedy z toho tradice, kdy se třetího dne třetího měsíce připravují a konzumují rýžové koláčky z pelyňku. Věří se, že právě v tento den požití rýžové koláčky prodlouží dotyčné osobě život a zažene zlé duchy. Tradice konzumace pelyňkových rýžových koláčků vydržela po generace až dodnes, kdy jsou koláčky tradičním březnovým pokrmem.

Dalším důležitým a oblíbeným březovým pokrmem je polévka *ätchang* (艾湯). Jde o spařený pelyněk smíchaný s masem, pokrytý vejcem a následně vložený do čiré polévky ze sójové pasty za silného varu. Polévka se konzumuje pro posílení žaludku a těla.

⁵⁸ lat. *neuralgia*

⁵⁹ Hangül Tongüi pogam: Ssugüi hjonüng / hjogwa. *Hangül Tongüi pogam* [online]. Söul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-13]. Dostupné z: <http://hidream.or.kr/donguibogam/?no=3961>

Pelyněk se také výborně hodil v případech, kdy člověk ztratil chuť k jídlu a tak se, konkrétně v jarním období, konzumovaly pelyňkové rýže, pelyňkové placky *čön*⁶⁰, ale také výše zmíněná polévka s masovými knedlíčky a pelyňkem, která byla stejně jako *čöny* součástí královské kuchyně. Nechutenství ovšem zaháněla také pouze čirá polévka ze sójové pasty krátce povařená s mladými lístky pelyňku.

Nemůžeme pominout ani pelyňkový čaj, který je charakteristickým a oblíbeným léčivým nápojem zmiňovaným v Pokladnici východní medicíny.

Jak již bylo zmíněno, pelyněk je odolná rostlina a díky tomu, že se hojně vyskytovala na Korejském poloostrově, byla i záchranou plodinou v době nedostatku. Z moderní doby lze užít příklad z poválečné literatury 60. let, kdy holčička ve Vyprávění o pelyňku vypráví o tom, jak ji maminka posílá neustále pro pelyněk, ze kterého dělá vývar. Maminka následně kvůli vysoké konzumaci pelyňku potratí.⁶¹

4.1.1.2. Česnek (大蒜)

Česnek spolu s pelyňkem patří k bylinám, kterým se přisuzuje spirituální význam. Ve Slovníku korejských kulturních symbolů (*Hanguk munhwa sangdžing sadžön*) je uvedeno, že stejně jako pelyněk sloužil jako tzv. *pjōksa* (辟邪), neboli odháněč zlých duchů. Věřilo se totiž, že jeho neobvykle silná vůně má sílu odpuzovat neštěstí a zlé demony.⁶² Lidé v dávných dobách proto před noční cestou konzumovali česnek právě z výše uvedeného důvodu. Věřilo se, že říhnutí způsobené česnekem odpudí všechny druhy démonů (邪鬼) nebo nemocí (病鬼) a dokonce odežene i tygry.⁶³

Tato charakteristika by se dala analogicky srovnat s evropskou vírou v česnek coby ochranou před upíry.

⁶⁰ *Čön* (煎), placky na korejský způsob, obsahují maso nebo mořské plody nebo drůbeží maso, k onkrétní zeleninu dle příležitosti a receptu, smíchané s těstem a vajíčkem a osmažené na oleji. Je likož na rozdíl od Číny byl na Korejském poloostrově nedostatek živočišných a rostlinných olejů, vyvinuly se kuchařské metody, které nebyly spojeny s vysokou spotřebou oleje (deep fry). Šlo právě o restování (stir-fry) a osmažení (pan fry) a *čön* je typickým výsledkem této kuchařské metody.

⁶¹ Čchö Illam, *Ssuk ijagi* (1953)

⁶² *Hanguk munhwa sangdžing sadžön* (Slovník korejských kulturních a symbolů). Sölul: Tonga čchulpchansa, 1992. ISBN 8900014544. s. 256

⁶³ *Ibid*

Ačkoliv se o původu česneku celkově spekuluje, je zřejmé, že pochází ze Střední Asie a na Korejský poloostrov se dostal díky Číně prostřednictvím buddhismu, odkud následně putoval do Japonska, kde se ovšem jeho užívání neuchytilo téměř vůbec.

V případě Koreje, česnek stejně jako pelyněk patří také do kategorie korejských posvátných rostlin a jeho historie sahá až k samému počátku korejských dějin, tedy do bájného roku 2333 před naším letopočtem, kdy podle zakladatelského mýtu Hwanüng dal medvědici a tygrovi svazek pelyňku a dvacet hlaviček česneku. Tento záznam v kronice *Samguk jusa* je prvním a zároveň jediným dokladem o přítomnosti česneku na Korejském poloostrově v této době. O dalším vývoji a využívání této rostliny nemáme jasné záznamy. Vědci se rozcházejí v názorech o původu česneku jak obecně, tak na Korejském poloostrově. Jisté zdroje, že dnešní česnek byl importován za vlády dynastie Hàn (漢朝, 221-206 př.n.l.) z tehdejší čínské střední oblasti Huji (胡地) rozkládající se přibližně v okolí dnešní provincie Liáoyáng (遼陽).⁶⁴

Nepatrně jasnější je původ korejského označení pro česnek – *manül*, který se pravděpodobně vyvinul z označení silné chuti a vůně *mennal* (猛辣, velmi pálivý) což se následně transformovalo na *mallal* a finálně na *manül*.⁶⁵ Kvůli své štiplavé povaze patří česnek k tzv. *osinčchä* (五辛菜)⁶⁶, tedy pěti zakázaným druhům zeleniny v buddhismu v severovýchodní Asii. Naopak na jihovýchodě buddhismus konzumaci česneku povoluje.⁶⁷

Česnek, jako výrazné ochucovadlo jídel je v tradičních pokrmech zastoupen jak syrový, tak vařený či pečený. Spolu s česnekem i další léčivé byliny jako jsou jarní cibulka, červená paprika a zázvor patří do skupiny ochucovadel *jangnjöm*, jež dodávají

⁶⁴ Manürüi jöksa. *Üisöngmanülbangmulgwan* [online]. Üisönggun: Üisöngmanülbangmulgwan, 2008 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z:

http://www.garlicmuseum.co.kr/shop/index.php?doc=program/doc.php&do_id=2

⁶⁵ Manül. *Neibö Čisikbäggwa* [online]. Söngnam: *Neibö*, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z:

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=544996&cid=46640&categoryId=46640>

⁶⁶ 5 zakázaných druhů zeleniny: česnek (大蒜), cibule zimní (革蔥), pažitka čínská (蘭蔥), korejská pažitka pobřežní (慈蔥), *barnadia japonica* (興藥)

⁶⁷ Manül. *Neibö Čisikbäggwa* [online]. Söngnam: *Neibö*, 2016 [cit. 2016-06-18]. Dostupné z: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=544996&cid=46640&categoryId=46640>

jídla výraznější chuť a přispívají ke zdravému aspektu pokrmu.⁶⁸ Konzumace česneku s mastným pokrmem jako je maso je dobré proto, že česnek neutralizuje mastnou chuť.

Pokladnice východní medicíny se o česneku zmiňuje následovně: česnek je povahy teplé a teplo vyvíjející, obsahuje jed.⁶⁹ Eliminuje kožní vřidky a zlé duchy, také eliminuje ucpání látek v těle, *leukorrhoea* a riziko mozkové mrtvice. Posiluje slezinu a zahřívá žaludek. Léčí střevní křeče, nakažlivou horečku a malárii. Také léčí otravy nebo nemoci způsobené uštknutím hadem či pobodání hmyzem. Celý svazek česneku *tchongmanŭl* léčí psychickou nemoc vidin duchů, odstraňuje bolest a je také používán při moxibuci kožních vřidků.⁷⁰

V korejském folklóru má česnek mimo pozitivních vlastností také negativní a tou je možné přivolání neštěstí. Následující příklady jsou tradované zákazy spojené s negativními následky špatného zacházení s česnekem.⁷¹

Je špatné dávat cizím lidem pouze jeden kus česneku.

Je škodlivé sázet česnek na zahradu.

Pokud položíte kořen česneku nebo jarní cibulky na ohniště, objeví se vám absces.

Pokud spálíte slupky česneku, rodina zchudne.

4.1.2. Ostatní rostliny

4.1.2.1. Zázvor lékařský (生薑)

Tato rostlina, jejíž původ není zcela jasný, neboť se vyskytovala hojně jak v Číně, tak v Indii a následně se díky kupcům rozšířila také do Evropy, je charakteristická svým

⁶⁸ KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, LEE, Myoung Sook, et al. Korean diet. *Journal of Ethnic Foods* [online]. 2016, 3(1), 26-31 [cit. 2016-06-17]. DOI: 10.1016/j.jef.2016.03.002. ISSN 23526181. s. 28. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S2352618116300099>

⁶⁹ Česnek patří do skupiny horkých prvků elementu kovu. Ostrá chuť rozptyluje chlad a uvolňuje stagnaci, což je účinné například při nachlazení a oslabení yángu. Nadměrná konzumace velmi k ořeněným jídlům ovšem může vést k horku, které může následně poškodit játra a oči.

⁷⁰ Hangŭl Tongŭi pogam: Täsän. *Hangŭl Tongŭi pogam* [online]. Söul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-18]. Dostupné z:

http://hidream.or.kr/bbs/view.php?id=dongeuibogam&page=1&sn1=&divpage=1&category=105&sn=off&ss=on&sc=on&select_arrange=headnum&desc=asc&no=3106

⁷¹ *Hanguk munhwa sangdžing sadžön* (Slovník korejských mýtů a symbolů). Söul: Tonga čchulpchansa, 1992. ISBN 8900014544. s. 256

oddenkem, který má silnou vůni a ve větším množství i pálivou chuť. Záznamy z Číny uvádějí jeho pěstování již 400 let před naším letopočtem.⁷²

Jednou z výhod tohoto kořene, co se týče skladování, je fakt, že se v teplém prostředí nekazí. Díky tomu se pravděpodobně stal vývozním artiklem Féničanů, kteří jej dovezli do Evropy podobně jako Arabové z Indie. Používání zázvoru je zaznamenáno již ve starých kronikách a díky jeho léčivým účinkům je též zmiňován v mnoha lékařských příručkách nevyjímaje Pokladnici východní medicíny. Podobně jako kořen ženšenu i kořen zázvoru lze díky svým pozitivním účinkům přiřadit mezi tzv. všeléky. Spektrum uplatnění je totiž obdobně široké. Zázvor je na Dálném východě velmi užívanou ingrediencí při vaření a některé kuchyně, jako je například čínská nebo japonská, se bez něj neobejdou. A není náhoda, že se zázvor hojně vyskytuje v běžných pokrmech, které nejsou primárně určeny k léčbě nemocí, neboť má mimo jiné antiseptické a protizánětlivé účinky a tedy posiluje lidský organismus a imunitu. Úloha zázvoru se neomezuje jen na materiální úrovni, ale dle dokladů z čínských spisů jde o způsob jak se spojit s Nebesy jelikož je na zázvor pohlíženo jako na léčivý dar z Nebes, který znovu nastoluje harmonii *yīnu* a *yángu*. Zázvor jako teplý prvek kovu má moc teplo nastolovat a díky tomu pozitivně ovlivnit vnitřní orgány. Při úbytku *yáng* například v případě studených končetin je právě proto vhodné zázvor konzumovat.

Jak jsem již zmínila v úvodu, zázvor je podobně jako ženšen všestranným léčivem, které zasahuje do mnoha sfér nemocí a dysfunkcí těla, proto je považován za vzácnou rostlinu.

V období pozdního království Korjŏ a v raném království Čosŏn byla zázvoru věnována stejná péče jako zlatu, stříbru, mědi, soli či papíru a byl spolu s nimi uložen v královských skladech *kangso* (薑所).⁷³

V období království Čosŏn byl dokonce populárnější a vzácnější než ženšen a zázvorový čaj pili mimo jiné s oblibou i králové.⁷⁴ Z analů dynastie se dozvídáme, že byl zázvor jednou z nejcennějších surovin té doby.⁷⁵

⁷² PODSEDÍK, Leoš. Hodnocení analytických ukazatelů u zázvoru a křenu. Zlín, 2013. *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně*. s. 14. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24801/podsedn%C3%ADk_2013_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁷³ Sǎnggāngi insamboda kūhan iju. *Mǎil kjǒngdže* [online]. Sŏul, 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://mzine.mk.co.kr/v2/index.php?TM=M3&RC=2457>

Konkrétní situaci ilustruje následující záznam z pozdního období Čosön za vlády krále Kodžonga (高宗, 1863-1907) při návštěvě velvyslance z dynastie Qīng Cháo (清朝, 1644-1912) byl podle Deníku královského sekretariátu *Sūngdžöngwö ilgi* (承政院日記) podáván lehký zázvorový čaj pro krále a ženšenový pro vyslance.

Z období vlády krále Jöngdžoa (英祖, 1724-1776) pocházejí záznamy z *Jöngdžo täwang sillok* (英宗大王實錄), kde se mimo jiné píše také o zázvorovém a ženšenovém čaji. Jedná se o situaci, kdy král Jöngdžo hovořil s ministrem Hong Ponghanem (洪鳳漢, 1713-1778) a sluha Sūngdži oznámil, že bude podávat zázvorový čaj pro krále a ženšenový pro jeho vnuka Čöngdžoa jako obvykle. Král Jöngdžo ovšem sluhu zastavil a nařídil, aby byl zázvorový čaj připraven také pro vnuka Čöngdžoa. Bylo to z toho důvodu, že ministr Hong Ponghan coby nejvyšší úředník v Čosön (*jöngüidžöng*, 領議政) byl také dědem králova vnuka z matčiny strany a otcem korunní princezny Hong.⁷⁶

Zázvor získal svou významnou pozici také díky výroku Konfucia, který podle Hovorů (論語, Lunyu) nepřestal konzumovat zázvor. Podle komentáře Zhu Xiho (朱子 1130-1200) je zázvor spojen s nebem a eliminuje špatné a nečisté aspekty lidského těla. Proto králové Čosönu a *jangbané* (兩班)⁷⁷ uctívali tento konfuciánský symbol, který představoval vznešenost a čestnost. Když Indžong (仁宗, 1544-1545) dosedl na trůn, daroval zázvor lidu, prý aby o tomto konceptu rozprávěl a připomínal si ho.

Nutno podotknout, že zázvor nebyl v té době běžně dostupnou surovinou jako dnes a jeho pěstování bylo soustředěno převážně do okolí města Čöndžu (全州).

⁷⁴ Ibid

⁷⁵ To ovšem neubírá na cennosti ženšenu, který se i tak často připravoval, spíš se jednalo o oblihu v některých fázích a konkrétních dvorských módách

⁷⁶ Ibid

⁷⁷ Literáti 2 skupin úřednictva, kteří sloužili buď jako civilní nebo vojenští úředníci. Rozhodovali o vládě, ekonomice a kultuře v období Čosön. Jejich povinností bylo věnovat se výlučně studiu a sebevzdělávání, které je dle konfuciánského učení základem k tomu, aby pak bylo možné vládnout ostatním. Jediným uznávaným zaměstnáním byla pro *jangbany* státní služba. Úkolem potom bylo vytvořit z království Čosön ideální konfuciánský stát pěstováním morálky lidu.

Blahodárné účinky zázvoru můžeme zaznamenat například při nechutenství, ale také při zažívacích potížích, kdy zklidňují podrážděný žaludek. Podobně jako lékořice má neutralizační účinky pozitivně působící při otravě jídlem. Dalším charakteristickým rysem je jeho účinek na různé druhy žaludeční nevolnosti, ať už ranní nevolnosti během těhotenství, nebo nevolnosti při cestování. Jako antiseptikum pomáhá bojovat organismu při nachlazení, horečnatých stavech a kašli.⁷⁸

V případě otravy rybím či krabím pokrmem velmi dobře neutralizuje jedy, a proto byl a je doporučován jako přísada do připravovaného jídla, kde získal také funkci koření.⁷⁹

V lidovém lékařství byl používán jako afrodisiakum a pro zmírnění křečí. Zázvor jako antioxidant je účinnou prevencí nemocí, které poškozují buňky a způsobují nemoci, jako jsou ateroskleróza, chronické selhání ledvin a *diabetes mellitus*.⁸⁰ V souvislosti s antioxidanty stojí za zmínku také fakt, že na stupnici antioxidační aktivity stojí zázvor na prvním místě a hned za ním následují česnek, cibule, červené čili a zelí, tedy základní suroviny patřící do tradiční korejské kuchyně. Podobně jako česnek zázvor také vykazuje antimikrobiální účinky i vůči rezistentním kmenům bakterií způsobující průjmová onemocnění.

Souhrnně řečeno, v souvislosti s trávicím systémem orální užívání zázvoru zvyšuje sekreci slin, žaludečních šťáv a produkci žluči, v neposlední řadě také zlepšuje střevní peristaltiku.

Zázvor ovšem nemá pouze pozitivní účinky na lidský organismus. Při plnosti *yángu*, kdy trpí jedinec žízní nebo zácpou, je zázvoru záhodno se vyhýbat. Vysoké dávky zázvoru mohou také paradoxně zapříčinit žaludeční potíže. Pro těhotné ženy je bezpečné užívat čerstvý zázvor na ranní nevolnosti, kdežto sušený nikoliv – chemické změny, které v zázvoru proběhnou, nemají prý příznivý účinek na plod.⁸¹ Není radno podávat zázvor malým dětem do dvou let kvůli síle éterických olejů, které mohou

⁷⁸ An Introduction to Chinese Herbs. *Institute for Traditional Medicine* [online]. Portland (Oregon): ITM, 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.itmonline.org/arts/herbintro.htm>

⁷⁹ Functions and Applications of Ginger. *MDidea Exporting Division* [online]. 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.mdidea.com/products/new/new02105.html>

⁸⁰ POĐSEĐÍK, Leoř. Hodnocení analytických ukazatelů u zázvoru a křenu. Zlín, 2013. *Univerzita Tomáře Bati ve Zlíně*. s. 18. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24801/podsedn%C3%ADk_2013_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

⁸¹ Functions and Applications of Ginger. *MDidea Exporting Division* [online]. 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.mdidea.com/products/new/new02105.html>

podráždit jak dutinu ústní, tak trávicí ústrojí.

Dalším rizikem při konzumaci vyšších dávek je možnost zvýšení krvácivosti, snížení krevního cukru (nebezpečné obzvláště pro diabetiky) a také snížení krevního tlaku či nepravidelný srdeční tep.⁸²

Vysoké dávky jsou velmi dobře znatelné díky ostrosti a síle podráždění jazyka, které indikují vysoký obsah zázvoru.

4.1.2.2. Ženšen (人蔘)

Neopominutelnou součástí korejské lidové tradice, ale i tradiční dálnovýchodní medicíny, je bezpochyby ženšen (人蔘, *insam*). Tento všelék je jedním z charakteristických produktů Korejského poloostrova a jeho účinky jsou všeobecně známé. Korejský ženšen⁸³ byl podstatným vývozním artiklem od středověku (zvl. z Käsöngu) do 20. století. Díky tvaru kořene připomínající lidské tělo se dříve věřilo, že má schopnosti léčit různé nemoci od únavy přes astma až k rakovině.⁸⁴ Tuto teorii potvrzují různé studie, které ženšen uvádějí pod pojmem „*adaptogen*“, což je látka, která napomáhá tělu se lépe vyrovnávat s mentálním a fyzickým stresem a jeho neblahými následky na lidský organismus.⁸⁵ Znamé účinky korejského ženšenu jsou například posílení imunitního systému, zlepšení krevního oběhu, antioxidační účinky, pozitivní vliv na zlepšení paměti a potíží v menopauze. Typická barva korejského ženšenu je červená⁸⁶, které je dosaženo procesem oloupání, napařování a sušení kořene.

Existuje také bílý ženšen, který svou barvu nabývá procesem oloupání kořene a sušení. V následujících řádcích se ovšem budu zabývat pouze ženšenem červeným, který je známější.

⁸² Ginger. *University of Maryland Medical Center* [online]. Baltimore: University of Maryland Medical Center, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginger>

⁸³ *Panax ginseng*, známý také pod názvy čínský či asijský ženšen. Korejský ženšen je dle studií pro tělo díky svému složení nejzdravější. Nyní je jeho divoká odrůda téměř k nenalezení a pěst uje se uměle na farmách.

⁸⁴ Asian ginseng. *University of Maryland Medical Center* [online]. Baltimore: University of Maryland Medical Center, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/asian-ginseng>

⁸⁵ LEE, Sang Myung, BAE, Bong-Seok, PARK Hee-Weon, et al. Mini-review article: Characterization of Korean Red Ginseng (*Panax ginseng* Meyer). *Journal of Ginseng Research* [online]. 2015, 39(4), 384-391 [cit. 2016-05-21]. DOI: 10.1016/j.jgr.2015.04.009. ISSN 12268453. s. 384

⁸⁶ Ginseng Radix Rubra

Z historického hlediska se první zmínky o „červeném ženšenu“ objevují v análech dynastie Čosŏn z období vlády krále Čongdžoa (正祖, 1776-1800). Proces napařování byl představen knihou *Gaoli tujing* (高麗圖經, 1123). Z dochovaných fragmentů se ovšem nedá jasně identifikovat přesný postup „výroby“ červeného ženšenu jako je doba a frekvence napařování a sušení čerstvého kořene.⁸⁷

Červený ženšen byl produkován pod přísným státním dohledem a jakákoliv soukromá výroba či prodej byly zakázány. Tzv. „monopol červeného ženšenu“ byl od roku 1908 ještě více posílen japonským koloniálním vlivem a masivním exportem korejských surovin z poloostrova. V této době se jeho způsob výroby ustálil a přetrval dodnes.⁸⁸

Nyní si uvedeme některé účinky ženšenu podrobněji. Jak již bylo zmíněno, jedním z vlivů ženšenu na lidské tělo je posílení imunity. Je prokázáno, že ženšen má blahodárné účinky na zvýšení imunity krevních buněk a tím i odolnost vůči virovým onemocněním, na které je tělo připravováno očkováním. Je tedy dobrou prevencí proti chřipce a nachlazení.⁸⁹

Další významnou oblastí, kde ženšen blahodárně působí na lidské tělo, je oblast plodnosti a sexuální stimulace. Studie prováděné na zvířatech dokazují, že užíváním ženšenu se zvýší produkce spermií, sexuální aktivita i výkon. Je známo, že užívání ženšenu napomáhá také v oblasti mužské erekce.⁹⁰

Jak již bylo zmíněno, ženšen účinně pomáhá také při menopauze, výkyvech nálady a ulevuje od depresí.⁹¹

Četné studie vlivu ženšenu na lidské tělo se také snaží dokázat jeho pozitivní vliv na snížení rizika různých druhů rakoviny na osobách i pokusných zvířatech.⁹²

Dodnes je také ceněn v kosmetickém a farmaceutickém průmyslu díky svým pozitivním účinkům na lidskou pokožku. Jeho extrakt se používá k výrobě krémů, tonik a sér populárních v Asii, ale i ve světě. Ženšenu se přisuzuje i pozitivní vliv na atopický

⁸⁷ Ibid 385

⁸⁸ Ibid 385

⁸⁹ Asian ginseng. *University of Maryland Medical Center* [online]. Baltimore: University of Maryland and Medical Center, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/asian-ginseng>

⁹⁰ Ibid

⁹¹ Ibid

⁹² Ibid

ekzém⁹³ a podobná kožní onemocnění.⁹⁴

Korejský ženšen je vysoce ceněnou komoditou již od dávných dob a ne nadarmo je nazýván všelékem. Ačkoliv je jeho produkce dnes zcela umělá a v přírodě se s ním už téměř není možné setkat, oblasti jeho využití jsou velmi četné. V souvislosti s potenci je proto na Korejském poloostrově spolu se psím nebo kuřecím masem podáván v nejteplejších dnech léta pro posílení mužnosti a překonání nesnesitelného horka.⁹⁵

4.1.3. Pokrmy spojené s potenci

Ačkoliv na Korejském poloostrově existuje velká řádka pokrmů na potenci, zaměřila jsem se pouze na charakteristický příklad tyto pokrmy zastupující. Obecně se věří v blahodárnou sílu psiho masa a ženšenu a proto jsem si vybrala tento pokrm, který zároveň patří do skupiny kontroverzních pokrmů Korejského poloostrova z pohledu Evropana.

4.1.3.1. Posintchang (補身湯)

V Koreji se stejně jako v jiných asijských státech setkáme s potravinami a pokrmy, které mají dle lidové tradice blahodárny účinek na mužskou potenci a zvyšující výdrž – polévka *posintchang*, jejíž hlavní surovinou je psí maso, je jedním z nich. Konzumace psiho masa má dlouhou historii a netýká se pouze Korejského poloostrova, zmínky o konzumaci lze najít v Číně, Japonsku, Vietnamu, ale i ve Francii a Belgii. Nejstarší zmínky z Korejského poloostrova jsou už z doby Tří království, a tak je dochováno mnoho pořekadel, receptů a lidových obyčejů týkajících se této tematiky.⁹⁶

⁹³ *Atopis dermatitis*, chronický alergický zánět kůže

⁹⁴ KEE, Ji-Ye, JEON, Yong-Deok, KIM, Dae-Seung, et al. Korean Red Ginseng improves atopic dermatitis-like skin lesions by suppressing expression of proinflammatory cytokines and chemokines in vivo and in vitro. *Journal of Ginseng Research* [online]. 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: [http://www.ginsengres.com/article/S1226-8453\(16\)00009-9/fulltext](http://www.ginsengres.com/article/S1226-8453(16)00009-9/fulltext)

⁹⁵ Ženšen je pro Korejce velmi ceněnou komoditou a jelikož se obecně věří v jeho blahodárné působení na všechny možné neduhy, je obyvateli doporučován a často darován v drahých baleních nebo aspoň ve formě ženšenových bonbonků.

⁹⁶ AN, Jonggün. Hanguği kagogi sikjongüi jöksawa munhwa [Dějiny konzumace psiho masa a jeho kultura na Korejském poloostrově]. *Hanguksiksänghwal munhwahaghödži* [online]. 1999, 12(4), 387-396 [cit. 2016-06-12]. s. 387. Dostupné z:

http://ocean.kisti.re.kr/download/volume/ksfn/HGSPB1/1999/v12n4/HGSPB1_1999_v12n4_387.pdf

Oblasti jako Pujö, Södžön, Čchöngjang a Porjöng z provincie Jižní Čchungčchöng (忠清南道, *Čchungčchöng namdo*) byly známé svými obyčejí podávat psí maso jako pokrm pro hosty nebo na oslavě prvních (*tolčančchi*) a 60. narozenin (還甲, *hwangap*).⁹⁷

Konzumací bylo známé i Kogurjö (高句麗), kde byli psi v potravním žebříčku spolu s dobyt看em. Z toho období bylo vykopáno velké množství psích kostí v oblasti města Pchjöngjangu, což dokazuje hojnou spotřebu tohoto masa.⁹⁸

V důsledku nástupu buddhismu ustala konzumace psího masa ve středověku až do nástupu konfucianismu po vyhlášení království Čosön. Velkou roli také hrál mongolský vliv, který předával ideu o psu jako posvátném zvířeti a tak ani v období Korjö nebyly konzumovány psí pokrmy.⁹⁹

Buddhismus s sebou do Koreje přinesl zcela jiný pohled na stravování a tím je vegetariánství. Blíže problematiku přibližuje úryvek z kroniky *Samguk jusa* v oddílu Skutky významných mnichů o mistru Wöngwangovi, který vysvětluje učencům deset bóddhisatvovských slibů z nichž pátým slibem je rozlišování při zabíjení.

„Všemu rozumíme, ale co znamená rozlišovat při zabíjení, to jsme nepochopili,“ řekli. Wöngwang odpověděl: Nezabíjet během šesti očištných dní¹⁰⁰ a na jaře a v létě znamená rozlišování, pokud jde o dobu. Nezabíjet domácí zvířata, jako je kuň, kráva, slepice, pes a nezabíjet drobné živočichy, kteří na sobě nemají než trochu masa, znamená rozlišování, pokud jde o druh. A také nezabíjet více, než je nezbytné, a nezabíjet ve velkém. Toto jsou ta správná pravidla laického života.“¹⁰¹

Vše se ovšem změnilo s nástupem nového království Čosön a konfucianismem jako státním náboženstvím. Skrz Čínu se tak opět vrátil trend konzumace psího masa, jelikož to doktrína nijak netabuizovala. Záznamy o účincích masa se tedy dají dohledat

⁹⁷ 1.narozeniny *tol* byly důležitým milníkem pro rodiče i děti, jelikož byla vysoká úmrtnost novo rozců mladších jednoho roku. Oslava 60.narozenin *hwangap* byla oslavou dlouhověkosti a také dokončení jednoho velkého kola lunárního kalendáře a započínání kola dalšího.

⁹⁸ AN, Jonggün. 1999, s. 389

⁹⁹ Ibid

¹⁰⁰ Úsek šesti dnů, během kterých buddhističtí laici dodržují předpisy

¹⁰¹ IRJÖN. *Samguk jusa: nepominutelné události Tří království*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2012. Mythologie. ISBN 9788074221767. Str.277

jak v Pokladnici Východní medicíny, tak v *Hjangjak čipsöngbang*¹⁰². Recept na psí polévku obsahuje také kniha z pozdního období království Čosön *Tongguk sesigi* (東國歲時記, 1849) od autora Hong Söngmo (洪錫謨, 1781-1857), uvádějící použití psího masa a jarní cibulky.¹⁰³ Mimoto vznikaly na toto téma také básně. Jako příklad lze uvést báseň z pozdního období Čosön autora Čöng Hakjua (丁學遊, 1786-1855), druhého syna prominentního učence Čöng Jagjonga (丁若鏞, 1762-1836) zvanou *Nonggawölljönga* (農家月令歌). Tato báseň je důležitým zdrojem poznání korejské lidové historie jelikož popisuje běžné korejské zemědělce a jejich práci po celý rok. V popisu měsíce srpna vypráví báseň o vdané ženě, která přinesla na návštěvu ke svým rodičům vařené psí maso, rýžové koláčky a rýžové víno.¹⁰⁴

Tradičním obdobím konzumace psích pokrmů je tzv. *sambok* (三伏), tři nejteplejší dny v létě, jinak přezdívané také „psí dny“. V těchto dnech byla konzumace nejhojnější. Tradice se zachovala dodnes, i když jsou psí restaurace a celkově konzumace psího masa na hranici s legálností.

Psí maso má teplý charakter, který zvyšuje hladinu staminy a pocení. Psí maso spadá pod element ohně (火, *hwa*) a období *sambok* spadá pod element kovu (金, *küm*) a právě konzumací dušeného pokrmu *posintang* lze nad horkem zvítězit¹⁰⁵. Korejci tak uplatňují zvyk vyhnání horka horkem: „*I jöl čchi jöl*“. Polévka obsahuje psí maso jako hlavní ingredienci a jarní cibulku, *kočhutkaru* a zázvor pro umocnění horkosti pokrmu.¹⁰⁶ Tradiční medicína toto období popisuje jako čas, kdy se krev shromažďuje blízko pokožky a tělo tak může mít sklony ke špatné cirkulaci krve v žaludku a svalech, což má za následek únavu a nechutenství.¹⁰⁷

¹⁰² 鄉藥齊生集成方, Receptář domácí medicíny vydaný v roce 1433

¹⁰³ Kädžangguk. *Hanguk sokdäbägwasadžön* [online]. Söul: Kungnipminsok bangmulgwan, 2016 [cit. 2016-06-10]. Dostupné z:

http://folkency.nfm.go.kr/sesi/dicParser.jsp?DIC_ID=1394&xslUrl=dicPrint_Pop.jsp&printYN=Y

¹⁰⁴ Noggawölljönga pchal wöl. *Munhwakchontchenčhüdatkchöm* [online]. Nadžu, 2013 [cit. 2016-06-10]. Dostupné z:

http://www.culturecontent.com/content/contentView.do?search_div=CP_THE&search_div_id=CP_THE011&cp_code=cp0612&index_id=cp06120137&content_id=cp061201370001&search_left_menu=

¹⁰⁵ AN, Jonggün. 1999, s. 390

¹⁰⁶ Ibid

¹⁰⁷ The Dog Days of Summer in Korea. *The Soul of Seoul: Adventures in Korea and Abroad* [online]. 2013 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://thesoulsofseoul.net/2013/06/18/the-dog-days-of-summer-in->

V minulých desetiletích (konkrétně od LOH 1988, více po MS ve fotbale 2002) se díky aktivistům za práva zvířat zvýraznila Korea právě kontroverzím psím pokrmům, které jsou ve světě brány jako přežitek, ne-li barbarský čin. V důsledku globalizace mladá generace Korejců dává přednost před psí pochoutkou předků spíše kuřecí verzi bojovníka proti horku, polévce *samgjetchang* nebo úhoři.¹⁰⁸

Nicméně psí maso a jeho recepty jsou rozšířeny jak na jižní části poloostrova, tak na severní a recepty se regionálně liší.¹⁰⁹

V teplých dnech se konzumuje kromě psí a kuřecí polévky¹¹⁰ také úhoř (長魚, *čangŏ*), který dodává tělu vitaminy A a E, stimuluje proudění krve, podporuje prevenci proti stárnutí a vráskám. U mužů je oblíbeným afrodiziakem a prvkem zvyšující výdrž¹¹¹ Má údajně také pozitivní vliv na stav pleti.

Kromě psí polévky *posintchang* a kuřecího *samgjetchangu*, jejíž důležitou součástí nejsou pouze masové ingredience, ale hlavně ženšen a další plody, se ve třech horkých dnech, ale i během celého letního období, konzumuje jakákoliv horká polévka a přisuzují se jí podobné účinky.

4.1.4. Pokrmy spojené s těhotenstvím

Těhotenství je důležitým obdobím, během něhož se o ženu, na rozdíl od celého jejího předchozího života, dbalo, aby porodila zdravého a silného potomka a aby mohla případně porodit další. S tímto bylo spojeno mnoho doporučení a receptů, také

korea/

¹⁰⁸ Britský denní Daily Mail zveřejnil v roce 2014 zprávu o korejské restauraci v Sŏulu, která údajně v 80. letech minulého století prodávala na 700 polévek denně. Situace se ovšem změnila a tak byla nejdéle působící restaurace v tomto gastronomickém odvětví nucena zavřít. Článek dále uvádí, že je každoročně snědno přibližně 2,5 milionu psů.

¹⁰⁹ V jednom článku serveru Daily Mail se píše o možných plánech stávající hlavy Korejské lidově demokratické republiky (KLR, *Čosŏn Mindžudžuŏi Inmin Konghwaguk*) Kim Čongŏna (3. hlava KLR, 27.3.2012 jmenován hlavou Korejské strany práce a Prvním tajemníkem strany) otevřít ve Skotsku severokorejskou restauraci, kde se budou podávat speciality jako třeba *posintchang*. Jde ovšem pouze o dohad expertů. KLR již provozuje v Asii řetězec tradičních restaurací pod názvem *Pchjŏngjang*. Zdroj: <http://dailymail.co.uk/news/article-2906074/Anyone-dog-meat-soup-Kim-Jong-considers-opening-restaurant-Scotland-selling-North-Korean-delicacies.html>

¹¹⁰ *Samgjetchang* (삼계탕), polévka skládající se z celého kuřete nadívaného rýží ve vývaru z kuřete a ženšenu. Slouží k posílení imunity a úlevě od horka podobně jako psí polévka *kadžangguk*.

¹¹¹ The Dog Days of Summer in Korea. *The Soul of Seoul: Adventures in Korea and Abroad* [online]. 2013 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://thesoulofseoul.net/2013/06/18/the-dog-days-of-summer-in-korea/>

samozřejmě pověr a lidových představ, tedy od jídel dostupných dvoru a dovážených, až po staré šamanské. Pochopitelně se liší i podle provincií, zde uvádím jen ty platné pro celou Koreu v období Čosŏn.

Polévka *mijŏk*, tedy mořské řasy ve vývaru z mušlí, je tradiční polévka podávaná těhotným ženám a ženám po porodu, kterou bylo doporučováno konzumovat pro posílení těla.

V průběhu těhotenství, když trpěla žena žaludečními potížemi, podávala se voda smíchaná s medem (蜜水, *kkulmul*), která pozitivně působila na žaludek.

Pokud žena trpěla v posledním měsíci těhotenství zažívacími potížemi, měla se též vyvarovat mastného jídla, rýžových koláčkům (餅, *ttŏk*), a plátkům sušeného masa.

Když měla žízeň doporučovalo se nahradit studenou vodu slabou rýžovou kaší (清米飲, *čchŏngmiŭm*).

Bezprostředně před porodem bylo zakázáno konzumovat syrovou či studenou stravu.¹¹² Žena se též měla vyhybat přejídání a to jak během těhotenství, tak bezprostředně po porodu.

Aby se nenarodilo fyzicky či psychicky postižené dítě bylo v průběhu těhotenství zakázáno konzumovat určité pokrmy. Jedním ze zakázaných pokrmů byla například kachna na jakýkoliv způsob, jelikož se věřilo, že by se narozené dítě kolébalo ze strany na stranu právě jako kachna. Věrohodnějším zákazem bylo požívání mořských tvorů, jako jsou olihně či sépie neobsahující kosti, jelikož se věřilo, že malé rybí kůstky jsou pro matky v očekávání prospěšné. Moderní věda toto stanovisko potvrzuje, protože právě malé rybí kůstky jsou bohaté na vápník.

Nedoporučoval se ani čaj *sudžŏnghwa* vyráběný ze skořice a tomelu, protože ostrá skořice by mohla vést k přehřátí dítěte a následné vrozené horečce.¹¹³

Následující příklad je úryvek z traktátu Pravidla pro vnitřní dům (內則, *Näčchik* 15)

¹¹² KIM, Ho. Čosŏnhugi wangsilŭi čchulsan čičchimsŏ: Limsanječibŏp [Královská příručka o porodu pozdního období království Čosŏn]. *Korean Journal of Medical History* [online]. 2004, **13**(2), 348-360 [cit. 2016-05-16]. ISSN 1225-505X. s. 356. Dostupné z: <http://medhist.or.kr/journal/view.php?number=2143>

¹¹³ PETTID, Michael J. *Korean cuisine: an illustrated history*. London: Reaktion Books, 2008. IS BN 18-618-9348-5. s. 72

od autora Čchö Sihjõnga, patriarchu hnutí Tonghak, předepisující ženám jak se mají v těhotenství chovat:

„V těhotenství nejezte maso a ještě mořské ryby, šneky ze zavlažovaných polí, raky. Nečichejte k masu. Bez ohledu na to, jaké maso to je, pokud ho sníte, podle energie masa [bude krvácení u porodu] těžké a silné. Než uplyne měsíc, neseďte na chladných místech, když spíte, pak spěte na zádech, nelehejte si na bok, nejezte nakládanou zeleninu a rýžové ttõky, nasekané otruby. Nechodte tam, kde zpívá červenka, nemluvte s cizími, nenoste těžké věci, nenoste těžké věci na hlavě. Jakkoliv se mohou zdát věci lehké, stanou se těžkými. Když melete, nemelte příliš silně, nejezte rychle, nepijte studenou vodu, nejezte jídlo, které je na dotek studené, nejezte jídlo, které je na dotek horké. Neopírejte se, když sedíte, nestrkejte se, nedívejte se cizím lidem do očí. Pokud toto [nebudete zachovávat], narozené dítě brzy zemře, zemře nepřírozenou smrtí, zemře předčasně, nebo bude zmrzačené. Tato ponaučení nezapomínejte a věřte jim po celých deset měsíců těhotenství. Pokud budete pozorné, narozené dítě bude patřičně inteligentní a jeho talent a schopnosti budou ty správné. Prosím, vězte to a buďte zvláště opatrné. Jen pokud se budete podle tohoto chovat, narodí se vám mudrc jako Wenwang nebo Konfucius, vězte to a mějte to v patrnosti. Nezahazujte tato pravidla vnitřních komnat a Cestu vnitřního domu. Pokud budete klidný a budete mít dlouhou chvíli, [zajděte tam] naučte [je] svou ženu, která pěstuje Cestu. Vryjte si je do kostí a do srdce.“¹¹⁴

Dalším návodem pro těhotné ženy zabývající se mimo jiné i doporučenou stravou je *Tchägjoron* (胎教論). V části *Näsangsõngča* (內象成) jsou uvedeny rady jak ovlivnit pohlaví narozeného dítěte ve třetím měsíci těhotenství doporučenou stravou a místem pobytu. Například první měsíc určitě musí jíst bílou rýži a vyvarovat se pálivé a rybí stravě, králíčimu masu, zázvoru a jarní cibulce.¹¹⁵

V části *Tchäsansõ* je konkrétní návod jak od třetího měsíce těhotenství postupovat,

¹¹⁴ Mezi 1870-1890, zachováno ve sbírce *Häwol sinsapõpsõl*. Dostupné z <http://www.chondogyo.kr/shiningan/oldsite/n2005/n06/n0605.htm>

¹¹⁵ KIM, Sõngsu. Čosõn čõnki tchägjoronõi sujonggwa čõngä [Přijetí a rozšíření knihy Tchägjoro n v raném období království Čosõn]. *Inmunnončchong* [online], 2014, 71(1), 51-82 [cit. 2016-05-15] s. 55. Dostupné z: http://s-space.snu.ac.kr/bitstream/10371/92754/1/51_김성수.pdf

aby se narodil krásný a zdravý potomek dle požadavků rodičů:

„ Aby bylo dítě krásného vzhledu, má se často dívat na krásný bílý jadeit, dívat se na pávy a jíst kapra. Pokud má být potomek moudrý a mít neobyčejnou sílu, zvýkejte srdce krávy a jezte ječmen. Aby byl potomek laskavý a ctnostný mějte vždy jasné upřímné srdce, žijte klidně, neseďte křivě, neříkejte prostá slova ani neukládejte do svého srdce špatné myšlenky.“¹¹⁶

Pokladnice východní medicíny uvádí v souvislosti s pověrami týkajícími se těhotenství následující:

Pokud sníte koňské nebo oslí maso, bude porod komplikovaný a bolestivý.

Pokud sníte psí maso, dítě nebude moci vydávat žádné zvuky.

Pokud sníte králičí maso, narodí se dítě se zaječím pyskem (rozštěpem rtu).

Pokud sníte rybu, která nemá šupiny, bude porod komplikovaný a bolestivý.

Pokud sníte kraba, plod se narodí na šířku (ne podélně).

Pokud sníte ovčí játra, přihodí se dítěti/plodu mnoho špatných věcí.

Konzumací kuřecího masa a vajec spolu s lepivou rýží způsobí dítěti tasemnici.

Pokud sníme kachní maso nebo vejce, způsobí to převrácení plodu a ochlazení dutiny břišní.

Pokud sníte maso vrabčáka a budete pít alkohol, bude dítě stydlivé a nemorální a objeví se mu na těle černé fličky jako má vejce vrabčáka.

Pokud sníme želví maso, krk dítěte se protáhne.

Pokud sníte zázvorové výhonky, vyrostou dítěti na každé noze a ruce další prsty.

Pokud budete konzumovat ječmenový slad, nebudou vidět žádné známky těhotenství.¹¹⁷

Pokud sníte rostlinu laskavec, potratíte.

Pokud sníte maso horské kozy, bude mít dítě mnoho nemocí.

Pokud sníte různé druhy hub, bude dítě trpět křečemi a nebude dlouho žít.¹¹⁸

5. Jedy, otravy, nákazy

¹¹⁶ KIM, Söngsu, 2014. s. 56

¹¹⁷ v negativním významu

¹¹⁸ Hangül Tongüi pogam: Imsin ttä kkörjöja hal ümsik. *Hangül Tongüi pogam* [online]. Söul: Zerboard, 2004 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z:

http://hidream.or.kr/bbs/view.php?id=dongeuibogam&page=3&sn1=&divpage=1&category=92&sn=off&ss=on&sc=on&select_arrange=headnum&desc=asc&no=2406

Staré korejské písemnictví nám nenabízí žádnou dochovanou příručku zabývající se přímo tématem jedů a otrav v tradiční Koreji. Přesto byly čisté jedy úmyslně podávány odsouzeným k trestu smrti a ani otravy jídlem nebyly ničím ojedinělým. O jednotlivých případech a praktikách se tak dovídáme především z královských análů, deníkové a další literatury a zmínek v příručkách.

Poprava byla zavedena v období Čosŏn odkud máme nepřehledné množství záznamů o popravě jedem vězňů i členů královské rodiny. Popravy měly výstražný charakter a také cíl zabránit dalším zločinům.

Je všeobecně známo, že vládcové ve starověké Číně užívali stříbrné hůlky, které při kontaktu s jedem zčernaly. Tento zvyk přejala též šlechta na Korejském poloostrově. Teorie o vzniku kovových hůlek pochází z období Päkče, kdy královská rodina používala, pravděpodobně po čínském vzoru, právě stříbro jako materiál k výrobě hůlek ze strachu z otrávení.

Král Jönsangun (燕山君, 1494-1506), známý jako největší tyran dynastie I, ubil k smrti dvě konkubíny, které měly co do činění se smrtí jeho matky, konkubíny Jun¹¹⁹. Matka byla popravena jedem poté, co ze žárlivosti fyzicky napadla krále, zanechala mu na tváři šrámy a následně otrávila další z jeho konkubín. Z tohoto záznamu je patrné, že byl jed užíván nejen oficiálně, ale byl běžnou součástí mocenských rozbrojů uvnitř královského paláce.

Neblahé účinky vedoucí k otravám měly ovšem také běžné potraviny, které byly buď zkažené důsledkem špatného skladování, nebo šlo o předávkování jinak běžně pro lidský organismus prospěšnými látkami. Ani otrava alkoholem nebyla ničím ojedinělým a až do představení zázračných účinků lékořice a zázvoru nebylo podobné protilátky, která by otravu takto efektivně vyléčila.

Další příklad poprav jedem na královském dvoře pochází z Vyprávění z dlouhé chvíle¹²⁰ explicitně popisující průběh poprav jedem:

„Co jsem spáchala? Chci vidět prince!“ opakovala. Král poručil, aby jí vypáčily ústa lžící, ale paní Čang nepřestávala volat syna.

¹¹⁹ 廢妃 尹氏, sesazená královna slečna Jun (1455-1482), druhá manželka 9. krále dynastie Čosŏn Söngdžonga (成宗, 1469-1494)

¹²⁰ HONG. *Vyprávění z dlouhé chvíle*. Praha: Brody, 1997. Východní řada. ISBN 8090211380. s. 59-60

„Ať panovník pomyslí na naši lásku!“ volala.

Král dělal, že neslyší. Hi-bin se vrhla na zem, lkala a prosebně vzhlížela k jeho tváři.

„Vypiji ten jed. Ale než zemřu, dovolte mi vidět syna!“

Její hlas, nyní lítostivý, byl tak přesvědčivý, že mnoho přítomných dam pocítilo soucit.

Krále ale oklamat nemohla.

„Podejte jí jed!“ opakoval a poručil do ní nalít násilím tři číše. Paní Čang jednou silně vykřikla a zhroutila se pod kamennými schůdky. Jeden pohár by zabil dospělého, po třetím však zemřela ihned. Její tmavá krev zbarvila podlahu.

Následující potraviny byly vybrány na základě jejich specifického významu pro Korejský poloostrov.

5.1. Lékořice, nepostradatelná součást korejského lékařství

5.1.1. Období Korjō

Pro korejské tradiční lékařství je lékořice jedním z charakteristických léčiv. Jak už dobře naznačuje rčení „*jakbangŭi kamčcho*“, které označujeme věc za zcela nepostradatelnou. Tento rostlina z čeledi bobovitých se pěstuje pro své kořeny, které se používají sušené. Lékařská píseň „*Jakšongga*“ popisuje její vlastnosti následovně:

„*Chut' lékořice je sladká a její povaha teplá. Uvádí do harmonie všechny léky. Pečená lékořice tělo zahřívá, syrová uvolňuje tepelnou energii*“.¹²¹

Jak píseň uvádí, díky tepelné povaze lékořice je používána pro posilování těla. Záznamy o tomto stromě jsou k nalezení v již zmíněné knize *Hjangjak kugŭbbang* a *Sindžip ōüčchwaljobang* z období Korjō. V knize *Sindžip ōüčchwaljobang* je mezi 256 léky 2. nejfrekventovanější surovinou právě lékořice a *Hjangjak kugŭbbang* je mezi 331 léky 9. nejfrekventovanější surovinou. V téže knize jsou v prvním článku působivě popisovány její účinky:

¹²¹ I, Kjöngnok. Čosöndžöngi kamčchoüi tehosanhwawa kü üimi [Zdomácnění a význam lékořice v raném období království Čosön]. *Tahan üisahaghö* [online]. 2015, **24**(2), 423-455 [cit. 2016-05-10]. DOI: <http://dx.doi.org/10.13081/kjmh.2015.24.423>. eISSN 2093-5609. s. 424. Dostupné z: <http://medhist.or.kr/journal/view.php?number=1986>

„Stejně jako roztaje sníh v horké vodě, odstraní lékořice jedy z léků. Postup při dávkování je, že nakrájí 1 njöng¹²² lékořice, vloží se do objemu dvou misek vody a vaří se, dokud se polovina vody nevypaří. Nápoj se pije vychladlý. Pokud se stav zcela nezlepší, znovu proces opakujeme. Běžně okamžitě uleví od všech druhů otrav alkoholem, otrav po požití masa a otrav jidlem.“¹²³

Král Mundžong (文宗), který utrpěl mozkovou mrtvicí, navázal znovu vztahy se dynastií Sòng v Číně a požádal je o zaslání léku na jeho nemoc. V roce 1079 obdržel z Číny přibližně 104 léků označených jako „vzácná bylinná léčiva“. Jedním z léků byla i lékořice z čínského Yuanzhou (原州).¹²⁴

Jak již bylo zmíněno, lékořice byla využívána především pro své neutralizační účinky při různých otravách. Její rychlé výsledky ilustruje následující poznatek z *Hjangjak kugübbang*, který pochází z království Korjō a nikoliv z čínských záznamů:

„Jednoho dne snědli tři sluhové jednoho domu houby a ztratili vědomí. Jelikož šlo o naléhavou záležitost a nebyl lék, byla jim podána čerstvá okurka a oni otevřeli oči, následně jim byla podána lékořice a probudili se.“¹²⁵

Hjangjak kugübbang uvádí i léčení otravy alkoholem, kdy se lékořice přidávala buď do vývarů z jiných rostlin, nebo se uvařil vývar ze samotné lékořice.

5.1.2. Království Čosön

Z důvodu zvýšení poptávky po lékořici bylo za vlády krále Sedžonga (世宗大王) rozhodnuto, že se začne pěstovat.¹²⁶

Dříve tak často nedostatkové zboží se nyní stalo domácí komoditou, která nesměla chybět v žádné domácnosti. Dokládá to i záznam z *Ůibangjučchü* (醫方類聚)¹²⁷, kde se

¹²² 1 njöng je přibližně 37,3g

¹²³ I, Kjöngnok, 2015. s. 423-424

¹²⁴ I, Kjöngnok, 2015. s. 427

¹²⁵ I, Kjöngnok, 2015. s. 429

¹²⁶ I, Kjöngnok, 2015. s. 430

¹²⁷ 『醫方類聚』 권199, 養性門1, 千金方, 居處法. “凡人居家及遠行, 隨身常有熟艾壹升, 備急丸, 辟鬼丸, 生肌藥, 甘濕藥, 丁腫藥, 水銀, 大黃, 芒消, 甘草, 乾薑, 桂心, 蜀椒. 不能更蓄餘藥,

píše, že lidé pobývající doma nebo na dalekých cestách by měli mít vždy při sobě určitá léčiva a rostliny. Mezi těmito rostlinami byla vedle pelyňku také lékořice.

5.2. Jinan dvoulaločný

Tento strom pocházející z jihovýchodní Číny je považován za živou fosilii, který byl na Korejský poloostrov pravděpodobně dovezen spolu s konfucianismem a buddhismem¹²⁸ v období Tří království ve 4. století našeho letopočtu.

Ceněný je především pro své listy a plody, které mají pozitivní účinky na lidský organismus. V tradičním lékařství se semena ginkga užívala pro svůj *yán*gový charakter při dýchacích potížích. Věřilo se též, že jádra ulehčují astmatu, při bronchitidě a urinálních onemocněních.¹²⁹

Kromě toho byly známé i pozitivní účinky v případě nedokrvení končetin, mozkových problémech, kdy zlepšuje paměť a dodává psychickou energii apod. Dnes je velmi ceněný i v Evropě také pro užívání při Alzheimerově chorobě.¹³⁰

Ačkoliv má tento strom mnohé léčivé aspekty, v případě předávkování semeny může dojít k otravě kyanidem a vyvolání dysfunkce centrální nervové soustavy provázené symptomy jako jsou zvracení, závratě, nespavost či zmatenost.¹³¹

5.3. Syrové mořské plody

Čosönské záznamy jsou bohaté na detailní popisy kuchařských postupů a potravin konzumovaných vyššími vrstvami. Syroví korýši byli konzumováni jako sezónní

此等常不可闕少。”

¹²⁸ Ginkgo nuts nutrition facts. *Nutrition-and-you.com* [online]. 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z : <http://www.nutrition-and-you.com/ginkgo-nuts.html>

¹³⁰ Ginko, ginkgo, jinan - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití. *Bylinky pro všechny* [online]. Eva Mlčochová, 2014 [cit. 2016-05-24]. Dostupné z: <http://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/stromy/59-ginko-ginkgo-jinan-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

¹³¹ ČO, Suhjōng, KIM, Mjōngnjong, KIM, Sōngdžung. Tarjangüi ũnhāngül pogjong hu palsānghan čhōngsan čungdok ũidžūng l rje [Otrava kyanidem způsobená nadměrnou konzumací plodů ginkga]. *Tāhan ũnggŭb ũihakhōdži* [online]. 2003, **14**(4), 458-461 [cit. 2016-05-23]. s. 458. Dostupné z: <http://www.jksem.org/journal/view.php?year=2003&vol=14&spage=458>

delikatesa, ale své využití našli též jako zázračný lék na nevy léčitelné neduhy. Kromě nich byly též konzumovány i syrové ústřice a sladkovodní ryby.

Všechny výše zmíněné pokrmy ovšem v sobě skrývají parazity z třídy motolice (吸蟲類, *hŭpčchunju*), kteří v potravě bez tepelného zpracování zůstávají a tudíž není divu, že v období Čosŏn trpěli lidé na střevními potížemi způsobenými právě těmito parazity.¹³²

5.4. Sladkovodní ryby

Nejoblíbenější syrovou rybí pochoutkou byli jednoznačně kapr obecný (鯉, *ingŏ*) a karas obecný (崩御, *pungŏ*). Surové maso karase obecného bylo natolik oblíbeno, že se vyšplhalo až do kategorie *andžu* (按酒)¹³³, kdy se podávalo spolu se zeleninou ochucenou octem.¹³⁴

Neméně rybou byla i Aju východní (銀魚, *ŭnŏ*), která byla též hostitelem parazitů způsobující infekci střev.¹³⁵

Studené rybí maso bylo oblíbené hlavně pro svůj osvěžující účinek.¹³⁶

5.5. Sladkovodní korýši

Surové krabí maso je hostitelskou doménou pro motolici plicní (肺吸蟲, *pchjehŭpčchung*), která způsobuje akutní až chronický zánět plic.¹³⁷ Maso se namáčelo do speciální omáčky ze slané vody, sójové omáčky, octa a dalších ingrediencí a buď se ihned konzumovalo nebo se nechalo nasáknout. Nebylo však tepelně zpracováno.

¹³² KI, Hočchŏl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil. Čosŏnsidä hŭpčchungnju kamjŏmgidžone tähan kočchal [Studie výskytu nakažení motolicemi v období Čosŏn]. *Tähanŭisahaghŏ* [online]. 2014, **57**(10), 866-875 [cit. 2016-05-20]. DOI: 10.5124/jkma.2014.57.10.866. s. 866. Dostupné z: <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001921306>

¹³³ *andžu* jsou pochutiny podávané společně s alkoholem

¹³⁴ KI, Hočchŏl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 868

¹³⁵ KI, Hočchŏl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 869

¹³⁶ KI, Hočchŏl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 868

¹³⁷ Paragonimiasis. *MedScape* [online]. WebMD, 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://emedicine.medscape.com/article/999188-overview#a6>

Zmínky o úpravách jsou například i ve známé knize *Sallim kjöngdže* (山林經濟) zkompileované autorem Hong Mansönem (洪萬選, 1643-1715) obsahující poznatky od zemědělství po medicínu.¹³⁸

Populárním korýšem jehož konzumací v syrovém stavu se do těla člověka dostává motolice plicní, je i sladkovodní rak (石蟹).

Při zkoumání čosonských záznamů, nalézáme první zmínky o léčbě spalniček račí šťávou.

V případě, že byla osoba nakažena spalničkami, měla jíst teplou račí šťávu. Ti, kteří nebyli nakaženi, měli odejít a ti, u kterých se už symptomy i třeba minimálně projevovaly, ji měli pít také.¹³⁹

Račí šťáva vymačkaná ze syrového raka byla používána jak při spalničkách, tak při zánětech v krku, které byly léčeny šťávou z královského raka (石蟹, *sökhä*). Šťáva z čerstvě vymačkaného raka se ihned podávala a některé záznamy uvádějí, že se pila na lačný žaludek.¹⁴⁰

5.5.1. Syrové ústřice

Ústřice se podávaly na mnohé způsoby, buď zapečené v těstíčku na způsob palačinek (*kuldžön*) či přímo čerstvé, nasolené a odležené či se jedly s *kočhutkaru*. Mezi těmito způsoby byly samozřejmě rizikové ty, které zahrnovaly konzumaci syrových ústřic bez úpravy a několikadenní odleželé ústřice v teplém pokoji. V těchto případech bylo riziko nákazy parazity velmi vysoké.¹⁴¹

Výše uvedené případy nákazy se ovšem netýkají pouze období Čosön, ale jsou přítomné i v moderní době.

¹³⁸ KI, Hočchöl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 869

¹³⁹ KI, Hočchöl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 870

¹⁴⁰ Ibid

¹⁴¹ KI, Hočchöl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil, 2014. s. 871

6. Fermentace (醱酵)

Vývoj korejské kuchyně a technologií s ní spojenými byl podmíněn snahou uchovat potravinové zdroje. Na rozdíl od kuchyně čínské, kde se k uchovávání potravin snížením obsahu vody za účelem ochrany před mikrobiální kontaminací používaly metody smažení a nakládání, na Korejském poloostrově, kde byla produkce olejů na smažení oproti Číně nízká, se vyvinula metoda fermentování. Fermentování využívá mikroorganismy proti mikrobiálnímu znečištění a tím zajišťuje uchování potravy. V zemích orientovaných na chov hospodářských zvířat byla fermentace běžnou metodou a mléko hlavní ingrediencí fermentovaných produktů, tedy sýrů a jogurtů, kdežto na Korejském poloostrově šlo především o obilniny a zeleninu díky tradičnímu zemědělskému charakteru země.¹⁴² Uchovávány byly nasolené fazole, ryby a zelenina. Fermentací vyvinuli Korejci také různé druhy sójových fermentovaných produktů tzv. *čang* (醬), které jsou do dnes nepostradatelnou složkou korejské kuchyně. Patří sem neodmyslitelně pasta ze sójových bobů *töndžang*, sójová omáčka *kandžang*, pasta z pálivé červené papriky *kočhudžang*, ale také různé druhy nakládané zeleniny *kimčchi*.

V moderní době je průměrná doba života v Koreji přibližně pod 80 let a to i přes oblibu velmi slaných pokrmů jako jsou *kuk*, *tchang* a *kimčchi*. Přílišná konzumace soli vede ke kardiovaskulárním onemocněním, což je z pohledu na korejský jídelníček paradoxem jelikož na tato onemocnění tolik netrpí. Někteří vědci vysvětlují tento jev tím, že Korejci pravidelně konzumují sůl, která je nerafinovaná nebo projde procesem pečení či fermentace, což by mohlo vést k jinému chemickému složení soli a tím pádem i účinkům na lidský organismus. Tento paradox je možné pozorovat pro srovnání také ve Francii, kde je vysoká konzumace tuků, zvyšujících riziko onemocnění, ve stravě vyvážená vínem, které opět riziko kardiovaskulárního onemocnění snižuje.¹⁴³

¹⁴² KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, Lee, Myoung Sook, PARK Yong Soon, et al. Korean diet: Characteristics and historical background. *Journal of Ethnic Foods* [online]. 2016, 3(1), 26-31 [cit. 2016-06-17]. DOI: 10.1016/j.jef.2016.03.002. ISSN 23526181. s. 27. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S2352618116300099>

¹⁴³ SIMINI, Bruno. Serge Renaud: from French paradox to Cretan miracle. *The Lancet* [online]. 2000, 333(9197), 48 [cit.2016-06-17].

DOI: 10.1016/S0140-6736(05)71990-5. s. 48. Dostupné z: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)71990-5/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)71990-5/fulltext)

Korejské tradiční jídlo charakterizuje profesorka Čong Kjōngran z Akademie korejských studií v Sōulu jako „pokrm, který byl připraven ze syrových ingrediencí nebo materiálů tradičně užívaných na Korejském poloostrově nebo aspoň podobných dle autentických nebo podobných metod, které mají historický a kulturní charakter a které byly vyvinuty a předávány po generace.“¹⁴⁴

Tradičními ingrediencemi jsou obilniny a zelenina, nicméně v přímořských oblastech je jídelníček obohacen ještě o plody moře – ryby a mořské řasy. Lékařské byliny jako česnek, jarní cibulka a červená paprika byly tradičně užívány ke zvýraznění chuti a dodání zdravých aspektů jídlu.

Fermentace výše uvedených potravin byla klíčovou metodou pro jejich uchování spolu se zeleninou, rybami a luštěninami. Z historického hlediska byly obilniny, zahrnující i rýži zdrojem karbohydrátů¹⁴⁵. Luštěniny a ryby dodávaly proteiny. Rostlinné oleje vyrobené ze sezamu a perily (紫蘇) byly podávány jako hlavní zdroj tuků. V moderní době, kdy se poruchy metabolismu způsobené nadvýživou (obezitou) staly výrazným problémem, je korejský jídelníček propagován jako zdravá alternativa. Struktura korejského pokrmu dovoluje lidem ze sociokulturního hlediska sdílet různé *pančchany* a má také edukativní roli v etice a zdvořilosti během společného stolování.¹⁴⁶ Skladba tzv. zdravého korejského jídelníčku zahrnuje vysokou konzumaci vařeného čerstvé zeleniny *namul*, střední až vysokou konzumaci luštěnin, ryb a nízkou konzumaci červeného masa. *Pančchany* jsou většinou ochuceny různými *čangy*, lékařskými bylinami a sezamovým či perilovým olejem.

Proces fermentace měl a má ještě jednu důležitou roli kromě zachování potravin. Dalším aspektem je zvýraznění chuti dané suroviny, která je fermentována. Díky tomu vznikly různé autentické pokrmy, které se skládaly z fermentovaných surovin, jejichž chuť byla tímto procesem zesílena. *Čōtgal*¹⁴⁷ je jedním z pokrmů, který

¹⁴⁴ KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, LEE, Myoung Sook, et al. 2016, s. 27

¹⁴⁵ Karbohydráty neboli sacharidy jsou jednoduše řečeno cukry složené z atomů vodíku, uhlíku a kyslíku. Vedle cukrů a bílkovin jsou jednou ze základních makro živin a vyjma živočišných tuků, olejů a masa jsou obsaženy ve veškeré naší přijímané potravě. V přirozeném stavu bez následného zpracování jsou hlavní složkou většiny ovoce, zeleniny, obilnin, luštěnin, ale překvapivě také i mléka. Existuje několik druhů těchto živit: monosacharidy, disacharidy a polysacharidy.

¹⁴⁶ KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, LEE, Myoung Sook, et al. 2016, s. 28

¹⁴⁷ *Čōtgal* : nasolené a fermentované plody moře – krevety, ústřice, rybí vnitřnosti, jikry, ryby. Využívá se jako ochucovadlo při nakládání *kimčchi*, jako omáčka pro namáčení vepřové nožičky *čōkpal* a krvavé párky *sundä*.

byl fermentován právě pro získání více intenzivnější chuti.¹⁴⁸

Fermentované pasty, sójová omáčka a ocet jsou tradičně omáčkami konzumovanými s různými druhy syrové zeleniny jako jsou okurky, salát či papriky nebo nakrájenými kousky masa.

V kapitole o *Tongi* (東夷)¹⁴⁹ v knize záznamů ze Tří království (三國志魏志東夷傳) je zaznamenáno, že předchozí generace obyvatelů Korejského poloostrova měly velké schopnosti v oboru fermentace.

Aby fermentace pokrmu mohla řádně proběhnout, je zapotřebí dodržet správný postup a také množství surovin. V případě zelného *kimčchi* (蔘醃) jde o hlávky čínského zelí, mleté červené papričky, solené šťávy z ančoviček, solené krevetky, cukr, česnek, jarní cibulku a další ingredience, které se zpracují a promíchají s dostatečným množstvím soli. Otrhané a umyté celé listy zelí se potřou připravenou omáčkou z výše uvedených ingrediencí a zabalí. Následně jsou po jednom ukládány do nádoby na fermentaci a zality nálevem ze slané vody. Důležité je stlačení obsahu nádoby a vytlačení vzduchu, které má jinak za následek zkažení potravin.¹⁵⁰ Běžné mikroorganismy v solené vodě zahynou, ale díky odolnému charakteru bakterií kyseliny mléčné, které mají schopnost v tomto prostředí přežít a také eliminovat zbylý kyslík, proběhne proces fermentace. Pro přežití bakterií během procesu je taky důležité uchování nádoby na chladném místě (cca 10 stupňů Celsia). *Kimčchi* je možné konzumovat ihned po naložení nebo i po několika týdnech.¹⁵¹

6.1. Töndžang

Tradiční fermentovaná sójová pasta vyráběná ze sušených sójových bobů, sloužící jako ochucovadlo pokrmů, (v Japonsku známá pod názvem *miso*, 味噌), byla a do dnes je ceněna nejen pro svou chuť, ale především pro své léčivé vlastnosti. Díky

¹⁴⁸ KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, LEE, Myoung Sook, et al. 2016, s. 28

¹⁴⁹ Termín označující „Východní barbary“ z prehistorických dob Číny označující různé národy. Chin S (陳壽). The Chapter of Dongyi in the Book of, the records of Three Kingdoms: (三國志魏志東夷傳). China; 3 Century (233-297).

¹⁵⁰ ROZKOPAL, Antonín, DVOŘÁKOVÁ a Monika SKOTNICKÁ. *Krása korejského jídla: 100 nejoblíbenějších receptů*. Praha: FEME, 2009. ISBN 9788025422601. s. 211

¹⁵¹ Nongigün kimčchiüi kwahak. *Neibo kchäsütchü* [online]. Neibö, 2009 [cit. 2016-07-05]. Dostupné z: http://navercast.naver.com/contents.nhn?rid=21&contents_id=52

vysokému procentu proteinů obsaženém v sójových bobech je ideální náhražkou pro ty, kteří se musejí kvůli cholesterolu či vegetariánské stravě vyhýbat proteinům živočišným. Různé výzkumy ukázaly antikarcinogenní a antioxidační účinky *töndžangu* spolu s vlastností snižování vysokého krevního tlaku. Léčivé vlastnosti *töndžangu* byly popsány již v Pokladnici východní medicíny, kde je uvedeno, že ulevuje od bolesti hlavy a horečky. V lidovém lékařství byl užíván *töndžang* jako lék na bodnutí včelou či na odřeniny.¹⁵²

Fermentace *töndžangu* a sójové omáčky *kandžangu* trvá pět až šest měsíců a pojí se k tomu rčení, které říká, že když se narodí dítě, má se založit na *čang* a až se dítě ožení nebo provdá udělat ze vzniklého *čangu* polévku.¹⁵³ Je tedy jasné, že tato fermentace patří k těm podstatně delším.

6.2. Kočhudžang

Fermentovaná ostrá pasta ze sójových bobů a čili papriček patří spolu s *kimčchi* mezi nejtypičtější korejské fermentované pochoutky, které se odedávna konzumovaly jak v běžných rodinách, tak i na královském dvoře. Pasta se skládá stejně jako většina ostatních past z *medžu*, tedy kostek fermentovaných sójových bobů, které se následně rozdrtí na prášek, dále z lepkavé rýže a čili prášku. Směs těchto přísad se následně vkládá do korejských hliněných nádob *onggi* (甕器), ve kterých pasta přirozeně fermentuje obvykle po dobu jednoho roku. Oblíbenou pastou byl *kočhudžang* z města Sunčchang (淳昌) na jihozápadě Korejského poloostrova v oblasti provincie Severní Čolla (全羅北道), kterou si dopřávali také králové z dynastie Čosön. Konkrétně král Jöngdžo byl údajně velkým milovníkem této pálivé pasty.¹⁵⁴ Podle příběhů ji dokonce i samotní poddaní posílali králům jako dar.¹⁵⁵

¹⁵² PETTID, Michael J. *Korean cuisine: an illustrated history*. 1. London: Reaktion Books, 2008, s.44.

¹⁵³ ČÖNG Hje-kjōng, Hanguk ũsikmunhwaui ũimiwa pchjosang [Symbolika a význam korejské stravovací kultury]. *Asia libju*, 2015, 5(1), 97-121 [cit. 2016-05-30] s. 103. Dostupné z: <http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE06504919>

¹⁵⁴ Anonym (史家). *Söngdžögwön ilgi* (承政院日記, Deník čosönského královského sekretariátu / Diary of King Chosun Royal Secretariat). 1749.

¹⁵⁵ KWON, Dae Young, CHUNG, Kyung Rhan, YANG, Hye-Jeong, JANG, Dai-Ja. Gochujang (Korean red pepper paste). *Journal of Ethnic Foods* [online]. 2015, 2(1), 29-35 30 [cit. 2016-06-18]. DOI: 10.1016/j.jef.2015.02.006. ISSN 23526181. s. 30. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.co>

Kočchudžang nebyl používán pouze jako dochucovadlo *papsangu*¹⁵⁶, ale také jako hodnotná výživová surovina, která byla účinná například při slabém žaludku a špatném trávení způsobeném špatným fungováním žaludku a sleziny.

Obyvatelé Korejského poloostrova konzumují červené papričky, které na území přirozeně rostou již po staletí. Zdá se, že papričky byly sklizeny ještě dříve než o tom byly nějaké oficiální záznamy. *Kočchudžang* je unikátní korejskou omáčkou, která se neobjevuje v čínském jídelníčku.

První záznam o *kočchudžangu* se objevil v čínském dokumentu z 9. století *Sigüisimgam* (食醫心鑒) pod názvem *čchodžang* (椒醬). Záznam popisuje, jak obyvatelé poloostrova vařili kuřata spolu s *kočchudžangem*, *töndžangem*, jarní cibulkou a zázvorem za účelem vytvoření zdravého a výživově hodnotného pokrmu.¹⁵⁷ Jednat se ovšem může pouze o korejskou domněnku o předlouhé tradici výroby *kočchudžangu*, jelikož také existuje tvrzení, že se *kočchudžang* objevil až za imdžinských válek.¹⁵⁸

Další dokumenty zmiňující *kočchudžang* jsou *Hjangjak čipsöngbang* (鄉藥齊生集成方) a *Ůibangjučchü* (醫方類聚). Ve všech zmíněných pramenech je uvedeno, že konzumace *kočchudžangu* byla především z důvodu potřeby zachování zdravého těla.

Přestože tato pálivá pasta má opravdu dlouho tradici, řádné zápisy o ní pocházejí až z 16.-17. století, tedy z dob, kdy věda a filosofie byly opět na vrcholu a začaly se zapisovat hojně informace o korejském zemědělství, kultivaci potravin, sklizení a manufakturních technikách. Prvním záznamem z tohoto období je recept na tzv. *sumun sasöl* (謏聞事說) *kočchudžang* ze Sungčchanu (淳昌). Potvrzuje to tedy dlouholetou tradici fermentování v oblasti města Sungčchan. Tento recept je nepatrně odlišný od toho dnešního jelikož se přidávaly *päksölgü*¹⁵⁹ místo rýžové mouky jako zdroj karbohydrátů a mořští plži spolu s krevetami pro lepší chuť. Jelikož se krevety a ušně objevují pouze v tomto záznamu, jde o speciální recept určený pro krále jako dar.

m.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S2352618115000074

¹⁵⁶ tradiční korejské jídlo (밥床)

¹⁵⁷ KWON, Dae Young, CHUNG, Kyung Rhan, YANG, Hye-Jeong, JANG, Dai-Ja. 2015, s. 30

¹⁵⁸ *Kočchudžangüi jöksa. Tusanbäggwa* [online]. Neibö, 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1943288&cid=40942&categoryId=32110>

¹⁵⁹ druh rýžového koláčku *ttök*

7. Prameny

Nejrůznější zmínky o stravě v autentické podobě, resp. jejích účinků, receptů a podobně, najdeme v literatuře, ať už oficiálních kompilacích, nebo soukromých literátských pojednáních, denících a dalších. Pochopitelná je i vrstva dochovaná jazykem v později zapsaném folkloru. V této části uvádím pouze dvě díla a ukázky z něj, v následující kapitole se stručně věnuji příslovím.

7.1. Pokladnice východní medicíny

Už výše zmíněná encyklopedie z raného 17. století je základním pramenem pro stadium nejen medicíny, ale zejména přístupu k lidskému tělu, neznámějším léčebným praktikám a léčivům. Z této obsáhlé knihy je zřetelné, že na Dálném východě není strava od léku nijak jasně odlišena a slovní spojení jako „*ŭisikkongwŏn*” (醫食同源) svým významem, že strava a léčiva jsou tatáž věc, jen dokazuje jejich úzký vztah. Zajímavou skutečností je také slovní zásoba užívaná v této souvislosti. Neužívá se slovní spojení „vypít lék“ („*jagŭl masida*“), ale v drtivé většině případů se používá spojení „sníst lék“ („*jagŭl mŏkta*“). Tomu ovšem není divu, jelikož se začaly jako léčiva užívat například česnek (蒜), zázvor (生薑), ječmen, pazvonek (沙蔘) nebo jam čínský (山茅).¹⁶⁰

Je jasné, že už od pradávna se rozvíjely teorie o moci ovlivnit stravou své tělo. Samozřejmě také chuť a osobní preference hráli jistou roli. Jak praví Pokladnice východní medicíny „základem životosprávy je strava, kterou konzumujeme“¹⁶¹ a „základ pro udržení zdravého těla tkví ve stravě... ten, kdo nejí správně, nemůže pravděpodobně ani dobře žít“¹⁶², čímž vysvětluje fakt, že strava je element, který nás ovlivňuje od počátku našeho života.

¹⁶⁰ LJU, Sŏwŏn. Tongŭi pogamŭi sigimunhwawa piŭbjŏngčhie kwanhan jŏngu [Studie stravovací kultury Pokladnice východní medicíny a onemocnění žaludku a sleziny]. *Hanguk sasanggwa munhwa*. 2015, 79, 561-589 [cit. 2016-06-12]. s. 570. Dostupné z: http://www.papersearch.net/view/detail.asp?detail_key=0g701373&code=CP00000006

¹⁶¹ 對譯東醫寶鑑□. 上揭書. p. 339. “人無根本, 水食爲命.”

¹⁶² 對譯東醫寶鑑□. 上揭書. p. 1126. “安身之本, 必須於食, 不知食宜者, 不足以全生.”

Kromě toho také uvádí další aspekty stravy, jako je prevence proti nemocím, léčba nebo způsob a zachování zdravého těla.¹⁶³ To znamená, že dodržováním každodenního dietního plánu můžeme vyléčit nemoci získáváním důležitých látek z naší stravy, které pomáhají udržet tělo zdravé.¹⁶⁴ Pokladnice dále uvádí, že pro získání energie není vhodné konzumovat tučné jídlo a pokud trpíme bolestí žaludku, není radno nic konzumovat, totéž platí i při pocitu přejedení.¹⁶⁵

Co se týče pěti chutí, ke každému z nich se pojí jedno varování související s následky přílišné konzumace dané chuti. Pokud budeme hojně konzumovat kyselé, bude to mít špatný vliv na svalstvo, hořké bude mít špatný vliv na kosti, sladké nebude příznivě působit na naši pleť, nadměrná konzumace pálivého bude mít vliv na únavu duše, a pokud budeme hojně konzumovat slané, zkrátí se nám život.¹⁶⁶

Pokladnice východní medicíny zmiňuje též správný režim stravování jako způsob dosažení dlouhověkosti. Patří sem výše zmíněná úměrnost a vyváženost stravy a její konzumace v pravidelných intervalech.¹⁶⁷ Tyto faktory mají pozitivní vliv na tělo a tím pádem i působí jako prevence před chorobami.

7.2. Miam ilgi (眉巖日記)

„*Miam ilgi*“ (Miamův deník) je soukromý deník královského učitele Ju Hüičchuna (柳希春, 1513-1577), který obsahuje mnoho informací o politice, ekonomice, kulturním prostředí království Čosön z 16.století, ale také informace týkající se stravy a léčiv. Tento deník zahrnuje mimo jiní i různé informace od uznávaných lékařů jako je Hō Čun (許浚, 1539-1615), Jang Jesu (楊禮壽, 1530-1600) či I Konggi (李公沂, ?-?). Jelikož sám autor trpěl hendikepem způsobeným špatným akupunkturním léčením a měl příznaky rakoviny, velice se zajímal o medicínu. Nahromaděním různorodých poznatků péče o zdraví (především z díla „*Jangsängsö*“,

¹⁶³ LJU, Söwön. 2015, s. 572

¹⁶⁴ Ibid

¹⁶⁵ 對譯東醫寶鑑□. 上揭書. P. 127. “薄滋味養血氣. 不欲極飢而食, 食不可過飽.”

¹⁶⁶ 對譯東醫寶鑑□. 上揭書. pp. 129-130. “飢忌浴, 腹空莫放茶穿.”

¹⁶⁷ LJU, Söwön. 2015, s. 589

養生書, 16.-17.století) vedlo k jejich sepsání a zanechání potomkům krále Sundžo (純祖, 1790-1834). V zápiscích nalézáme narážky na léčbu akupunkturou, bylinné předpisy, střípky z lidového léčitelství, léčbu koupelemi, aplikaci bylin na pokožku a léčbu stravou. K poslednímu je zřetelné, že preferoval kaše, alkoholické nápoje a ovoce.¹⁶⁸

Následující ukázky demonstrují charakter Ju Hũičhunova deníku.¹⁶⁹

辛未 十一月 二十六日 (眉巖日記草 3:205)

- 今日冬至 百官朝賀
- 東鄰盧都事[孛:植]大宅 送豆粥來

26. listopadu¹⁷⁰ 1571 (*Miam ilgi čcho*, 3:205)

- Dnes je zimní slunovrat. Všichni úředníci ho oslavovali.
- Můj soused bydlící na východě, No Čik (1536-1587), králův pobočník, poslal kaši z adzuki fazolí.¹⁷¹

戊辰 六月 二日 (眉巖日記草 1: 245)

夕講 因言及明飲食之節條 有鄉黨養人害人之物 遂進言曰 人君之道

莫大於養心德

亦莫急於養氣體 四時之中 唯夏爲難調攝 陶弘景詩云 四時唯夏難將息

伏陰在內腹冷滑 補腎湯藥不可無 食物稍冷休哺啜 蓋夏月陽熾於外 陰伏於中

¹⁶⁸ HONG, Sejōng. „Miam ilgi“ ũi ũihak kirog jōngu [Studie lékařských poznatků v Miam ilgi]. *Mindžongmunhwa*. 2011, **36**, 233-271 [cit.2016-06-19] s.234. Dostupné z: <http://www.dbpia.co.kr/Journal/ArticleDetail/NODE01767478>

¹⁶⁹ Přeložené části deníku jsou dostupné z adresy: <http://projects.iq.harvard.edu/gpks/miam-ilgi>

¹⁷⁰ Měsíce jsou převedeny do systému gregoriánského kalendáře, v původním zápisu jde v případě listopadu o jedenáctý měsíc toho roku, červen jako šestý měsíc toho roku atd.

¹⁷¹ Konzumace kaše z červených fazolí adzuki (*pchatch čuk*) je i do dnes oblíbeným zvykem. Před konzumací nabídli lidé miskou různým domácím bůžkům a také s ní trochu postříkali zeď, bránu a další místa v domě, jelikož věřili, že červená barva odvrátí neštěstí a podlé duše.

腹中至冷 如冷水冰水之類 切不可飲 常飲熟水 令腹中溫暖 則自無疾病

又古人云

食後須行動 不然則經絡凝滯 血氣不通 今縱未能行百步 亦當運步 使血氣流通

則諸疾不生 伏願留念焉.

2. června 1568 (*Miam ilgi čcho*, 1:245)

Během večerních králových lekcí dospěla naše diskuze k „*Vysvětlování způsobů pití a konzumace*“,¹⁷² ve které se mluví o prospěšných a zhoubných látkách pro venkovský lid. Ihned jsem zapřísahal krále říkouc: „ Co se týče královského přijetí Způsobů, není nic důležitějšího než řídit se vlastní ctností mysli a nic naléhavějšího než vyživování vlastní vnitřní energie (*čchi*) a těla. Ze čtyř ročních období je to zvláště léto, během kterého je těžký udržet tělo zdravé. Báseň Tao Hongjinga (陶弘景, 456-536) praví:

Ze čtyř ročních období je právě léto čas, kdy je těžké starat se o tělo.

Studená energie se krčí v žaludku, usnadňujíc případné žaludeční obtíže

Je bezpodmínečně nutné chránit játra léčivým dušeným pokrmem

Není povoleno konzumovat stravu studeného charakteru.

Obecně vzato v létě, kdy je horká energie v těle všude přítomná, se studenou energií schovávající se uvnitř, se i žaludek ochladí. (Za těchto okolností) by se nikdy nemělo konzumovat nic jako studená voda nebo ledové (potravin). Prosím, pijte vždy teplý rýžový čaj, aby Váš žaludek zůstal teplý. Takto se nevyvinou žádná onemocnění. Kromě toho lidé ze starých dob říkali: „Po konzumaci stravy se musíte pohybovat. Pokud tak neučiníte, vaše žíly a cévy se ucpou a krevní oběh nebude správný.“ Nyní, přestože nejste schopni ujít sto kroků (ujít velkou vzdálenost), měl byste se hýbat, i kdyby jen trochu. To pomůže Vašemu krevnímu oběhu a ne onemocníte. Prosím Vás na kolenou (tváří k zemi) a úpěnlivě Vás žádám, abyste zvážil tyto věci.“

¹⁷² Tento záznam pochází z knihy *Sōhak* (小學, Základní učení) neokonfuciánského autora Zhū Xī (朱熹, 1130-1200).

庚午 四月 二十九日 (眉巖日記草 2: 186)

名醫楊禮秀[旵:壽]來 余所招也 余以肺熱 涎唾稠粘 而微渴證 求相當之藥

楊生日

此心肺熱而微渴也 宜服降心湯 其方出得效方消渴門 所入材熟地黃· 白茯苓·
遠志·

天花粉· 甘草· 麥門冬等也 今加天門冬· 地骨皮· 五味子 每服水一升半
煎至一升

去滓微溫服 不拘時 不過十服 必見其效 又加五味子瓜蔓根人蔘固本元。

其材則天門冬· 麥門冬· 熟地黃· 生乾地黃 各二兩 人蔘一兩 右末煉蜜爲丸
如桐子大

每服一錢半 日再次米飲吞下 一名二黃元云。

29. dubna 1570 (*Miam ilgi*, *čcho* 2:186)

Známý lékař zabývající se bylinami Jang Jesu (楊禮壽, 1530-1600 se dostavil na mé pozvání. Cítil jsem pálení v plicích a mé sliny byly husté a lepkavé. Také jsem cítil sucho v krku. Zeptal jsem se ho na nějaký lék na mé symptomy. Jang Jesu řekl: „Cítíte se žíznivý kvůli horkosti, která se usadila ve vašem srdci a na plicích. Musíte brát lék *kangsintchang* (薑辛湯).¹⁷³ Tento předepsaný lék pochází z kapitoly nazvané „*Xiao ke men*“ („Předpisy pro rozptýlení žíznivých symptomů“) z knihy „*De xiao fang*“ („Účinné předpisy“) ¹⁷⁴ . *Kangsintchang* obsahuje *sukčchihwang* ¹⁷⁵ ,

¹⁷³ Kansintchang je polévka léčící nedostatek energie a žíznivost způsobenou pálením žáhy a poru chou fungování ledvin.

¹⁷⁴ *De xiao fang* odkazuje na *Shi yi de xiao fang* (世醫得效方, Účinné předpisy pro lékaře) zkompilovanou v roce 1337 autorem Wēi Yílínem (危亦林, 1277-1347). V období Čosŏn byla vydána kopie v roce 1425 pomocí pohyblivých typů a stala se populární učebnicí pro studium medicíny a odborné lékařské zkoušky.

*päkbongnjöng*¹⁷⁶, *wöndži*¹⁷⁷, *čchönhwabun*¹⁷⁸, *kamčcho*¹⁷⁹, *mängmundong*¹⁸⁰ a dalších surovin. Přidejte k tomu, prosím, *čchönmundong*¹⁸¹, *čigolp*¹⁸² a *omidžu*¹⁸³. Potom je přidejte do jednoho a půl *tö* (升)¹⁸⁴ vody a vařte dokud se objem nesníží na jeden *tö*. Musíte odstranit všechny usazeniny a tekutinu vypít, dokud je teplá. Budete se určitě cítit lépe po deseti vypitích tohoto odvaru kdykoliv bude třeba. Existuje ještě další recept zvaný „*kobonwön*“, do kterého patří *omidža*, *kwarungün*¹⁸⁵ a ženšen. „*Kobonwön*“ je tvořen ze dvou *jangu*¹⁸⁶ *čchönmundongu*, *mängmundongu* a *sänggöndžihwangu*¹⁸⁷ a z jednoho jangu ženšenu. Prosím, rozemlete je a přidejte med k následnému zarolování do kuličky o velikosti plodu stromu pavlovnie (梧桐). Měl byste jich užívat jeden a půl *čchonu* (寸)¹⁸⁸ dvakrát denně s rýžovou kaší. Toto je mimo jiné nazýváno „*ihwangwön*“¹⁸⁹.

壬申 九月 十二日 (眉巖日記草 3:244)

禹中出門 詣領府事李公鐸宅謁焉 李相公延見于內房 與語從容 其休休有容之量

¹⁷⁵ Jedná se o napařené kořeny čínského náprstníku zvaného *sängdžihwang* (生地黃), které se užívaly například jako posilující lék.

¹⁷⁶ Jasně bílé kořeny rostliny *Smilacis Glabrae* (茯苓) užívané jako močopudný prostředek.

¹⁷⁷ Kořen vítodu tenkolistého (遠志) užívaný jako lék usnadňující odkašlávání a posilující lék.

¹⁷⁸ Mouka z kořene rostliny vlasokvět Kirilův (天花粉) užívaná k odstranění horka a vlhkosti, za stavení děložních výtoků a k zastavení průjmu.

¹⁷⁹ Lékořice uralská (甘草) má v korejském lékařství mnohé využití v léčbě zažívacích potíží, různých zánětů, účinně léčí také oční potíže, nakažlivé nemoci a další.

¹⁸⁰ *Liriope platyphylla* (麥門冬), nebo také „hadí plnovous“ je ceněn pro své kořeny, které mají protizánětlivé účinky, užívají se jako lék usnadňující vykašlávání a posilující lék.

¹⁸¹ Čínský chřest (天門冬) užívaný jako močopudný prostředek a posilující lék.

¹⁸² Sušená kůra kořene kustovnice čínské (枸杞子) užívaná jako povzbuzující lék.

¹⁸³ Klanopraška čínská (五味子) také nazývaná „východní princ“ je užívána pro léčení různých srdečních a jaterních symptomů a také pro ulevění žízně způsobenou cukrovkou.

¹⁸⁴ Měrná jednotka objemu, 1 *tö* je přibližně 1,8 litru.

¹⁸⁵ Kořeny Čínského náprstku (生地黃), které jsou v podobě mouky zvané *čchonhwabum* (天花粉) užívané v předchozím receptu.

¹⁸⁶ Jednotka hmotnosti *jang* (兩), 1 *jang* je přibližně 37,5 gramů.

¹⁸⁷ Sušené kořeny Čínského náprstku (生地黃). Jsou slabší než čerstvé kořeny a používají se jako antipyretikum ke snížení horečky, k posílení srdeční činnosti a na alkalózu.

¹⁸⁸ Jednotka délky, 1 *čchun* je přibližně 33,33 milimetrů.

¹⁸⁹ Dermatologický předpis na léčbu suché kůže a suchých nehtů.

從善服義之德 藹然於言表 希春 勸大病之氣 慎酒色避風冷 食後行動

勿食重肉助熱之物 相公曰 誠然 聞令公慎攝 希春日 自二十前不食水
至今四十餘年

無腹中之疾 相公又問希春寢食 對曰 自四十八歲 雖冬夜 初昏即臥
食則自少至老

不過四五六合 無加減而有味 相公曰 令公必長壽.

12. září 1572 (*Miam ilgi čcho*, 3:244)

Ráno kolem desáté hodiny jsem šel ven navštívit rezidenci ministra I Tchaka (李鐸, 1509-76). Ministr I mne přijal ve vnitřním pokoji, kde jsem s ním tiše rozmlouval. Je to tak krásný člověk s otevřenou myslí, který oplývá ctností věnování se vlídnosti a podléhající čestnosti. Jeho slova odrážejí jeho šlechtnost a ctnosti. Doporučil jsem mu způsob uzdravení se z vážného onemocnění slovy: vyhýbejte se alkoholu a sexuální aktivitě, větru a chladu a doporučil jsem mu se po konzumaci pokrmů hýbat a také se vyhýbat masům, která mu působí horkost v těle. Ministr odvětil: „Je tomu vskutku tak. Přál bych si slyšet vaše metody jak o sebe pečovat a dobře se stravovat.“ Já jsem odpověděl: „Od chvíle, kdy mi ještě nebylo dvacet let, jsem nepožil led. Je tomu nyní již čtyřicet let. A proto nemám žádné žaludeční potíže.“ Ministr se mne následně zeptal na mé spací a stravovací návyky. Já jsem odpověděl: „Od té doby, kdy mi bylo čtyřicet osm let, i v zimních nocích, chodím spát okamžitě po setmění. Co se týče stravy, od mladých let do nynějška nejím více než čtyři, pět, šest hrstí rýže denně. Nepřidával bych ani neubíral (z tohoto objemu) a pokrm je chutným.“ Ministr na to odpověděl: „Pane, vy vskutku budete žít dlouho.“

乙亥 十一月 十二日 (眉巖日記草 5:71-72)

夕 珍原醫員朴漢懋來謁 問治下冷 對曰 擣胡椒 和於綿子 傳故布以附外腎
問治微渴

對曰 宜服清心蓮子飲 可製於潭陽 又渴則宜斷酒云.

12. listopadu 1575 (*Miam ilgi čcho*, 5:71-72)

Dnes večer mne přišel navštívit lékař z Činwönu (珍原) Pak Hanmu (朴漢懋). Požádal jsem je o lék na zimnici ve spodní části těla. Odpověděl: „Smíchejte kulatý pepř se semínky bavlny, rozprostřete je na starou rohož a přilepte to na varlata.“ Poté jsem se ho zeptal jak léčit sucho v ústech a on odpověděl: „Měl byste užívat „čchǒngsim jǒndža ūm“¹⁹⁰. Může být připraven v Tamjangu, ale pokud budete mít opět sucho v ústech, měl byste přestat s konzumací alkoholu.“

丙子 四月 初八日 (眉巖日記草 5:177)

得東人經驗方治腎氣虛損 小便滑數 蔘 苓 莢 薯圓 欲造服 以夫人言
服水煮木香元

一丸 痢卽差.

8. dubna 1576 (*Miam ilgi čcho*, 5:177)

Obdržel jsem lék na léčbu ledvinové slabosti a inkontinence z manuálu „*Tongin kjǒnghǒm pang*“¹⁹¹ Přál bych si připravit a požit lék z ženšenu, řepně durkomana, dřínu lékařského a korejského jamu (薯). Na doporučení své ženy jsem požil lék *sujamokhjangwǒn*¹⁹². Úplavice se ihned zlepšila.

8. Lidová rčení a přísloví

V této části jsem se pokusila vybrat z Lexikologie korejštiny (V. Pucek, Karolinum, 2013) a Slovníku našich přísloví¹⁹³ nejvíce frekventovaná pořekadla, týkající se našeho tématu. Nejde o systematický vzorek, pouze o výběr rčení s vysokou

¹⁹⁰ Srdce rozjasňující nápoj z lotosových semínek. Jde o recept na léčbu chronické kapavky, zánětu ledvin a močového měchýře a dalších onemocnění.

¹⁹¹ 東人經驗方, lékařský manuál citovaný v pár dalších lékařských spisech z období Čosŏn. Autoři a kompilátoři jsou neznámí.

¹⁹² Léčí úplavici

¹⁹³ WŎN, Jǒngsǒp. *Uri soktam sadžǒn* (Slovník našich přísloví). Sŏul, Sečchang čchulpansa, 1993. ISBN: 89-85263-19-6.

frekvencí a také vysokou mírou srozumitelnosti resp. převodu do češtiny.

8.1. Příslloví

Příslloví (*soktam*) jsou dle P. Hausera „...krátké prŕpovědi s mravním, etickým naučením. Mají smysl samy o sobě a nepotřebují kontext.“¹⁹⁴

Příslloví má nezávislou platnost na kontextu, užívá se jako analogie k vystižení podobné situace. V korejských příslovích jsou pro zvýšení expresivity využívány také prostředky jako imperativ, interogativ, řečnická otázka, potenciál aj.¹⁹⁵

Je vyjádřením nějaké životní moudrosti, vystižení obecných zkušeností minulých generací, kdežto rčení je produktem lidové fantazie. Tvoří celé formalizované věty, které nelze rozdělit, přeformulovat, skloňovat nebo časovat.

Následující ukázky jsou spojené s frekventovaným užíváním jídla v korejské lidové slovesnosti.¹⁹⁶

Käga jakkwa mökdüt handa. Chová se jako pes, který žere rýžové koláčky. (Charakterizuje člověka, který něco činí, aniž rozlišuje, co je pro koho dobré.) Srovnání: *házet perly sviním.*¹⁹⁷

Některá přísloví jsou srozumitelná jen při znalosti konkrétní historické události, místa nebo situace, z nichž úsloví obrazně vychází (srov. Nouze naučila Dalibora housti). Také v textech psaných v *hanmunu* je řada rčení přejatých z klasické čínštiny.¹⁹⁸ Mají často formu čtyř (slabik) znaků a vztahují se ke starým reáliím. Některé se následně v Koreji transformovaly a dostaly nový význam.

Pjön Hakto čančchie idoljöngüi papsang. (Jako) jídelní stůl pro (tajného královského revizora v přestrojení) mladého Iho na hostině u (prefekta) Pjön Hakto. (Být

¹⁹⁴ Obsah přísloví platí za všech okolností, proto je slovesný tvar v příslovích atemporální: *Kdo šetří, má za tři. Bez práce nejsou koláče...*“ (s.164).

¹⁹⁵ PUCEK, Vladimír. *Lexikologie korejštiny*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024622040. s. 210

¹⁹⁶ Zapsáno v pořadí: Česká vědecká transkripce originálu – překlad – význam - případné srovnání z české lidové slovesnosti.

¹⁹⁷ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 206

¹⁹⁸ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 206-207

špatně/nedostatečně pohoštěn)¹⁹⁹

Kūmgangsān (金剛山) *do sikhu* (食後見)*kjōnira*. I Diamantové hory (je lepší) vidět (až) po jídle. (I sebekrásnější věci se lépe vychutnávají a prožijí s plným žaludkem.)²⁰⁰

Čagūn kočchuga tō māpta. Malá čili paprička je pálivější. (Malý člověk může mít oproti velkému lepší schopnosti nebo být bystřejší. Český ekvivalent: *I s malým Kašpárkem se dá zahrát velké divadlo. Na velikosti nezáleží.*)²⁰¹

Čang nāgo sogūm nānda. Vložit fermentovanou pastu a sůl. (Dělat či kontrolovat dle svého uvážení)²⁰²

Čhilljōn (七年) *kanbjōng* (看病) *e sam njōn* (三年) *mugūn ssgkūl čchanūnda*. Sedm let lékařské péče (ošetřování), tři roky žaludového žele znamená hledat. Užíváno v případech, kdy se pacient dlouho léčí a je těžké hledat různé léky.²⁰³

Čokke mōgūmjōn jakdžujo mani mōgūmjōn mangdžuda. (Alkohol se má přece konzumovat s mírou, když příliš pijete, chybujete.) Na Korejském poloostrově bylo běžně vyráběno rafinované rýžové víno *čchōngdžu* (清酒), ale v sedmém roce (1407) vlády krále Tchādžonga (太宗, 1367-1422)²⁰⁴ byla produkce alkoholu kromě bylinných likérů zakázána a privilegovaná třída začala nazývat alkoholický nápoj *čchōngdžu* bylinným likérem. A jak čas plynul říkalo se nápoji *čchōngdžu* bylinný likér.

Insam nogjongdo pāburūn tūeja jagi tōnda. Ženšen i rašící jelení parůžky se mohou stát lékem až po tom, co se břicho naplní.²⁰⁵

¹⁹⁹ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 208

²⁰⁰ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 210

²⁰¹ WŎN, Jōngsōp. *Uri soktam sadžōn* (Slovník našich přísloví). Sōul, Sečchang čchulpansa, 1993 . ISBN: 89-85263-19-6. s. 930

²⁰² WŎN, Jōngsōp. 1993, s. 941

²⁰³ WŎN, Jōngsōp. 1993, s. 1110

²⁰⁴ KIM, Sōkšin. Food Esthics Approach to Korean Food Proverbs. *Hanguk siksānghwalwa haghōdži*.

2012, 27(2), 157-177 [cit, 2016-06-23]. ISSN: 1225-7060. s. 166. Dostupné z:

<http://dx.doi.org/10.7318/KJFC/2012.27.2.157>

²⁰⁵ WŎN, Jōngsōp. 1993, s. 901

Jakbangüi kamčcho. Lékořice. (Něco zcela nepostradatelného, co by nemělo chybět za žádnou cenu.)²⁰⁶

Kamgi (感氣)*nün papsang mörie nārjōandžanūnda*. Chřipka, která spadla do čela stolu. (1. V případě chřipky jezte vše, aby se vám brzy ulevilo. 2. V případě, že trpíte nemocí jako je chřipka a budete jíst pouze bílou rýži, nemoc se rychle vyléčí.)²⁰⁷

Kan (肝)*e kibjör* (奇別)*ül hada*. Oznamování játrům. (Užíváno především, když má člověk hlad nebo právě konzumuje něco, čeho je velmi málo.)²⁰⁸

Kandžangi sigo sogümi kompchang nanda. Kyselá sójová omáčka a plesnivá sůl. (Něco, co se rozhodně nemůže stát.)²⁰⁹

Karu kadžigo ttök mot mandülja. Má s sebou mouku, ale rýžový koláček udělat nemůže. (Přísluví o věci, kterou je schopný udělat každý a různé hlasy, které se ozývají ať už tu věc udělal dobře či špatně)²¹⁰

Kaül töüwa noin (老人)*üi kõngang* (健康). Podzimní horko a starcovo zdraví. (Na podzim nemůže horko trvat dlouhou dobu, starcovo zdraví nemůže dlouho vydržet, jeho konec je blízko a jde o věc, kterou nelze dlouho odkládat.)²¹¹

Kättongdo jag (藥)*e ssūnda*. Používat i psí výkaly jako lék. (I sebeprostší věc se může někdy hodit.)²¹²

Kürimüi ttök. Rýžový koláček jako obraz. (Představuje něco co člověk velmi chce, ale

²⁰⁶ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 775

²⁰⁷ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 25

²⁰⁸ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 23

²⁰⁹ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 24

²¹⁰ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 10

²¹¹ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 17

²¹² WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 42

nemůže mít.)²¹³

Möhta čugün küsinün ttäkkaldo čotcha. Člověk, který se (v životě vždy dobře) najedl, vypadá i po smrti dobře. (Proč se pořádně nenajíst, je-li k tomu příležitost? Na jídle se nemá šetřit.)²¹⁴

Pabi ölgule tödöktödök pučchotta. Zrnka rýže nalepená na obličej. (Mít štěstí, stát se bohatým)²¹⁵

Pamnamuesö ünhängi jölgirül paranda. Doufá, že najde na kaštanovníku růst ginkgo. (Doufá v něco nemožného.)²¹⁶

Poribap allo ingö nannūnda. Z ječmenového pokrmu udělat kuličku a chytit na ni kapra. (Darovat malou věc a získat velkou nebo investovat málo a získat hodně peněz.)²¹⁷

Sahüre pchidžuk han kürütö mot ödömögün tūthada. Nemoci za tři dny vyžebrať ani miskou prosné kaše.²¹⁸

Salmün tagi ulkka? Cožpak vařená slepice kdáká? Přísloví ironizuje jednání člověka, který nesmyslně čeká na něco, co se absolutně nemůže stát.²¹⁹

Surün pägjağüi čang (長). Alkohol je nejlepší ze sta léků. (Správně namíchaný alkohol je pro tělo nejlepším lékem.)²²⁰

Sšünmat tanmat ta poatta. Zakusil slané i sladké. (Na světě existuje radost i utrpení.)²²¹

Sigün čukto purögamjö mögira. Při jedení kaše si do ní raději foukej, i když je

²¹³ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 134

²¹⁴ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 213

²¹⁵ KIM, Sökšin. 2012, s. 165

²¹⁶ WÖN, Jöngsöp. 1993, s. 476

²¹⁷ KIM, Sökšin. 2012, s. 166

²¹⁸ Kategorie přísloví, které nabádají k řádnému stravování. Proso v porovnání s rýží a ječmene sice nemá menší výživovou hodnotu, ale co se týče chuti a schopnosti ho strávit je v nižší kategorii.

²¹⁹ PUCEK, Vladimír. 2013, s. 213

²²⁰ KIM, Sökšin. 2012, s. 163

²²¹ KIM, Sökšin. 2012, s. 167

vychladlá. (Opatrnosti není nikdy dost.)²²²

Sigün čuk mōkki. Jíst studenou rýžovou kaši. (Dělat něco velmi snadného)²²³

Togūro togül čchinda. Jed vyhnat jedem. (Ekvivalent pro *jōllo jōrül čchinda*, který znamená vyhnat horko horkem – velmi užívané v letních měsících, kdy se konzumují pokrmy teplé povahy nastolující v horkých letních dnech ještě větší teplo, které má přivodit ochlazující pocit a ulevit tak od úmorného počasí.)²²⁴

Ttukpägi poda čang maši čotcha. – Chuť sójové či pálivé čili pasty je lepší než hliněná nádoba, ve které je umístěn. (Zdání klame, není všechno zlato, co se třpytí.)²²⁵

Z výše uvedených příkladů jsou patrné známky nejběžnějších témat, kterých se pořekadla týkají. Tradičními tématy jsou dlouhověkost a pevné zdraví, snaha nezažít chudobou a hlad, a snaha získat bohatství, konzumace štěstí, důležitost stravy, ctnost a chuť.

O hojném užívání slov týkajících se výše zmíněných témat se lze jednoduše přesvědčit v rejstříku Slovníku našich přísloví (*Uri soktam sadžön*, 1993), kde například u slova *pap* (pokrm, rýže) lze dohledat na 116 přísloví, *kogi* (maso) se v příslovích vyskytuje 64 krát, *kočchu* (červená čili paprička) a *kočchudžang* (fermentovaná sójová pasta s čili práškem) dohromady 26 krát, *ttōk* (rýžový koláček) celkem 94 krát, *mat* (chuť) se vyskytuje 53 krát, *sul* (alkohol) 50 krát, *jak* (lék) se vyskytuje 29 krát, *čang* (fermentované sójové pasty a omáčky) se vyskytují 38 krát, *čuk* (kaše) 52 krát. Oproti dalším heslům v příslovích, snad kromě čísel, zvířat, částí těla nebo základních slov, jako je dům či člověk jsou tato čísla opravdu vysoká a dokumentují důležitost stravy ve všemožných konotacích.

²²² PUCEK, Vladimír. 2013, s. 213

²²³ WŎN, Jōngsöp. 1993, s. 710

²²⁴ WŎN, Jōngsöp. 1993, s. 305

²²⁵ WŎN, Jōngsöp. 1993. s. 361

Závěr

Předkládaná bakalářská práce se pokouší o celkový pohled na koncept stravy v Koreji v historické perspektivě, o vzniku a vývoje lidového a dvorského lékařství a uvádí nejfrekventovanější situace, které receptáře i medicína reflektovaly. Stejně tak se snaží v menších případových studiích o přiblížení v zásadě komplexního využití jednotlivých léčivků, zvláště těch, jejichž funkčnost je ověřena tisíciletou praxí.

Z pramenů a literatury je zřejmé, že vývoj a celkový pokrok v léčitelských praktikách by byl velmi pomalý nebýt kulturní výměny se starověkými čínskými dynastiemi, které byli na rozdíl od svých korejských sousedů kulturně na mnohem vyšší úrovni. Právě díky tomu se na území Korejského poloostrova dostala řada knih a také poznatků o rostlinách, které s sebou přinesly řady důležitých receptur a zvýšily tak šance na přežití tamějších obyvatel. Skrz čínský vliv do tohoto šamanského prostředí začaly také proudit různé náboženské směry, které opět pozvedly místní kulturu na vyšší úroveň a položily základy pro vyšší stupně léčitelských praktik.

Právě tato dálnovýchodní filosofie, zmíněná v následujících kapitolách, ukazuje spojitost vnitřního světa člověka, ale také člověka s jeho okolím. Z druhé části práce týkající se klasické medicíny, vyplývá komplexní způsob léčení nemocí na základě určení symptomů a správné diagnózy. Také charakteristika pěti prvků osvětluje povahu jednotlivých rostlin a pokrmů, které jsou uvedeny v dalších kapitolách. Důležitou roli hraje v těle rovnováha, která zajišťuje správný chod orgánů a proudění energie v těle.

Druhý celek mé práce se věnuje praxi. Představuji v ní nejnámější rostliny, od posvátných bylin k dalším frekventovaným rostlinám v místním léčitelství. Tato část poukazuje na znalost místní flory a její využívání minimálně od starověku, promítnutou úctou k nim v zakladatelském mýtu a následně v různých příručkách a encyklopediích. Zmíněné rostliny hrají v korejské kuchyni a léčitelství velkou roli a bez nich by ani dnešní tradiční léčiva nemohla existovat.

Praxi demonstruji na menších kapitolkách, týkajících se mužské potence a těhotenství. Ty ukazují i jiný význam stravy, než jen pouhé ukojení hladu nebo společenské setkání. Jedná se o zajištění potomstva pro fungování rodu. S tím úzce souvisí kapitola těhotenství, jež už v úvodu zmiňuji jako důležité období ženina života. Ze zmíněných příkladů zákazů a různých doporučení pro těhotné ženy je vidět, nakolik bylo toto téma důležité a tedy i diskutované. Hojnost zmínek v lékařských knihách nebo příručkách pro těhotné ženy je toho dokladem. Pozůstatky různých pověr najdeme dokonce dodnes.

V dalším úseku textu se věnuji druhému pólu stravy – otravám a nákazám. Z pramenů a literatury vyplývá, že otrava alkoholem, ale i špatně uvařeným pokrmem nebyla úplně ojedinělou skutečností, a bylo zapotřebí rozšířit škálu pomocných prostředků, tedy protijedů. Toto demonstruji na případu rozšíření zájmu o lékořici a její následné domestikaci. Stejně tak vyšlo najevo, že určité mořské plody mají účinky jak léčivé, tak zhoubné, jelikož obsahují v syrovém stavu zárodky motolic a jsou potencionální hrozbou pro lidský organismus. Jelikož obyvatelé poloostrova neměli tušení co se skrývá v račí šťávě a syrových rybách, pravděpodobně přisuzovali vzniklé nemoci jiným původcům.

Fermentované pokrmy jakožto alfa a omega korejské kuchyně skrývají sice kvůli vysokému podílu soli potencionální hrozbu pro lidský organismus, nicméně ani jejich pozitivní účinky nejsou nikterak zanedbatelné. Nejenže patří k ochucovadlům, bez kterých by korejská kuchyně nemohla existovat, ale jejich nutriční hodnota a historický kontext mají nesmírnou váhu. Uvedená část je však pouhým zlomkem, který nemůže zatím hypotézy dostatečně podložit, proto jsem ve svých závěrech ohledně zhoubných aspektů potravin velice opatrná.

Závěrečná část věnovaná literární ukázkám učenecké literatury a folkoru autenticky vykresluje určité dobové úseky, jenž se tématu předkládané práce týkají a zobrazují lékařskou teorii a praxi předmoderní doby. Ať už se jedná o soukromý deník *Miam ilgi* nebo Pokladnici východní medicíny, oba prameny obsahují konkrétní situace, se kterými se lidé na Korejském poloostrově potýkali. Vybraná přísloví mají na závěr doložit spjatost společnosti a stravovací kultury nejen jako příležitosti k setkání nebo utišení hladového žaludku, ale především koncept stravy jako způsobu, jak udržet pevné zdraví a dožít se vysokého věku, jak nezažít chudobu a získat bohatství apod.

Původně jsem se chtěla zabývat tématem nápojů, vzhledem k rozsáhlosti práce jsem nakonec zvolila jejich zastoupení pouze v podobě příkladů u zmíněných rostlin. Stejně tak jsem nezačlenila do práce živočišné produkty, jednak z důvodu rozsahu, ale i proto, že s sebou přináší různé historické a náboženské aspekty. Práce je tedy položena především na rostlinných zástupcích a jejich léčebných či zhubných aspektech. Záměrný je také můj obecnější pohled, který se nesoustřeďuje na menšinové královské a dvorské praktiky stravování.

Použitá literatura

Prameny:

Anonym (史家). *Süngdžöngwön ilgi* (承政院日記, Deník čosönského královského sekretariátu). 1749. [online]

HŮ, Čun et al. *Tongüi pogam* (東醫寶鑑, Pokladnice východní medicíny). 1610. [online]

JU, Hüičchun. *Miam ilgi* (眉巖日記). 16. století [online].

Literatura:

ANDO, Vladimír. *Klasická čínská medicína: základy teorie I*. 4. vyd. Hradec Králové: Svítání, 1999. ISBN 8086198057.

Hanguk munhwa sangdžing sadžön (Slovník korejských kulturních a symbolů). Söul: Tonga čchulpchansa, 1992. ISBN 8900014544.

HONG. *Vyprávění z dlouhé chvíle*. Praha: Brody, 1997. Východní řada. ISBN 8090211380. s. 59-60

IRJÖN. *Samguk jusa: nepominutelné události Tří království*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2012. Mythologie. ISBN: 978-80-7422-176-7.

LIM, Jaehae, Kyeongsoon HWANG, Chaelin PARK, et al. *The Humanistic Understanding of Kimchi*. Kwandžu: World Institute of Kimchi, 2015, ISBN 979-11-954378-4-9

PETTID, Michael J. *Korean cuisine: an illustrated history*. London: Reaktion Books, 2008

PUCEK, Vladimír. *Lexikologie korejštiny*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024622040

ROZKOPAL, Antonín, DVOŘÁKOVÁ a Monika SKOTNICKÁ. *Krása korejského jídla: 100 nejoblíbenějších receptů*. Praha: FEME, 2009. ISBN 9788025422601. s. 211

SELIN, Helaine (ed.). *Medicine across cultures history and practice of medicine in non-Western cultures: history and practice of medicine in non-Western cultures*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 2003. ISBN: 0-306-48094.

WÖN, Jöngsöp. *Uri soktam sadžön* (Slovník našich přísloví). Söul, Sečchang čchulpansa, 1993. ISBN: 89-85263-19-6

Odborné články:

AN, Jonggŭn. Hanguŭi kŕgogi sikjongŭi jŕksawa munhwa [Dějiny konzumace psího masa a jeho kultura na Korejském poloostrově]. *Hanguksiksŕnghwal munhwahghŕdži* [online]. 1999, **12**(4), 387-396 [cit. 2016-06-12]. s. 387. Dostupné z: http://ocean.kisti.re.kr/download/volume/ksfn/HGSPB1/1999/v12n4/HGSPB1_1999_v12n4_387.pdf

CHA, Sungman. Korean Heritage in Medicine, A Glimpse of History. *Yonsei Medical Journal*. 1978, **19**(1), 75-83.

ČO, Suhjŕng, KIM, Mjŕngnjong, KIM, Sŕngdžung. *Tarjangŭi ŭnhŕngŭl pogjong hu palsŕnghaŕn čhŕngsan čungdok ŭidžŭng 1 rje* [Otrava kyanidem způsobená nadměrnou konzumací plodů ginkga]. *Tŕhan ŭnggŭb ŭihakhŕdži* [online]. 2003, **14**(4), 458-461 [cit. 2016-05-23]. s. 458. Dostupné z: <http://www.jksem.org/journal/view.php?year=2003&vol=14&spage=458>

ČŔNG Hje-kjŕng, Hanguk ŭsikmunhwaŭi ŭimiwa pchjosang [Symbolika a význam korejské stravovací kultury]. *Asia libju*, 2015, **5**(1), 97-121 [cit. 2016-05-30] s. 103. Dostupné z: <http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE06504919>

I, Kjŕngnok. Čosŕndžŕngi kamčchoŭi tchosanhwawa kŭ ŭimi [Indigenizace a význam lékořice v raném období království Čosŕn]. *Tŕhan ŭisahaghŕ* [online]. 2015, **24**(2), 423-455 [cit. 2016-05-10]. DOI: <http://dx.doi.org/10.13081/kjmh.2015.24.423>. eISSN 2093-5609. s. 424. Dostupné z: <http://medhist.or.kr/journal/view.php?number=1986>

KEE, Ji-Ye, JEON, Yong-Deok, KIM, Dae-Seung, et al. Korean Red Ginseng improves atopic dermatitis-like skin lesions by suppressing expression of proinflammatory cytokines and chemokines in vivo and in vitro. *Journal of Ginseng Research* [online]. 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: [http://www.ginsengres.com/article/S1226-8453\(16\)00009-9/fulltext](http://www.ginsengres.com/article/S1226-8453(16)00009-9/fulltext)

KI, Hočchŕl, SIN, Tonghun, SO, Min, ČÄ, Čongil. Čosŕnsidä hŭpčhungnju kamjŕmgidžone tŕhan kočchal [Studie výskytu nakažení motolicemi v období Čosŕn]. *Tŕhanŭisahaghŕ* [online]. 2014, **57**(10), 866-875 [cit. 2016-05-20]. DOI: 10.5124/jkma.2014.57.10.866. s. 866. Dostupné z: <https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001921306>

KIM, Ho. Čosŕnhugi wangsilŭi čhulsan čičchimsŕ: Limsanječibŕp [Královská příručka o porodu pozdního období království Čosŕn]. *Korean Journal of Medical History* [online]. 2004, **13**(2), 348-360 [cit. 2016-05-16]. ISSN 1225-505X. s. 356. Dostupné z: <http://medhist.or.kr/journal/view.php?number=2143>

KIM, Sŕkšin. Food Esthics Approach to Korean Food Proverbs. *Hanguk siksŕnghwalwa haghŕdži*. 2012, **27**(2), 157-177 [cit. 2016-06-23]. ISSN: 1225-7060. s. 166. Dostupné

z: <http://dx.doi.org/10.7318/KJFC/2012.27.2.157>

KIM, Söngsu. Čosön čönki tchägjoronüi sujonggwa čöngä [Přijetí a rozšíření knihy Tchägjoron v raném období království Čosön]. *Inmunnončchong* [online], 2014, **71**(1), 51-82 [cit. 2016-05-15] s. 55. Dostupné z: http://space.snu.ac.kr/bitstream/10371/92754/1/51_김성수.pdf

KIM, Soon Hee, KIM, Myung Sunny, LEE, Myoung Sook, et al. Korean diet. *Journal of Ethnic Foods* [online]. 2016, **3**(1), 26-31 [cit. 2016-06-17]. DOI: 10.1016/j.jef.2016.03.002. ISSN 23526181. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S2352618116300099>

KWON, Dae Young, CHUNG, Kyung Rhan, YANG, Hye-Jeong, JANG, Dai-Ja. Gochujang (Korean red pepper paste). *Journal of Ethnic Foods* [online]. 2015, **2**(1), 29-35 [cit. 2016-06-18]. DOI: 10.1016/j.jef.2015.02.006. ISSN 23526181. s. 30. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.is.cuni.cz/science/article/pii/S2352618115000074>

LJU, Söwön. Tongüi pogamüi sigimunhwawa piübjöngčchie kwanhan jöngu [Studie stravovací kultury Pokladnice východní medicíny a onemocnění žaludku a sleziny]. *Hanguk sasanggwa munhwa*. 2015, **79**, 561-589 [cit. 2016-06-12]. s. 570. Dostupné z: http://www.papersearch.net/view/detail.asp?detail_key=0g701373&code=CP00000006

PODSEDÍK, Leoš. Hodnocení analytických ukazatelů u zázvoru a křenu. Zlín, 2013. *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně*. s. 14. Dostupné z: http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/24801/podsedn%C3%ADk_2013_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

SIMINI, Bruno. Serge Renaud: from French paradox to Cretan miracle. *The Lancet* [online]. 2000, **333**(9197), 48 [cit.2016-06-17]. DOI: 10.1016/S0140-6736(05)71990-5. s. 48. Dostupné z: [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)71990-5/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)71990-5/fulltext)

Online zdroje:

An Introduction to Chinese Herbs. *Institute for Traditional Medicine* [online]. Portland (Oregon): ITM, 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.itmonline.org/arts/herbintro.htm>

Asian ginseng. *University of Maryland Medical Center* [online]. Baltimore: University of Maryland Medical Center, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/asian-ginseng>

Editorial Board of the Diamond Sutra Recitation Group. *King Sejong the Great: the everlasting light of Korea* [online]. 2. vydání. Pohang: Yong Hwa, 2007 [cit. 2016-04-24]. ISBN: 0-9779613-6-2. Dostupné z: http://www.koreanhero.net/kingsejong/content/en/King_Sejong_en.pdf

Functions and Applications of Ginger. *MDidea Exporting Division* [online]. 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://www.mdidea.com/products/new/new02105.html>

Ginkgo nuts nutrition facts. *Nutrition-and-you.com* [online]. 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://www.nutrition-and-you.com/ginkgo-nuts.html>

Ginko, ginkgo, jinan - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití. *Bylinky pro všechny* [online]. Eva Mlčochová, 2014 [cit. 2016-05-24]. Dostupné z: <http://www.bylinkyprovsechny.cz/bylinky-kere-stromy/stromy/59-ginko-ginkgo-jinan-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

Ginger. *University of Maryland Medical Center* [online]. Baltimore: University of Maryland Medical Center, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/ginger>

Hangŭl Tongŭi pogam: Imsin ttä kkörjŏja hal ũmsik. *Hangŭl Tongŭi pogam* [online]. Sŏul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: http://hidream.or.kr/bbs/view.php?id=dongeuibogam&page=3&sn1=&divpage=1&category=92&sn=off&ss=on&sc=on&select_arrange=headnum&desc=asc&no=2406

Hangŭl Tongŭi pogam: Ssugŭi hjonŭng / hjogwa. *Hangŭl Tongŭi pogam* [online]. Sŏul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: <http://hidream.or.kr/donguibogam/?no=3961>

Hangŭl Tongŭi pogam: Täsän. *Hangŭl Ttongŭi pogam* [online]. Sŏul: Zeroboard, 2004 [cit. 2016-06-18]. Dostupné z: http://hidream.or.kr/bbs/view.php?id=dongeuibogam&page=1&sn1=&divpage=1&category=105&sn=off&ss=on&sc=on&select_arrange=headnum&desc=asc&no=3106

HONG, Sejŏng. „Miam ilgi“ ũi ũihak kirok jŏngu [Studie lékařských poznatkŭ v Miam ilgi]. *Min dŏngmunhwa*. 2011, **36**, 233-271 [cit.2016-06-19] s.234. Dostupné z: <http://www.dbpia.co.kr/Journal/ArticleDetail/NODE01767478>

Kanghwajakssuggwa ssugdŭm. *Hätnim* [online]. Inčchŏn: Hätnim, 2014 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://www.haitnim.co.kr/mugwort/mugwort03.html>

Kädžangguk. *Hanguk sokdäbäggwasadžŏn* [online]. Sŏul: Kungnipminsok bangmulgwan, 2016 [cit. 2016-06-10]. Dostupné z: http://folkency.nfm.go.kr/sesi/dicParser.jsp?DIC_ID=1394&xslUrl=dicPrint_Pop.jsp&printYN=Y

Kočchudžangŭi jŏksa. *Tusanbäggwa* [online]. Neibŏ, 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=1943288&cid=40942&categoryId=32110>

Kouzelné bylinky: Pelyněk pravý. *Česká televize* [online]. Praha: Česká televize, 1996 - 2016 [cit. 2016-06-20]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelné-bylinky/7669-bylinky/23214-pelynek-pravy/>

Manŭl. *Neibŏ Čisikbäggwa* [online]. Sŏngnam: Neibŏ, 2016 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=544996&cid=46640&categoryId=46640>

Manŭrŭi jŏksa. *Ŭisŏngmanŭl bangmulgwan* [online]. Ŭisŏnggun: Ŭisŏngmanŭl bangmulgwan, 2008 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z:

http://www.garlicmuseum.co.kr/shop/index.php?doc=program/doc.php&do_id=2

Moxibuce. *Body thérapie* [online]. 2009 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://bodytherapie.lu/cz/145-moxibuce.html>

Noggawölljõngga pchal wõl. *Munhwakchontchenčchũdatkchõm* [online]. Nadžu, 2013 [cit. 2016-06-10]. Dostupné z: http://www.culturecontent.com/content/contentView.do?search_div=CP_THE&search_div_id=CP_THE011&cp_code=cp0612&index_id=cp06120137&content_id=cp061201370001&search_left_menu=

Nongigũn kimčchiũ kwahak. *Neibo kchäsũtchũ* [online]. Neibõ, 2009 [cit. 2016-07-05]. Dostupné z: http://navercast.naver.com/contents.nhn?rid=21&contents_id=52

Paragonimiasis. MedScape [online]. WebMD, 2016 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://emedicine.medscape.com/article/999188-overview#a6>

Sãnggãngi insamboda kũhan iju. *Mãil kjõngdže* [online]. Sõul, 2015 [cit. 2016-06-17]. Dostupné z: <http://mzine.mk.co.kr/v2/index.php?TM=M3&RC=2457>

Ssugũi jakhjo & čipesõ süpge hanũn ssuk kõnsgangbõp: Mineral pchungbuhan alkchallisõng sikipchum, momũl ttattũthage hã buinbjõnge tchũkhjojejo. *Woman Donga* [online]. Sõul: DongA, 2009 [cit. 2016-06-12]. Dostupné z: <http://woman.donga.com/List/3/all/12/131187/1>

The Dog Days of Summer in Korea. *The Soul of Seoul: Adventures in Korea and Abroad* [online]. 2013 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://thesoulofseoul.net/2013/06/18/the-dog-days-of-summer-in-korea/>

„Tongũi pogam” Kukboro sũnggjõk.. ũihaksawa sõdžihakdžokũro čungjohan čarjo. *Čibãlli* [online]. Sõul: Gbãlli, 2015 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z: <http://gvalley.etnews.com/news/articleView.html?idxno=498966>