

**Univerzita Pardubice
Filozofická fakulta**

Vnímání štíhlosti a nadváhy u žen a mužů v první polovině 20. století

Bc. Michaela Koutná

Diplomová práce 2016

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Michaela Koutná**
Osobní číslo: **H14478**
Studijní program: **N7105 Historické vědy**
Studijní obor: **Kulturní dějiny: Gender history**
Název tématu: **Vnímání štíhlosti a nadváhy u žen a mužů v 1. p. 20. st.,
reflexe postavy**
Zadávající katedra: **Ústav historických věd**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Diplomová práce představí vnímání postavy u žen i mužů z hlediska tělesné hmotnosti. Bude se zabývat otázkami týkajícími se představ tehdejších lidí o tom, jak má vypadat ideální postava, zda se lidé snažili dosáhnout vzoru tohoto "dokonalého" vzezření vlastního těla a jakými způsoby chtěli dojít ke spokojenosti se svými tělesnými proporcemi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BORTEL, Roman et al. Alchymie v kuchyni. Praha: Národní zemědělské muzeum, 2010. 140 s. Prameny a studie, 44. ISBN 978-80-86874-26-5.

BURIANOVÁ, Miroslava. Móda v ulicích protektorátu. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013. 286 s. ISBN 978-80-7036-397-3.

Milena LENDEROVÁ, Vladan HANULÍK, Daniela TINKOVÁ, Tělo mezi medicínou a disciplínou. Praha 2014.

Vedoucí diplomové práce: **prof. PhDr. Milena Lenderová, CSc.**
Ústav historických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. března 2015**

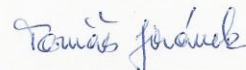
Termín odevzdání diplomové práce: **30. března 2016**



prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan



L.S.



doc. PhDr. Tomáš Jiránek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2015

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 SB., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 8. června 2016

Michaela Koutná

Poděkování

Práce by nikdy nevznikla, nebylo-li by několika osob, jež mě po celou dobu podporovaly jak svými věcnými radami, tak po morální i psychické stránce.

Z celého srdce tímto děkuji

paní prof. PhDr. Mileně Lenderové, CSc. nejen za samotné vedení diplomové práce, ale i za podnětné semináře a přednášky, díky kterým mne přivedla k řadě myšlenek, námětů i odborných titulů, jež jsem uplatnila při psaní tohoto textu.

Martině Drahošové za bezmeznou podporu a upřímné přátelství, které trvá dlouhá léta, a věřím, že takové bude až do konce našich životů.

babičce Květě za stovky krásných slov, kterými mě po celý čas studia povzbuzovala. A za její neobyčejný zájem o jeho průběh i o psaní této práce.

a nejvíce mé mamince – za to, že mi umožnila dál studovat, za to, že stála vždy při mně a vlastně především za to, že je, že ji mám a že touha nezklamat ji, mě přivedla přes řadu překážek a nesnází.

Souhrn

Cílem této diplomové práce je představit vnímání štíhlosti a nadváhy u žen a mužů, a to jak z pohledu samotných mužů a žen, tak ze strany lékařů, přičemž největší apel je kladen na první polovinu 20. století. Právě ve zmiňovaném období docházelo k velkým změnám ve společnosti, jež vyplývaly z předchozího vývoje ve století devatenáctém. Svou roli v tomto zlomovém dění sehrała nejen průmyslová revoluce, ale také rozvoj přírodních i aplikovaných věd a v neposlední řadě též proměna životního stylu běžných lidí a estetického cítění, podmíněná tokem informací jak z odborného světa lékařů, tak čím dál větším zasahováním laiků i obchodníků do problematiky metabolických procesů lidského těla. Zohledněny přitom byly i nové faktory jako rodící se vzory krásy a velký apel na udržení vlastního zdraví, nechybí proto rovněž představení metod a návodů, kterými se měli lidé řídit, aby dosáhli nastoleného tělesného ideálu. Práce nabízí náhled do dané problematiky především na základě podrobného výzkumu dobového tisku, ale neopomíjí ani další prameny.

Klíčová slova

nadváha, štíhlost, otylost, obezita, hubenost, dieta, lékařství, muž, žena, sport, cvičení, tělo, 20. století, zdraví, krása

Title

Thinness and overweight women and men in the first half of the 20th century

Abstract

The aim of this thesis is to introduce the perception of thinness and overweight men and women from the perspective of the men and women and from doctors. The biggest appeal is given to the first half of 20th century. In the mentioned period there were great changes in society. It was resulted from previous developments in the nineteenth century. A major role in this action played the industrial revolution, the development of natural and applied sciences, the change in lifestyle of ordinary people and in the aesthetic sensibility. It was caused by influx of information from the medical community and the ever-greater intrusion of the laymen and traders into the issue of metabolic processes of the human body. The text describes the discovery of new factors such as ideals of beauty and great appeal to care for human health. There are introduced methods and tips which should people manage to achieve this ideal. Thesis offers an insight into the topic of thinness and overweight based on detailed research contemporary press and other sources.

Keywords

overweight, slimness, obesity, thinness, diet, medicine, man, woman, sport, exercise, body,

20th century, health, beauty

Obsah

1	Úvod	1
2	Vzbuzení lékařského zájmu o problematiku váhy, proporcí těla a vlivu výživy	7
2.1	Tělo jako stroj, výživa jako palivo	7
2.2	Otylost	9
2.3	Hubenost	18
2.4	Kolik měl člověk skutečně vážit?	23
2.5	Výživa v hlavní roli.....	30
2.5.1	Střídmostí k dlouhověkosti a pevnému zdraví.....	30
2.5.2	„Kdo líp krmen, líp táhne.“ aneb od nesmělých začátků k zrození dietetiky	33
2.5.3	Česká strava a přestupky ve výživě	38
2.5.4	Správná výživa aneb jak se vyhnout podvýživě a otylosti	48
2.6	Když správná strava selhala	56
2.6.1	Dieta.....	57
2.6.2	Odtučňovací diety a diety určené k přibírání tělesné váhy	58
2.6.3	Ostatní způsoby léčby	77
3	Žena, její tělo a zrození kultu štíhlosti	84
3.1	Krása k ženě patří.....	84
3.2	Zůstat štíhlá, být krásná.....	90
3.3	Štíhlost prioritou žen	98
3.4	Žena v zajetí vzorů	104
3.4.1	Módní průmysl zasahuje	105
3.4.2	Být tak filmovou hvězdou!	110
3.5	Žena se snaží o dokonalou postavu	117
3.5.1	Další možnosti, jak zkrotit křivky těla.....	128
3.6	Žena a sport	134
3.6.1	Cvičení jako ideální pohybová aktivita pro ženy.....	140
4	Muž, jeho tělo a hon za novým ideálem aneb „Muži jsou hranatí a kostnatí, ženy průsvitně štíhlé.“	145
4.1	Konec nadvlády velkého břicha	145
4.2	Svaly až na prvním místě	147
4.3	Tvůrce svalů, výšky a energie aneb jak být pravým mužem?.....	150

4.3.1	„Módní ztřeštěnost“, nebo začátek uvědomělé životosprávy?	155
4.3.2	Novým mužem za pouhých dvanáct týdnů.....	158
4.3.3	„Bez zdravého těla nejde žít.“	161
4.3.4	Ideální muž? Silný nejen fyzicky, ale i duševně.....	166
4.3.5	System dynamické rozpínivosti	168
4.4	Měli muži své vzory krásy?	171
4.5	A co na to ženy?	174
5	Závěr	177
6	Resumé.....	183
7	Prameny a literatura	185
8	Přílohy	194

1 Úvod

Jídlo. Základní potřebou každého živého tvora je naplnění žaludku a ukojení pocitu hladu. O tom, že to byl mnohdy velmi nelehký úkol, svědčí naše dlouhá minulost, historie plná strachu z hladovění, z hubenosti, ze ztráty síly, z prázdného talíře. Celou tu dobu nás doprovázely obavy z neúrody, která by způsobila opětovné, zlé časy plné strádání a vyvrcholila v rozsáhlý hladomor. Hladomor, to slovo v nás budí hrůzu jen při vyslovení ještě dnes, vždyť kdo by chtěl být dobrovolně mořen hladu? Kdo by chtěl podstupovat ten svíravý pocit prázdného, naříkajícího žaludku?

Po staletí byla představa ráje úzce spojena právě s nadmírou jídla. Stromy byly ověšené zralými plody, všude kolem hojnost zvěře, džbány plné lákavých moků – ne, tam zajisté nikdy nikdo nestrádá! Jak těžká cesta ale do ráje vedla, o tom se přesvědčil ne jeden věřící. Mnozí, pod vidinou slibného a spokojeného posmrtného života, trápili své tělo v životě pozemském. Vzpomeňme na asketické mnichy a jeptišky, nejen že veškerý osobní čas zasvětili zpytování svého vědomí, modlení se, vzdělávání se, ale především se zřekli všeho, co ostatní, běžné smrtelníky těšilo. Jedním z těchto potěšení bylo právě stravování. Omezili své příjmy na minimum, potrava byla odsunuta na vedlejší kolej, jako něco špatného, zlého, co živí to nedobré pozemské tělo. Představa posmrtného života v ráji se stala silnou motivací k asketickému způsobu života a přetrvávala další stovky let. Je však nutné podotknout, že tu byli ve velké míře i tací, co by svůj břich rádi naplnili, avšak neměli čím. Vždyť vzpomeňme na vleklá údobí strastiplných válek a bojů, vedoucích k naprostému devastování krajin, míst, která mohla zajistit dostatek obživy pro mnoho jedinců. I pár zrněk obilí mělo v některých dekadách nevyčísitelnou hodnotu.

Velké změny způsobil také objev řady nových druhů potravin – z Ameriky se k nám šířily brambory, kukuřice, rajčata i mnohé další plodiny. Lidé je zpočátku nepřijímali s přílišnou důvěrou, avšak v hladových letech, jež přišly znovu v 18. i 19. století, došlo k rychlému rozšíření těchto nových plniců žaludků - brambory i kukuřice se nakonec staly silným konkurentem dříve hojněji konzumovaných druhů obilí a luštěnin. S demografickým nárůstem obyvatel tedy přirozeně docházelo ke snaze zajistit větší množství potřebného jídla. Stáváme se svědky toho, jak je postupně nedostatek jídla přeměněn v jeho přemíru, přemíru, která se již brzy stane problémem. Lidé přestávají umírat na hlad, mají totiž možnost jej ukojit čím dál dostupnějšími potravinami. Je však nutné podotknout, že tato strava nebyla mnohdy nikterak pestrá, její nevyváženost a další prohřešky ve výživě vedly ke vzniku nových nemocí.

Rostla též produkce masa a živočišných tuků, byly objeveny nové způsoby, jak uchovat potravinu v nezávadném, jedlém stavu po delší dobu – nevyužívalo se tedy jen dříve známé solení a sušení, nyní na popularitě nabývala i konzervace. Taktéž začala být potrava systematictěji přepravována, už nezáleželo na tom, kde člověk žil a jaké bylo zrovna roční období – byla-li chuť na jahody, pak je bylo

možné dovézt z teplejších oblastí. Vlivem ztráty symbiózy s přírodou docházelo k tomu, že člověk ztratil povědomí o tom, co jeho tělo potřebuje, co je nutné jíst, aby správně fungovalo. Jídlo přestává být ukojitelem biologické potřeby člověka, čím dál více vzrůstá jeho druhotný význam – společenský, kulturní i psychologický.¹ Již 19. století, ale především následující dvacáté, můžeme považovat za dobu zlomu, dobu, kdy je strach z nedostatku jídla postupně přetvořen ve strach z jeho přebytku. Tuto tezi směle formuloval Massimo Montanari ve své publikaci *Hlad a hojnost* a tato diplomová práce by chtěla na jeho poslední slova navázat a pokusit se zachytit ono zrození důslednějšího a kritičtějšího přístupu k tělu člověka. K novému přístupu, kdy již snižování kalorických příjmů nebylo vedeno touhou po spasení a krásném posmrtném životě v ráji, ale dychtivostí po atraktivnějším, přitažlivějším, líbivějším fyzickém „já“ – a to takovém, které dokáže dosáhnout dobového ideálu krásy a představy zdravě vypadajícího těla. Kam se měřítko posunula? Jak své tělo vnímala žena? Jak k němu přistupoval muž? Jaké ideální rozměry mělo tělo mít? Kdo je stanovil? Jakými postupy se k nim mohl jednotlivec dopracovat? Na tyto otázky a na mnoho dalších se snažím v práci uspokojivě odpovědět, především na základě podrobné analýzy dostupných zdrojů. Informace čerpám nejen z již napsané sekundární literatury, ale především z dobových pramenů, kterými jsou lékařské spisy, odborná periodika, volnočasové časopisy psané pro běžné ženy i muže, dobové noviny i příručky určené ženám, dívkám, chlapcům i mužům – obsahující rady, jak správně jíst, cvičit, pečovat o svůj vzhled. Pro doplnění textu by se zcela jistě staly vítaným zpestřením a zdrojem mnohých zajímavých dat též prameny osobní povahy jako kupříkladu deníky či korespondence. Mé pátrání po nich bohužel nebylo příliš úspěšné a setkala se s odpovědí poukazující na to, že objevení takového deníkového záznamu zaznamenávajícího problematiku štíhlosti či otylosti, vedeného obyčejným člověkem své doby, je spíše otázkou velké náhody a štěstí. Řada dochovaných deníků, často psaných mužskou rukou a z období první poloviny 20. století, se navíc zabývá především tematikou světových válek a poměrů při nich panujících. S jistým pozitivním ohlasem jsem se setkala až v chrudimském okresním archivu, který mi umožnil nahlédnout do dochované korespondence rodiny Musilů.² Dobrým pramenem se ukázala být rovněž vydaná korespondence Hany Benešové a Edvarda Beneše³, osobní vzpomínky herečky Adiny Mandlové⁴ a Lídy Baarové⁵ i deník Zorky Janů.⁶

Tato diplomová práce se nesnaží být obecným pojednáním o fenoménu otylosti a štíhlosti, který prostoupil v podstatě celý západní svět, ale pokouší se podchytit i prostředí nám nejbližší – a sice

¹ FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008, s. 334 – 335.

² Jednalo se o písemnou pozůstalost operní pěvkyně Marie Musilové, jejího manžela, nejbližších příbuzných i rodinných přátel.

³ BENEŠOVÁ, Hana. *Listy důvěrné: vzájemná korespondence Hany a Edvarda Benešových*. 1. vyd. Praha: Česká expedice, 1996. Hlas. ISBN 80-85281-43-0.

⁴ MANDLOVÁ, Adina. *Dneska už se tomu směju*. 1. vyd. v ČSFR. Praha: Československý filmový ústav, 1990. Vzpomínky, úvahy, eseje. ISBN 80-7004-058-0.

⁵ BAAROVÁ, Lída. *Života sladké hořkosti*. 1. vyd. Ostrava: Sřinga, 1991. ISBN 80-900578-5-3.

⁶ GEORGIEV, Adam. *Deník sestry Lídy Baarové*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 1998. ISBN 80-7229-003-7.

situaci v českých zemích, potažmo v celém Československu. Důraz byl kladen na první polovinu 20. století, přičemž se v důsledku dobových souvislostí dostaneme nejdennkrát i do století předcházejícího. Soustředit se pouze na první polovinu 20. století by bylo až příliš násilné, je nutné vždy vnímat předcházející období a z nich vycházet. Přestože text čerpá z co nejširšího spektra pramenů, které jsou dále podrobněji přiblíženy, nabízí se jeho další pokračování při zapojení ještě většího vzorku zdrojů osobní povahy, tedy ego-dokumentů, dalších dobových spisů i filmových snímků, vyjadřujících se k tématu nadváhy, štíhlosti i stravování. Předkládaná diplomová práce využívá kombinaci několika historických metod a vzhledem k zaměření na ženy i muže si pokládá rovněž otázky týkající se konstruování feminity a maskulinity ve společnosti v dobovém kontextu. Operuje tak tudíž se sociologickou kategorií nazvanou gender, kdy gender představuje způsob nahlížení společnosti i jednotlivce na muže a ženy pod vlivem uměle vytvořených a dlouhodobě udržovaných stereotypních názorů i sociálních okolností.⁷

Dosavadní stav zpracování: Sekundární literatura k tématu

Ač je tematika stravování, péče o tělo a udržování si postavy velice atraktivní a v současné době silně reflektována v soudobé knižní tvorbě i časopisech různého zaměření, co se týče zpracování historie této problematiky, není ve vědecké, historické textové produkci příliš zastoupena - a to samozřejmě k naší velké lítosti, neboť je zajímavé vydat se po stopách zpět a odhalit kořeny tak masového fenoménu, jakým kult štíhlého, pevného těla jistě je. V knihkupectvích nalézáme celé sekce nabízených publikací, kde se police prohýbají pod množstvím knih podávajících návody a tipy, jak vypadat dobře, jak a co cvičit, kdy a co jíst, čemu se vyvarovat, jak si udržovat svou postavu ve 20, 30, 40 letech a tak dále. Často se setkáváme i s reklamou, která nám vnucuje hubnoucí přípravky, potraviny zlepšující a urychlující naše zažívání, představuje revoluční stroje na hubnutí. Též televizní produkce nezaostává ve snaze vštípit nám, jak má ideální tělo vypadat, obrovské oblíbenosti se těší pořady zasvěcené zdravému vaření, jež naší postavě prospívá, a ještě více populární jsou reality show, kdy se lidé s nadváhou či podváhou snaží pod dohledem kamer a pod striktním diktátem výživových poradců pracně shodit po léta nasbírané tukové zásoby, či naopak nabýt křivky díky nějakému tomu kilogramu svalů navíc. Tuk se stal tabu, špeky postrachem, štíhlost cílem, svaly a pevnost ideálem. Výsledkem je obrovský tlak padající na běžné lidi. Nejen ženy, ale i muži jsou posedlí svými proporcemi, z výzkumů vyplývá, že naprostá většina populace civilizovaného světa není se svou postavou

⁷ Gender tedy představuje sociální pohlaví. Nerodíme se s ním, naše sociální role jsou nám vštěpovány společností – jedná se o naučené znaky chování mužů a žen. Během historických epoch se vnímání maskulinity a feminity mění – tedy například to, co je spojováno s mužem v jeden čas, nemusí být po určitém období již za mužské považováno. V souvislosti s problematikou gender je nutné sledovat panující genderové rozdíly, plynoucí mimo jiné i z patriarchálního typu společnosti, ale i vliv přírody, tedy faktoru biologického. O gender, jeho teorii, diagnostice i konstrukci maskulinity a feminity více pojednává dílo „Pohlaví: příroda a výchova“ od kalifornského profesora psychologie Richarda A. Lippy. LIPPA, Richard A. *Pohlaví: příroda a výchova*. Praha: Academia, 2009. s. 106 – 108.

spokojena. Je to ale problém jen současnosti? Nebyl tu už mnohem dříve? Částečnou odpověď jistě přináší právě již výše zmiňovaná kniha „*Hlad a hojnost*“⁸. V publikaci je vyličená celá historie stravování člověka, už od raných období autor zachycuje průběh a vývoj obsahu lidského jídelníčku, kdy pro tuto diplomovou práci byly nejhodnotnější právě závěrečné kapitoly díla, které vybízely k zamyšlení se nad zrozením kultu štíhlosti.

Dalším, velmi zajímavým titulem je kniha francouzského sociologa a historika Georsege Vigarella, nesoucí název „*The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*“⁹. Jak již z názvu díla vyplývá, autor se zaměřuje především na historii obezity - své vyprávění začíná již v dávných středověkých letech, kdy byla nadváha považována za symbol síly a prosperity. Vztah k tělu a jeho vnímání se však postupně vyvíjel a měnil, v práci proto nalézáme zajímavé kapitoly věnované například expanzi chemického průmyslu, který měl za následek vznik různých medikamentů, jež podporovaly hubnutí - kila navíc již nebyla adorována, naopak mohla vzbuzovat u druhých spíše posměch.

Historie obezity se těšila pozornosti i u několika dalších pisatelů, za zmínku určitě stojí práce Paula Fletchera z roku 2012 s názvem „*History of obesity*“¹⁰, kde se autor zaměřuje na vznik obezity jakožto nového problému ve společnosti. Svůj zájem směřuje především na druhou polovinu 20. století, avšak i úvodní pasáže možno považovat za zdroj důležitých informací k dějinám těla a udržování veřejného zdraví. Fakta, týkající se obezity, lze dohledat také v knize „*Obesity*“ od Kathleen Y. Wolin a Jennifer M. Petrelli¹¹, obě autorky zde představují obezitu jako nemoc současnosti, avšak i ony do úvodní části dílka vložily stručné, leč hodnotné líčení o historii nadváhy a vnímání těla v minulých dobách. Zapomenout nesmíme ani na knihu Paula Freedmana nazvanou „*Jídlo: dějiny chuti*“¹², zabývající se především tématem pokrmů a proměny lidského stravování. Právě strava a její vnímání je úzce provázána s problematikou vnímání štíhlosti a nadváhy. Zajímavým textem je zajisté též článek „*A history of Obesity, or how chat was good became ugly and then bad*“¹³ napsaný Garabedem Eknoyou, profesorem medicíny na univerzitě v Houstonu. Text vyšel v odborném periodiku *Chronic Kidney Disease* v roce 2006 a nabízí nahlédnutí k počátkům obezity, zohledňuje kulturní konotace, rozebírá zdravotní následky a představuje mimo jiné i zrození nové lékařské vědy zabývající se výživou člověka.

⁸ MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003, 227 s. ISBN 80-7106-560-9.

⁹ VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, 261 s., ISBN 978-0-231-978-15976-0. Jedná se o anglický překlad originální francouzské verze.

¹⁰ FLETCHER, Paul. *The history of obesity*. Edinburgh, 2012. Dissertation. The University of Edinburgh.

¹¹ WOLIN, Kathleen Y., and Jennifer M. PETRELLI. *Obesity*. Santa Barbara, Calif.: Greenwood, 2009. 160 s. ISBN 978-0-313-35275-1.

¹² FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1847-0.

¹³ EKNOYAN, Garabed. *A history of Obesity, or how chat was good became ugly and then bad*. IN: *Chronic Kidney Disease*, edited by Janet B. McGill, Susan Furth and Frederick J. Kaskel, vol. 13, is. 4, 2006. s. 421-27.

Ze zahraničních zdrojů je nutné zmínit ještě velký slovník nemocí „*The Cambridge Historical Dictionary of Disease*“¹⁴, kde nalézáme výčet veškerých, dosud lékařské vědě známých, chorob – mezi nimi též problémy s vyživováním těla. U každého neduhu je vždy podrobně zachycen nejen průběh, ale i historie jeho vzniku, výskytu, rozšíření, popřípadě dopadů na jednotlivce i společnost.

V německém prostředí se k problematice tloušťky a výživy vyjadřuje prostřednictvím své knihy a článků Ulrike Thoms, vědecká asistentka Institutu pro dějiny lékařství v Berlíně, autorčina studie s názvem „*Zeštíhlování světa: Zdraví, krása a sebekázeň v 19. a 20. století*“¹⁵ vyšla též v českém překladu, a to v roce 2005 na stránkách časopisu *Dějiny a současnost*. Zajímavé je její pozorování přístupu pojišťoven ke svým klientům, kdy německé pojistné ústavy začaly již v první polovině 19. století přihlížet k tělesné hmotnosti člověka, jakožto základnímu indikátoru zdraví. Pokud hmotnost přesahovala stanovené rozpětí, musel si dotyčný člověk na pojistce připlatit více než ten, kdo své kilogramy udržel v pojišťovnou udávaném rozsahu. I německá historička a bioložka Sabine Mert se zabývá zrozením kultu štíhlosti, o jejích dosavadních objevech se může čtenář dozvědět též ze zajímavého článku „*Od posedlosti šněrovačkou ke kultu štíhlosti*“¹⁶. Text je zasazen do období 19. a 20. století a opírá se o myšlenky alternativních reformátorů životního stylu, kteří začali volat po návratu k ekologickému zemědělství, plnohodnotné výživě, kultu tělesné zdatnosti a štíhlosti.

Od zahraničních autorů lze uvést taktéž díla na první pohled ne zcela spjatá s tematikou této diplomové práce, avšak obsahující alespoň částečně informace, jež posloužily jako další inspirace pro psaní tohoto textu či potvrdily závěry z ostatních vědeckých děl a přinesly nový pohled a otázky spojené s vnímáním štíhlosti a nadváhy. Za všechny lze jmenovat například práce „*Říše pomíjivosti: móda a její úděl v moderních společnostech*“¹⁷ a „*Třetí žena: Neměnnost a proměny ženství*“¹⁸ od francouzského myslitele Gilla Lipovetsky, který jednu z příčin zrození trendu štíhlosti vidí ve funkcionalistickém designu, kdy si díky kubismu lidské oko navyklo tvarům bez oblosti a vzbudila se tak nechuť ke všemu dekorativnímu, nadbytečnému, což lze vidět i ve zrození strachu z přebytečných kilogramů a ražení hesla „*Less is more*“.

Také česká odborná tvorba se tematiky stravování a přístupu k tělu lehce dotkla. Odkázat lze určitě na mezioborovou práci od Věry Dvořákové-Janů s názvem „*Lidé a jídlo*“¹⁹ a jak již z názvu plyne, hlavní úlohu v knize zaujímá právě jídlo a stravovací zvyklosti z hlediska sociálního, antropologického, etnografického i kulturně dějinného. I tato autorka naráží a upozorňuje na zrození

¹⁴ KIPLE, Kenneth F. *The Cambridge Historical Dictionary of Disease*. Cambridge, UK: Cambridge UP, 2003. ISBN 978-0-521-53026-2.

¹⁵ THOMS, Ulrike. Zeštíhlování světa. Zdraví, krása a sebekázeň v 19. a 20. století. *Dějiny a současnost. Kulturně historická revue*. 27, č. 7, (2005,) s. 30-33. ISSN 0418-5129.

¹⁶ MERT, Sabine. Výživa, zdraví a vědomí těla. Od posedlosti šněrovačkou ke kultu štíhlosti. *Dějiny a současnost. Kulturně historická revue*. 28, č. 2, (2006,) s. 20-23. ISSN 0418-5129.

¹⁷ LIPOVETSKY, Gilles. *Říše pomíjivosti: móda a její úděl v moderních společnostech*. V českém jazyce 1. vyd. Praha: Prostor, 2002. Střed. ISBN 80-7260-063-X.

¹⁸ LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007, 329 s. ISBN 978-80-7260-171-4.

¹⁹ DVORÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999, 182 s. ISBN 80-85866-41-2.

kultu štíhlosti v 19. století, kdy štíhlost představuje jako součást životního stylu, který se stal charakteristickým pro vyšší společenské vrstvy. Pozornost zaujme také líčení proměn jídel z hlediska jejich složení – obilné kaše a husté polévky nahradilo maso připravené na různé způsoby, dochucené kořením a doplněné nejčastěji přílohou v podobě brambor. Jídlo též pozbývá svůj přirozený původ, plodiny jsou totiž ve většině případů dále průmyslově zpracovávány a až poté konzumovány v konečné podobě, která často obsahuje mnoho syntetických látek, napomáhajících ke vzniku civilizačních chorob, mezi něž lze zařadit i obezitu.

O ideálu štíhlosti a nespokojenosti zejména žen s váhou se dočítáme i v rozsáhlé publikaci s názvem „*Tělo mezi medicínou a disciplínou: Proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*“²⁰ od Mileny Lenderové, Daniely Tinkové a Vladana Hanulíka. Za vyzdvihnutí jistě stojí kapitola zasvěcená tělovýchově a sportu žen a dívek - tělesná cvičení byla dlouhou dobu doménou zejména mužů, avšak v průběhu druhé poloviny 19. století se začaly zapojovat více i dámy, pozitivní vliv na ženské zdraví a krásu byl však uznán až před světovou válkou.

Další práce české produkce nejsou výhradně zaměřeny na problematiku tělesných proporcí, avšak i na jejich listech se lze dočíst mnohdy velmi přínosné informace o dobovém kultu krásy, stravování, šacení a módě, která je s diktátem štíhlosti též spojena – mezi tyto užitečné tituly lze zařadit dílko „*Móda v ulicích protektorátu*“²¹, jež pojednává nejen o oblékání, změnách střihů i oblíbě různých druhů látek a barev, ale též i o postavení žen a o tlaku na ně vyvíjeném. Posláním žen totiž nebylo jen to, stát se dobrými matkami a hospodyněmi, které denně pečovaly o domácnost, kdy na jejich hlavu padaly též starosti s obstaráváním jídla a spotřebního zboží, což v protektorátní době představovalo značný problém díky poklesu životního standardu a dostupnosti základních produktů každodenní potřeby. Při všech těchto činnostech a v podstatě za každé situace měly být a zůstávat elegantní, krásné, štíhlé, mladistvé. O vlivu módy, střídání trendů a zvyšování nároků na ženské vzezření se též dozvídáme z práce „*Česká móda 1918 – 1939: elegance I. republiky*“²² od Evy Uchalové.

Většina publikací je doplněna o rejstřík použité literatury a jiných zdrojů užitých při psaní, staly se tedy důležitým pomocníkem a vodítkem v rámci hledání dalších vhodných sekundárních i primárních pramenů, které bylo možno při vzniku diplomové práce uplatnit, neboť obsahovaly důležité myšlenky a údaje týkající se životosprávy a pohledu na lidské vzezření v dřívějších dobách.

²⁰ LENDEROVÁ, Milena, Daniela TINKOVÁ a Vojtěch HANULÍK. *Tělo mezi medicínou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014, 641 s. ISBN 978-80-7422-313-6.

²¹ BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013, 286 s. ISBN 978-80-7036-397-3.

²² UCHALOVÁ, Eva. *Česká móda*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1996, 120 s. ISBN 80-7033-424-x.

2 Vzbuzení lékařského zájmu o problematiku váhy, proporcí těla a vlivu výživy

2.1 Tělo jako stroj, výživa jako palivo

„Rozumět automobilu, motoru, lokomotivě a jiným strojům a nerozumět při tom jak řídit vlastní tělo, je znakem nevzdělaného národa, i když civilisovaného.“²³

Velká průmyslová revoluce, která již v 18. století silně zachvátila britský kontinent, se nezadržitelně šířila i za jeho hranice a postupně si podmaňovala a formovala výrobu a produkci v ostatních zemích. Jejím základním principem bylo objevení stroje – stroje jakožto pomocníka člověka, pomocníka, který zastane mnoho práce a ulehčí tak život lidské populaci. Zpočátku se setkáváme se stroji parními, v pozdějších dobách přichází stroje poháněné spalovacím motorem a s lepším využitím elektřiny též stroje využívající pro svůj chod energie elektrické. Pro všechny tyto typy strojů ovšem platí základní pravidlo udávané zákonem zachování energie, později formulované ve fyzice prvním a druhým termodynamickým principem. Ze zkoumání totiž vyplývá, že energie jako taková nikdy nezaniká ani nevzniká, nýbrž se neustále přeměňuje z jednoho druhu energie na druhý – tedy například mechanická energie přechází v teplo. S tímto zásadním objevem přišel jako první dlouho opomíjený lékař německého původu Julius von Mayer²⁴, jehož při odběrech krve svých pacientů v tropických oblastech zaujala její přílišně světlá barva, způsobená, jak se později ukázalo, přenosem většího množství kyslíku v závislosti na tom, že lidské tělo nemusí v teplých podnebných podmínkách spalovat tolik látek, jako je tomu u obyvatel ze severnějších oblastí. Při následných pokusech velice brzy objevil, že člověk vynakládající více fyzické aktivity nutně potřebuje přijímat též větší množství látek, jež mu toto tělesné úsilí a vytváření tepla umožní vykonávat. Nebylo ovšem jedno, jaké látky jsou do těla čerpány, stejně jako stroj funguje správně pouze, když mu v útrokách koluje speciální palivo, tak i v lidském nitru musí každíčkou cévkou protékat vhodné živiny, jež zaručí bezvadný chod spojený s neutuchající energií. A tak se do předmětu bádání ohledně lidského těla mimo fyziku vložila výrazněji i chemie, neboť na ony výživné látky, kteréž známe pod označením potrava, se začalo nahlížet právě jako na složky chemické. Ano, v naší mysli se možná rojí nesouhlasné teze – vždyť něco tak lahodného, voňavého, jemného jako jídlo přece nemůžeme spojovat a stavět na stejnou úroveň třeba s oněmi známými chemickými prvky, které na nás jen svým názvem dýchají vědeckou chladností a možná i asociovanou jedovatostí, avšak jak si již brzy podrobněji ukážeme, strava skutečně právem patří i do rukou chemiků. Pro začátek je nutné uvést jméno jednoho pozoruhodného

²³ VISKUP, Pavel. *Výživa duševně pracujících a lidí sedavého zaměstnání*. 3. dopl. vyd. Praha: Z. Materková, 1948, s. 6.

²⁴ Julius von Mayer *25. 11. 1814 Heilbronn †20. 3. 1878 Heilbronn, německý lékař, fyzik, zakladatel termodynamiky. Výsledky jeho práce nebyly dlouho reflektovány.

muže – francouzského badatele, vědce a zasvěceného chemika – Antoine Laurent Lavoisiera²⁵, jehož můžeme směle považovat za člověka, který stál u zrození moderní chemické vědy. Ač život tohoto génia nebyl příliš dlouhý díky gilotině, jejíž čepel spuštěná rukama francouzských revolucionářů sřála učenou hlavu již 8. května 1794, zapsal se neodmyslitelně do dějin jako objevitel procesu spalování v lidském těle, při němž dochází k slučování kyslíku s poživatinou, čímž světlo světa spatřila teorie o oxidaci potravy.²⁶ Francouzský učenec tak na tělo pohlížel zcela novým způsobem – vnímal jej jako původce chemických změn a stravu považoval za soubor čistě chemických látek. Co se však skutečně dělo v lidském ústrojí, bylo stále ukryto za těžkou oponou po několik dalších desítek let – konkrétně do 30. let 19. století, kdy došlo k zásadním pokusům v oblasti stravování, jež lze označit bezpochyby za jedinečné a přelomové. Na počátku těchto unikátních objevů stálo nesmírné neštěstí – Alexis St. Martin²⁷, toho času osmnáctiletý Kanadčan pracující pro americkou kožešnickou firmu, byl při osudné náhodě postřelen mušketou do boku svého těla, přičemž vypálený náboj velmi vážně poškodil mladíkovo zažívací ústrojí. Nikdo mu tehdy nedával příliš šancí na uzdravení, neboť takové zranění ještě lékaři nedokázali s úspěšností léčit, avšak souhrou nečekaných událostí se mladý smolař dostal do rukou doktora Williama Beaumonta²⁸. Lékař se pokusil mladíka zachránit - ránu vyčistil od kusů látek zničeného oděvu, úlomků ze zlomených žeber a dokonce i stravy, jež muž pozřel ráno k snídani, a nyní vytékala z útroh jeho prostřeleného žaludku. Během několika dní, které Beaumont popsal ve své práci, se postupně rána hojila a žaludek nevykazoval i při svém poškození žádné poruchy, které by zabraňovaly běžnému chodu trávení.²⁹ V květnu roku 1825, tedy cca tři léta, jež uplynula od zranění St. Martina, započal doktor Beaumont se svými experimenty, o nichž referoval v řadě článků, které vycházely i ve filadelfském magazínu *Medical Recorder*.³⁰ Všechny pokusy přinášely dosud neznámé svědectví o činnosti žaludku, tedy o jeho schopnosti „spálit“ přijatou stravu, a to díky jednoduché metodě, kterou lékař zvolil. Postupně zaváděl prostřednictvím elastické, gumové trubičky do žaludku předměty, respektive kusy potravy a zjišťoval, jak je možné, že dané jídlo zmizelo a za jak dlouhou dobu se tak stalo. Díky těmto krokům objevil existenci silných žaludečních šťáv, jejich složení a produkci, rychlost rozložení potravy a následné využití tělem. Beaumont a jeho vděčný přítel St. Martin tak stáli za podrobným prozkoumáním části „spalovacího motoru“, kterýmž bezpochyby můžeme označit právě žaludek.

Nyní se ale posuňme zase o něco blíže k naší moderní době v rámci putování za poznáním lidského fungování z hlediska fyzického nitra člověka – stále ještě krajiny plné záhad a stínů, které bylo

²⁵ Antoine Laurent Lavoisier *26. 8. 1743 Paříž †8. 5. 1794 Paříž, francouzský chemik, zakladatel termochemie a kalorimetrie.

²⁶ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 30.

²⁷ Alexis St. Martin *18. 4. 1802 †24. 6. 1880

²⁸ William Beaumont *21. 11. 1785 †25. 4. 1853, americký lékař, známý pro detailní prozkoumání stravovacího ústrojí.

²⁹ BEAUMONT, William; Andrew COMBLE a Alexis St. MARTIN. *Experiments and Observations on the Gastric Juice, and the Physiology of Digestion*. Maclachlan and Stewart, 1833, s. 11.

³⁰ Tamtéž, s. 18.

zapotřebí co nejdříve osvětlit. Psala se druhá polovina 19. století a člověk fascinovaný strojem hledal souvislosti ve spojitosti s ním i ve svém vlastním těle. Tělo, jakožto stroj stvořený přírodou, ale racionálněji chápaný až od 19. století, kdy docházelo k rozvoji lékařské vědy, tedy procesu medikalizace, jak o něm ostatně hovoří dílo Michela Foucaulta³¹. Právě v tomto čase vznikala, značně se množila a rozrůžňovala řada lékařských oborů, teorií i praxe. Lékaři nediskutovali pouze mezi sebou, ale snažili se svým poznáním, ať přímo či nepřímou, formovat též smýšlení lidí a přistupovat k léčbě daleko profesionálněji. Lidé byli až dosud obětmi hrůzných epidemií, kteréž braly životy mnoha tisícům jedinců každým rokem, a tak není divu, že se zrodila touha změnit dosavadní pozici lidstva – z té prohrávající, vystrašené, pověřivé na tu vítěznou, která má v rukou mocný nástroj – lékařské poznání jak po stránce fyziologie a anatomie člověka, tak po směru objevování a vynalézání nových prostředků boje proti již vypuknutým nemocem – skrze různé medikamenty v podobě pilulek a kapek pro vnitřní či vnější používání. Samozřejmě, dělo se tomu tak postupně, plynule a ještě nyní nemáme léky na všechny neduhy, jež člověka během života mohou postihnout, avšak od druhé poloviny 19. století pozorujeme strmé stoupání detailních popisů desítek nemocí, jejich pozorování na konkrétních případech, postupy léčby v praxi i v domněnkách, které byly poté uplatňovány. Mezi každodenní strašáky lidu patřily choroby jako tuberkulóza, rakovina, cukrovka, syfilis, o nichž se můžeme dočíst obrovské množství informací z dochovaných pramenů. Ovšem objevuje se nově také zájem o zdánlivě podřadnější nemoci, jimž dosud nebyla věnována téměř žádná pozornost, nebo jen velmi málo - mezi takové můžeme zařadit právě obezitu a její protipól hubenost. Neduhy úzce spjaté se stravou, se špatným palivem, jenž způsobuje destrukci součástí v samotném stroji a zaviňuje jeho následný nesprávný chod až po samotný exitus, tedy konec.

2.2 Otylost

Nadváha, nadvýživa, obezita, tloušťka, korpulentnost, tělnatost – výrazy, které běžně používáme jako ekvivalenty ke slovu „otýlost“, dnes již vnímanému spíše jako knižní, archaický výraz. Pokud se však vydáme za hledáním výkladu tohoto pojmu do dobových slovníků, pak zjistíme, že právě otylost se stala ústředním slovem pro označení nadbytečných kilogramů na těle člověka. Jiné termíny byly uváděny jen jako doplňující synonyma v samotném výkladu otylosti, pro niž se též uvádělo latinské pojmenování „obesitas“ či „Lipomatosis universalis“.³² Druhé zmiňované slovní spojení, znamenající v podstatě „nahromadění tuku“, se objevovalo především v německých lékařských spisech.³³ Otylost

³¹ FOUCAULT, Michel. *Zrození kliniky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2010, 244 s. ISBN 978-80-87378-29-8.

³² Viz *Masarykův slovník naučný: lidová encyklopedie všeobecných vědomostí, díl V*. Praha: Československý kompas, 1933, s. 439 – 440.

³³ Viz například práce o otylosti od Theodora Helda z berlínské univerzity: *Beitrag zur Casuistik der Lipomatosis universalis*. Berlín, 1888, 33 s.

tedy byla vnímána jako onemocnění, kdy bylo usazení tuku v těle již nad hranici přijatelnosti a dosahovalo opravdu velkého stupně, což mělo za následek přidružení dalších negativních projevů. Za původce nemoci byl označován nejčastěji zahálčivý život a přejídání se, avšak připouštěla se i varianta ztloustnutí vlivem hormonální poruchy³⁴ či dědičnost³⁵ této choroby. Výklad slova otylost byl vždy doplněn i o možné způsoby léčení tohoto onemocnění.³⁶

Při pročitání dobových prací a článků se čím dál častěji se setkáváme s obavami spojenými s nárůstem tuku v těle a upozorňováním na špatné složení potravy, díky kterému dochází k neefektivnímu spalování, kdy nevyužitá část přijaté energie zůstává v těle a je ukládána na takzvané horší časy. Právě v 19. století docházelo k přeměně vnímání tuku – dříve na něj bylo pohlíženo pozitivně, tukový obal těla se považoval za něco krásného a zároveň odkazoval k životu v blahobytu – blahobytu, který si nemohl dopřát kdokoli.³⁷ Vždyť s odtučňovacími procesy se v dřívějších staletích setkáváme opravdu jen výjimečně! Hubená postava se začala prosazovat až od 18. století jakožto reakce na „starý režim“, kdy tloušťka představovala svrchovanost nositele tukového obalu. Oblé křivky byly žádané a staly se výsadou majetných a vlivných, avšak v průběhu 18. století tento ideál mizí a postupně se rozšiřuje adorování štíhlého, pružného těla – zejména z podnětu měšťanstva, které se takto vymezilo proti již jednou zmiňovanému „starému režimu“.³⁸ Je ovšem nutné podotknout, že k tomuto přerodu nedocházelo rovnoměrně a v krátkém časovém úseku. Touha po štíhlosti totiž nejprve zasáhla vyšší společenské vrstvy, které tak reagovaly na zevšednění hojného stravování.³⁹ Díky novým technologiím se zlepšovala ziskovost polí, kdy se sklízela daleko větší úroda, roli sehrálo též zavedení nových potravin, které zabraňovaly vypuknutí dříve častých hladomorů. I maso se nyní vlivem specializace chovů užitkového zvířectva zpřístupnilo širší škále obyvatelstva. Mít plný talíř se postupně stalo samozřejmostí – běžnou i obyčejným lidem. A tak došlo k obratu, kdy se elity vymezily vůči lidovosti, chtěly být výjimečné, proto se začaly výrazněji zajímat o to, co konzumují – střídmost a též informovanost o výživě se nyní stávala důležitými a ve společnosti ceněnými hodnotami moderního člověka.⁴⁰ Tuto reflexi nalézáme právě i v lékařských spisech, kde dochází k postupnému stupňování názorů vůči podobě lidského těla nejen z vnitřního hlediska, ale i z pohledu vizuálního. Tloušťka začínala být předmětem kritiky lékařů, problémem v každodenním životě pro daného

„Lipomatóza“ je označení pro vzácnou nemoc spojenou s hromaděním tukových nádorů – lipomů. Tento druh obezity nevzniká poruchou látkové výměny, ale narušením rovnováhy žláz s vnitřní sekrecí.

³⁴ CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 287 -8.

³⁵ PAVLÍK, Josef. *Slovník domácího lékařství a zdravotnictví*. 1897, s. 392-393.

³⁶ *Nový velký ilustrovaný slovník naučný*. V Praze: Gutenberg, 1934. s. 154.

³⁷ EKNOYAN, Garabed. *A history of Obesity, or how chat was good became ugly and then bad*. IN: *Chronic Kidney Disease*, edited by Janet B. McGill, Susan Furth and Frederick J. Kaskel, vol. 13, is. 4, 2006. s. 1.

³⁸ MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003, s. 166.

³⁹ Na touhu a snahu distancovat se od nižších společenských tříd a zachování exkluzivity vrstev vyšších jako první upozornil sociolog Norbert Elias ve svém díle *O procesu civilizace*.

⁴⁰ DVORÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999, s. 21.

nemocného i důvodem k výsměchu od ostatních lidí - objevila se první otázka zabývající se tematikou ideální váhy člověka.

Jak se k výše nastíněné problematice stavěli lékaři v českém prostředí? Vilém Šel⁴¹, autor zajímavé monografie nesoucí název *Domácí lékařství (1874)*, shledával v mírném množství tuku stále ještě značnou přitažlivost – především, jak sám psal, tuk zvyšoval oblost křivek a tím i krásu u žen, dále ochraňoval před zimou či úrazy.⁴² Následně se ale vyslovil vůči přílišnému množství tuku v těle, které dle jeho slov nebylo ani hezké, ani zdravé, a tučnost již neviděl jako zásluhu luxusního života v blahobytu, ale jako trest za lenost, mlsnost a zálibu v alkoholu. Východisko nacházel ve změně životního stylu - doporučoval jednoduchou stravu smíšeného obsahu, popíjení vody a apeloval na zavedení tělesných cvičení do denního režimu každého jednotlivce. O výběru vhodného cvičení by se ovšem měl každý člověk poradit s lékařem, který stanoví potřebnou míru i způsob, aby se dotyčný vyhnul posměškům svého okolí, neboť jak sám Vilém Šel v následujících řádcích psal: „*Mnohý se arcí pousměje, když si představí některého břicháče ze svých známých, vážného, kulatého, pohodlného pána nebo kolébající se matrónu, a pomyslí si, že takový pytel tuku má provozovati tělocvik.*“⁴³

Přemíře paliva, ukládajícího se do zásob a způsobujícího špatný chod těla, mělo být preventivně bráněno již v době, kdy tělo nejevilo známky zvýšeného ztučnění. Ostatně i tady vidíme jasné podobnoství se strojem, stroj si nemůže ukládat přebývající palivo na horší časy, při přesycení dochází k poškození, jež znemožňuje uvést stroj do provozu běžným způsobem nebo jej zcela odepíše. Jak autoři lékařských spisů podotýkali, nadbytek tuku v těle škodí, a pokud dosáhne vysokého procentuálního podílu na celkové váze, pak postupně člověka vyřazuje z běžného života a pomalu ho zabíjí. Bylo nutné, aby každý jedinec dovedl rozlišovat hodnotné a nehodnotné potraviny a pochutiny, kdy rozhodujícím měřítkem neměla být pouze chuť a lacinost, ale i výživnost a stravitelnost.⁴⁴ Člověk se musel stát disciplinovaným, ovládat své já a odolat řadě pokušení, které skýtala čím dál větší rozmanitost stravy. Lékařská věda už nechtěla pouze léčit a zachraňovat to, co bylo zničeno nedobrymi životními návyky. Novým cílem, vlastně i posláním, se stala touha společnosti otevřít oči, ukázat důležitost zdraví a chorobám včas předcházet. Jedině takto se mohly zrodit silné ročníky potomků, které již dle dobového mínění budou zcela odolné a imunní vůči hrůzným epidemiím.

O excesivním množení tuku v lidském těle informoval také Thomayer ve svém zdravotním slovníku, jenž byl vydán v 80. letech 19. století jako rozsáhlé dílo shrnující a vysvětlující všechny jevy spojené s lidským zdravím, životem i lékařskou praxí. Tělo, které je obtěžkáno tukem, považoval autor textu za neforemné a značně těžké, navíc podotýkal, že se otylost jen zřídka kdy vyvine rychle - je dlouhodobým procesem, zapříčiněným nepatřičně vedeným způsobem žití, a to u osob po čtyřicátém

⁴¹ Vilém Šel *1830 Plzeň †21. 12. 1912 Plzeň, lékař vystudovaný v oboru porodnictví, působící téměř 55 let jako lékař soudní, autor několika významných, odborných prací. Roku 1863 se spolupodílel na založení Jednoty sokolské, byl aktivním sportovcem.

⁴² ŠEL, Vilém. *Domácí lékařství*. Praha: Fr. A. Urbánek, 1874, s. 307.

⁴³ Tamtéž, s. 308.

⁴⁴ ROŠICKÝ, Václav. *O lidské potravě*. Praha: Spolek pro vydávání laciných knih českých, 1892, s. 11.

roce stáří, u flegmatiků, pijáků, velkých jedlíků a jedinců málo fyzicky činných. Rovněž vyjmenovával množství dalších neduhů, které s sebou otylost přinášela – tedy menší pohyblivost, pocení, kratší dech, dušnost, astmatické záchvaty, katary plic, hemeroidy.⁴⁵ Zajímavá je pasáž přibližující léčení nadváhy, lékař sám psal: „...léčení otylosti vyžaduje mnoho opatrnosti a možno skorem říci, že se svět o žádné metody léčebné tak neinteresuje jako o léčení otylosti.“⁴⁶, což potvrzuje i naši dosavadní tezi o vzbuzení velkého zájmu lékařského světa vůči přebytečným kilogramům a iniciativnost v tajích fungování zaživačích ústrojí.

Na Thomayerovu práci navázal o více než deset let později Josef Pavlík⁴⁷, který stál za vydáním *Slovníku domácího lékařství a zdravotnictví*, dílku, u něhož se předpokládalo vyšší rozšíření do knihoven běžného obyvatelstva, tedy laiků v medicínské oblasti. V knize vyvracel zažitá lidová tvrzení, že jen otlý jsou náchylní k mrtvici, když podotkl, že poměr mezi hubenými a lidmi s nadváhou zastižených mozkovou příhodou je rovnocenný. Otylost opět líčil jako nemoc, kterou lze vyléčit, a to dokonce ve vzácných případech i s pomocí přírody, která měla záměrně přivolat pomoc v podobě nemoci zaživačích traktu, kdy otlému znemožnila další přísun potravin a tím jej zachránila. Jak autor ale dál tvrdil, toto se dělo opravdu jen výjimečně, obecně zůstávalo lepším způsobem zajít k lékaři, který rázně zakročil, jelikož „...při zchoulostivělosti nemocných není vyléčiti je úloha právě snadná... především jest třeba dovoliti jen tolik potravy přiměřené, kolik nezbytné jest třeba a míti nemocného k práci a pohybu...“⁴⁸

Jako problém viděl otylost i telečský obvodní lékař Emanuel Krupička⁴⁹, z jehož pera pochází zajímavé dílko zasvěcené problematice tělocviku a případnému vlivu cvičení na lidské zdraví z roku 1895. Sice se nadměrnou váhou člověka nezabýval stěžejně, avšak rád se tímto směrem vyjadřoval a psal kritiku namířenou vůči nadbytečným tukovým zásobám především u mužů, neboť texty předně orientoval na cvičence Sokola a možné budoucí adepty na pozici členů v tomto tělocvičném spolku. Jako typický rys obézních lidí považoval fyzickou slabost spojenou s ochablým a sporým svalstvem, proto také ostře nesouhlasil s používáním slova „silný“ pro osoby s nadbytkem tuku v těle, jak se v lidové mluvě nezřídka dělo, sám k tomuto psal: „...často silný se říká, kde by se pouze tlustý říci mělo, neboť tučný člověk není silným dle pojmu našeho.“⁵⁰ Otylost dával do souvislosti s horlivou konzumací jídla a s klidným životem bez fyzické práce a starostí, k ztučnění ale mohlo dojít i díky stáří, neboť v pokročilém věku se považovalo za celkem běžný jev přibírání: „...věk pokročilejší obzvláště k ztučnění nakloněn bývá. Jistý stupeň tloušťky ovšem starším pánům jakési vážnosti dodati

⁴⁵ CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 287.

⁴⁶ Tamtéž, s. 287-8.

⁴⁷ Josef Pavlík *21. 9. 1863 Křižánky †14. 12. 1926 Tábor, lékař a pracovník v oboru kultury na Táborsku, napsal práce popularizující zdravotnické vědy. Jako první lékař v jihočeském kraji si opatřil rentgenový přístroj. Byl otcem známé československé architektky Milady Petříkové-Pavlíkové.

⁴⁸ PAVLÍK, Josef. *Slovník domácího lékařství a zdravotnictví*. 1897, s. 392-393.

⁴⁹ Emanuel Krupička *2. 3. 1849 Třebíč, †29. 3. 1931, r. 1874 promoval v Praze, poté se stal obvodním lékařem v Telči, taktéž působil jako učitel tělocviku.

⁵⁰ KRUPÍČKA, Em. *O působení tělocviku na tělo lidské*. Praha: Dr. Frant. Bačkovský, 1895, s. 15.

*může...*⁵¹ Zatímco starší muži si několik kil navíc dovolit mohli, a ještě jim to prospělo v očích společnosti, jelikož dle názoru doktora Krupičky působili důstojněji a důvěryhodněji, mladí lidé měli nadbytek tuku doslova zapovězený. Bylo nepatřičné, aby se honosili tukovými zásobami, vždyť jejich tělo mělo být v souvislosti s mládím pružné, čilé a pevné, a k takové vizi by se jen stěží přiblížili, kdyby se nevěnovali aktivnímu životu, jak se od nich očekávalo.⁵²

Za nestora výzkumu otylosti můžeme ovšem právem považovat až odborného lékaře Vladislava Mladějovského⁵³, lázeňského lékaře v Mariánských Lázních, který se snažil popularizovat léčení pomocí minerálních pramenů v českém prostředí, a to prostřednictvím velkého množství článků a několika publikací tematicky se dotýkajících balneologie. V rámci svého působení na klinice v Rožnově pod Radhoštěm a poté od roku 1897 v Mariánských Lázních se střetával s velkým počtem nemocných pacientů, kteří stejně jako on věřili v zázračný účinek tamějších vod. Sám profesor Mladějovský věnoval největší pozornost právě lidem s poruchami látkové výměny, tedy otlým, což jej činí výjimečným mezi řadou významných lékařů našich dějin. V oné době, tedy přesně na počátku 20. století, totiž stále chyběli odborníci, již by se hlouběji zabývali problematikou nadměrné váhy - mnohem více, jak můžeme soudit z četnosti článků k daným tématům, se zájmu těšily nemoci virové, které tělo zachvacovaly náhle a na něž nebyl vynalezen lék se stoprocentním účinkem.

Jak tedy Mladějovský přistupoval k otylosti? V prvé řadě zdůrazňoval potřebu určitého množství tuku v těle, neboť i on, ač se na něj v dané době začalo pohlížet negativně, je nutný pro správný chod organismu. Tuk totiž napomáhá udržovat tělesnou teplotu a slouží jako rezerva pro období, kdy člověk nemá dostatek potravy, a je proto nutné sáhnout do nasrádaných zásob. Moderní člověk však již tělesné spíše nepotřeboval – alespoň ten městský, který drsný život plný ohánění se za zdrojem obživy s potem v tváři, vyměnil za o dost pohodlnější a příjemnější způsob žití uvnitř svého domova, popřípadě kanceláře, kdy jídlo již nemusel namáhavě fyzicky obstarávat – stačilo zajít do obchodu či na trh a nakoupit to, co bylo třeba. Je však nutné zmínit, že doktor Mladějovský nepodporoval stereotypně zažitou představu tlust'ocha-lenocha a žrouta, neboť otylost rozlišoval na dvě formy.

První skupinu tvořili lidé normální, kteří však nedokázali kočírovat své chutě, rádi přeplňovali žaludek oblíbenými pokrmy, mnohdy je i zapíjeli lihovinami a preferovali zahálčivý způsob života. Otylost těchto lidí se považovala za zcela obvyklou, neboť ji způsobovala přirozená reakce těla na zvýšený přísun stravy a nízký výdej energie. Na základě řady pokusů se dalo ukládání tuků určit dokonce matematicky – výsledek ukazoval, jak moc dotyčný přibere v případě přijímání až příliš výživné stravy nad rámec tělesných potřeb.

Jako protiklad vystupovala druhá skupina, tedy lidé, kteří žili stálým, dosavadním životním stylem, mnohdy i velmi střídavým, avšak přece jen jejich tělo nabíralo na tučnosti - vlivem snížené schopnosti spalování tuků. Tento typ otylosti se poté dále dělil na již vrozenou chorobu, kdy byly lékařům známy

⁵¹ Tamtéž, s. 14.

⁵² Tamtéž, s. 15.

⁵³ Vladislav Mladějovský *15. 1. 1866 Praha; †20. 11. 1935; řádný profesor balneologie a klimatologie na UK v Praze od r. 1925.

případy velmi tlustých dětí, které postihl následný prudký nárůst hmotnosti zejména v pubertálních letech a na chorobu získanou během dospělého života vlivem dalších faktorů. Mezi činitele způsobující nadváhu již v pozdějším věku tak autor zařazoval nečinnost pohlavních žláz – u žen klimakterium či neplodnost, jež byla u tělnatých běžnou, potom kastraci mužů i žen a v neposlední řadě také infekční choroby, kdy v případě nákazy bylo vyzorováno právě nápadné tučnění, navzdory tomu, že životospráva zůstávala stejná před i po nemoci.⁵⁴

„*U nás se trefně o lidech takových říká, že se ve svém sádle dusí...*“, popisovaly následující řádky stav a působení otlých na ostatní osoby.⁵⁵ Lékař si byl velmi dobře vědom faktu, že otlí jen málokdy včas vyhledávali lékaře, který jim měl pomoci se tukové zátěže zbavit. Často ponechávali léčbu na poslední chvíli, kdy se již počaly projevovat další nepříjemné dopady nadměrného tloustnutí, a proto je ostatně autor zajímavého spisku neváhal vyjmenovat – vždyť výčet těchto neduhů mohl přimět tloušťka k brzké návštěvě lékaře.

Otylost začínala velmi pozvolna, tuk se zpravidla hromadil pod kůží, v srdečnici a nejčastěji v pobřišnici, pro niž je typický onen nevzhledný břich, břímě, jež s sebou otlý musel chtít nechtě vláčet, a které se často čím dál více zvětšovalo. Sám Mladějovský, lékař, který za své praxe ošetřoval mnoho otlých, poznamenal, že: „...*tvorí tento tuk z lidí přímo obludy, při čemž ženám připadá v šerednosti priorit.*“⁵⁶ Opět tak potvrdil zažitě genderové klišé, kdy žena měla být krásnou, křehkou květinou, a nesplňovalo-li její tělo tyto společností uznávané představy, stěrávala se s pohoršením a opovržením druhých. U mužů tloušťků se na přebytečný tuk přeci jenom pohlíželo o něco shovívavěji. Estetické příznaky otylosti jistě nebyly nikomu milými, avšak mnohem horší a závažnější zůstávaly jevy na první pohled skryté, projevující se na celkovém zdraví. Mezi takové nebezpečné symptomy, které měly hrát důležitou roli při varování před totálním kolapsem celého organismu, lze jistojistě řadit hromadění tuku v hrudním koši, a tím i bránění volnému rozpětí plic, což mělo za následek typické zadýchávání otlých, dále porušení oběhu krve vlivem velkého tlaku, jenž byl vyvíjen tíhou tuku na cévy. Srdce nemocného také velmi trpělo, neboť bylo doháněno k vyšší výkonnosti, což vedlo k devastujícímu zatížení tohoto životně důležitého orgánu. Typická byla také anémie, tedy chudokrevnost a celkově špatné prokrvení, mající za následek modráni určitých partií těla a nepříjemné otoky. Nemocný se obecně snažil vyhýbat veškerému pohybu, neboť mu zvýšená tělesná aktivita přinášela obtíže – toto jednání však naopak stav daného člověka ještě zhoršovalo, jelikož s nedostatkem pohybu úměrně rostlo množství nespotřebované energie a její následné ukládání do tukové zásoby. Nepříjemnou záležitostí byly též opruzeniny vznikající v záhybech kůže, kdy v případě neléčení a špatné hygieny mohlo dojít i k vážnějším zánětlivým onemocněním pokožky.⁵⁷ Konečné stádium nemoci provázelo uložení tuku i kolem ostatních orgánů, nejvíce byly postiženy

⁵⁴ O významu léčení lázeňského při otylosti, dně a cukrovce. *Časopis lékařů českých*, 16. 12. 1900, roč. 39, č. 50, s. 119.

⁵⁵ MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Otylost, dna, cukrovka*. Praha: Hejda & Tuček, 1901, s. 19.

⁵⁶ Obtíže otlých a náhlá smrt při otylosti. *Časopis českých lékařů*, 1906, roč. 45, č. 15, s. 453.

⁵⁷ Tamtéž, s. 453.

mimo srdce i játra, taktéž životně důležitý orgán těla. Postupně se přidružovala velká únava, paradoxně úbytek chutí na pevnou stravu, enormní pocit žízně, koliky ledvin, plicní choroby, vlivem obrovské tíhy těla také kloubní problémy a u žen samozřejmě ztráta menstruace i možnosti otěhotnění a donošení zdravého dítěte.⁵⁸

Tematika otylosti se dostala do okruhu zájmu také jedné z našich prvních žen lékařek – Boženy Nevšimalové⁵⁹, absolventky dívčího gymnázia Minerva, a poté lékařské fakulty pražské univerzity, kdy po ukončení svých studií působila jako praktická lékařka a v rámci možností své profese také často přispívala texty do Časopisu českých lékařů a Revui v neurologii.⁶⁰ Znamou se stala díky překladu Galenova řeckého spisku s názvem „O diaetě k zhubení vedoucí“, tedy spisku líčícího praktiky dávné antické společnosti, jež měly vést k útlému tělu. Nevšimalová ale pochopitelně zpracovala i články věnující se nadměrné váze člověka na základně své lékařské praxe, i když často připomínala ideály klasických dob. K otylosti přistupovala jako k jistému maření krásného a svěže působícího těla, jako k nemoci, která v první řadě hyzdí a ničí soulad tělesných proporcí, čímž i narušuje představy společnosti o dokonalých principech estetiky a hygieny.⁶¹ Otylost jako velký estetický problém viděla především u žen, od kterých se očekávala křehčí tělesná konstrukce, ladnost křivek a jemnost, tedy vlastnosti, jež si s nahromaděným tukem příliš nerozuměly, jak ostatně autorka textu sama dodala: „...trojnásobná brada, veliký břich, neohrabané končetiny, u žen pak, které životosprávou svou k tučnění více bývají disponovány než muži, obrovská ňadra a slammíkovitá taille nijak nezvyšují krásy...“⁶² Samozřejmě, určitý podíl tuku v lidském organismu považovala lékařka za nutný, kvůli obnově buněk a udržení tepla, avšak toto rozumné procento rozhodně nemělo být překročeno, neboť by došlo právě k onomu ukládání zásob „na horší časy“, což nebylo žádoucí. Vinu za nepěkné a nezdravé tučnění sváděla na špatnou potravu, tedy na její přílišnou hojnost a výživovou hodnotu, která dalece převyšovala nároky těla. Za tukotvornou označovala především pevnou stravu, jelikož ještě v roce 1911 nebylo úplně prokázáno, zda mají neblahý vliv také nápoje s výjimkou piva a alkoholu.⁶³ Někteří lidé však tloustli nezávisle na své vůli, i když se živilí střídavě a měli dostatek pohybu, v tomto případě tkvěl důvod tučnění v dědičnosti, kdy autorka uváděla, že děti tlustých rodičů vyrůstají taktéž v tlusté lidi – a to jak z důvodu zdědění větší náklonnosti k ukládání tuku, tak i nabytí nesprávných zvyků v oblasti vlastní životosprávy. Nezávisle na poznáních doktora Mladějovského tvrdila, že vliv mohou mít i pohlavní žlázy, kdy bylo všeobecně známo, že i kleštění hospodářských zvířat způsobovalo, v jejich případě žádané, nabírání na váze. Zrovna tak se tomu zpravidla dělo u žen

⁵⁸ MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Otylost, dna, cukrovka*. Praha: Hejda & Tuček, 1901, s. 24.

⁵⁹ Božena Nevšimalová *13. 4. 1885 Plzeň; † ?; 1908 promována na české universitě na doktora veškerého lékařství, od r. 1912 pražská praktická lékařka, od r. 1913 sekundářka v zemském léčebném ústavu v Kroměříži.

⁶⁰ *Almanach českých lékařů: s podobiznami a 1000 životopisů*. Praha: vl.n., 1913, s. 215.

⁶¹ O otylosti. *Zdraví lidu*, r. 1911, roč. 4, č. 3, s. 65.

⁶² Tamtéž, s. 66.

⁶³ Tamtéž, s. 65.

v klimakteriu, kdy již činnost pohlavních buněk vyhasla a mnoho dam začalo nabývat korpulentní postavy.⁶⁴

Významnou úlohu ve věci bližšího poznání otylosti sehrál také velice významný český lékař Karel Driml, choceňský rodák, který mimo odbornou lékařskou činnost zvládl redigovat také odborné zdravotnické časopisy Výživa, Zdraví lidu a Hygiena a vydat několik různě zaměřených knih a článků.⁶⁵ Mimo množství témat, kterými se zabýval, mu nebyla cizí právě ani tělesná nadváha člověka. V době lékařova působení, tedy ve 20. letech 20. století, již byla známa činnost žláz s vnitřní sekrecí a existence hormonů v lidském těle, kdy jejich špatné vylučování do krve mohlo hrát významnou roli právě v souvislosti s rychlým nabýváním hmotnosti. Driml však k tomuto způsobu nabytí otylosti nechtěl příliš přispívat, neboť nebyl tak častý jako právě obezita spojená s vedením velmi špatné životosprávy. Jak sám píše, otylost byla mnohými národy obdivována, zvláště potom v některých obdobích u žen, avšak v souvislosti s moderní naukou o hygieně a s dobovým pojetím krásy se vize „Rubensových“ korpulentních žen nesetkávala s kladným ohlasem a ztrácela na přitažlivosti. Nadbytek tuků v těle již nebyl potřeba, vždyť: *„...pokud byl člověk nucen v potu tváře dobývatí svůj chléb, nebylo asi tolik otylých lidí jako dnes, kdy často boj o skývu značí mnoholetý pobyt u pracovního stolu v kanceláři.“*⁶⁶

Každý člověk měl hledět na to, aby přijaté látky byly v postupném a pozvolném sledu spalovány – nic nemělo přebývat, příjem a výdej energie musel vykazovat naprostou souhru. To ale nebylo tak snadné jako dříve, protože mnoho lidí začalo skutečně žít sedavým způsobem člověka a fyzická aktivita šla do pozadí, aniž by byl upraven jídelníček. Přirozeně tak docházelo u spousty lidí k otylosti vlivem nedostatečné výměny látek – proto také vzrůstala potřeba rozšíření sportu a tělovýchovy, zlepšení stravování a také omezení přísunu alkoholu, zejména oblíbeného piva.⁶⁷

Ve stejné době, tedy v prvorepublikových 20. letech, se o problematiku nadbytečné váhy zajímal taktéž Jaroslav Barth⁶⁸, praktický lékař působící v Praze. Svůj největší zájem soustředil především na protialkoholní a protikuřáckou osvětu lidu, ovšem ani rozšířený zlovyk přejídání a následného příbytku váhy jeho očím neunikl. Obezitu vnímal opět jako velký problém společnosti, zapříčiněný především značným a nekontrolovatelným přeplňováním žaludku. Právo „vykrmit se“ měla dle autora zajisté zvěř, která potřebovala zásoby na chladné zimní období, ne však člověk! Vždyť takový moderní muž a žena trávili veškerou část dne v teplém příbytku, oblečení do hřejivého šatu, tak proč by měli být navíc ověnceni, jak sám autor negativně podkožní zásoby označuje, nevzhlednou a tlustou

⁶⁴ Tamtéž, s. 67.

⁶⁵ Karel Driml *2. 1. 1891 Choceň †20. 10. 1929 Praha; lékař, spisovatel, dramatik, velký propagátor zdravého životního stylu, činný v Československém červeném kříži.

⁶⁶ Otylost. *Zdraví lidu*, r. 1927, č. 6, s. 86.

⁶⁷ Již Driml doporučoval pravidelné hlídání tělesné váhy, kdy počet kilogramů nesměl převýšit počet centimetrů výšky dané osoby přes jeden metr. Toto měřítko patřilo k základním a nejjednodušším způsobům určení ideální hmotnosti.

⁶⁸ Jaroslav Barth *1873 †1938, pražský lékař, autor řady zajímavých prací jako například Pěstění tělesné krásy, Hygiena těhotenství či Úchylka pohlavního pudu.

„špekovou vrstvou“? ⁶⁹ Samozřejmě připouštěl taktéž životní fáze člověka, kdy se stala dotyčná osoba přeci jen náchylnější k nežádoucímu tučnění – u žen to byl především nárůst v období těhotenství a také v čase již zmiňovaného klimakteria, u mužů se na nevhledném nabírání v mnoha případech podepisovala enormní konzumace piva a také manželství: „*Zamilovaná jídla, pohodlný život jsou asi příčinou tohoto častého zjevu.*“ ⁷⁰ A jak doporučoval na otylost vyzrát? Doktor Barth vyjádřil v jednom ze svých spisků zajímavou myšlenku, kdy údajně nezáleželo na tom, co člověk snědl, ale hlavně záviselo na tom, co dokázal strávit, přičemž připouštěl, že někdo tráví lépe, někdo zase s obtížemi a hbitě dodával: „*Kdyby všichni lidé výtečně trávili, bylo by mnohem více otlých než nyní, neboť většina lidí jí mnohem více, než potřebuje.*“ ⁷¹ Samozřejmě vyjadřoval pochopení pro jisté požitkářství v jídle, neboť touhu přijímat potravu můžeme považovat za jeden z nejzákladnějších pudů sloužících k zachování jednotlivce. Nic se ovšem nesmělo přehánět, ani samotný akt nasycení, neboť ačkoli jídlo zajišťovalo člověku život, mohlo ho o něj také lehce připravit! A taková smrt z nadbytku jídla nebyla ničím příjemným, vždyť jak už bylo tolikrát poznamenáno, vedle nehezkého estetického dopadu mělo překrmování za následek také mnoho doprovodných jevů uvnitř organismu, jež vedly k jeho zkáze.

Koncem dvacátých let jako by náhle ustal zájem lékařského světa o otylost jakožto hlavní námět pro sepsání článku či knižního spisu. Neznamena to ovšem, že by problematika nadměrné váhy ustoupila do pozadí – to ani zdaleka. Obrovské oblíbenosti se totiž začalo těšit téma zabývající se výživou člověka. Otylost bývala v pracích zaměřených tímto směrem samozřejmě jedním z hlavních důvodů náhlého tlaku směřovaného na zlepšení zvyků v denním rituálu přijímání potravy. Ideálem bylo dosažení zdravého těla, minimalizování choroboplodných zárodků uvnitř, a to právě skrze něco tak prostého a do té doby opomíjeného - skrze jídlo. Tyto pozdější publikace shodně líčily otylost jako nemoc způsobenou konzumací přemrštěného množství jídla v kombinaci s pasivně vedeným životem. Nezapomínaly ale ani na fakt, že na tloušťnutí mohly mít svůj podíl viny také poruchy žláz s vnitřním vyměšováním – tedy především žláza štítná. ⁷² Mnohem větší důraz byl ale, jak již je výše naznačeno, směřován na otázku potravy. Odborníci se zabývali jejím správným složením, prevencí vzniku onemocnění a v souladu s dobovou módou autoři často zdůrazňovali potřebu nabytí krásné postavy, neznetvořené hyzdicí přemírou tělesného tuku. Nutno podotknout, že lékaři ztraceli výsadní postavení na poli vydávání odborných publikací, tematicky se dotýkajících formování tělesných proporcí, neboť do této činnosti začali zasahovat taktéž psaví lidé bez medicínského vzdělání.

⁶⁹ BARTH, Jaroslav. *Otylost, (přílišná tloušťka) a jak se jí zbaviti.* V Praze II., Na Zbořenci: Sfinx, Nové cíle; sv. 149., 1925, s. 4.

⁷⁰ Tamtéž, s. 4.

⁷¹ Tamtéž, s. 6.

⁷² Výživa nemocných. *Otylost. Zdraví lidu*, r. 1928, č. 2, s. 93.

2.3 Hubenost

Opak otylosti představovala hubenost, často s přívlastkem „přílišná“. Pokud bychom nahlédli do některých dobových slovníků, zjistili bychom, že se zde slůvko „hubenost“ objevuje jen zřídka, popřípadě pouze ve strohém zápise, zatímco výklad otylosti nechybí skoro nikdy a často je i velmi obsáhlý. O hubenosti se psalo jako o relativním pojmu. Slovníky ji shodně líčily ve významu opaku otylosti – tedy spočívala v nedostatku tuku na těle, avšak s tím, že sama nebyla vnímána jako choroba.⁷³ Spíše se o ní hovořilo jako o symptomu některé z tehdy velmi rozšířených nemocí.⁷⁴ Mohla být též důsledkem nevhodné životosprávy.⁷⁵ Někdy se místo „hubenost“ vyskytovalo alespoň slovo „hubnutí“, vysvětlované jako proces těla vznikající kvůli nedostatečné potravě nebo z jejího nesprávného využívání uvnitř organismu.⁷⁶

Hubenost doprovázela lidstvo dlouhými staletími pochopitelně o mnoho více než otylost, jež zasáhla širší okruh populace právě až s příchodem moderní, vyspělejší doby, kdy již nebyl takový problém si obstarat něco k snědku. Potrava dokonce přestala zcela představovat svůj primární účel – tedy ukojení hladu, nýbrž konejšila především roztodivné výmysly mlsných jazýčků a nenechavců, jež nedokázali silou své vůle odolat pokušení, které skýtala předkládaná potravina. Zpět ale k hladu a strádání, k jevům úzce spjatým s černými dobami zemědělské neúrody, s válkami, s epidemiemi. Hubenost byla výsadou především chudých – a to po stránce majetkové, tak po stránce zdravotní. Právě nižší, méně majetné sociální vrstvy neměly mnohdy co do úst vlivem nedostatku financí, a tak hladověly již od útlého, dětského věku, kdy v nesčetných případech takový nedostatek způsobil i předčasnou smrt. Rovněž se se strádáním po stránce výživové pojila řada nemocí, neboť takový jedinec, který nedostával dlouhodobě pořádnou, plnohodnotnou krmí, slábnul a stával se snadným terčem mnoha dalších, zákeřných nemocí. Problematika hubenosti se však samozřejmě týkala i lidí, kteří si již mohli dovolit jídla dostatek, byť skromnějšího.

Oproti dílům věnovaným otylosti najdeme řádků zasvěcených příliš malé váze člověka poskrovnu, z čehož lze vyvozovat řadu otázek - proč tomu tak bylo? Jevila se hubenost natolik běžnou, že se jí autoři až tak nezabývali? Nebo naopak hubenost začala rychle mizet díky dostupnější stravě? Možná také zapůsobil fakt, že na rozdíl od otylosti jedlíků, se hubenost způsobená nízkým příjmem potravy dala snadno vyléčit svépomocí – tedy přísunem většího množství jídla. Kdo však z chudých si toto mohl dopřát?

⁷³ *Masarykův slovník naučný: lidová encyklopedie všeobecných vědomostí, díl III.* Praha: Československý kompas, 1933. s. 352.

⁷⁴ RIEGER, František Ladislav a Jakub MALÝ. *Slovník naučný, díl III.* Praha: Kober & Markgraf, 1874. s. 950. CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší.* 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 106.

⁷⁵ PAVLÍK, Josef. *Slovník domácího lékařství a zdravotnictví.* V Praze: I.L. Kober, 1897. s. 79.

⁷⁶ *Nový velký ilustrovaný slovník naučný, díl IX.* V Praze: Gutenberg, 1934. s. 12.

K problematice hubenosti u nižších vrstev se vyjádřil roku 1853 ve svém díle „Zdravověda“ lékař a přírodovědec Filip Stanislav Kodym⁷⁷, který upozornil na velký rozdíl v tělesné konstituci českého dělnictva s anglickým a americkým. Zatímco Angličané a Američané údajně za den odvedli daleko více práce, český dělník podobného výsledku dosáhl jen stěží. Za tento nepříznivý stav kritizoval především rakouské mocnářství, neboť odprodávalo živnou a sílu dodávající stravu – dle autora maso – do zahraničí, čímž způsobovalo onu zmořenost a „vyzáblost“ českého dělnictva, které se z nouze živilo jen brambory a chlebem.⁷⁸

Opusťme ovšem výhradně okrajovou dolní skupinu lidu, která se životem protloukala, jak mohla a pro niž se strádání a s ním spojená podvýživa stala doslova součástí všedních dnů. Zaměříme se alespoň krátce na onu problematiku komplexněji z lékařského pohledu, tedy hlavně na viníky hubnutí, doprovodné jevy a nemoci, vyzkoumané díky praktickému působení samotných lékařů a jejich pečlivému zaznamenávání nabytých dat.

Asi nejvýznamnější lékařské dílo zasvěcené hubenému tělu pochází od Josefa Thomayera, známého odborného lékaře a autora obrovského množství cenných textů, podávajících informace o tehdejších chorobách i způsobech léčení.⁷⁹ Co se týče hubenosti, viděl jako její příčinu narušení jednoho či více ze třech stanovených fyziologických činitelů, a sice nedostatečnou stravu do kvality i kvantity, nemocný zažívací trakt anebo také narušený metabolismus, kdy se spalování energie nacházelo v nerovnováze s jejím příjmem.⁸⁰ Tyto faktory způsobující ztracení kilogramů tělesné váhy mohly být dány nemocí, ale i vlastní vůlí daného člověka. Častým jevem této doby bylo náhlé zhubnutí jedince, způsobené nemožností si z jistých důvodů dopřávat dosavadní stravu, a tím udržet původní proporce těla. Vliv měla též změna životního stylu spojená se zvýšením aktivní činnosti a práce během dne při nezměněném množství konzumovaného jídla nebo s 20. stoletím stále běžnější jev, kdy se lidé doopravdy báli přibrat: „...příhoda poslední není nikoliv vzácná a vím, že nejedna mladá ješitná ženština, z obavy před ztloustnutím, ukládá si nesmyslnou dietu, při níž značně zhubne.“⁸¹ Ať byl důvod zhubnutí každé osoby jakýkoliv, jedno zůstávalo zcela jisté – došlo k porušení jednoho ze tří pravidel, která udržovala váhu člověka ve správné rovině.

Na zhubnutí ovšem mohla mít velký vliv i nemoc, která zdánlivě se zažívacím ústrojím nesouvisela, avšak vedla ke ztrátě chuti k jídlu. Jednak takto anomálně mohla působit horečka, jednak mohla mít nepříznivý dopad psychická porucha. O ztrátě chuti k jídlu z důvodu psychické choroby již před

⁷⁷ Filip Stanislav Kodym *1. 5. 1811 Opočno †4. 10. 1884 Praha; český lékař, přírodovědec, novinář, spisovatel, politik, redaktor v časopise Hlas a v Hospodářských novinách, působil i jako poslanec v Českém zemském sněmu.

⁷⁸ KODYM, Filip Stanislav. *Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užiti a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl.* 2., oprav. i přimnožené vyd. Praha: F.S.Kodým, 1854. s. 147 – 161.

⁷⁹ Josef Thomayer *23. 3. 1855 Trhanov †18. 10. 1927 Praha; jeden z nejvýznamnějších lékařů, bojovník za zřízení české lékařské fakulty při Pražské univerzitě, čilý přispěvatel do Časopisu českých lékařů, autor řady publikací, mnoho z nich přeloženo i do francouzštiny, angličtiny, polštiny.

⁸⁰ THOMAYER, Josef. *Úvod do drobné praxe lékařské.* 2. rozmnožené a přeprac. vyd. V Praze: Bursík & Kohout, 1900, s. 7.

⁸¹ Tamtéž, s. 7.

Thomayerovou prací pojednávala řada zahraničních děl, za všechny můžeme uvést například spis anglického lékaře Williama Gulla⁸², prvního medika, který definoval nemoc poruchy příjmu potravy a nazval ji anorexia nervosa.⁸³ Zapomenout ovšem nesmíme ani na dílo „*Fasting girls*“ čili Hubnoucí dívky z roku 1879 od doktora Williama Alexandra Hammonda⁸⁴, jenž se ve své práci věnoval případům dívek různého věkového rozpětí, které ze svého života vypověděly veškerou konzumaci potravin, což ve většině případů vedlo k poškození vnitřních orgánů vlivem silné podváhy a končilo následnou smrtí.⁸⁵ Sám Thomayer vycházel z díla od skotského lékaře známého pod jménem William Smoult Playfair⁸⁶, které bylo zasvěceno nervovým onemocněním a hysterii. Playfair ve své práci „*Nerve Prostration and Hysteria*“ interpretoval nejen poznání psychických onemocnění, ale také představil konkrétní případy z praxe, kdy přicházel do styku s různě psychicky postiženými lidmi.⁸⁷

Thomayer tak o existenci psychických chorob způsobujících hubenost věděl a již ve svém díle upozorňoval jako jeden z prvních českých lékařů na nebezpečnost tohoto druhu onemocnění, provázejícího zpravidla hysterické⁸⁸ osoby a spočívajícího ve vehementním odmítání potravy či bizarních chutích, což mělo za následek zhubnutí na kost.⁸⁹ Sám si poznamenal zkušenost s dvacetičtyřletou dívkou, kterou k němu přivedla strachu plná a zoufalá maminka v listopadu roku 1899. Za dívku musela také vypovídat. Sdělila, že dcera trpí již několik měsíců, postihují ji každodenní bolesti hlavy, špatně spí, má nechut k jídlu, čímž zhubla o osm kilogramů, připojily se menstruační obtíže a velké bolesti. Ve snaze zachránit dívku byly provedeny zdravotní testy, avšak neukázaly žádného výsledku. Lékař také poukazoval na značně problematickou práci s lidmi melancholické povahy, neboť je vyhledat odbornou pomoc donutilo v mnoha případech až vlastní

⁸² Sir William Gull *31. 12. 1816 †29. 1. 1890, anglický lékař, psycholog, známý pro pojmenování nemoci anorexia nervosa, objevení Gull-Suttonova syndromu. Napsal také řadu příspěvků k otázce paraplegie a myxedémy.

⁸³ Viz práce představující několik dívek, potýkajících se s anorexií nazvaná „*Anorexia Nervosa (Apepsia Hysterica, Anorexia Hysterica)*“, vyšla roku 1873. Spis je dostupný online: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1550-8528.1997.tb00677.x/epdf>, [Cit. 16. 5. 2016].

⁸⁴ William Alexander Hammond *28. 8. 1828 † 5. 1. 1900, americký psycholog a neurolog.

⁸⁵ HAMMOND, William Alexander. *Fasting girls, Their Physiology and Pathology*. New York: G. P. Putnam's sons, 1879, 76 s.

⁸⁶ William Smoult Playfair *27. 7. 1835 †13. 8. 1903; skotský lékař v oblasti porodnictví, napsal významnou publikaci shrnující dosavadní poznání fungování ženského těla a nemocí jej postihující pod názvem *Science and Practise of Midwifery* (1876), určenou pro vzdělávání porodních asistentek a přeloženou do několika dalších jazyků.

⁸⁷ Mezi písemně zachycenými osudy pacientů zaujme jistě příběh dívky, kde běžní lékaři nedokázali určit žádné symptomy, které by naznačovaly onemocnění způsobující extrémní hubnutí mladé ženy. Ošetřující lékař nakonec dívku poslal na léčení právě k doktoru Playfairovi, jenž její stav zachytil a zvětšil ve svém díle. Ženu popisoval jako vyhublou na kost, postiženou intenzivními nervovými depresemi, bolestmi hlavy, extrémní únavou a anorexií, která zapříčinila též velmi suchou a hrubou kůži, nepravidelnou menstruaci a nespavost. Ač bylo dívce pouhých 29 let, vypadala jako stařena, jejíž poslední hodina se kvapem blížila. Autor nevyhlíčil postup léčby, avšak poznamenal, že dívka začala znovu jíst a již během několika málo měsíců se její zdravotní stav zlepšil natolik, že se mohla věnovat i novým koníčkům jako byla hra tenisu a cestování. PLAYFAIR, Smoult William. *The systematic treatment of nerve prostration and hysteria*. London: Smith, Elder and Co., r. 1883, s. 83.

⁸⁸ Mezi udanými případy vévodily vždy pacientky-ženy. Hysterie byla s ženou často spojována coby její negativní vlastnost a součást povahy.

⁸⁹ THOMAYER, Josef. *Úvod do drobné praxe lékařské*. 2. rozmnožené a přeprac. vyd. V Praze: Bursík & Kohout, 1900, s. 8.

okolí, které postupně zjišťovalo, že se s danou osobou děje něco zlého: „*Pozorují, že má chování změněné, že málo jí, na váze se tratí. Zhusta přivedou nemocného proti vůli jeho k lékaři, avšak zde nemocný jen na některé povšechné obtíže tělesné, zejména na bolesti hlavy, špatný spánek sobě naříkává, jinak ale do nitra svého nahlédnouti nedovoluje.*“⁹⁰ Často se tak stávalo, že u choré osoby byla chybně diagnostikována nemoc, tedy taková, která ji samozřejmě ve skutečnosti vůbec nepostihovala. Zrovna tak tomu bylo i v příběhu o dívce, která odmítala přijímat potravu, nápadně hubla, a přitom neměla žádné jiné projevy lékařům znalých nemocí. „*Pohodlné jest ovšem nalepiti na takovýto případ etikettu hysterie a dále si jím nelámati hlavu.*“ kritizoval dosavadní postup lékařských kolegů Thomayer.⁹¹

Vedle psychických poruch mohly stát za zhubnutím taktéž ostatní nemoci somatického charakteru – například zácpa či žaludeční kameny. Thomayer uvedl jako příklad zkušenost s mladým obchodníkem, který ztratil na váze 15 kg za pouhé tři týdny. Jelikož všechny testy vycházely negativně a nedokázaly podat uspokojivé informace o příčině tohoto velkého zhubnutí, bylo nutné zajímat se i o pacientovy návyky a způsob stravování – ukázalo se, že dotyčný trpí zácpou a nepříjemnými pocity v oblastech střev, avšak nemocný se strachoval o žaludek, proto začal konzumovat méně a méně stravy a následkem tohoto jednání také zhubnul.⁹²

Tak jako u otylosti byla často doprovodnou nemocí cukrovka, mohla tato choroba u některých jedinců způsobit naopak prudký úbytek tělesné váhy. Velké množství cukru totiž při takovém stavu odchází z těla člověka močí, tudíž chybí dostatek teplotvorných živin v těle. Nastává vyšší spalování za účelem výroby potřebné tělesné teploty, čímž samozřejmě dotyčná osoba rychle hubne. V dané době byl takovýto rychlý úbytek mnohdy jediným ukazatelem diabetu.⁹³ Hubnutí doslova na kost ale způsobovala i celá řada dalších onemocnění, která v 19. a první polovině 20. století více či méně postihovala populaci. Za všechny lze rozhodně uvést úplavici, karcinomy vaječníku, jater a velmi běžné souchotiny, jež většinu náhle váhu ztrativších napadly jako první v momentě snahy poznat a určit, co by mohlo být příčinou tak neblahého stavu, jakým bylo právě ubývání tělesné hmoty.⁹⁴ Přílišná hubenost byla ve všeobecném mínění lidu a lékařů brána jako signalizace špatného chodu těla a nutnost hledání viníka. Thomayer však upozorňoval, že ne vždy se takového původce povedlo odhalit, udával i vlastní zkušenost s mladým mužem, jenž trpěl nesmírným hladem, který se mu nepodařilo ukojit ani hojným stolováním - dennodenní přísuny velkého množství jídla nepomohly

⁹⁰ Tamtéž, s. 10.

⁹¹ Jelikož takové rychlé odsouzení stavu člověka neměl rád, neváhal a o případ se zajímal hlouběji. Zjistil, že se dívka měla původně vdávat za jistého mladého muže. Vše již bylo přichystáno k svatbě, avšak mladík si na poslední chvíli ženitbu rozmyslel a od oltáře utekl. Dívka poté upadla do velkých depresí kvůli náhlému rozchodu a z tohoto důvodu také začala odmítat veškerou stravu. Takových případů shledal za dosavadní působení autor textu rovný tucet a neopomněl zdůraznit, že léčba podobně nešťastného, do depresí ponořeného jedince, byla velmi, velmi složitá, vzhledem k tomu, že lék, který by se dal předepsat, neexistoval. Vše musel zpravit až čas a vlastní uvědomění, že bez přijímání potravy člověk příliš dlouho nevydrží.

Tamtéž, s. 10.

⁹² Tamtéž, s. 9.

⁹³ Tamtéž, s. 14.

⁹⁴ Tamtéž, s. 16.

zastavit úbytek na váze. I přes jakoukoli snahu mu od neutuchajícího hladu a hubnutí pomoci se lékař nedobádal pravé podstaty pacientova stavu: „*Jakkoliv by byla na snadě domněnka, že v takových případech běží snad o samostatnou nemoc, vyznačující se patologickým rozpadem látek živných, nechci se k domněnce té mnoho hlásiti, pro to, že při jednom setkání neb dvou nepodaří se zejména duševní život nemocného tou měrou vystihnouti...*“⁹⁵ Hubnutí se tak stávalo silně spojené s psychickou poruchou, s duševní nevyrovnaností, se závislostmi a se vzdorem vlastního „já“ vyživovat i svou fyzickou schránku.

Jak již bylo v úvodu kapitoly řečeno, o hubenosti, na rozdíl od otylosti, toho bylo lékaři sepsáno podstatně méně. Mimo Thomayerovo dílo můžeme nalézt různá varování před přílišným ztracením váhy, zahrnování hubnutí do výpisu symptomů různých nemocí a opět také prevenci působící skrze vzdělávání lidu o vhodné výživě, avšak samostatnou odbornou publikaci, zabývající se hubeností, jen tak do ruky nedostaneme – snad jen s výjimkou prací, co zpětně hodnotily těžká léta spojená se světovými válkami. Jedním z těch, kdo se rozhodli sepsat text o vlivu válečné výživy, byl i lékař Jaroslav Ledec⁹⁶ - ve svém textu se primárně zajímal o to, jak se těžká léta prvního celosvětového konfliktu dotkla zažívacího ústrojí lidu. Autor sám léčil řadu pacientů v boji zasažených oblastech, a tak sesbíral řadu, byť mnohdy nepříliš příjemných, přesto však cenných, zkušeností. Válečné roky byly pochopitelně spjaty se značným strádáním, co se týče spotřebního zboží a potravin. Lidé museli brát za vděk vším alespoň trochu pořízením. ⁹⁷ Vlivem změněné a nepřiměřené výživy se značně rozšířily choroby zažívacího ústrojí v podobě žaludečních vředů a zánětů, které se zvláště u vojáků operovaly velice narychlo s co nejkratší ošetrovací dobou, přičemž ani nebylo možné dodržovat předepsanou dietu pro nedostatek potravin. Za války docházelo k mnoha stravovacím přestupkům, jež se neblaze projevily na zdraví každého dotyčného jedince – vlivem enormní ztráty podkožního a mezenterálního tuku a abnormálního naplnění a roztažení střev neobvyklou, často v rychlosti a velkém množství pořízenou stravou docházelo k jejich zauzlení a vnitřnímu uskřínutí. ⁹⁸ Stávalo se tak zejména v oblastech s opravdu špatným zásobováním – hlavně u venkovského obyvatelstva. ⁹⁹ I řada pitev odhalila jako viníka smrti neprůchodnost střev, lékař k tomu ve svém textu dodává: „*V jiném případě jsem pitval s Dr. Křižanem v Gačku Hercegovce, usmrčeného vojenským automobilem, jehož enormně dlouhé, tlusté střevo (hlavně veliké ohbí pánevni) přímo bylo nacpáno obsahem, nápadně*

⁹⁵ Tamtéž, s. 14.

⁹⁶ Jaroslav Ledec *? †?, bližší informace chybí, lékař je zmíněn coby kapitán zdravotnictva v dokumentu Schematismus branné moci československé z roku 1923, s. 35.

⁹⁷ Problematice válečné stravy se podrobně věnoval i Rudolf Kučera ve svém díle Život na příděl. KUČERA, Rudolf. *Život na příděl: válečná každodennost a politiky dělnické třídy v českých zemích 1914-1918*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2013, s. 35 – 58.

⁹⁸ Vliv válečné výživy na přibývání chirurgických onemocnění střevních. *Časopis lékařů českých*, č. 26, 26. 6. 1920, r. 59, s. 478.

⁹⁹ Byť můžeme narazit i na názor, že se právě venkovské obyvatelstvo mělo za války lépe, neboť si mohlo část stravy vypěstovat na polích. Tato teze je však správná pouze částečně – týkala se jen úrodných oblastí a míst, která byla uchráněna od zdevastování při bojích.

FEJTOVÁ, Olga, Václav LEDVINKA a Jiří PEŠEK. *Dobrou chuť, velkoměsto: sborník příspěvků z 23. vědecké konference Archivu hlavního města Prahy*. Praha: Scriptorium, 2007. s. 366.

podobným koňským výkalům.¹⁰⁰ Mnoho lidí se totiž v zájmu zachování vlastního života stravovalo pouze vařenou trávou, která však nedokázala zajistit potřebné živiny pro lidské tělo.¹⁰¹ Ti, kdo válečná léta přežili, však neměli ani zdaleka vyhráno, jelikož roztažené střevo nestravitelnou potravou nebylo schopné se na normální stravu adaptovat a ta jím pouze procházela, aniž by se do těla dostaly života nutné látky. Ač již s ústy i žaludky plnými umírali tito lidé na extrémní vyhublost i po ukončení válčení. Podobná situace se opakovala i s druhou světovou válkou.¹⁰²

2.4 Kolik měl člověk skutečně vážit?

Výše jsme se zabývali lékařským náhledem na otylost a hubenost, shrnuli jsme dobovou analýzu těchto nemocí, uvedli jména nejvýznamnějších lékařů zabývajících se danou problematikou, avšak dosud řádky předkládaného textu mlčely o tom, jak vlastně otylost a hubenost rozpoznat. Vždyť kde ležela hranice mezi tím, zda byl člověk váhy moc vysoké či příliš nízké? Co bylo vnímáno jako přes míru a co naopak způsobovalo v očích ostatních lidí podezření, že s dotyčným není něco v pořádku, když se pod kůží zřetelně rýsovaly kosti? Existovalo vlastně nějaké číslo ukazující optimální stav tělesné váhy, dle které se lidé mohli řídit? A jak celý fenomén určování ideální váhy vznikl?

Tělesná hmotnost byla po dlouhou dobu uznávána jako jeden z nejdůležitějších ukazatelů zdraví člověka. V lékařských publikacích často nalézáme u jednotlivých případů vyšetřovaných lidí sumy v různých váhových jednotkách, v druhé polovině 19. století ale již běžně pouze v kilogramech a výjimečně v librách.¹⁰³ Váha představovala jedno z mála čísel, které člověka zajímalo v případě otázek směřovaných ke svému tělu. Mimo hmotnost vlastní tělesné schránky snad pozornost alespoň trochu budila ještě tělesná výška, avšak číslíce určující výšku ani zdaleka neohrozila vážnost, které se těšil počet kilogramů. Na rozdíl od vzrůstu, který se měnil jen v malých rozpětích v případě dospělé

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 479.

¹⁰¹ To však bylo opravdu krajním řešením bezvýchodné situace, kdy již nebylo nic jiného k jídlu. První světová válka dala též podnět ke vzniku velkého množství potravinových náhražek – jmenovat můžeme například umělá sladidla, tedy sacharin či dulcin, dále rostlinné margaríny. Právě masná a sladká jídla se stala ukazatelem vyššího společenského postavení konzumenta – dovolit si cukr či živočišný tuk totiž nemohl jen tak někdo. FEJTOVÁ, Olga, Václav LEDVINKA a Jiří PEŠEK. *Dobrou chuť, velkoměsto: sborník příspěvků z 23. vědecké konference Archivu hlavního města Prahy*. Praha: Scriptorium, 2007. s. 370.

¹⁰² Viz kupříkladu práce Marka Spoerera, který se věnoval i problematice stravy totálně nasazených, zajatců a lidí uvězněných v koncentračních táborech nacistického Německa. Z nashromážděných údajů vyplynulo, že byli všichni zmiňovaní silně podvyživováni. Příkladně potravin dotyčné udržovaly při životě tak, aby byli schopni vykonat požadovanou práci, na zdravotní dopady se nehledělo. SPOERER, Mark. *Nucené práce pod hákovým křížem: zahraniční civilní pracovníci, váleční zajatci a vězni ve Třetí říši a v osvobozené Evropě v letech 1939-1945*. Praha: Argo, 2005. s. 128 – 136.

¹⁰³ Roku 1870 byla vyvíjena, na podnět francouzské vlády a skrze několik vědeckých konferencí, usilovná snaha o vylepšení metrického systému, jehož kořeny spadaly do dob Velké francouzské revoluce. Následně došlo k roku 1875 k přijetí metrické konvence a zřízení Mezinárodního úřadu pro míry a váhy. Jednotka „kg“ se poté již začínala zcela běžně užívat, avšak stále docházelo k úpravám. Roku 1889 byl schválen Mezinárodní prototyp kilogramu. V zemích rakouské monarchie platila vídeňská měrná soustava, a to od roku 1756 až do zavedení metrické soustavy r. 1871. Co se týče určování hmotnosti, používala se často právě jednotka „libra“, představující dnešních 0,56006 kilogramů.

osoby, se mohla váha pohybovat od ohromného čísla až po ty nejnižší hodnoty. „Do toho čísla soustřeďují mnozí takřka symbolicky všecek zájem o své zdraví nebo aspoň o svou eleganci. Kolik tedy má člověk správně vážit?“, konstatoval směrem k zjišťování hmotnosti lékař Jan Bělehrádek¹⁰⁴ a zároveň položil zajímavou otázku – kam tedy na širokém rozpětí stupnice vah zabodnout onu pomyslnou vlaječku a stanovit odrazový můstek pro určení toho, co je normální a co již stojí za pozastavením a zamyšlením se?¹⁰⁵

Odborníci a vědci samozřejmě jako ve všech ostatních záležitostech usilovali o stanovení pevného bodu, který by se stal základem pro určení stavu tělesné konstituce, bohužel však v tomto konkrétním případě veškeré snahy poněkud selhávaly. Číslo optimální váhy, ze které se mohlo následně odvíjet další stanovování diagnostiky pacienta, zkrátka nešlo s přesností určit tak, aby univerzálně postihovalo skutečně všechny lidi. Průměrná váha na základě pozorování a pokusů určena byla, dle ní se mohli lékaři i běžní lidé řídit, avšak vždy bylo nutné mít na paměti, že dané číslo v žádném případě nevyjadřuje, kolik má konkrétní osoba ideálně vážit.

Zajímavý a pozastavení hodný je zajisté názor několika autorů právě na stanovení průměrné váhy - z dostupných pramenů můžeme začít dílem nazvaným „*Knížka o zdraví lidském k seznání, zachování a uzdravení člověka*“ z roku 1867.¹⁰⁶ Pisatel upozorňoval, že na tvárnost těla i jeho tíhu má vliv řada faktorů, mezi které řadil věk, pohlaví, plemeno, zaměstnání, navyklosti, popřípadě nemoci, kterýmiž člověk v minulosti prošel nebo jimiž momentálně trpí. Na objemu těla se rovněž podílela síla kostí, svalový korpus a případná tuková vrstva – lidé mohou být kostnatí, svalnatí, tlustí, hubení, kdy v teplém podnebním pásu je zpravidla obyvatelstvo štíhlé a hubené, ve studených oblastech zase naopak tlustší a zavalitější.¹⁰⁷ Váha těla se měla u mužů pohybovat mezi 125 až 150 librami a u ženy mezi 110 až 150, kdy pisatel připojil poznámku, že žena se vždy nejvíce řídí dle objemu těla. Muž měl vážit nejvíce okolo čtyřicátého roku života, žena okolo padesáti let, poté se již předpokládal pokles hmotnosti v souvislosti s nástupem stáří. Zatímco u muže byla váha dávana do souvislosti se svalovitějším tělem, u ženy se s přítomností svalstva nepočítalo a následné líčení jen korespondovalo s dobovým nahlížením na ženu jako na tu, co přivádí na svět potomstvo, jako na osobu, u níž se očekává odevzdání se vlastní založené rodině a zdržování se veřejného života, popřípadě vyššího stupně studia či nabývání vzdělání vůbec: „*Pánvice je u ženy širší a uvnitř prostrannější než u muže, život u ženy je větší, hrud' užší, hlava menší, protože má žena míň mozku. Žena je tučnější a oudy její jsou z té příčiny okrouhlejší než u muže...*“¹⁰⁸

¹⁰⁴ Jan Bělehrádek *18. 12. 1896 Praha †8. 5. 1980 Londýn, lékař, působil jako rektor na Univerzitě Karlově a též zasahoval do politického dění Československé republiky. Po roce 1948 odešel do exilu. Je autorem řady odborných děl – například *Nauka o člověku* (1936) či *Zrakem biologa* (1942).

¹⁰⁵ BĚLEHRÁDEK, Jan. *Člověk v číslech*. 2. vyd. Praha: F. Borový, 1945, s. 11.

¹⁰⁶ Z dostupných pramenů českého původu.

¹⁰⁷ *Knížka o zdraví lidském k seznání, zachování a uzdravení člověka*. V Praze: Nákladem kněhupectví B. Stýbla, [1867], s. 46.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 47.

S mnohem pokrokovějším přístupem ke stanovení tělesné váhy přišel až Thomayer, který se již ve své práci opíral o zjištění velevýznamného belgického matematika, statistika a sociologa Adolphe Queteleta¹⁰⁹, stvořitele indexu tělesné váhy označovaného jako Queteletův index, více ovšem pod zkratkou BMI.¹¹⁰ Z dostupných dat shromážděných v publikaci „*Anatomische, physiologische und physikalische Daten und Tabellen zum Gebrauche für Mediciner*“, Thomayer odvodil, že váha člověka roste do třicátého roku života, poté pozvolna klesá. Zatímco třicetiletý muž dle statistických dat vážil průměrně 66,1 kg, stejně stará žena dosahovala hmotnosti 55,3 kg. Zajímavý je ovšem také údaj u překročení padesátého roku života ženy, kdy je v tabulce uvedena váha 56,16 kg, což znamenalo, že právě v tomto momentě docházelo k nárůstu váhy některých žen, které tak zvedly statisticky zjištěnou průměrnou váhu ženy v daném životním období.¹¹¹ Tento jev můžeme pravděpodobně svést právě na vyhasnutí činnosti reprodukčních orgánů ženy a nástup takzvaného klimakteria, kdy vlivem hormonálních změn mohlo dojít k náhlému tloustnutí. Quetelet ovšem nenashromáždil pouze údaje o váze dle věku, sestavil na základě svých statistických výpočtů taktéž tělesnou váhu v závislosti na výšce člověka v metrech – muž vysoký 1,7 metru průměrně vážil 63,28 kg, žena stejné výšky 65,2 kg.¹¹² Thomayer však upozorňoval a zdůrazňoval, že Queteletovy výpočty jsou pouze statistického charakteru a jak asi tušíme, žádné tělo se nechová stejně, je nutné tedy brát v úvahu i případy, kdy váha vybočuje z normálu již v úplně jiném věku, než uvádějí tabulky. Jednotlivec může maximální váhy dosáhnout třeba až ve čtyřiceti či padesáti letech života, čemuž je nutno přihlížet u lidí nabírajících na tukových zásobách – tedy otlých. Velký příbytek na váze býval způsoben jen opravdu minimálním počtem nemocí, většinou tak skutečným důvodem nabírání kil navíc bylo nedostatečné spalování přijaté energie, neboť příjem nekorespondoval s výdejem. Druhým případem byl zase náhlý úbytek váhy, a to v obdobích, kdy by váha měla naopak růst – při takovém hmotnostním propadu bylo zapotřebí zvýšit ostražitost, vyhledat včas lékaře a pátrat po příčině hubnutí, neboť na rozdíl od tloustnutí, hubenost doprovázela opravdu širokou škálu vážných nemocí.¹¹³

¹⁰⁹ Adolphe Quetelet *22. 2. 1796 †17. 2. 1874, statistik a matematik belgického původu. Statistické metody se na jeho popud začaly uplatňovat i ve společenských vědách.

Na Queteleta, jakožto výraznou osobnost v dějinách otylosti poukazoval též Garabed Eknoyan. Díky jeho snaze definovat průměrného člověka (*l'homme moyen*) vznikly tabulky s ideálními mírami a váhami, které později využívaly i zdravotní pojišťovny. Otylost začala být dávana do souvislosti s větším výskytem dalších onemocnění a brzkým úmrtím, pojišťovací instituce se tak zdráhaly takové klienty pojišťovat, popřípadě zvedaly cenu uzavřené pojistky. EKNOYAN, Garabed. *A history of Obesity, or how chat was good became ugly and then bad*. IN: *Chronic Kidney Disease*, edited by Janet B. McGill, Susan Furth and Frederick J. Kaskel, vol. 13, is. 4, 2006. s. 6 – 8.

¹¹⁰ BMI = index tělesné hmotnosti, umožňuje určit, zda člověk trpí podváhou, má normální hmotnost, nadváhu nebo naopak trpí obezitou. Díky tomuto indexu lze statisticky porovnávat osoby různé výšky. Výpočet je velmi jednoduchý, stačí vydělit hmotnost člověka druhou mocninou jeho výšky.

¹¹¹ VIERORDT, Hermann. *Anatomische, physiologische und physikalische Daten und Tabellen zum Gebrauche für Mediciner*. Jena: Verlag von Gustav Fischer, 1888, s. 8.

¹¹² Tamtéž, s. 9.

¹¹³ THOMAYER, Josef. *Úvod do drobné praxe lékařské*. 2. rozmnožené a přeprac. vyd. V Praze: Bursík & Kohout, 1900, s. 6.

Jaroslav Barth také varoval, že normální váhu člověka je velmi obtížné stanovit. Vždy měla přijít v potaz postava dotyčného jedince, neboť kromě výšky a věku se musela zohledňovat taktéž silná nebo slabá kostra, mohutné nebo slabé svalstvo.¹¹⁴ Při určování správné váhy s ohledem na výšku těla a pohlaví vycházel z práce profesora Gustava Gaertnera¹¹⁵ a jeho tabulek.

Dílo „*Reducing Weight Comfortably: The Dietetic Treatment of Obesity*“¹¹⁶, které natolik zaujalo doktora Bartha, aby z něj čerpal důležité informace pro sestavení své práce, můžeme skutečně považovat za unikátní. Mimo stanovení zvláštní diety, o které bude ještě řeč ve speciální kapitole této práce, se Gustav Gaertner samozřejmě zaměřil taktéž na definování správné váhy jednotlivce. Kládl důraz na existenci vztahu mezi váhou a výškou, který měl být respektován a doporučoval, aby se ošetřující i běžní lidé striktně neřídili předepsanou váhou v příručkách, neboť jinak vypadala žena vážící 55 kg menšího vzrůstu a jinak při 55 kg vyšší postavy: „*A small woman... will make a good model for a painter or sculptor, while a tall woman of the same weight would be considered only by very modern artists as a model for their creations, but by us physicians as the object of an energetic fattening treatment.*“¹¹⁷ Kdo byl enormně tlustý, musel co nejdříve shodit přebytečná kila, kdo naopak přehnaně hubený, musel kila nahoru nabrat. Nutností se stalo stanovení konkrétní hmotnosti, jež se jevila jako ta nejideálnější pro daného jedince a představovala onen cíl celého léčení. Mimo vymezení váhy závislé na tělesné konstituci připouštěl autor taktéž důležitost stáří daného člověka, neboť do určitého věku se tělo vyvíjí, roste, sílí a nabírání na váze je pro toto období lidského života typické, avšak v pozdějším životě dochází k stagnaci váhového příbytku, a v tom nejlepším případě i k ustálení hmotnosti těla. Nicméně i přesto zůstávalo dlouho měřítkem pro určení správné váhy člověka jednoduché a velmi obecné pravidlo – a sice že počet centimetrů přes jeden metr výšky člověka určoval počet kilogramů, jež měl daný jedinec vážit a překročení již signalizovalo zdraví i vzhledu škodlivé tučnění. Uveďme proto příklad: muž vysoký 175 cm měl ideálně vážit okolo 75 kg, toto jednoduché pravidlo propagoval například německý profesor anatomie Johann Friedrich Wilhelm

¹¹⁴ BARTH, Jaroslav. *Otylost, (přílišná tloušťka) a jak se jí zbaviti*. V Praze II., Na Zbořenci: Sfinx, Nové cíle; sv. 149., 1925, s. 5.

¹¹⁵ Gustav Gaertner *28. 9. 1855 Pardubice †4. 11. 1937 Vídeň, rakouský lékař českého původu, patolog, vynálezce. Vystudoval gymnázium v Hradci Králové, poté vídeňskou univerzitu – promoval roku 1879. Praxi získal prací ve všeobecné nemocnici města Vídeň, působil také na institutu experimentální patologie. Roku 1890 obdržel profesuru, dále pracoval jako praktický lékař. Napsal řadu děl, zajímal se o témata související s patologií či výživou. Byl vynálezcem mnoha významných lékařských pomůcek – za všechny můžeme uvést například domácí váhu s otáčivou stupnicí.

¹¹⁶ GAERTNER, Gustav. *Reducing Weight Comfortably: The Dietetic Treatment of Obesity*. Philadelphia & London: J. B. Lippincott Co., 1914, 313 s. V originále zvaná *Diätetische Entfettungskuren*, vydaná roku 1913.

¹¹⁷ GAERTNER, Gustav. *Reducing Weight Comfortably: The Dietetic Treatment of Obesity*. Philadelphia & London: J. B. Lippincott Co., 1914, s. 276.

Krause¹¹⁸ ve svých anatomických pracích.¹¹⁹ Objevila se ovšem i zajímavá zjištění italského lékaře Ridolfa Livi¹²⁰, který upozornil na podíl vody v těle, jenž může váhu silně zkreslovat.

Vrátíme-li se zpět ke Queteletovi a jeho statistickým měřením, pak zjistíme, že měl řadu odpůrců, mezi které patřil již zmiňovaný doktor Gaertner. Statistiku užívanou v rámci snahy stanovit ideální váhu člověka zcela odsoudil pro nekorektnost výsledků, neboť zahrnovaly řadu abnormalit – tedy hmotnost lidí abnormálně těžkých či naopak lehkých. Jako řešení navrhoval vskutku bizarní postupy – kupříkladu zvolit z množství nahých lidí tu nejkrásnější ženu a nejkrásnějšího muže, a to za pomoci umělců, tedy osob majících cit pro výběr ideálního člověka jakožto modelu pro jejich malbu či sochu. Tento modelový pár by se posléze stal oním předmětem vážení, měření a zaznamenávání zjištěných hodnot, které by byly uznány všeobecným standardem. Běžní lidé by se jimi mohli řídit a korigovat tak své vlastní míry, aby vyhovovali nastaveným měřítkům „normálna“, potažmo krásy. Další variantou Gaertnerova snu o stanovení dokonalého těla člověka bylo stvoření soch muže a ženy – figur bez šatů, doplňků i vlasů, přičemž se měl porovnat jejich objem se specifickou hmotností materiálu, z něž byly vyrobeny a poté i s dalšími kopiemi pro zjištění odchylek u několika exponátů. Gustav Gaertner tak, v touze určit skutečně tu nejvzorovější sumu kilogramů pro jednoho člověka, přicházel se spoustou zajímavých myšlenek snažících se konečně rozlousknout problém, před který byli lékaři již dlouhou dobu postaveni. Váhy spolehlivě určily, kolik daný člověk vážil, avšak zarytě mlčely o tom, kolik by vážít měl – jak dokonalý a žádaný by byl takový přístroj, jenž by ovládal umění stanovit ideální váhový cíl každého individua! Ale bohužel, nic takového k dispozici nebylo.

Quetelet na základě svých statistik ukázal, jak po překonání třicátého roku života váha padá směrem dolů, avšak výsledky vycházející z praxe lékaře Gustava Gaertnera odhalovaly něco jiného – často se totiž za svého lékařského působení shledával s tloustnutím, a to zejména u osob překračujících 25 let!¹²¹ Nikdo už nemohl zpochybnit jeho tezi, že normálně vyvinutí muži mezi dvacátým a šedesátým rokem přibírají na váze, zrovna tak ženy v souvislosti s menopauzou pozorovaly nárůst kilogramů. Tloustnutí s přibývajícím věkem proto považoval za normální, ale pouze tehdy, byl-li pětiletý příbytek v rámci jednoho kilogramu, vše navíc by značilo až příliš rychlé nabírání, které mohlo vést k nabytí nepěkných a zdraví škodlivých proporcí. Pozornost měla být věnována i případnému nepoměru mezi končetinami a tělem, neboť se u mnohých obézních lékař setkával s velmi štíhlými horními i dolními končetinami. Hmotnost tak na první pohled určoval jako vysokou, avšak jak se potom při odložení šatstva pacienta ukázalo, dotyčný měl tuk soustředěný jen v určitých místech, což se dalo považovat pouze za kosmetickou vadu. V případě nastolení odtučňovací léčby se konečná váha stanovovala právě s ohledem na symetrii těla, tedy jinak než u člověka s rovnoměrně rozloženým tukem. Mimo

¹¹⁸ Johann Friedrich Wilhelm Krause *12. 7. 1833 Hanover †4. 2. 1910, německý lékař, anatom, působil na univerzitě v Göttingenu i v berlínském institutu anatomie.

¹¹⁹ Tamtéž, s. 278.

¹²⁰ Ridolfo Livi *13. 7. 1856 Florencie †12. 4. 1920, italský lékař a antropolog, vystudoval medicínu na univerzitě v Pávii. Později působil jako inspektor vojenského zdravotnictví. Zajímal se též výrazně o historii.

¹²¹ U vrstev obyvatelstva nežijícího v chudobě. Tamtéž, s. 286.

(ne)poměr končetin k tělesné schránce muselo být bráno v úvahu taktéž zastoupení svalů, neboť lidé s větším svalovým korzetem pochopitelně vážili více než lidé na první pohled stejně objemné postavy, u kterých převažovala tuková vrstva, navíc s vyvinutějším svalstvem se počítalo zejména u mužů.¹²² Na závěr své vědecké výpravy za zjištěním ideální váhy člověka doktor Gaertner přeci jenom uvedl tabulku s váhovými údaji, které se mohly stát orientačním bodem pro normálně vyvinuté muže i ženy. Uvedené částky kilogramů k jednotlivým počtům centimetrů výšky určovaly nejvyšší váhu, kterou mohl dotyčný mít, a přitom by ještě nepoukazovala na nutnost hubnutí. Dolní váhová hranice stanovena nebyla, údaje vycházely z měření 25 let starých žen a mužů, vážených bez oblečení. Jako odpichový bod sloužila výška 170 cm, při níž měl muž vážit maximálně 70 kg, u žen poté výška 165 cm a váha 60 kg.¹²³

Opustíme-li doktora Jaroslava Bartha a jeho inspirátora Gustava Gaertnera, naši pozornost vzbudí zajisté ještě názor na stanovení ideální váhy od lékaře a dietetika Václava Krejsy, autora jedné z nejvýznamnějších knih pojednávajících o problematice výživy v českém jazyce a v první polovině 20. století. Práce vznikala řadu let, a proto v ní můžeme zpozorovat střetnutí mnoha tezí od různých původců z celého dosavadního období, usilujícího o objasnění fungování lidského těla z hlediska čerpání energie. I v tomto textu nalézáme rady a připomínky k tomu, jak stanovit ideální lidskou váhu. Václav Krejsa se na rozdíl od Gaertnera více opíral o tabulku, jež určovala správnou hmotnost daného jedince, kdy za alarmující uznával zvýšení váhy o 15 – 20 % nad váhu průměrnou nebo ideální. K běžnému odhadu odkazoval k používání Brocaovova posouzení tělesné váhy dle výšky¹²⁴, avšak tento jednoduchý ukazatel byl nahrazován mnohem lepším Bornhardtovým¹²⁵, na který upozornil ve svém textu i Gaertner. Váha byla stanovována tak, že se vynásobila výška těla s průměrným obvodem hrudníku a zjištěná hodnota se vydělila číslem 240. Výsledek, tedy ona ideální váha, se poté porovnával se skutečnou hmotností člověka, z čehož vycházel stupeň otylosti. Tento propočít ovšem sloužil pro stanovování stupně otylosti u mužů, pro ženy se využívala modifikace dle:

„...proporcionální délky těla P , jež se rovná dvojnásobné vzdálenosti od temene hlavy ke středu symphysis (2 cm pod horním okrajem symphysis) podle vzorce:

$$V = \frac{P-100 + \frac{P \times \text{průměr obvodu hrudníku}}{240}}{2}$$
“¹²⁶ Čtenáře také odkazoval k tabulkám Woodbyryhových

¹²² Tamtéž, s. 289.

¹²³ Tamtéž, s. 291.

¹²⁴ Index byl pojmenován dle Paula Broca, lékaře a antropologa francouzského původu. Tento index byl používán před zavedením BMI. Brocův index se sice vypočítal snadněji, avšak procentuální výsledek byl méně přesný.

¹²⁵ Bornhardtův index se vypočítal dle následujícího vzorce:

$$\text{ideální hmotnost (kg)} = \frac{\text{výška (cm)} \times \text{střední obvod hrudníku (cm)}}{240}$$

¹²⁶ Tzv. Öderův index. KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 692.

a American Life Extension institutu¹²⁷, které rozlišovaly průměrnou váhu dle tělesné výšky, věku, pohlaví obutého a oblečeného člověka. Zůstaneme-li opět u modelu dvacetipětiletého 170 cm vysokého muže, pak ideál představovalo 65,8 kilogramů váhy, stejně stará žena se 165 cm poté 59,4 kg.¹²⁸

Možností, jak se dopátrat ke konečnému číslu, které by zachycovalo správné množství kilogramů tělesné váhy z hlediska zdravotního i estetického, existoval opravdu velký počet. Není proto divu, že mnohým z nás nakonec místo ústřední otázky této kapitoly, tedy „Kolik měl člověk ideálně vážit?“, vytane v mysli nový otazník – a sice nad tím, jaká metoda byla správná?

Ani v tomto případě však nelze přesně odpovědět. Obecně je možno říci, že odhadovaná a doporučovaná váha se pro dospělého muže pohybovala okolo 70 kg a pro dospělou ženu okolo 60 kg.¹²⁹ Na tento základní tip měla vliv řada faktorů – sociální poměry¹³⁰, dále mohlo působit i podnebné pásmo¹³¹. Významným mezníkem při určování váhy se stalo rovněž nahlížení k výšce člověka.¹³² Po třicátém roce života byl připouštěn plynulý hmotnostní nárůst v podobě jednoho kg během pěti let. Odhad to byl vskutku hrubý, avšak postačil pro základní orientaci a užívalo se ho běžně i v lékařské praxi.¹³³ Během zdokonalování lékařského poznání se však nároky na přesnost zostřovaly, a proto se setkáváme s oním, již zmiňovaným, nárůstem různých početních postupů a nových zjištění, jako například kladení většího důrazu na zohlednění svalstva a kostry ve výpočtu, avšak zároveň nepřeceňování významu skeletu coby zásadního ovlivňovatele tělesné tíhy, k čemuž mezi lidem často docházelo. Jak se brzy na základě řady bádání ukázalo – nejvíce v těle vážilo svalstvo, a to dokonce i třikrát tolik co kostra, na druhém místě poté skončila tuková vrstva a až na třetím samotná kosterní podpora těla.¹³⁴ Na váze se mnohem více podílející svalstvo proto vyžadovalo zohlednění konstitučního typu člověka, neboť byli lidé atletičtí, vyznačující se mohutným svalstvem a vzrůstem či steničtí, pro které byla typická štíhlá postava a chabé svalstvo. Aby se stal výsledek určování váhy hodnověrným a přesným, bylo zapotřebí počítat i s obvodem hrudi v centimetrech.

Ačkoli jednotlivé metody dosáhly opravdu profesionální úrovně, nikdy nedokázaly určit s naprostou bezpečností tu nejlepší, nejdokonalejší i nejbezpečnější hmotnost v kilogramech, kterou měl člověk mít. Začali-li jsme v úvodu zajímavou otázkou položenou ústy lékaře Jana Bělehrádka, pak

¹²⁷ Life Extension Institute byla organizace fungující v USA od roku 1913. Cílem byla osvěta v hygienických návycích Američanů a prevence chorob. S chodem institutu byla spojena řada významných osobností – například Alexander Graham Bell či lékař John Harvey Kellogg, známý propagováním vegetariánství jakožto zdravého způsobu stravování.

¹²⁸ Tamtéž, s. 693 – 694.

¹²⁹ Tento počet měl být opět v souladu s centimetry přes metr výšky člověka.

¹³⁰ Rozdíly dané sociálním postavením se u moderního člověka čím dál více stíraly. V mírových dobách také docházelo k zlepšení výživy člověka, negativně se ovšem později podepsala hospodářská krize. Záviselo také na státní sociální politice.

¹³¹ Neboť severané byli považováni za národy tlustší, kdežto jižané mívali váhu nižší.

¹³² Splňoval-li člověk tabulkou či měřítkem udanou váhu vzhledem k výšce, mohl být ovšem i nadále považován za tlustého – ztratil-li pružnost v pase. Pas zkrátka musel zůstat štíhlým. Viz: VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, s. 143 – 6.

¹³³ BĚLEHRÁDEK, Jan. *Člověk v číslech*. 2. vyd. Praha: F. Borový, 1945, s. 12.

¹³⁴ Tamtéž, s. 21.

je možná záhodno skončit naši krátkou exkurzi do vývoje stanovování hmotnosti člověka opět jeho slovy - tedy zajímavým, moudrým, byť prostým doznáním: „*Nezbývá než držet se nakonec této rady: není ani tak důležité, kolik člověk váží, jako to, jak se při tom cítí a zda je jinak zdravý. Člověk s abnormálně nízkou nebo vysokou vahou může být zcela zdravý, ačkoli velké úchytky zpravidla ukazují na nemoc nebo na nebezpečí nemoci.*“¹³⁵

2.5 Výživa v hlavní roli

Problematika tělesné váhy byla a je úzce spojena především s výživou, s pojmem, pod kterým si většina z nás představí talíře plné vybraných jídel, džbány s dobrým nápojem a plná ústa, jež s gurmánským požitkem rozmělnují přijaté sousto a hltavě touží přijmout další a další, aby byl ukojen nejen pocit hladu, ale také, a mnohdy především, chuťové pohárky. Jídlo potřebujeme každý den a naše nároky na něj se během jednotlivých období vystupňovaly – od prosté, jednoduché stravy jsme se odklonili k delikatesám všeho druhu a zapomněli na původní smysl potravy – tedy její přijímání za účelem vyživování těla potřebnými látkami. Začali jsme prosazovat libý vzhled a uspořádání jídel, dokonalou paletu a kompozici chutí i vůní, dokonce jsme pozměnili i stravovací návyky – vždyť málokdo z nás dnes konzumuje potravu až tehdy, kdy pocítuje opravdový hlad, naším upozornovatelem na potřebu přijetí stravy se staly hodiny – člověkem rozvržený čas do 24 denních hodin určených pobíháním ručiček po ciferníku titěrného strojku složeného z tisíců komponentů. Naše pudy se ztratily pod nánosem zvyků určených civilizovaným světem, již netušíme, co lze považovat za skutečně zdravé pro náš organismus, za původní, co znali i naši dávní předci. Místo toho jsme byli donuceni sestavovat další teze a osvojovat si uměle stvořené návyky z hlav různých učenců, vědců, lékařů, snad i filosofů. Výživa lidského těla se zprvu mohla a stále může zdát jako problém podřadný, nepotřebující bližšího prozkoumání, avšak tento zažitý omyl je potřeba vyvrátit. Naopak, dennodenní rituál výběru, přípravy a konečného přijímání stravy by se měl těšit větší popularitě, než dosud. Vždyť jak již bylo řečeno, strava je základem naší existence, proto pojďme nahlédnout do problematiky vnímání jídla v minulosti – jídla jakožto mocného vladaře, který si podmaňuje člověka tak, že je pro svou oddanost schopen i hanebných činů, jen aby se ke svému pánu mohl přiblížit a kousek uždibnout. Jídla jakožto dobrého anděla, jenž dokáže vyléčit a pomoci, je-li tomu třeba, a zároveň jídla jakožto krutého zločince, který umí v našich útrokách napáchat věčné škody.

2.5.1 Střídmostí k dlouhověkosti a pevnému zdraví

„...zemřelať královna Anna koncem roku minulého, dne 14. prosince (1680), na následky své nestřídmosti v jídle, nebo milující nade vše hojnou, vybranou tabuli, nedovedla se mírniti, čímž

¹³⁵ Tamtéž, s. 15.

tučnost její dostoupila takové míry, že stala se záhubnou i životu královninu.¹³⁶ Tak popisují řádky kronikářova pera smutný konec bytí jedné z habsburských královen¹³⁷, manželky krále Matyáše – nám známého jako bratra Rudolfa II. Už tehdy mnoho lékařů a učenců vědělo, že nadmíra pokrmů tělu škodí, stejně jako jejich velký nedostatek a pokoušeli se varovat své pacienty i posluchače před tímto „morem“, jenž nejčastěji zachvacoval v případech prvním vyšší společenské a movitější vrstvy, v případě druhém potom třídu spodní. Zatímco u šlechticů docházelo k častému a opakovanému přesycování těla, chudáci zůstávali u snění o plné tabuli, avšak naskytla-li se možnost, využili této příležitosti a povětšinou své žaludky naplnili, co jen volný prostor v nich dovolil.

Odkaz proti přejídání můžeme nalézt také mezi sedmi těžkými hříchy, kterých se křesťané, chtěli-li být spaseni, museli vyvarovat během svého života.¹³⁸ Už od šestého století našeho letopočtu se tak setkáváme se značnou kritikou nestřídmosti, spojovanou především s obžerstvím, ke kterémuž sváděl listivý Belzebub, démon v mysli věřících spojován s požíváním neuměřeného množství jídla a pití. Ve společnosti proto vidíme velký paradox, kdy na jedné straně stojí chudí, nemající co do úst, avšak utěšující se tím, že jim střídmost přinese posmrtný život v ráji¹³⁹ a na straně druhé ti, co vehementně svou víru prokazovali donátorstvím různých křesťanských staveb a umění s náboženskou tematikou, ale vlastní duši ovládnout nedokázali¹⁴⁰. Jak je možné, že tloušťka, jev spojený právě nejčastěji s hojným stolováním, byla u zástupců vyšší vrstvy respektována? Ba dokonce se tlusté tělo považovalo ve velké míře za to nejideálnější a nejkrásnější a mnozí z řad chudých se mu chtěli přiblížit i přes velkou zbožnost, která společností prostupovala?

K výše vyličené společenské situaci samozřejmě zaznívaly výtky – slova plná kritiky padala i z úst některých vlivných osobností. Za jednu takovou můžeme považovat benátského šlechtice známého pod jménem Luigi Cornaro¹⁴¹, který se do dějin zapsal nejen jako římský katolický kardinál a biskup, ale též jako autor knih zabývajících se tajemstvím dlouhého života. Výhružně vztyčený ukazováček a ostrá slova namířil proti lidem žijícím nestřídmě a rozmařile, neboť „...*takovito lidé dosáhnou sotva šedesátého roku, v kterýžto čas pravidlem mnohonásobnou spoustou nemocí bývají skličováni, dnou, vodnatelností, nemocemi hostečnými a jinými, jichžto jména [sic!] nechci vypočítávat, kteréž však toho nestíhají, kdo žil v mladi svém střídmě a opatrně.*“¹⁴² Nutkavou potřebu častěji jíst a nařikání na hlad chápal pouze u malých dětí a dorostenců, neboť v té době tělo teprve sílí, v pozdějším věku je ale nutné na jídle ubrat a v období vyššího stáří se pak stravovat již jen velmi málo. Dle názoru autora totiž starému muži stačil k nasycení i pouhý vaječný žloutek. Připouštěl, že žilo dlouhým životem i pár takových, co se v ničem neomezovali, avšak nebylo dobré spoléhat na tuto náhodu a dar

¹³⁶ LACINA, Josef. *Česká kronika*. V Praze: Tiskem a nákladem Edv. Beaufort, 1893, s. 1002.

¹³⁷ Jednalo se o Annu Tyrolskou.

¹³⁸ WOLIN, Kathleen Y., and Jennifer M. PETRELLI. *Obesity*. Santa Barbara, Calif.: Greenwood, 2009, s. 3.

¹³⁹ V ráji úzce spojeném s představou všudypřítomných a lehce dostupných pokrmů.

¹⁴⁰ Tak, jak by měli a jak by se zdálo, že křesťanská společnost očekává.

¹⁴¹ Alvise Cornaro, známější pod jménem Luigi *1467 či 1484 † 8. 5. 1566, benátský člen horní vrstvy, myslitel, tvůrce knih o životním stylu, donátor umění.

¹⁴² CORNARO, Luigi. *Návod k zachování zdraví až do nejvyššího stáří*. V Praze: Al. Hynek, 1870, s. 74.

v podobě vysokého věku, neboť se jej dostalo jen několika málo vyvoleným. Člověk však mnohem častěji podléhal svým svodům a stával se tak vlastním ničitelem, jelikož tělo raději pomalu zabíjel, než aby se pokusil zdolat a překonat slabiny. Správně zvoleným jídlem a rozumnými porcemi mohl dospět k pevnému zdraví a vytouženému, dlouhému životu – stačilo se jen řídit vlastní myslí a zkušenostmi a nastolit tak správnou dietu, tedy výživu. Z úst starých lidí často padaly stesky nad tím, že potřebují nutně více hodovat, aby své tělo stravou zahřáli - bez vícera pokrmů by se cítili polomrtví, avšak Cornaro tyto výkřiky považoval za pouhé výmluvy, neboť člověku prospívalo spíše menší množství jídla a pití, aniž by byl ohrožen jeho život.¹⁴³ Odsuzoval osoby, které se raději několikrát během roku trápily záchvaty dny i bolestmi kyčlí, než aby zapudily touhu více jíst a podobným neduhům se včas vyvarovaly. Zrovna tak odmítal názor, že se má život raději strávit v hýření a zábavě a za to žít kratší čas.

Jak dostát života ve zdraví, bez fyzického i estetického ničení těla? V tom nejlepší případě měl člověk raději zmenšovat své porce a měnit složení potravy v souvislosti se stárnutím, držet se střídmosti a hledat chutné sousto v těch nejprostších potravinách – vždyť kousek obyčejného, suchého chleba se dal pojídat s potěšením, stačilo objevit znovu původní chutě zastřené díky nesmyslnému pojídání rozmanitých druhů jídel plných různých koření a dochucovadel. Mimo chléb byla vítána v novém, rozumném jídelníčku polévka, čerstvá vejce, maso telecí, kůzlečí, jehněčí, koroptve, kuřátka, holubi, zlatí pstruzi, šťiky a kdo měl hluboko do kapsy, spokojil se i s pouhým chlebem, polévkou a vajíčky. Autor tak nemířil své rady pouze k příslušníkům vlastní společenské vrstvy, ale zaobíral se i muži¹⁴⁴ z nižších, prostých řad, kdy ovšem zavrhoval žebráckou spodinu, neboť taková si dle jeho názoru nezasloužili ani žít - svůj osud si zpečetili leností a prostopášností už v mládí.¹⁴⁵ Hýřivost považoval za zkázu mnoha lidských životů a věřil, že i jeho následovníci, stejně jako on sám, se jí ve vlastním zájmu vyvarují.

Jednoduchost, prostotu a střídmost stavil do popředí taktéž myslitel pocházející z tamějších vod – Jan Amos Komenský¹⁴⁶, který ve svém díle nabádal čtenáře mimo jiné i k správné životosprávě založené na dostatečném pohybu vyvolávajícím přirozené tělesné teplo a samozřejmě na vhodné stravě. Všechno mělo být užíváno s mírou tedy „...často, nemnoho, zvolna, ne dosyta – zlatý to zákon.“¹⁴⁷ Zcela zavrhoval rozmanitou stravu, jež člověku tolik chutná, avšak vede jej na zhoubnou cestu – tedy nutí, aby jedl více, než vlastně potřebuje. Střídmost tedy hrála důležitou roli při běžném stravování, avšak každý se měl přizpůsobit především dle svých tělesných potřeb. Komenský odkazoval i na dávné myslitele a významné osobnosti jako Seneca¹⁴⁸, který se ve vyšším věku zřekl

¹⁴³ Tamtéž, s. 52 – 53.

¹⁴⁴ Ženy ze svého povídání vyloučil.

¹⁴⁵ Tamtéž, s. 56 – 57.

¹⁴⁶ Jan Amos Komenský *28. 3. 1592 Morava †15. 11. 1670 Amsterdam, biskup Jednoty bratrské, filosof a spisovatel. Pokládán za otce moderní pedagogiky.

¹⁴⁷ KOMENSKÝ, Jan Amos. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992. 2. svazek, s. 51.

¹⁴⁸ Lucius Annaeus Seneca *4. st. př. n. l. Cordóba †65 Řím, římský filosof a dramatik.

konzumace masa či zmínil již výše představeného Benátčana Ludovica Cornaro, jenž byl známý svým odměřováním jídla a nápojů dle určité míry a váhy.¹⁴⁹

Jak z výše napsaných řádků vyplývá, problematika výživy v novověkých dobách často kolísala v rovině teoretické a vycházela z osobních zkušeností a experimentování autorů. Přesto však již docházelo k přeměně vnímání stravy – nebylo na ni nahlíženo pouze jako na konejšitele pocitu hladu i rozháraných chuťových pohárků, našli se tací, kteří se alespoň lehce zaobírali dalšími hodnotami, které potrava měla a nabízela. Docházelo k poznání, že dokáže v těle vytvořit potřebné teplo, je dobrým sluhou, který dodává sílu, avšak zároveň oplývá mocí svést jednotlivce k závislosti, k projevům osobní slabosti, odhaluje nedostatečnou vůli odřít si to, co již není nutností k přežití a stává se tak zmarem lidského zdraví.

2.5.2 „Kdo líp krmen, líp táhne.“¹⁵⁰ aneb od nespělých začátků k zrození dietetiky

Nepříjemné pocity, doprovodné zvukové projevy, časem i malátnost, nevrlost, třas v rukou, snad i agrese a v poslední etapě i nemohoucnost, slabost, zatmívání se před očima a tak ukrutný chlad, že snad již plamínek života v těle nadobro vyhasínal – dle popisu můžeme očekávat, že nešťastná osoba postižená těmito příznaky onemocněla vskutku vážnou chorobou a nutně potřebovala přivolat odbornou lékařskou pomoc... Nebo také jen dostat kousek dobrého chleba a krajáč mléka. Ano, výčet negativních jevů jistě v první moment vzbuzuje ve čtenáři pocit, že dotyčný podléhal na následky těžké epidemie, avšak málokoho napadne, že totožné projevy s sebou nesl i obyčejný hlad. Nemilý pocit vnitřní prázdnoty varoval a varuje každého člověka už v prvních momentech, kdy žaludek opustila natrávená potrava. Kdo nedodával potřebný materiál tomuto velkému pracantovi zaživačeho ústrojí, brzy seznal krutý úděl řvoucího karburátoru lidského stroje. Vracíme se tak opět k prvotní myšlence stojící na počátku této rozsáhlé kapitoly věnující se lékařskému pohledu na otylost, štíhlost a vše, co souvisí s budováním lidského těla.

Právě v polovině 19. století se pomalu rodí mezi mnohými lékařskými disciplínami dietetika, tedy nauka o správné výživě člověka – nauka, u jejíž popularizace stál na počátku zdánlivě nevinné objevy Antoine Lavoisiera, Julia von Mayera a expanze strojního průmyslu.

Písty, matice, šrouby, nýty, panty, řetězy a mnoho dalších součástí se nám v naší mysli vybaví pod pojmem „stroj“. Aby byl takový stroj schopen pohybu, musí být všechny části náležitě sestaveny, pospojovány a „oživeny“ hnací silou – silou kdesi uvnitř takového železného výtvaru. Kde ale takovou sílu vzít? Jak vdechnout onomu železnému korpusu život? Jak jej donutit k běhu? Odpověď na tuto otázku nacházíme v jediném prostředku: v palivu. Pokud dodáme stroji správné palivo, jež vyživí jeho ústrojí na základě vytváření tepla díky svému spalování, můžeme očekávat též jeho

¹⁴⁹ Tamtéž, s. 52.

¹⁵⁰ KODYM, Filip Stanislav. *Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užiti a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl.* 2., oprav. i přimnožené vyd. Praha: F.S.Kodym, 1854, s. 61.

uvedení do provozu. Proto se tolik zvýšila potřeba dřeva, uhlí, později i produktů naftařského průmyslu v 19. století – stroje potřebovaly jíst, nasytit se, nabrat sil pro svůj výkon. Je nutné neustále dokrmovat, vnitřní oheň chce vydávat žár, nesmí nikdy vyhasnout. Takovou paralelu též nacházíme v lidském těle, samo o sobě je pouhou hromadou masa, krve a kostí, ke svému rozpočívání a uvedení k životu ovšem potřebuje mnohem více – potřebuje teplo, aby tekutiny mohly proudit a netížily žíly svou tuhostí a aby veškeré údy vykazovaly svěžest pohybu a duše jasnou mysl.¹⁵¹ Bez vnitřního tepla tělo slábne, ztrácí se, umírá, a to není v zájmu žádného jednotlivce ani společnosti jako celku. Že je palivo důležité, počali v polovině 19. století deklarovat též odborníci na tělo samí – lékaři. Právě v tomto období se stáváme svědky zrození prvních děl a tezí, jež se zabývají správnou dodávkou tělního paliva.

U nás lze za jeden z prvních lékařských počínů s touto tematikou považovat dílo honosící se názvem *„Zdravověda, čili nejlepší způsob, jakby člověk svého života ve zdraví a vesele užití a dlouhého věku dosáhnouti mohl“* (1863) od Filipa Stanislava Kodyma¹⁵². V této práci, které se prodalo na 40 000 výtisků¹⁵³, je zajímavá především třetí kapitola *O výživě těla*¹⁵⁴, kde autor podrobně rozebírá potřeby těla z hlediska vyživovacího. Jak již víme, život člověka se odehrává v zajetí limitů – osobních potřeb nutných k přežití. Jednou z nich je právě nasycení, neboť v opačném případě je každá osoba sužována pocitem hladu, který jen těžko zapudí silou své vůle. Potravu nepřijímáme pouze z důvodu, abychom naplnili žaludek a zahnali chutě, jde totiž především o nahrazení spotřebovaných částek těla a výrobu onoho ideálního tepla tak, aby mohlo naše ústrojí správně fungovat. Zahřívání uvnitř teplokrevného organismu probíhá pomocí kyslíku, který je v těle roznášen skrze okysličenou krev a odchází z těla jako oxid uhličitý¹⁵⁵ a pára.¹⁵⁶ Prostředkem k tomuto je právě potrava coby palivo a pozor, záleží též na složení dané poživatiny. Potrava přijatá ústy, řádně rozmělněna a poté polknuta, putuje do žaludku, který se roztahuje až do té doby, dokud člověk nezačne pociťovat sytost, která jej nutí přestat konzumovat stravu. Tento pocit je velmi důležitý, pokud by ho nebylo, tak by dotyčný nikdy nemohl poznat, zda je již míra sytosti dosažena a časem by docházelo k tloustnutí. Velmi důležité je také sledovat složení stravy, autor apeloval na požívání potravy dusičnaté¹⁵⁷ i bezdusičné v přiměřeném množství ke druhému. Pokud jako palivo sloužily kupříkladu látky bezdusičné, pak autor věcně dodal: *„...leđa jen ještě na tvoření tělesného tuku (sádla, loje apod.), jež ale nelze považovati tak za stavivo jako spíše za vycpávku v těle, neboť množství tuku*

¹⁵¹ Vliv na problematiku lidského těla mělo i osvícenství. LENDEROVÁ, Milena, Vladan HANULÍK a Daniela TINKOVÁ. *Dějiny těla: prameny, koncepty, historiografie*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2013, s. 15 – 18.

¹⁵² Filip Stanislav Kodym *1. 5. 1811 Opočno †4. 10. 1884 Praha, český lékař i odborný spisovatel. Jeho díla se dotýkala především problematiky chemie, biologie, fyziky i zdravotnictví.

¹⁵³ Dr. Filip Stanislav Kodym. *Národní listy*, r. 1880, roč. 20, č. 228, s. 1.

¹⁵⁴ KODYM, Filip Stanislav. *Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užití a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl*. 2., oprav. i přimnožené vyd. Praha: F.S.Kodym, 1854, s. 61.

¹⁵⁵ Vzniká spalováním.

¹⁵⁶ KODYM, Filip Stanislav. *Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užití a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl*. 2., oprav. i přimnožené vyd. Praha: F.S.Kodym, 1854, s. 64.

¹⁵⁷ Dusičnaté – tělotvorné – především strava bílkovinná.

v těle bývá velmi rozdílné; víme, že člověk může ho míti mnoho a může ho míti také málo a při málu (hubený) může býti tak dobře živ a zdrav jako při mnohu (tlustý).“¹⁵⁸

Zajímavá je taktéž odpověď na spornou otázku a sice „Kolik má člověk jíst jídla?“; kdy lékař pravil: „Tolik, co k výživě svého těla potřebuje a nic více. Člověk není živ, aby jedl, ale on jí, aby byl živ.“¹⁵⁹

Rovněž „Knižka o zdraví lidském k seznání, zachování a uzdravení člověka“ (1867) navazuje na teze Kodyma a apeluje na správné vyživování těla, neboť díky tomu mohla být každá část obnovována a tělo tak zůstalo zachováno a připraveno k dalšímu výkonu.¹⁶⁰ Autor k tomuto napsal: „Hledme, aby všechny částky celého těla správně pracovaly, po práci však aby řádně odpočívaly. (...) ...částka tělesná taková, která buď nic nepracuje, neb málo co pracuje, ztrácí schopnost a sílu ku své práci, protože je špatně živena. (...) ...svaly takové, které dlouho nepracují, nejsou potom schopné k pohybování, protože se málo jejich pomalu v sádlo promění.“¹⁶¹

Do problematiky výživy se taktéž lékařům se svými spisy vměšovali i lidé nemající zdravotnické vzdělání, avšak snažící se pozvednout informovanost běžných lidí a zvětšit zájem o to, že není lhostejné, co člověk konzumuje. Jedním z takových autorů naučné práce byl i středoškolský profesor Václav Rošický¹⁶². V díle opět upozorňoval na nutnost doplňování potřebných živin po jakékoliv fyzické i duševní práci, neboť v případě nedostatečné stravy tělo rychle slábne a hubne. Správná strava se nejlépe skládala ze čtyř skupin základních živin, které měly být obsaženy v jídle a odpovídat látkám, z nichž je stvořeno samo tělo. Mezi pevné látky tak radil bílkoviny, potřebné tělu v největším množství, dále sloučeniny uhlíku, kyslíku, vodíku, dusíku, síry, jež považoval za nejdůležitější pro výživu svalových vláken i vnitřní orgány. Další důležitou skupinu tvořily tuky, které pomáhaly udržovat tělesnou teplotu a zároveň ochraňovaly svaly. Tuky dle jeho mínění měly tvořit 14 % celkové váhy člověka, avšak toto množství ovlivňoval i způsob života – tedy volená strava, zaměstnání i samotná povaha. Autor varoval samozřejmě i před tloustnutím v případě nadměrné konzumace nejen tuků, ale i uhlohydrátů¹⁶³. Důležité byly taktéž minerální soli potřebné pro vývin a udržování zdravých kostí a také voda, která představovala 70 % váhy dospělého člověka.¹⁶⁴ A kdy měl člověk jíst? Odpovědí na tuto otázku bylo jednoduché pravidlo, a sice: „nejez, nemáš-li hlad“, přičemž přijímání stravy se mělo odehrávat ve stejných, pravidelných časových intervalech, kdy u dětí byl přijímán názor, že jíst mohou i vícekrát za den vzhledem k jejich tělesnému vývoji.¹⁶⁵

¹⁵⁸ Tamtéž, s. 86.

¹⁵⁹ Tamtéž, s. 198.

¹⁶⁰ *Knižka o zdraví lidském k seznání, zachování a uzdravení člověka*. V Praze: Nákladem kněhkupectví B. Stýbla, [1867], s. 56.

¹⁶¹ Tamtéž, s. 98.

¹⁶² Václav Rošický *1857 Sušice †?, učitel a autor řady naučných knih. Často se skrýval za řadu pseudonymů. Svě dílo věnované tématu stravování vydal tiskem v nakladatelství Dr. Eduarda Grégra, českého lékaře a později i politika.

¹⁶³ Termín „uhlohydráty“ je staré označení pro sacharidy neboli glycidy. Sacharidy slouží tělu jakožto zdroj rychlé energie. Základem sacharidů jsou cukerné jednotky.

¹⁶⁴ ROŠICKÝ, Václav. *O lidské potravě*. V Praze: Nákladem spolku pro vydávání laciných knih českých, 1892, s. 5.

¹⁶⁵ Tamtéž, s. 10.

Vydávání vícera děl, nabývání rozšiřujících poznatků i přidávání na samotné důležitosti významu výživy znamenalo, že se blížilo nevyhnutelné – tedy oficiální založení nového, samostatného lékařského odvětví, které se touto problematikou bude moci zabývat podrobněji. Za zrod nového oboru u nás, tedy dietetiky, můžeme považovat právě až počátek 20. století, kdy se již stravováním nezabývala hrstka lékařů píšících o daném tématu okrajově ve svých rozsáhlých pracích, ale nově se objevovala snaha zasvětit do tajů správné stravy také ostatní kolegy a samozřejmě především běžný lid. První informace o důležitosti stravy a jejím složení nalézáme nejprve ve zdravotnických časopisech, kde se začaly vyskytovat s čím dál větší četností články bojující proti zaběhlým stereotypům ve výživě občanů i klamavým reklamním kampaním s různorodými silícími a hubnoucími prostředky pochybného složení.

Jak má vypadat správně sestavený jídelníček, dle dietetických zásad, se pokusil prezentovat i Vladislav Mladějovský¹⁶⁶, který tak činil ve snaze vzdorovat postupně se čím dál více objevující otylosti u svých pacientů. Tvrzení opíral o výzkum nizozemského lékaře a myslitele Jacoba Moleschotta¹⁶⁷, který se mimo jiná témata zabýval i problematikou stravování, kdy již v roce 1859 vydal zajímavou knihu s názvem „*Physiologie den Nahrungsmittel: Ein Handbuch der Diätetik*“.¹⁶⁸ V rozsáhlé publikaci je podrobně zachycen výčet vhodných živin pro lidské tělo, rozbor potravin i stanovení ideálního množství potravy, jež by měl zdravý člověk přijmout během jednoho dne – tedy 130 g bílkovin, 84 g tuků a 404 g uhlohydrátů, kdy bílkoviny člověk konzumoval v podobě masa, vajec, sýrů, luštěnin a uhlohydráty¹⁶⁹ v moučných jídlech, cukru, cukrovinkách, ovoci, pečivu a zelenině. Mladějovský doznával, že je toto stanovené ideální množství velmi často a dalece překračováno¹⁷⁰, což přinášelo nepříznivý následek: „...nahromaděné zásoby tuku nabývají rozměrů často úžasných a tvar tělesný mění se způsobem přičícím se všem požadavkům krásna. Kromě toho taková otylost sledována bývá povážlivými změnami chorobnými, které otlého nutí hledati radu lékařskou.“¹⁷¹ I doktor Jaroslav Barth soudil, že většina lidí jí mnohokrát více, než kolik jejich tělo potřebuje. Za opětovné zdůraznění stojí i jeho myšlenka, že vlastně nezáleží na tom, co člověk sní, jako na tom, co dokáže jeho tělo strávit, neboť každý organismus si s nadbytečným množstvím výživy poradí jinak.¹⁷²

¹⁶⁶ Vladislav Mladějovský * 15. 1. 1866 † 19. 11. 1935, profesor balneologie na univerzitě Karlově, profesorem jmenován roku 1924. Vytvořil první učebnici balneologie a hydroterapie, též se zajímal o problematiku otylosti a výživy. Byl známý nejen v českém prostředí, ale i ve světě.

¹⁶⁷ Jacob Moleschott * 9. 9. 1822 † 20. 5. 1893, holandský fyziolog a tvůrce prací o dietetice.

¹⁶⁸ MOLESCHOTT, Jacob. *Physiologie der Nahrungsmittel: Ein Handbuch der Diätetik*. Giessen: Ferber'sche Universitätsbuchhandlung. Giessen: Emil Roth, 1859, s. 156 – 178.

¹⁶⁹ Uhlohydráty = sacharidy – zdroj rychlé energie, patří sem nejen cukry, ale i škrob a polysacharidy vlákniny.

¹⁷⁰ MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Otylost, dna, cukrovka*. Praha: Hejda & Tuček, 1901, s. 13.

¹⁷¹ Tamtéž, s. 14.

¹⁷² Tamtéž, s. 6.

Zcela opačné stanovisko zaujal lékař Otakar Kose¹⁷³ v přelomové práci „*Příručka dietetiky*“ (1928), o této publikaci můžeme skutečně říci, že se jedná o první odbornou dietetickou knihu vydanou na československém území. Nalézáme zde základní rozdělení živin, které lidské tělo potřebuje i rady, jak přistupovat k výživě v případě onemocnění. Zásadní změnou bylo používání jednotek kalorie¹⁷⁴ a doporučení řídit se kalorickými tabulkami při volbě potravin, kdy odkazoval na americké kalorimetrické tabulky - jak Kose dále psal, čísla v nich uváděla čisté kalorie, které se v těle využívaly. Autor však vzápětí upozorňoval, že nestačí jen kaloricky dostatečná strava, ale záleží též na jejím složení, kdy musí být zastoupeny v určitém poměru bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vitamíny, minerální součástky, doporučoval tak požívat smíšenou stravu.¹⁷⁵

Asi nejlepší lékařskou prací první poloviny 20. století je obsáhlá práce s prostým a plně vystihujícím názvem „*Dietetika*“ (1946)¹⁷⁶ od lékaře Václava Krejsy¹⁷⁷, odborníka skrze choroby žaludku, střev a výměny látek. Text vznikl dlouhých dvanáct let a přinesl nejen již dříve formulované teze, ale též nová zjištění a shrnutí dosavadního vědění o tak složité problematice jako je výživa člověka. Podrobně rozebíral jednotlivé druhy potravin včetně složení, jejich přínosnost pro tělo či naopak škodlivost, věnoval se ale i historii a počátkům dietetiky, kterou definoval jako nauku: „...o úpravě výživy člověka zdravého i nemocného. (...) ...má za úkol spořádati výživu člověka, rodu i širších sociologických jednotek k požadovanému účínu na jejich organismus ve zdraví nebo nemoci.“¹⁷⁸

Nový lékařský obor se měl zabírat také plánováním výživy obyvatelstva i jedince s ohledem na hospodářské, výrobní, ekonomické, distribuční, mravní, sociální, státně politické, gastronomické, kulinářské, technologické faktory, kdy ovšem nejvýše stálo nadřazené hledisko zdravotní.¹⁷⁹ Při psaní Václav Krejsa spolupracoval s významnou odbornou spisovatelkou Marií Ulehlovou-Tilschovou¹⁸⁰. Řadu důležitých informací nabyt i díky učitelskému sboru Vyšší školy praktické dietetiky, která byla zřízena k roku 1935 a stala se jednou z prvních škol v Evropě vychovávajících pracovnice znalé správného sestavování dietního lístku, zejména pro nemocné pacienty.¹⁸¹

¹⁷³ Otakar Kose * 3. 7. 1868 Trnov u Mníšku † 1. 11. 1928 Paříž, vystudoval medicínu na Karlově univerzitě v Praze, promoval roku 1892. Účastnil se budování sanatoria v Podolí, později se stal jeho ředitelem. Jeho oblíbeným tématem byla dietetika, o níž napsal i knihu.

¹⁷⁴ Kalorie – jednotka energie, lze díky ní vyjádřit energickou hodnotu potravin. Původní definice kalorie pocházela od chemika francouzského původu Henriho Victora Regnaulta (* 1810 † 1878) – dle něj byla kalorie takovým množstvím tepla, které dokázalo ohřát 1 g vody o 1°C. Sestrojil i několik kalorimetrů – přístrojů pro měření tepelné výměny mezi tělesy.

¹⁷⁵ KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 10.

¹⁷⁶ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, 876 s.

¹⁷⁷ Václav Krejsa * 8. 6. 1899 † 25. 12. 1955 Praha, odborný lékař chorob žaludku, střev a výměny látek. Autor významné publikace *Dietetika* (1948), dále sepsal spisy *O zácpě a projímadlech* (1936), *Otylost: Tělesná tloušťka* (1934) či *Teplá kuchyně* (1936).

¹⁷⁸ Tamtéž, s. 19.

¹⁷⁹ Tamtéž, s. 20.

¹⁸⁰ Marie Ulehlová-Tilschová * 13. 6. 1896 Praha † 9. 8. 1978 Praha, spisovatelka a propagátorka zdravé výživy, vydala řadu naučných knih a kuchařek. V osvětě, co se stravování týče, pokračovala i po roce 1948, sepsala velké množství článků a dokonce přednášela i skrze Československý rozhlas.

¹⁸¹ Dostupné online: http://www.psp.cz/eknih/1935ns/ps/tisky/t0125_39.htm. [Cit. 6. 1. 2016]. Digitální parlamentní knihovna, NS RČS 1935-38.

Obě dietetické práce - Otakara Koseho a mladší Václava Krejsy - můžeme zcela jistě považovat za základní pilíře a texty stojící u vzniku odborné dietetiky u nás, nového lékařského oboru, který nabýval na síle již od poloviny 19. století. Právě díky spiskům zaměřeným na výživu lidského těla, toho dokonalého stroje, který musí být dobře živen, aby mohl správně pracovat, lékaři začali silně apelovat nejen na důležitost znalosti problematiky stravování ve vlastních řadách, ale též působili i na obyčejné lidi, kteří se čím dál více střetávali s názory nabádajícími k změně životního stylu a k zamýšlení se nad konzumovanými potravinami. Vztyčený ukazováček lékařů a varovné texty vypovídaly o všem – každý stroj se opotřebovává, chřadne, reziví, přestává fungovat, zrovna tak lidské tělo – jeho obnova není možná bez vhodných, stavebných a podpůrných látek. I s nimi ovšem tělo stárne, součástky nelze obnovovat napořád, konec přijde. Tělu ale není dobré ani přitěžovat nadmírou těchto substancí, zbytečně se zahlcuje, jeho chod se zpomaluje, forma destruuje. Jak se tomu vyvarovat? Odpověď byla jasná: „Lidé, udržujte si normální váhu, jinak váš organismus zachvátí nemoci. Prevence je na předním místě, přemýšlejte o své životosprávě!“ Stáváme se svědky okamžiku, kdy lékaři dostávají velkou moc nad těly ostatních lidí. Postupně dochází k vymezování pojmů hubený, tlustý. Kdo je hubený, kdo tlustý? Co je normální váha a co už ne? Na vlivnosti nabývaly diety, mocný nástroj v rukou, ideálně, lékařů, kterého se lidé báli. Léčba hladem? Proč si ale odpírat jídlo? Proč žít střídavě? Především nižší vrstvy obyvatel měly problém pochopit – vždyť dosud své chuťové pohárky držely zkrátka, proč se nenasytit k prasknutí, když je k tomu příležitost? Ve společnosti se střetával názor z minulosti, kdy byl jídla nedostatek a na opačné straně nový estetický a kulturní ideál – na hodnotě nabírala hubenost a denním chlebem se stávalo hlídání váhy, a to i u těch, kdo ze zdravotních důvodů nepotřebovali vůbec ubývat na váze. Tyto zvrácené tendence se dále odrážely ve vzniku velkého množství různých typů diet i dalších prostředků k dosažení ideálních proporcí těla a správných čísel na váze.

2.5.3 Česká strava a přestupky ve výživě

Mnoho z nás nedá na českou kuchyni dopustit, neboť je svým způsobem jedinečná a i přes mnoho staletí trvající vývoj nám zanechala řadu receptů a typických jídel, která s oblibou vaříme ještě nyní, v 21. století. Sice jsme si spoustu z nich lehce upravili v duchu dnešní doby, která upřednostňuje rychlost a nepříliš velkou pracnost, avšak stále se na jídelním lístku objevují pokrmy nacházející podobnost i s těmi přes sto let starými. Ač se naše chuťové buňky tetelí blahem pod přívalem soust připravených zručnou rukou kuchařky či kuchaře, lékaři a odborníci skrze výživu často kritizují příliš těžkou stravu, do níž právě českou kuchyni škatulkují. Přednášky snažící se o jistou změnu nesoucí se v duchu moderních výživových doporučení mají jen malý vliv na proměnu hluboko zakořeněných stravovacích zvyklostí. Odkazujeme se na své předky, vždyť jim ono jídlo nejen chutnalo, ale i prospívalo a urputně bráníme pečení prošpikovanou slaninou, lahodnou smetanovou omáčku a velké

houskové knedlíky. Jak tomu bylo ovšem právě v době zrození dietetiky? Jak se k české stravě stavěli tehdejší lékaři? A co si vlastně pod českou kuchyní představit?

Zejména z druhé poloviny 19. století a z první poloviny 20. století se nám dochovala řada knih, v jejichž stránkách se skrývá ohromné množství návodů pro přípravu jídel – jak ta základní, typická pro naši českou oblast, tak ta, která přinášela zajímavou obměnu známých pokrmů. Dodnes nejznámější prací je „*Domácí kuchařka*“ od Magdaleny Dobromily Rettigové¹⁸², která se těšila tak ohromné oblibě čtenářek, že byla od roku 1826, kdy v prvním nákladu opustila tiskárnu, vydána několikrát a vždy zcela vyprodána. Rozevřeme-li jeden z dobových výtisků a podíváme-li se na výběr receptů i na jejich ingredience za účelem prozkoumání nejen toho, co se vařilo, ale i z čeho se jídlo v největší míře sestávalo, snadno odvodíme, že největší prim hrálo maso připravované na všechny způsoby. Nejčastěji hovězí, telecí, ale i rybí, drůbeží, jehněčí, skopové a výjimečně vepřové.¹⁸³ Recepty dále obsahovaly mnoho vajec a mléčných produktů jako máslo, smetana, sýr, tedy potraviny nejen s výrazným obsahem bílkovin, ale i tuků. Nechyběly ani moučníky a moučné přílohy k masu, u kterých, jak už z názvu vyplývá, byla základem mouka. Nejčastěji se jednalo o mouku bílou, tu si s ovšem kvůli vyšší pořizovací ceně nemohl dovolit jen tak někdo, což vzbuzovalo pocit výjimečnosti, luxusu a navíc ji lid povětšinou vnímal i jako zdraví prospěšnější. Koláče, buchty, knedlíky tak představovaly sacharidovou složku potravy tehdejšího lidu. A čeho bylo naopak v jídlech poskrovnu? Především ovoce a zeleniny. Pokud se k nějakému jídlu pojídaly, pak ve formě kompotu či salátu, mnohdy doplněného opět o smetanu, slaninu či v případě zavařeného ovoce se chutnost zvyšovala přidáním cukrem. Obdobný koncept jídel se stejnou převahou živočišných a mléčných bílkovin, množství mouky, nadbytku omastku prezentovaly ve svých kuchařkách¹⁸⁴ taktéž Františka Hansgirková¹⁸⁵ a Marie Axamitová¹⁸⁶, které ještě dbaly na zachycení tradičních českých jídel v té podobě, jak se předávala z generace na generaci mezi tehdejšími lidem. Julie Svobodová¹⁸⁷, autorka dílka „*Malá pražská kuchařka*“, už však ve své práci přichází se zajímavou kapitolou, kde se snaží vylíčit, jak má kuchařka nebo hospodyně správně sestavovat pokrmy denního jídelníčku tak, aby byly nejen levné, ale především nakombinované ze správných druhů potravin – upozorňovala, že se v každém jídle musí objevit jak látky záživné, tak ty, které v žaludku pobudou delší čas a nikoliv dát

¹⁸² Magdalena Dobromila Rettigová *31. 1. 1785 Všeradice †5. 8. 1845 Litomyšl, spisovatelka a autorka kuchařek, z níž nejznámější je právě *Domácí kuchařka*.

¹⁸³ Avšak v praxi se tomu dělo s ohledem na momentální období, neboť se dodržovaly náboženské posty, kdy byla konzumace masa zakázána. Rybí maso však bylo za postní považováno.

¹⁸⁴ HANSGIRGOVÁ, Františka. *Nová česká kuchařka, aneb, Navedení ku připravování všelikých pokrmů, hodících se pro skrovnou i skvostnější domácnost*. V Praze: I.L. Kober, 1864. xvi, 237 s.; AXAMITOVÁ, Marie a FÁČEK, Václav Lev. *Česká kuchařka: kniha pro každou českou domácnost*. V Praze: Jos. R. Vilímek, [1894]. 256 s.

¹⁸⁵ Františka Hansgirková *13. 2. 1823 Litoměřice † 25. 6. 1871 Praha, autorka spisů určených ženám. Mezi její dílka patří například *Nová česká kuchařka* (1863) či *Průvodce pro dívky a budoucí hospodyně* (1869).

¹⁸⁶ Marie Axamitová *17. 10. 1817 Písek † ? Písek, autorka kuchařky.

¹⁸⁷ Julie Svobodová *? †?, autorka kuchařky, působila na konci 19. století. Její práce je v plné verzi dostupná na: SVOBODOVÁ, Julie. *Malá pražská kuchařka* [online]. V MKP 1. vyd. Praha: Městská knihovna v Praze, 2014 [Cit. 4. 5. 2016]. Dostupné z: http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/03/29/91/mala_prazska_kucharka.pdf.

v jeden den samá lehká jídla a druhý den s neštěstím naříkat na tísnivý pocit vyvolaný těžko stravitelnou stravou.¹⁸⁸ Odkazovala se již také na výsledky bádání chemiků v oblasti složení potravy, kdy rovněž uváděla zastoupení bílkovin, tuků, sacharidů a vody. Recepty prezentované v dané práci se opět držely „rettigovské“ linie, tedy české kuchyně, pro niž jsou typická již výše vypisovaná jídla – vévodily tedy pokrmy s vyšším obsahem masa, mouky, cukru, tuků, což prakticky zůstalo zachováno dodnes. Ale jaká byla praxe? Skutečně si všichni krajané mohli denně dopřávat typické české stravy tak, jak ji prezentovaly kuchařské knihy?

Je nutné přihlídnout také k řadě ukazatelů, které do jisté míry určovaly to, co se objeví na stole dané rodiny. Především záleželo na majetkových poměrech – zbývaly v rodinném rozpočtu prostředky na zakoupení potřebných surovin? A co krajinné poměry? Ano, skutečně rozdílný způsob života vedli lidé v horských, méně hostinných i venkovských oblastech a jiný režim si zase přisvojili obyvatelé měst. Chudé obyvatelstvo se totiž živilo výhradně vegetariánsky, kdy se strava sestávala z brambor, zelí, mléka, chlebu, tvarohu a v neděli se na přilepšenou jídávaly vdolky, koláče nebo buchtý.¹⁸⁹ Lidová strava se zdánlivě téměř neměnila, neboť vycházela z po staletí sesbíraných zkušeností předků, kteří bez jakýchkoliv vědeckých experimentů sami odvodili, co je pro ně nejlepší, po čem jejich tělo sílí a co je naopak dobré považovat jen jako potravu doplňkovou, která slouží spíše k ukojení chuti nežli hladu. Přesto však můžeme vypočítat dvě revoluce, jež poznamenaly podobu jídelníčku lidu z prostých, venkovských oblastí – a to počátek pěstování brambor na sklonku 18. století a vzrůst oblíbenosti černého nápoje s výrazným aroma – kávy v polovině 19. století.¹⁹⁰

Brambory byly vítanou potravinou z hlediska ukojení hladu, dařilo se jim i ve výše položených, neúrodných oblastech a tak o ně, na rozdíl od různých druhů obilí, nebyla nouze.¹⁹¹ Často se jimi nahrazovaly dražší a hůře dostupné potraviny – mísily se s moukou na pečení chleba, v sušené formě se stávaly náhradou kávy, bramborový škrob rozmíchaný v mléce zase dokonale suploval smetanu, nastavovat se jimi dal i sýr či máslo, z vařených se připravovaly nudle, krupice i ryže, využití našly

¹⁸⁸ SVOBODOVÁ, Julie. *Malá pražská kuchařka: navedení, jak připravovati lze chutné pokrmy, lahůdky i nápoje, zvláště pro menší domácnost*. 2., změn. vyd. V Praze: Nákladem Aloisa Hynka, [1890], s. 168.

¹⁸⁹ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 5, květen 1912, roč. 5, s. 129.

Buchtý a koláče patřily mezi jídla s vyšším významem – nepekly se běžně, ale předně ve slavnostnější dny. Takto se k nim přistupovalo i v rodině Udržalových, sídlících ve vesničce Dolní Roveň – Libuše Morávková Udržalová, dcera významného československého politika Františka Udržala, vzpomínala: „*Posvícenské koláče a vánočky byla babičina specialita. (...) K vyrábění posvícenských koláčů byly všechny zručné ruce vítány. Napeklo se jich tolik, aby každá pomocnice měla pro sebe mísu a nás bylo sedm kolem stolu.*“ A dále psala: „*Na svátek Maří Magdalény 22. července, výročí svatby mých rodičů, pekla Milča od rána buchtý. Byly žně a každý pracující dostal ten den buchtu velkou jako cihlu.*“ Citováno z: MORÁVKOVÁ-UDRŽALOVÁ, Libuše. *Naše Roveň: vzpomínky Libuše Morávkové Udržalové*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 1998. s. 86.

¹⁹⁰ KAIZL, Ladislav. *Lidová výživa, část I., Strava v Podkrkonoší, význam lidové stravy, její zvláštnosti, návrat k lidové stravě a dnešní doba*. Praha: Grégr a syn, 1944, s. 5.

¹⁹¹ Dějinám brambor se věnoval také historik František Kutnar. O tom, jak se brambory staly potravinou chudiny, pojednává podkapitola jeho krásné práce *Malé dějiny brambor: „Ze zahrad do polí a na stůl chudých“*. KUTNAR, František. *Malé dějiny brambor*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Entomologický ústav AV ČR, 2005. s. 38 – 45.

i usušené slupky, jež zastoupily místo tabáku.¹⁹² Brambory tak sice dokázaly udržet mnoho lidí v hladových letech při životě, avšak i přes rozmanité využití v kuchyni poskytovaly tělu člověka jednostrannou výživu, tedy přísun především sacharidů na úkor bílkovin. Vzhledem ke své ceně a snadné dostupnosti nabyly během krátké doby pověsti jídla nejnižších vrstev, tedy kdo mohl, snažil se jejich konzumaci vyhnout, vždyť i sami chudí přiznávali: „*Máme tu v horách k bramborám úctu jako k jídlu, jež nás zachraňuje před hladem; ale pojídajíce brambory, toužíme po bílých knedlicích.*“¹⁹³

Káva, tedy nápoj plné chuti a příjemného aroma, se během 19. století rychle rozšířila a začlenila do nápojového lístku všech vrstev lidu, a to i té úplně nejhudší, ač byla zprvu mokem objevujícím se pouze v zaopatřených měšťanských rodinách, jenž se s chutí konzumoval místo obvyklé polévky při nedělní snídani.¹⁹⁴ Nutné je ovšem upozornit na falšování - nahrazování původní suroviny – tedy plodů kávovníku praženou čekankou či ve válečných letech dokonce praženými žaludy, semeny šípků, či vikví.¹⁹⁵ Lidé tak ve velkém pili kofeinu¹⁹⁶ prostý nápoj, často smíchaným s mlékem, slazený cukrem, který měl funkci především jako dráždidlo žaludku.¹⁹⁷

Z pohledu lékařů, znalých výživová pravidla, vyvstávala povinnost promluvit do složení stravy prostého lidu, neboť si, po odhalení přesnějšího složení potravin, a tím i jeho důležitosti při zachování zdraví tělesné schránky, uvědomili potřebu rozmanité stravy s vyváženým poměrem živných látek. Ač se zprvu mohla zdát venkovská strava založená především na konzumaci brambor prospěšná, ukázalo se, že po stránce výživné je ve skutečnosti nedostatečná, což se mohlo projevit a jistě i projevovalo negativním dopadem na bezvadný chod celého organismu. Tělo se sice dokázalo přizpůsobit poměrům a nehodnotné stravě, kterou přijímalo, avšak odborníci moudře odkazovali už jen k pohledu na zevnějšek chudého lidu – před očima se každému ihned vyjevil obraz vyhublého člověka se sešlými rysy ve tváři, sivé pleti a celkově neduživým vzezřením, ač jeho věk měl být spíše spojen s vyzařováním plné životní síly a rozpuku. Kritika padala především směrem k bramborům, které sice ukojily hlad, ale neposkytovaly tělu plnohodnotnou výživu.

Mimo výše vypsané ekonomické a zemědělské faktory lidem zemáky také chutnaly, postupně vytlačovaly více a více tradiční stravu sestávající z kvalitního chleba a moučných kaší a zaujímaly jejich místo – možná je předstihly v chutnosti, lepší dostupnosti a lacinosti, ale nikdy nedokázaly plně

¹⁹² KAIZL, Ladislav. *Lidová výživa, část I., Strava v Podkrkonoší, význam lidové stravy, její zvláštnosti, návrat k lidové stravě a dnešní doba*. Praha: Grégr a syn, 1944, s. 46 – 49.

¹⁹³ Tamtéž, s. 49.

¹⁹⁴ Tamtéž, s. 55.

¹⁹⁵ Takto nahrazovaná káva se kupříkladu na Podorlicku uchytila s daleko větší silou až ve druhé polovině 19. století. Konzumovala se především k snídani – a to právě i na venkově, kde vytlačovala tradiční ranní polévky, jako byl okrop. Ke „kávě“ se pojídal drobený chléb. Starší lidé však raději volili výluh z bylin a kořinek. ZRŮBEK, Rudolf. *Lidová strava v Podorlicku. Orlické hory a Podorlicko*, č. 4, 1971, [Cit. 19. 5. 16], s. 127. Dostupné online: <http://www.moh.cz/pdf/ohp/154.pdf>

¹⁹⁶ Kofein – psychoaktivní látka přítomná v kávě, má uvolňující účinky, povzbuzuje.

¹⁹⁷ KAIZL, Ladislav. *Lidová výživa, část I., Strava v Podkrkonoší, význam lidové stravy, její zvláštnosti, návrat k lidové stravě a dnešní doba*. Praha: Grégr a syn, 1944, s. 57.

zastoupit výživovou hodnotu dřívějšího jídelníčku.¹⁹⁸ Pokud měly brambory zůstat mezi základními denními jídly, pak ideálně v kombinaci s chlebem, tvarohem, mlékem, vejcem a tukem a to v poměru 1 kg brambor, 1/3 bochníku chleba, 10 dkg tvarohu, 0,5 l mléka, 1 vajíčka a 5 dkg tuku pro jednu dospělou osobu na den. V takovémto složení stravy již došlo k naplnění příjmu 3000 kalorií, který byl vědecky vypočítán a sloužil jako vodítko k tomu, kolik by měl přijmout během 24 hodin člověk prostřední postavy se středním fyzickým zatížením. Za nejdůležitější část stravy byly považovány bílkoviny, o jejich potřebném množství během dne se však vedly dohady. Někteří lékaři upřednostňovali příjem až 120 g bílkoviny za den, postupně se však většina usnesla na novém měřítku – na jeden kg tělesné váhy měl člověk přijmout optimálně 1,5 g bílkoviny. V praxi to znamenalo, že 70 kg vážící člověk musel během dne sníst kolem 105 g bílkoviny, které při propočtech 4,1 kalorie na 1 g bílkoviny představovaly příjem celkem 430 kalorií. Zbytek, tedy 2670 kalorií, se doporučovalo uhradit skrze příjem sacharidů a tuků.¹⁹⁹

Co se týče nápojů, negativně byla vnímána i konzumace již v první polovině 20. století tolik populární kávy – ani ona totiž neposkytovala potřebnou výživu tělu, obzvláště nebylo-li v ní obsaženo mléko nebo jen malinko. S úplným zapovězením se setkávala kořalka, jakožto pouhá náhrada kalorií, zásobárna prostého cukru a ničehož navíc.

Co z výše napsaného plyne? Jídelníček chudých lidí potřeboval nutnou obrodu, nestačilo pouhé zahánění hladu omaštěnými brambory a chuti cikorkou – vždyť při takové stravě tělo velmi strádalo, což se projevovalo také nejen na celkovém, unaveném výzoru člověka, ale i na kvalitě života jako takového. Kdo mohl jen trochu změnit své stravovací návyky, vzal si k srdci poučení lékařů a konzumoval i více mléčných produktů, zařadil do své stravy méně oblíbené luštěniny a v tom nejideálnějším případě také obohatil svou jídelní tabuli o kousek masa.²⁰⁰ Jedině strava se zastoupením bílkovin, sacharidů a tuků ve vyváženém poměru dokázala zajistit dlouhodobě snesitelnou, a přitom dostatečně výživnou potravu s ohlednutím na nízké finanční možnosti. Mnoho lidí se však k problematice zkvalitnění stravování stavělo odmítavě a zachovávalo konzervativní názory. S velkým opovržením se tak dívali na veškeré snahy změnit celkový jídelníček, neboť dle jejich názoru už by při špatné výživě, na kterou začali znenadání vehementně upozorňovat lékaři, přece dávno nikdo nežil.²⁰¹ Letité zkušenosti obyčejného lidu, tradice domácí kuchyně a nechuť k novotám tak pokořovaly čím dál větší naléhání na proměnu stravovacích návyků beroucí v potaz výživové složení.

S pravou českou kuchyní, jakou jsme měli možnost poznat již prostřednictvím analyzovaných kuchařek, se setkáváme v momentě, kdy opustíme řady lidí žijících na pokraji bída a vkročíme do

¹⁹⁸ KUTNAR, František. *Malé dějiny brambor*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Entomologický ústav AV ČR, 2005. s. 45.

¹⁹⁹ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 4, duben 1912, roč. 5, s. 99.

²⁰⁰ Ačkoli bylo maso drahé a hůře dostupné, ze studie Rudolfa Zrůbka vyplynulo, že si jej čas od času dopřáli i chudí venkované – v rámci významnějšího, nedělního obědu. Jednalo se o maso hovězí či ovčí, vepřové se v kuchyni začalo častěji používat až později. ZRŮBEK, Rudolf. Lidová strava v Podorlicku. *Orlické hory a Podorlicko*, č. 4, 1971, [Cit. 19. 5. 16], s. 128. Dostupné online: <http://www.moh.cz/pdf/ohp/154.pdf>

²⁰¹ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 68.

příbytku bohatších statkářů a měšťanů.²⁰² Snídaně se v honosnějším prostředí nesla v duchu dobré kávy s čerstvým pečivem nebo doma upečenou bábovkou, k obědu bychom zde dostali výbornou hovězí polévku, poté druhý chod v podobě vařeného hovězího masa s omáčkou a knedlíkem či bramborem a na závěr, jako pomyslná třešnička na dortu, by před námi přistál talířek s pocukrovanou buchtou, ještě teplým a omastkem lesklým lívancem či nadýchaným vdolkem. Zastoupení živočišných bílkovin v rámci stravy zmiňovaných sociálních vrstev již bylo celkem četné. Právě v případě této kuchyně lze hovořit o oné popularitě masa, které bylo vyžadováno téměř každodenně, přičemž se považovalo jako hlavní část celého hlad ukojujícího procesu a samozřejmě i gurmánského prožitku.²⁰³ Nadmíru se též požívala moučná jídla. Taková strava byla velmi vydatná a způsobovala na rozdíl od potravy chudších vrstev opačný jev – ne podvýživu, ale nadvýživu. Vzhledem k tomu, že bylo zvykem jít alespoň pětkrát denně pokrmy na bázi vysokého podílu sacharidů, tuků i bílkovin, snažili se lékaři apelovat na nutnou modernizaci stravovacího režimu. Zdůrazňován byl přínos zeleniny, jež se měla objevovat v jídelníčku mnohem častěji, než jak tomu obvykle bývalo – tedy pokud se člověk setkal na talíři se zásobárnou potřebných vitamínů, pak nejčastěji ve formě kysaného zelí či bramboru.²⁰⁴

Specifický začal být pro městské prostředí sedavý styl života, obzvláště u lidí, kteří přestali tělesně pracovat a věnovali se spíše práci duševní, vykonávané v kanceláři po celý den.²⁰⁵ Oněch původně vypočítaných a ideálních 3000 kalorií se v tomto případě doporučovalo srazit asi na 2300 kalorií, jelikož nízká fyzická námaha nepotřebovala tak vysokou energickou úhradu.²⁰⁶ Nejen kalorická úprava

²⁰² Vesnická kuchyně movitých sedláků se snažila té měšťanské vyrovnat, na rozdíl od chudiny se v ní již celkem početně vyskytovala jídla bohatá na tuky, sacharidy i bílkoviny. Také Věra Dvořáková-Janů považuje za typicky českou kuchyni právě kuchyni středních, majetnějších vrstev, kde byl základem pro přípravu téměř všech pokrmů cukr a máslo. DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999, s. 85.

²⁰³ Na jídelní tabuli bohatších rodin se objevovalo celkem hojně maso hovězí i telecí, dále ryby jako kapr či sardele a též i drůbež – velmi oblíbenou byla husa, ale i slepice, z plectva dále holoubata. Mimo samotné maso se zpracovávaly též vnitřnosti, v menu tak nechyběly ani játrové knedlíčky. Maso se konzumovalo i k večeři, obzvláště, byl-li čas porážek dobytka. ZRŮBEK, Rudolf. Lidová strava v Podorlicku. *Orlické hory a Podorlicko*, č. 4, 1971, [Cit. 19. 5. 16], s. 129. Dostupné online: <http://www.moh.cz/pdf/ohp/154.pdf>

²⁰⁴ V letních měsících se někdy pojídaly i saláty – hlávkový a okurkový, dokonce i brukev a kapusta, některé domácnosti ale neservirovaly zeleninu na svých talířích po celý rok! Podobný osud potkal i ovoce, to bylo všeobecně přijímáno jako pamlsek, neboť kdo nevlastnil vlastní zahradu a netěšil se úrodě sladkých plodů, musel kupovat za draho na tamějších trzích, a jak už to bývá, za ovoce se peníze z kapsy tahaly s menší ochotou než za sklenku piva, jež se s oblibou pilo k obědu a večeři nejen dospělými, ale i dětmi. O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 5, červen 1912, roč. 5, s. 131.

²⁰⁵ Ti, kteří se živilí kancelářskou prací, tedy zaměstnáním, které nevyžadovalo velké množství pohybu, měli co nejdříve přehodnotit svůj jídelníček. Bylo nutné, aby byl v rovnováze výdej energie s jejím příjmem – tedy potravou. Této problematice je zasvěcené celé dílko lékaře Pavla Viskupa – „Výživa duševně pracujících a lidí sedavého zaměstnání“. VISKUP, Pavel. *Výživa duševně pracujících a lidí sedavého zaměstnání*. 3. dopl. vyd. Praha: Z. Materková, 1948, 80 s.

²⁰⁶ 3000 kalorií byl lékaři stanovený počet, který měl stačit pro zajištění fungování celého organismu člověka tak, aby nebyl podvyživován. Odborníky bylo na základě řady výzkumů zjištěno, že člověk prostřední postavy během 24 hodin vydá tolik tepla, kolik je zapotřebí pro ohřátí 3000 litrů vody o jeden stupeň celsia. Proto také potřebuje přijmout takové množství potravy, které mu zajistí přísun oněch 3000 kalorií, které se na základě tělesného spalování promění v teplo. Samozřejmě, počet se zvedal či klesal v souvislosti s tím, jak moc byl člověk fyzicky zaměstnán, jakého byl pohlaví a jaké tělesné konstrukce. Viz: CARTON, Paul. *Dietetika a jednoduchá kuchyně*. Praha: J. Svoboda, 1933, s. 45.

však byla potřebná, samozřejmě mělo dojít i k přehodnocení složení stravy a to tak, že se neaktivně žijící jedinec musel zříct především kynutých moučníků, jež stály za celou řadou zaživacích potíží stupňovaných nedostatečným pohybem: „...*když se někdo nají buchety neb vdolků a potom sedí v kanceláři, nemůže mu to býti prospěšno! Snad nějakou řadu let se to snáší dosti dobře, než s ochabující pružností tělesnou se také vzímají obtíže zaživací a takový člověk pak upadá do stavu ustavičných zaživacích potíží, pro který v kancelářských kruzích byl vymyšlen název „kancelářského haemorhodaře“*“.²⁰⁷

I přes časté zaživací problémy se však lidé nedokázali zříct navyklých způsobů a nadále si pochutnávali na četných moučnících, mastnějších jídlech než by bylo třeba, spotřebovávalo se čím dál více průmyslově vyráběného cukru²⁰⁸ a k tomu se přidávala také obliba v sladkostech. Výživa tak obsahovala zpravidla menší zastoupení bílkovin a přitom kvantum sacharidů a tuků, jež se při dlouhodobém užívání projeví i následným přibíráním jedince na váze: „...*proto propadají tloušťkami naše dámy, libující si v nečinnosti (známá fráze: jsem celý den na nohou, nekryje se ještě s naší představou fyziologické práce) a v mlsání*“; odolnými vůči nevzhledným špičkům však nezůstali ani muži: „...*proto tloušťnou ne méně pohodlní pánové, kteří ku svému duševnímu a tělesnému blahu potřebují denně určité množství sklenic piva!*“²⁰⁹ Opravdu tradiční česká kuchyně se tak ukazovala v negativním světle právě v případě měšťanů s nepříliš velkým tělesným výdejem.

Co bylo v takovém stravování měšťanstva největším problémem? Jak jsme si již výše řekli, především přemíra pokrmů sestávajících z velkého množství škrobů, rychlých cukrů a tuků.²¹⁰ Nekonzumovalo se navíc pouze jídlo v základní sestavě snídaně – oběd – večeře, ale také se do úst s požitkem vkládaly menší porce různých pochutin a mlsků během celého dne. Velké oblíbené se u žen těšila káva, nápoj sám o sobě prostý, zaživací trakt dráždicí, avšak v kombinaci s tučnou smetanou, ke které se navíc pojídaly sladké zákusky, přímo vražedný. Lékaři podobné upokojující chuti považovali

V současné době Směrnice pro doporučené dávky (tzv. Guideline Daily Amounts, zkráceně GDA) uvádí, že žena by měla za den zkonsumovat cca 2000 kcal a muž 2500 kcal.

²⁰⁷ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 6, červen 1912, roč. 5, s. 161.

²⁰⁸ Na zvýšenou spotřebu reagoval též potravinářský průmysl – konkrétně cukrovarnictví. V rámci českých zemí byl cukrovarnický průmysl na vrcholu v letech 1922 – 1927, cukru se v té době přezdívalo „bílé zlato“ a dokonce se v hojném množství vyvážel do zahraničí. Brzy však našel konkurenci v cukru třtinovém, který byl lacinější. Bez ohledu na původ však poptávka po cukru neustále rostla, stal se běžnou součástí jídelníčku lidu všech sociálních vrstev po celém světě. LACINA, Vlastislav. *Zlatá léta československého hospodářství 1918-1929*. Praha: Historický ústav AV ČR, 2000. s. 127 – 128.

²⁰⁹ Tamtéž, s. 162.

Pivo, lehce alkoholický mok, považovaný za snad to nejtypičtější pití české kuchyně, bylo ještě od konce 19. století a za první republiky považováno za nápoj nižších či středních vrstev. Dle etikety se nesmělo podávat při slavnostních hostinách. Také se během první poloviny 20. století vytrácelo z řady receptů. Jeho opětovná renesance přišla až po 50. letech 20. století. *Dobrou chuť*. V Českých Budějovicích: Jihočeské muzeum, 2003. s. 112.

²¹⁰ Časem začala být lékaři dávana za vzor opět původní venkovská strava – prostý jídelníček založený na tak obvyklejších potravinách jako bylo mléko, vejce, brambory a zelenina. KAVINOVÁ, Anna. *Účelná výživa člověka od mládí do stáří*. V Praze: nákladem Ministerstva zemědělství republiky Československé, 1947, s. 103.; VISKUP, Pavel. *Výživa duševně pracujících a lidí sedavého zaměstnání*. 3. dopl. vyd. Praha: Z. Materková, 1948, s. 55.; BABÁK, Edward. *O výživě*. 3. vyd. Praha: Státní nakladatelství, 1928, s. 139.

za hazard s vlastním zdravím a pro odstrašení cukrářský výrobek přepočítávali v tabulkách kalorií – vždyť jen 100 g kakaového prášku se rovnalo 530 kaloriím! Což při denním příjmu 2300 kalorií na osobu znamenalo v podstatě čtvrtinu doporučené kalorické dávky na 24 hodin! A připočítala-li se ještě hodnota sladkého nápoje, pokryla jediná návštěva cukrárny i polovinu stanoveného kalorického rozmezí pro den: „...*co divu, když pak z míry tuční! Slycháme pak zoufalé nářky: Skoro nic nejím a přece kynu!*“²¹¹ Muži návštěvám cukráren příliš neholdovali, avšak moučník si po dobrém obědě dali rádi. Zrovna tak si oblíbovali konzumaci četného množství piva, což spolu s malým fyzickým nasazením a minimálním tělesným vydáním vedlo k tloustnutí a lenivosti: „...*jak se s ní, bohužel, velmi často u nás setkáváme.*“²¹² Lékaři radili předcházet vzniku obezity, a to skrze zvýšený příjem zeleniny a ovoce namísto sladkých a mastných moučnicků, neboť plody rostlin měly a mají vyšší sycití schopnost s bonusem nízkého počtu tuků a sacharidů oproti typickému zákusku.²¹³ Navíc povětšinou vyšly některé druhy sezónního ovoce a zeleniny levněji než samotná příprava moučnicku – na takové jedno pečení byla potřeba ne zrovna levná mouka, drahé tuky jako máslo či sádlo, na kterých se nešetřilo, neboť panoval stále silný odpor vůči umělým tukům, dále peníze spolykal i potřebný cukr a zavařenina. Mimo financí stál moučník i mnoho času hospodyně: „*Co by mohla žena za tu dobu vykonati jiných potřebných pro domácnost prací, jimž pak musí věnovati všechen drahý čas takovou titěrnou prací, námahou zmrhaný! V pravdě jsou tyto moučnický velice drahá krmě pro lidi, kteří počítati mají nejen s penízem, ale také časem.*“²¹⁴

Moučníky však nebyly jediným pokrmem, jehož konzumaci měli lidé omezit. Kritiku si vysloužilo také hovězí maso a jeho příprava – v jídelníčku českého lidu střední třídy se tento druh živočišné bílkoviny vyskytoval snad nejčastěji, což pramenilo z jeho lacinosti.²¹⁵ Cena však postupně rostla, a až již hovězí nepatřilo mezi nejlevnější, přežíval v rodinách starý zvyk beroucí v potaz dřívější poměry. Proto bylo ostatně toto maso nadále nakupováno v hojném množství – povětšinou se dala přednost lacinějším kouskům hovězího než stejně drahému, ale kvalitou lepšímu, jinému druhu masa. Levné hovězí však zpravidla nemělo tak vysokou výživovou hodnotu a často se stávalo skoro nestravitelným.²¹⁶ I přes četná upozornění směrem k hospodyním a kuchařkám se ovšem lékařům dostávalo odpovědi: „*Za to máme výbornou polévku!*“, místo snahy přizpůsobit se momentální situaci a odborným výživovým doporučením.²¹⁷ A jaké maso se tedy doporučovalo? Především mořské ryby.

²¹¹ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 6, červen 1912, roč. 5, s. 162.

²¹² Tamtéž, s. 162.

²¹³ Tamtéž, s. 163.

²¹⁴ Tamtéž, s. 163.

²¹⁵ Kritizováno bylo samozřejmě, jak již bylo nejednou naznačeno, maso celkově. Doporučovalo se jej konzumovat nanejvýše jednou denně. Objevovaly se též rady, jak maso adekvátně nahradit stejně, ne-li více, výživnou potravinou – kupříkladu tvarohem. ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Jak a čím se žít: zdravá výživa dneška*. V Praze: Družstevní práce, 1937, s. 36.

²¹⁶ Výživově nepříliš hodnotné byly kupříkladu klišoviny. Ani maso velmi prorostlé tukem neobsahovalo tolik potřebných bílkovin. ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Jak a čím se žít: zdravá výživa dneška*. V Praze: Družstevní práce, 1937, s. 22.

²¹⁷ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 6, červen 1912, roč. 5, s. 163.

Vzrůst jejich obliby a častější zařazení do denního menu však vzhledem ke konzervativnosti panující v našem prostředí nepřicházelo téměř v úvahu.²¹⁸ Dále se z výživového hlediska doporučovalo maso králíčí, avšak ve městech bylo k máni za poměrně vysokou částku, kterou si nemohl jen tak někdo dovolit vydat a navíc nabídka na trhu dosahovala minimálního procenta: „*Jděte, prosím, v Praze například koupiti 1 kg masa domácího králíka! Snad dostanete spíše medvědí tlapy a rypák slona, než maso z domácího králíka!*“²¹⁹

Mimo masa vyvolávala velkou rozepří také otázka polévky. V českém prostředí se polévka těšila nesmírné oblibě a lidé si bez ní nedokázali představit polední jídlo: „*Ta naše polévka, bez které tak mnohý z nás nemůže žít, jako bez knedlíku!*“²²⁰ Lékaři však zaujímali jiné stanovisko, a sice by povětšinou typicky českou polévku – tedy vývar – z jídelníčku vymazali, neboť se jednalo o pouhou osolenou a okořeněnou vodu nevalné výživové hodnoty.²²¹

Jídelníček české střední třídy obsahoval spousty chyb a nedokonalostí než aby mohl platit za vzorový a zdravý zachovávající. Negativně se ovšem nepromítalo pouze složení, ale i zdejší zvyky udržované v souvislosti s přijímáním potravy – jako právě již výše zmíněná častost jídel během dne. Zvykem bylo jíst pětkrát denně, což však v praxi vypadalo tak, že jakmile člověk spolkl poslední sousto jednoho pokrmu, již přemýšlel nad tím, co by pozřel dalšího. Za jídlo, které mělo být nejvydatnější, se považoval právě oběd, který měl za úkol dodat energii na celý zbytek druhé poloviny dne. Ani s tímto zažitým stereotypem však odborníci nesouhlasili, i tady hledali cestičky, jak zvrátit dlouho zakořeněný zvyk. Nejvýživnější jídlo totiž mělo dle vědeckých bádání a pozorování přijít mnohem dříve, než kolem dvanácté hodiny, jelikož tělo potřebovalo po dlouhé noci nabudít a nabrat síly na celý zbytek dne. Vydatný oběd navíc člověka spíše unavoval, neboť se tělo muselo soustředit na jeho trávení a pocit slabosti vzbuzovalo též kolísání cukru v krvi. Podávání večeře zase přicházelo až příliš pozdě a na kutě se chodilo s plným žaludkem, což opět nebylo dobře, neboť se kvalita spánku zhoršovala kvůli nepříjemnému pnutí v žaludku a následné práci zaživacího ústrojí. Doporučována byla všeobecně konzumace tří chodů během dne, to znamenalo bez dalšího, zbytečného mlsání a popíjení, s důrazem na bohatou snídani, střídmy oběd a večeři po páté hodině odpolední s následným

²¹⁸ V sousedním Německu se konzumace rybího masa těšila daleko větší oblibě. Obrovskou popularitu měly především sardinky v oleji, první produkt masové spotřeby svého druhu. Postupně rostl i počet německých továren na zpracování rybího masa – k roku 1900 jich bylo na 450 a o 14 let později už 650! I přes všechno zmiňované je však nutné podotknout, že spotřeba ryb vzrůstala postupně. Mimo zvýšenou produkci rybích konzerv a tím i lepší dostupnost výrobku, se na zvyšující se poptávce podílel právě apel odborníků na výživu. Pokud se vrátíme do českého prostředí, pak Češi spíše přejímali trendy, v tomto případě stravovací, z ostatních zemí, než aby sami udávali směr. Rybí maso se tak na jídelníčku objevovalo zpočátku spíše sporadicky. FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008, s. 245 – 246.

²¹⁹ O české kuchyni, dokončení. *Zdraví lidu*, č. 7, červenec 1912, roč. 5, s. 193.

²²⁰ O české kuchyni. *Zdraví lidu*, č. 6, červen 1912, roč. 5, s. 163.

²²¹ Polévka byla z výživového hlediska uznávána jen tehdy, byla-li hustá, neboť jediné, co tělu skutečně dávalo nějaké užitečné látky, byla zavařka. Ta se mnohdy sestávala pouze z trochy zeleniny. Pokud měla polévka zůstat zařazena v rámci oběda, pak se doporučovalo přihlídnout k polévkám připravovaným ve vzdálenějších slovanských oblastech – jako byl boršč či šči. Jejich obsah už nebyl založen pouze na podstatě vývaru, ale obsahovaly velmi mnoho masa, zeleniny, brambor, smetany, mléka, přičemž i přes výborné výživové hodnoty spadaly stále do laciné a navíc i chuťově výborné stravy.

odpočinkem: „*Ovšem bychom k tomu museli býti méně konservativní, než jsme. Snad, až zavedou tento způsob života po svých praktičtějších susedech Němci, též u nás najde půdy.*“²²²

Nejen na vesnici byla chudina, také ve městech se nacházela nejnižší třída, která nedisponovala majetkem a neměla takové finanční možnosti, aby si mohla dovolit lepší, příznivější podmínky pro svůj život. Pokud bychom se podívali na složení stravy této skupiny obyvatel, našli bychom na prvních místech stejně jako u vesnických, chudších lidí kávu, dále, což bylo typické právě pro městské prostředí, levné uzeniny. Popularita kávy závisela především na její lacinosti, mohl si ji dovolit téměř každý, kdo měl navíc několik haléřů, a to i přesto, že by v tomto případě bývala byla výživnější i ta nejprostší česneková polévka – oukrop: „*Ale jaký by to byl život bez kafe!*“²²³, sarkasticky podotkl ve svém kritickém textu na adresu městských, chudých dělníků lékař Vladislav Mladějovský. Strava založená na kávě, bramborách, uzeném masu a chlebu by mohla být pro člověka i dostatečná, avšak při dodržení gramáže alespoň 250g tučného vepřového, 500g chleba a 500g brambor na den. Mnoho dělníků však pochopitelně v touze ušetřit na jídle co nejvíce, volilo v prodejnách s masem nejlevnější uzeniny, tedy zdánlivě nejlevnější. Ve skutečnosti docházelo při výrobě takových uzenek k používání nejméně kvalitních a tedy i nejméně stravitelných částí masa. Jednalo se většinou o v podstatě neprodejné zbytky, k nimž se, aby nabyla potravina na objemu, přimíchávaly směsi rostlinného původu. Ty však tělu nedodávaly potřebných živin. V přepočtu na cenu váhy skutečného obsahu masa tak dělnictvo kupovalo jen drahý šrot mající funkci spíše bezcenného plnidla žaludku.

Vezmeme-li v potaz ještě krátce po peněžní stránce bohatou elitu národa, která si díky solidním příjmům mohla dovolit luxusnější potraviny, pak kupodivu nacházíme ve způsobech stravování velké podobnosti s méně zaopatřenou střední vrstvou.²²⁴ Jídla a složení denního menu se tak nacházelo ve shodě, rozdíl byl zpravidla viditelný v použitých ingrediencích, neboť majetní dávali přednost vybraným a v první řadě kvalitním potravinám ověřeného původu. Často se v jejich jídelníčku projevovala i inspirace zahraničními pokrmy.²²⁵

Česká kuchyně se zakládala a dodnes zakládá na vydatné stravě založené na smetanových omáčkách, knedlíkách, moučnících, masových a zeleninových zavářkách, bohatých přílohách a zdroji

²²² O české kuchyni, dokončení. *Zdraví lidu*, č. 7, červenec 1912, roč. 5, s. 194.

²²³ Tamtéž, s. 194.

²²⁴ Tuto tezi potvrdila též Kateřina Cichrová ve své studii, ve které se zaměřila na aristokratické stravování konce 19. století a období následujícího až do počátku první světové války. Představa honosně prostřených jídelních tabulí, která se nám ve spojitosti s šlechtou vybaví, je zcela scestná, neboť vlivem zcivilňování aristokratického způsobu života došlo též i k zjednodušení stravovacích návyků. Autorka zjistila i přítomnost speciálního nádobí, určeného pro vaření v páře, v kuchyni rodu Schwarzenbergů. Vybavení kuchyně parními hrnci bylo v souladu s dietetickými doporučeními, jež apelovaly na šetrnou přípravu stravy. *Dobrou chuť*. V Českých Budějovicích: Jihočeské muzeum, 2003. s. 51 – 52.

²²⁵ Jednalo se především o vliv rakouské, respektive vídeňské kuchyně, která byla uznávána jak aristokraty, tak bohatší střední, měšťanskou třídou. Po 2. světové válce, především po komunistickém převratu v roce 1948, se v Československu na vídeňskou kuchyni, vlivem nacionálně-politických aspektů, nahlíželo s určitým despektem. Od roku 1956 začala být opět ospravedlňována s tvrzením, že její základy pramení z kuchyně české, neboť do Rakous odcházel za službou velké množství českých děvčat, která pochopitelně ukazovala tamnímu obyvatelstvu své kuchařské umění. FRANC, Martin. *Řasy nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. V Praze: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003.

bílkovin v podobě vajec, sýrů či nejčastěji pečeného, vařeného nebo smaženého masa. Člověku s fyzickým zatížením, aktivním životem tak přinášela dostatečnou výživu, aniž by dala prostor k nechtěnému hubnutí těla. Naopak jedinci, jenž se během celého dne zabíral spíše duševní činností, přinášela řadu negativních dopadů na jeho zdraví – především nemoci způsobené přímo špatnou stravou, tedy otylost, dnu, cukrovku.²²⁶ I přes snahy lékařů výrazněji zasáhnout do podoby národních stravovacích zvyklostí se nepodařilo nápadně přeměnit ráz kuchyně a některá již dříve kritizovaná negativa, jako například nedostatečné zařazení zeleniny a ovoce, se v podstatě objevují dodnes v trvalé snaze o zavedení dokonalého a v prvé řadě zdraví prospěšného stravovacího režimu.²²⁷

2.5.4 Správná výživa aneb jak se vyhnout podvýživě a otylosti

V předchozí kapitole jsme se zabývali českou kuchyní, jejími specifiky, pozitivy a také negativy, které se mohly odrazit v celkovém zdraví obyvatelstva. Jak jsme zjistili, lékaři si začali více všimnout potravy člověka, neboť se ukázala její významná úloha v životě každého jedince. Bez jídla bychom zemřeli, alespoň malý příděl dokázal utišit nejkrutější hlad a udržet při životě i při neblahých projevech tělesného strádání, nadbytek krmě zase způsoboval nebezpečné tloustnutí a často se pojil s dalšími nemocemi. Kde tedy ležel onen střed? Jak měla vypadat ona často omílaná správná výživa?

Začněme tedy od počátku – u zrození jednotky, která zahájila cílené, vědomé ovlivňování množství i složení stravy na talíři lidí – kalorie²²⁸. Ta se poprvé použila pro přepočítání energetické hodnoty jídla v 19. století a způsobila vášnivé diskuze jak mezi odborníky, kteří na ni směřovali veškerý svůj zájem, tak mezi lidmi, kteří začali upřednostňovat číslo vyjádřené kaloriemi před samotným složením jídla: „...*jest charakteristické, že jednotka, kterou nikdy nikdo neviděl, stala se bohem.*“²²⁹

Touha ušetřit na jídle a snaha naplnit doporučený denní příjem určitého počtu kalorií skrze kaloricky odpovídající stravu, ale nedopadla dle očekávání – jídelníček sice po přepočtu dosahoval předepsaných kalorií na den, avšak lidé pociťovali hlad, slabost, častěji je zchvacovaly nemoci. Až s počátkem 20. století se dospělo k významnému objevu – a sice že nestačí pouze a jenom kaloricky bohatá strava, ale také podstatně závisí na jejím složení. Zároveň došlo k nabourání dosavadního

²²⁶ K zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva, co se týče nemocí z nadvýživy, došlo paradoxně za časů protektorátu, kdy byl jídla nedostatek a mnoho původních receptů se „šidilo“ různými náhražkami. Značně klesl počet onemocnění ledvin a případů cukrovky. KAVINOVÁ, Anna. *Účelná výživa člověka od mládí do stáří*. V Praze: nákladem Ministerstva zemědělství republiky Československé, 1947, s. 103 – 104.

²²⁷ Časopis *Eva*, určený především ženskému čtenářstvu, zaujímal stejný názor. Českou kuchyni viděl v roce 1936 stále jako tradiční, kdy na jídelním lístku dál hrály prim omáčky a knedlíky, avšak připouštěl, že došlo k určitému, mírnému zjemnění a zjednodušení vlivem podnětů přejímaných z cizích, světových kuchyní i dietetiky. Reagoval též na kritiku lékařů pro nedostatek zeleniny v jídlech – zdůrazňoval především časté pojídání zelí: „...*bez dušeného zelí se neobejde skoro ani jeden nedělní zimní oběd.* (...) *Zelí je tak oblíbenou zeleninou, že dostalo se i do národní písně...*“ Naše kuchyně kdysi a nyní. *Eva*, č. 11, 1. 4. 1936, s. 22.

²²⁸ Kalorie – jednotka vyjadřující množství tepla potřebného pro zahřátí 1 kg vody o 1°C, v případě živého organismu tedy zachycuje schopnost potravin dodat tělu určité množství paliva tak, aby bylo schopno udržet potřebnou tělesnou teplotu pro udržení životních funkcí.

²²⁹ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst! historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 33.

lékařského mínění o tom, že se strava sestává z bílkovin, tuků, sacharidů a minerálních látek – neboť byly objeveny vitamíny, látky potřebné k udržení správného chodu celého organismu: „...*veřejnost, která se takřka dusila v kaloriích, měla nyní co činit s různými bílkovinami, s anorganickými solemi a konečně s vitamíny.*“²³⁰ Někteří proto uposlechli zprávy lékařů a jejich apel na rozmanitější stravu, jež by tělu dodávala množství vitamínů, a snažili se řídit vydávanými tabulkami s informacemi, v jakých potravinách se ony žádané látky nacházejí a k čemu jsou v těle prospěšné. Vitamínového šílenství ale začali také zneužívat mnozí zisku chtiví podnikatelé, a tak se v tisku čím dál častěji objevovaly nabídky vitamínových produktů mnohdy za vysoké ceny, slibující až neuvěřitelné, pozitivní účinky na zdraví. Jak se ale brzy ukázalo, význam nedávno objevených pomocníků, nacházejících se nejčastěji v ovoci a zelenině, se mezi lidmi až příliš přeceňoval, neboť ve skutečnosti stačilo požit velmi malé množství, aby byl pokryt denní příjem a zajištěna správná funkce těla.²³¹ Žádné drahé preparáty se proto nemusely nutně kupovat, byla-li běžná strava normálního člověka nejednostranná a pestrého složení aneb: „*Prvním požadavkem zdraví jest jísti dobře, nikoli nákladně, zato však inteligentně.*“²³²

Správná výživa člověka měla přijít již spolu s nejranější fází počátku jeho existence. Včasné osvojení si dobrých stravovacích návyků předznamenávalo jednak udržení výborné kondice budoucí rodičky, jednak zajištění ideální výživy rostoucího plodu. Potřebné, doporučené navýšení množství stravy se mělo pohybovat v první polovině těhotenství o 150 až 200 kalorií, v druhé polovině od 300 do 500 kalorií, kdy se uvádělo, že tělo těhotné spotřebuje cca o 5 – 10 %, nejvýše však o 25 % více kalorií než v nepregnantním stavu.²³³ Velmi často ovšem docházelo k tomu, že ženy pociťovaly náhle zvýšený apetit a denně tak přijímaly mnohem více stravy, než by bylo bývalo potřeba - na těle se poté nahromadila nadbytečná kila tuku, která se však stávala přítěží nejen pro matku, ale i pro plod.

Těhotenská strava se zpravidla příliš nelišila od stravy běžné, ba dokonce se doporučovalo, aby budoucí matka jedla jako doposud a nepodléhala laickým radám, které sice ochotně, ale bez vědeckého opodstatnění a dokázání skutečné přínosnosti pro tělo, šířily dál starší ženy, které již měly zkušenosti s mateřstvím. Mezi takové dlouho zažitě domněnky patřilo například apelování na pití velkého množství mléka, neboť se věřilo, že díky němu se podpoří tvorba mateřského mléka u těhotné ženy.²³⁴ Ve venkovských oblastech se zase nastávajícím maminkám vařivaly odvary a kaše různého složení s očekáváním, že budou prospěšné jak konzumentce, tak jejímu potomkovi. Ideální strava matky však měla být rozumně složená na základě dosud vybraných zjištění lékařů – tedy s dostatečným obsahem tuků, uhlohydrátů, bílkovin, železa, vitamínů a především důležitého vápníku, bez něž by docházelo k odebírání vápníku z kostí ženy, neboť jak to příroda důmyslně zařídila – plod

²³⁰ Tamtéž, s. 33.

²³¹ KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 8.

²³² FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 61.

²³³ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 625.

²³⁴ O výživě těhotných. *Zdraví lidu*, č. 1, r. 1927, s. 8.

dostával vždy přednost. Nedostatečné krytí této látky způsobovalo především nápadnou kazivost zubů a řídnutí kostí. Žádaná byla opět pestrost stravy, založená na četném množství zeleniny i ovoce, jež mělo usnadňovat trávení a mírnit zažívací obtíže spojené s těhotenstvím.²³⁵

Po narození dítěte se matčina strava zpravidla lehce navyšovala, dokud nedošlo k odstavení dítěte. Dítě mělo být krmeno ideálně mateřským mlékem, jakožto tou nejpřirozenější potravinou, kterou mohlo dostat. Velký problém nastal v okamžiku, kdy matka náhle nemohla kojit, neboť mléko ztratila – v tom případě se muselo přejít na krmení kojence umělou stravou, která však jeho vývoj často negativně poznamenala. Jako umělá krmě se podávalo kravské mléko, jež se doporučovalo ředit a dle potřeby do mléka přidávat máslovou jíšku, moučný odvar, dětskou moučku, výživné cukry.²³⁶ Kravské mléko zprvu u dítěte vyvolalo žádoucí silení a tloustnutí, kdy se mnohá maminka přímo tetelila blahem při pohledu na svou holčičku či chlapečka, neboť stále platilo, že baculaté dítě je zdravé dítě.²³⁷ Ovšem tento efekt umělé výživy byl jen dočasný, po roce se začaly projevovat dopady nedostatečné stravy, jelikož kravské mléko i přes velkou podobnost s lidským, stále neobsahovalo správný poměr živin potřebných pro vývin lidského jedince. Lékaři tak varovali před předčasným, bláhovým ukončováním přirozeného kojení, maminky se totiž v některých případech dokonce nechaly zlákat právě oním výjevem dočasného ztloustnutí a prospívání uměle živěného miminka jiné matky a dobrovolně volily pro svého potomka tutéž stravu, ač v jejich možnostech bylo jej dále stravovat klasickým kojením. Po dosažení šestého měsíce života dítěte se začaly přidávat do jídelníčku odvary ze zeleniny, jíškové polévky a postupně docházelo k omezování kojení, kdy v devátém měsíci se potomek již zcela odstavil a strava se sestávala především ze zeleninových polévek, kaší, pudingů, telecích vnitřností a pro přilepšenou i z vaječného žloutku. K pití se podával čaj slazený sacharinem s kapkou citronu nebo šťávou z rajčat.²³⁸ Od druhého roku se potom přidávalo již sekané maso – telecí, kuřecí, holubí, dále nákypy a moučníky.²³⁹

Dítě mělo být zvykáno na správnou, vyváženou a pravidelnou stravu již od dětství, neboť to, co poznalo v raných stádiích svého života, potom považovalo za normální po zbytek svého bytí - vždyť

²³⁵ Přísně se zakazovala konzumace alkoholu s výjimkou malého množství piva či lehkého vína, dále pití silné kávy a samozřejmě i kouření cigaret. Někdy se doporučovalo omezení příjmu masa ku konci těhotenství, většinou však v jídelníčku těhotné nemělo chybět, neboť bylo bohatým zdrojem železa. Viz: OSTRČIL, Antonín. *Zdravověda a životospráva ženy: populárně vědecká poučení o tom, co má žena vědět i o svém těle a jeho činnosti*. Praha: Melantrich, 1940, s. 59.

²³⁶ Výživa ve věku kojeneckém a výživa batolat. *Zdraví lidu*, č. 3, r. 1927, s. 44.

Maminka mohla svému děťátku zakoupit i speciální stravu pro nemluvnata, kterou vyráběl podnikatel Henri Nestlé (*1814 †1890). Jednalo se o sušené kravské mléko s příměsí cukru a obilovin. Výhodou byla snadná připravenost, nevýhodou vyšší cena. Tato speciální kojenecká výživa se stala též efektním řešením problémů spojených s nedostatkem čerstvého kravského mléka či s jeho zkysnutím v horkých dnech. FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008, s. 259.

²³⁷ Už v 19. století se dětem přilepšovalo podáváním silicích prostředků. Pokud dítě trpělo nechutenstvím, muselo užívat rybí tuk. Cílem se stalo baculaté dítě, hubené děti byly považovány za nemocné. LENDEROVÁ, Milena a Karel RÝDL. *Radostné dětství?: dítě v Čechách devatenáctého století*. Praha: Paseka, 2006. s. 131.

²³⁸ Výživa ve věku kojeneckém a výživa batolat. *Zdraví lidu*, č. 3, r. 1927, s. 47.

²³⁹ Počítalo se s tím, že dítě mezi 2. a 3. rokem života bude konzumovat stravu shodnou s dospělými – samozřejmě s výjimkou příliš pikantních a těžkých jídel. Alkoholické nápoje, včetně piva, dietetika striktně zakazovala. KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 622.

zakořeněné stravovací návyky se jen těžko měnily: „*Přečasto slyšíme nářky matek, že školák ráno vypije trochu prázdné kávy, mléka nebo kaka, housku nechá stát anebo si ji strčí do kapsy, aby ji snědl cestou do školy nebo až ze školy nebo o desáté v přestávce anebo ji vůbec přinesl domů. Jiné opět si stěžují, že dítě ráno nic nechce, ale že teprve později dostává hlad a dá-li se mu, že mu zase oběd nechutná atd.*“²⁴⁰ V ideálním dětském jídelníčku měla první místo zaujímat snídaně – a to nejen z hlediska časového, tedy logicky jako první jídlo dne, ale i z hlediska své vydatnosti – ano, důraz začínal být kladen právě na vydatnou snídani v podobě dobré polévky, nákypu, vajec, chlebu s máslem, ovoce a zeleniny a rozhodně den nespustovat pouhou kávou, k čemuž mnohdy docházelo.²⁴¹ Mínění lékařů znělo jasně - pokud by dívka pořádně snídala, nemusela by ani o desáté hodině, jak bylo ve školách tehdy zvykem, svačit a v poledne by tak snědla celou porci oběda. Večeře však musela být jen lehkého složení, aby žaludek nebyl přetížen ještě ráno – to by opět předznamenalo nezdár při večerném boji maminek své děti donutit k jídlu. Krmení dětí se tak stávalo i součástí základní a velice důležité výchovy, kdy krásně vynikal právě respekt vůči slovu vlastní maminky, která stravu připravovala a často podléhala výmyslům svých malých svěřenců. Mnohdy jí nezbývalo nic jiného, než sáhnout k prostředkům, jako byly prosby, aby děti ještě něco pojedly či k předčítání pohádek - avšak toto lékaři velmi kritizovali. Dítě nemělo být k přijímání stravy nuceno, a jelikož se problém s nedojídáním stával běžným v řadě domácností, množily se také návody, jak potomka nenásilnou formou pobídnout k dostatečnému nasycení. Dle takových rad se měla na talíř naložit porce o něco menší, než dítě dokázalo sníst. Až po spořádání tohoto množství se teprve mohlo dítěti přidat a případně připojit i pochvalu, jak hezky jí, dále po dojedení uklidit z jeho očí veškeré zbytky a všechno jídlo dát na místo tak, aby si dětská ručka nemohla brát během dne sama. Mnoho maminek se často dopouštělo velké chyby - v domnění „...že by se dítěti „hladem mohlo něco stát“ (co? – toho ony samy nevědí, ale „něco“), *cpou je každou chvíli.*“, což mělo pochopitelně za následek nechut' dětí k jídlu, a to i dlouhodobou, vedoucí k tělesnému strádání a pozdějším nemocem.²⁴² Také panoval obrovský strach kolem syrové zeleniny a ovoce, neboť se věřilo, že dokáže způsobit silné žaludeční potíže a u dětí navíc i smrt. I tady nalézáme snahu zdravotníků zvrátit toto ve společnosti dlouho zažitě

²⁴⁰ Výživa starších batolat a dětí. *Zdraví lidu*, č. 4, r. 1927, s. 57.

O ozdravení jídelníčku dětí a jejich včasné „naučení se“ na zdraví prospěšnou, vyváženou stravu se zábavnou formou pokoušel i lékař Karel Driml skrze svoje divadelní hry určené malým divákům. Jedním z takových osvětových dílek byla i veselohra „*Námořníci*“, ze které pocházejí i tyto verše, poukazující na prospěšnost zeleniny: „*Já jsem kuchař na korábu, kuchtím z ryb a mořských krabů, vařím hrách a čočku, boby, brambor mám vždy do zásoby, často máme laskominy na trošičku zeleniny, neboť bez ní na lodi, všichni plavci marodí.*“ DRIML, Karel. *Námořníci: tělocvičná hra pro hochy od 8-14 let s hudbou a zpěvy*. Praha: J. Springer, 1924. s. 16. Snahy pozměnit jídelníček dětí nacházíme i v běžném tisku, určeném ženám. K lepšímu stravování nabádal kupříkladu časopis *Hvězda* československých paní a dívek. V roce 1928 dokonce vypsala velkou soutěž, kde se měly čtenářky utkat v tom, jak nejlépe sestavit výživný jídelníček pro celou rodinu při daném finančním obnosu. Snídaně našich školáků. *Hvězda*, č. 4 (540), 1936, s. 7.; Děti ve všem hledají sladkost. *Hvězda*, č. 49 (324), 1931, s. 17.; Jak se stravovati co nejlépe? *Hvězda*, č. 140, 1928, s. 11.

²⁴¹ Snídaní jakožto jídlo, které by mělo být nejvydatnější z celého dne, propagovala i lékařka Marie Podzimková Rieglová. Usilovala o posunutí oběda do rozmezí 15. až 16. hodiny odpolední. Její doporučení se objevovaly i v časopisech určených pro laické čtenáře. Snídaně a přesnídávky. *Eva*, č. 2, 15. 11. 1931, s. 16.

²⁴² Výživa starších batolat a dětí. *Zdraví lidu*, č. 4, r. 1927, s. 59.

břemeno svalované na ve skutečnosti značně prospěšné rostlinné plody.²⁴³ Na jídelníček dětí se velmi přísně dohlíželo především v městské společnosti, jež se značně odcizila a distancovala od dřívějších zvyků a až s přehnanou upjatostí hlídala vlastní potomstvo: „*Jak by se zděsila u nás maminka hezounké osmileté dívčiny, kdyby ji viděla na trhu chroustat velikou, zelenou okurku, tak, jak jest, bez soli, bez octa, neloupanou!*“²⁴⁴

Po jedenáctém roce života docházelo k pohlavnímu dospívání dětí, spojeného taktéž s přibýváním nejen na výšce, ale i na váze a s lehkou přeměnou tělesných proporcí. I v tomto věku se apelovalo na správnou, vyváženou potravu a dostatečnou vydatnost vzhledem k jevům v těle probíhajícím – u dospívajících se zpravidla počítalo s tím, že také přijímají o mnoho více potravy než samotný dospělý.²⁴⁵

Aby byli odborníci seznámeni s výživou lidu, pořádaly se akce, kdy se mapovaly způsoby v oblasti stravování skrze dotazníky. Pečlivě sestavené otázky se potom dostávaly do rukou obvodních a městských lékařů a ti je na základě zjištěných informací i vlastních zkušeností z lékařské praxe zasílali zpět. Jedna z takových studijních akcí probíhala také na Moravě v roce 1928, kdy bylo rozesláno na 10 000 dotazníků, a to pro všechny třídy obecných a měšťanských škol – úkol byl jasný, a sice zachytit výživu dítěte v běžném dni a snahu zainteresovat do dané problematiky nejen samotné děti, ale také jejich rodiče.²⁴⁶ Z nabytých informací poté vyvstala na povrch řada významných faktů vypovídajících o kvantitě i kvalitě výživy lidu, která se měla stát základem pro navrzení reformy výživy obyvatelstva. Jak se ukázalo, mnoho dětí trpělo podvýživou a chorobami z ní vyplývajících, což se negativně promítalo nejen do tělesného vývinu, ale i do vývinu duševního – děti se špatně soustředily na výuku, klesal i jejich prospěch. Zajímavým zjištěním se ukázalo být to, že podvýživu nezpůsobovaly chudé poměry v rodině, kdy zkrátka rodiče dítěti neměli co dát k snědku, jak by se bylo očekávalo, ale především nesprávné složení jídelníčku zapříčiněné neznalostí hlavních zásad zdravé výživy. Vyšlo najevo, že mnoho dětí během dne požívalo pro ně naprosto nevhodné potraviny a zároveň vlivem nesprávných návyků, nesoucích si z rodiny, opovrhovalo jídlem, které jim naopak dle lékařů velmi svědčilo. Správné denní menu tak mělo obsahovat potraviny škrobového základu – tedy moučná jídla jako chléb, pečivo, moučníky, knedlíky, brambory, mrkev, dále měla být hojně zařazena zelenina, mléčné produkty.²⁴⁷ Co se týče bílkovin, doporučovala se častější konzumace

²⁴³ Viz dílko o ovoci z pera lékaře Duchoslava Panýrka. Autor se snažil ukázat ovoce v pozitivním světle tak, aby se začalo objevovat v jídelníčku dětí i dospělých s větší frekvencí než dosud. PANÝREK, Duchoslav. *Zdravé mlsky: řada článků z nauky o výživě těla lidského*. Praha: A. Hynek, 1904. 92 s.

²⁴⁴ O ovoci, houbách a zelenině. *Zdraví lidu*, č. 8, srpen 1912, roč. 5, s. 227.

²⁴⁵ Mezi stravou dívek a chlapců se nedělaly příliš velké rozdíly, co se složení týče. Pouze v případě dívčího jídelníčku se doporučovalo zvýšit příjem potravin bohatých na železo – což souviselo s příchodem menstruace. KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 624.

²⁴⁶ Studijní akce o výživě lidu na Moravě. *Zdraví lidu*, č. 7, r. 1928, s. 105.

²⁴⁷ O moučná jídla nebývala v jídelníčku dětí nouze, navíc si je často i samy vyžadovaly, neboť se dělávala v kombinaci se sladkým cukrovým posypem či zavařeninou. Pokrmy založené na mouce se hojně připravovaly i v kuchyni Musilových. Robert Musil, chrudimský lékař a manžel pěvkyně Marie Musilové, v dopise z 6. května 1929, zasílaným své choti, popisoval plánovaný jídelníček pro sebe a děti na nadcházející období: „*Hned po Tvém odjezdu oznámil jsem dětem, že přejímám vrchní dozor pensionátu a také slavnostně na paměť jim*

luštěnin a vajec. Naopak maso a uzeniny nutně nemusely být v jídelníčku zastoupeny dennodenně, stačilo je zakomponovat do stravy několikrát do týdne a ne několikrát během jediného dne, jak se rodiče často domnívali. Pokud mělo být konzumováno maso, pak se rozhodně nedoporučovalo vyhýbat masu rybímu – dětmi oblíbené „olejové rybičky“ lékaři jedním hlasem schvalovali, ale vždy spolu s kouskem chleba.²⁴⁸

Stravovací návyky dětí v drtivě většině případů silně ovlivňoval jídelníček dospělých vyskytujících se v jejich bezprostředním okolí, proto bylo žádoucí, aby se právě rodiče stali svým potomkům vzorem nejen v chování, ale i v návycích jako přijímání potravy. Mnoho cukrovinek, nepravidelná doba jedení, nedostatek zeleniny, příliš rozmanitá a kořeněná jídla – to vše špatně ovlivňovalo kvalitu života malého, teprve rostoucího pokolení. Rodiče, kteří ukázali dítěti, že zelenina je vlastně výborná, mléko důležité a ty nejprostší jídla nejchutnějšími, darovali dítěti mnohem více, než ty matky a otcové, co dětem dopřávali, v těžké neznalosti pravidel výživy, množství různého cukru, sladkých moučníků a maso včetně uzenin i několikrát denně. První zmiňovaní totiž darovali zdraví, neboť to šlo ruku v ruce se střídanou, avšak zároveň pestrou stravou, ostatně – jak již věděl kdysi sám Komenský, ač ve svých rukou ještě nedržel chemické rozborů potravin.

Co se týče správného stravování dospělých, předpokládalo se, že znalostmi jak správně sestavit stravu bude oplývat právě žena. Již malé dívky si osvojovaly praktické vědomosti v rámci předmětů školní docházky, doma poté povětšinou pomáhaly s přípravou různých chodů své mamince - prostředí kuchyně a starost o plné žaludky svých dětí i manžela se tak tradičně pojilo s ženou coby osobou, která převezme úlohu hospodyně v domácnosti.²⁴⁹ Ty, které si chtěly své dříve nabyté informace

uvvedl veškerá osvědčená chutná národní jídla, na kterých si budem v Tvé nepřítomnosti pochutnávat jako: šklubánky, slejšky, focmouk, brambory v munduru, volupsie, šusterka svadba, zelníky, lívance, vdolky, koblížky, mazance, chlupaté knedlíky, nastavované kaše atd. atd.“ Výběr nedělního obědu však nakonec nechal na samotných dětech, které by svým výběrem vystrašily nejednoho odborníka v dietetice: „*Tu všechny unisono žádaly, aby k nedělnímu obědu byla bez výhrady servírovaná „zmrzlina“ jako nejlepší národní jídlo té doby...*“ SOKA Chrudim, fond Rodinný archiv Musilů – Marie Musilová, Korespondence manželů Musilových, kart. č. 33, inv. č. 8, dopis Marii Musilové od Roberta Musila. 6. května 1929 Chrudim.

²⁴⁸ Co se týče samotného složení a zdraví vyhovujících jídel, měl den začínat, jak již jednou řečeno, bohatou snídaní. Ideální snídaňové menu dle lékařů splňoval hrnek mléka, kakaa či kávy s mlékem a k tomu vždy velký krajíc chleba s máslem, někdy i medem, sádlem, povídky. Chvály se dočkala také ovesná kaše s mlékem či smetanou a s cukrem, vařená v některých rodinách, avšak zatím spíše poskrovnu. K svačince na desátou stačilo mléko a kousek chleba s máslem, vydatnější s uzeninou jen u dětí, které se nemohly dostavit k obědu domů. Oběd se zpravidla sestával z polévky, tu ovšem děti nerady, proto lékaři zdůrazňovali, že není třeba ji vnucovat a trvat na dojení – mnohem více totiž záleželo na druhém chodu, jenž měl zajistit vyvážený poměr bílkovin, tuků a sacharidů. Nejideálnější podoba poledního jídla tak v sobě zahrnovala menší kousek masa, hodně omáčky, příkrmu a zeleniny, po jídle sklenici vody. Odpolední svačina poté kopírovala snídani – opět tedy kousek nyní již suchého pečiva s mlékem či bílou kávou. Večeři měla představovat taktéž domácí strava, zvyk dávat dítěti peníze, aby si koupilo něco k snědku samo, se setkal se silnou kritikou, neboť: „...často se tak děje z neznalosti dětské duše, která dá vždy přednost nějaké cukrovince, párku s hořčicí, marinýrované rybičce nebo hračce před výživnou potravinou.“²⁴⁸ Zrovna tak se s negativním ohlasem setkala odbývání večerního jídla uzeninou, bohatě totiž postačil chléb s máslem, omeleta, buchta, vajíčka, kaše, moučník, brambory s máslem a s tvarohem, sklenka mléka na zapití a to nejpozději 1,5 hodiny před ulehnutím na kutě. Výživa školní mládeže. *Zdraví lidu*, č. 1, 1928, s. 11.

²⁴⁹ Ideál ženy se postupně proměňoval, od pouhé hospodyně se díky emancipační vlně dostala k možnosti vykonávat placenou a kvalifikovanou profesi i možnosti věnovat se svým koníčkům. Stále však platilo, že nic nesmí být prováděno na úkor rodiny, která musela kypět zdravím a dobrou tělesnou kondicí. LENDEROVÁ,

osvěžit a naučit se novinkám v oblasti správné, zdravé výživy, měly možnost se účastnit řady kurzů – osvětlu skrze ně prováděl například československý Červený kříž, kdy v roce 1927 nabídl pražským ženám deset lekcí vedených zkušeným odborníkem. Posluchačky se tak dostávaly skrze výkladové přednášky k teoretickým poznatkům o účelu potravin, jejich složení, o trávení, zažívání, využití stravy, o bílkovinách, škrobovinách, tucích, cukrech, vitamínech, minerálech, zásadách jídelního lístku a zároveň se učily připravovat pečlivě vybraná jídla v praxi – vařily se polévky, nákypy, knedlíky, kompoty, pokrmy z brambor. Jídlo se připravovalo jen ukázkově, snahou bylo představit účastnicím kurzu jídla, která jsou nejen výživná, ale také levná, vzhledem k omezeným finančním možnostem většiny z nich a kolísáním cen v dané době.²⁵⁰

Vzdělávání lidu však neprobíhalo jen skrze kurzy, přímo nesmírný boom totiž zažívaly psané příspěvky k této problematice na stránkách všemožných časopisů a magazínů i speciálně zaměřených knih. Termín „správná strava“ však zůstával nejasně definovaný, dalo se pod ním představit mnoho podob onoho ideálního jídla – vždyť co autor, to často i odlišný názor na konkrétní podobu jídelníčku.²⁵¹ Zpravidla se však jednalo především o vyloučení veškerých průmyslově vyráběných potravin, sladkostí, příliš kořeněných, tučných jídel, alkoholu, kávy a naopak zařazení většího množství zeleniny, ovoce a prosté stravy jakou představovaly například luštěninové kaše. Pro mnoho obyčejných lidí znamenal termín „správná strava“ spíše negativní zásah do jejich jídelníčku, neboť se odborně sestavené jídelní lístky nesetkávaly s větším ohlasem. U lidí vévodila při výběru stravy především chutnost, nikoli výživová hodnota, a tak vznikala strmá propast mezi zdravým a nevhodným. Lékaři však svůj boj nevzdávali. Postupně začaly být rozlišovány další a další faktory mající vliv na podobu stravy – už ne zdravá výživa všeobecně pro každého, ale vznikaly texty zaměřené na výživu dle věku či výživu dle zaměstnání. Co se týče první kategorie, zlomovým bodem se stala oslava padesátého roku života, kdy údajně začínalo přicházet stáří a bylo nutné pozměnit svůj dosavadní jídelníček, který byl dosud až příliš benevolentní a často se vyznačoval nadbytečným přísunem jídla.²⁵² Za dobrý počín se považovalo uskrovnění se v jídle – tedy omezit požívání masa, cukru, sladkostí a stravu postavit na chlebu, moučných pokrmech, ovoci a zelenině.²⁵³ Větší dietetické omezení však přicházelo až při dovršení sedmdesáti let života – strava se měla přizpůsobit zdravotnímu stavu jedince, popřípadě přihlídnout k již propuknutým neduhům a nabýt určité lehkosti – čili se předpokládal příjem zejména kašovité podoby jídel vzhledem k již hůře sloužícímu chrupu, kdy složení mělo být lehce stravitelné. Z ovoce se odstraňovala slupka a stávalo se součástí snídání

Milena a kol. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Vyd.1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2009. s. 58 – 59.

²⁵⁰ Obsah kurzu zdravé výživy. *Zdraví lidu*, č. 2, 1927, s. 26.

²⁵¹ Lékaři v jídelničních používali též spojení „lehká strava“. Pacienti mu však příliš nerozuměli. Sestavování jídelníčku v praxi poté doprovázela řada problémů, spojených s nepochopením doporučeného způsobu stravování. Kritika tímto směrem zazněla i v časopise Eva: Dietní kuchyně. *Eva*, č. 2, 15. 11. 1935, s. 20.

²⁵² Výživa starších dětí. *Zdraví lidu*, č. 5, r. 1927, s. 74.

²⁵³ Hygiena prázdnin. *Zdraví lidu*, č. 7, s. 97.

v podobě ovocných šťáv. Zelenina se mohla konzumovat jen mladá a alkohol se v jídelníčku mohl objevit pouze ve formě lehkých vín v malých dávkách.²⁵⁴

Vyživování dle zaměstnání zohledňovalo především fyzickou námahu vynakládanou s cílem dosažení určitého pracovního výsledku. Celkem lékaři rozlišovali tělesnou činnost ve čtyřech skupinách – první tvořili ti, co se denně oddávali jen lehké svalové práci, kdy se pro orientaci uváděla opět tělesná váha 70 kg, při níž měl jedinec přijmout 2450 kalorií. Do této kategorie byla řazena zaměstnání vykonávaná vsedě a duševní práce – tedy lékaři, učitelé, obchodníci, švadleny, krejčí, tkalci, úředníci. Druhou skupinu prezentovali lidé se střední zátěží jako listonoši, posluhovači, strojníci, zámečníci, vojsko v posádce, pro něž odborníci vyčíslili ideální hodnotu energetického příjmu na 3150 kalorií. Zedníci, kováři, vojsko při pochodech spadalo mezi zaměstnání s těžkou svalovou prací, tedy si zasloužili denně přijmout 3500 kalorií a do poslední skupiny, tedy mezi velmi těžké pracovníky, se řadili zaměstnanci dolů, zemědělci pracující v polích, nosiči a sportovci, kteří potřebovali velký energetický přísun 4200 až dokonce 6000 kalorií.

Strava těžce pracujících se měla sestávat především ze sacharidové převahy, která zaručovala přívod rychlé energie, jež byla potřeba pro okamžité provedení složitých tělesných úkonů a také dostatečný příjem tuků, jakožto druhého nepřítelie únavy a vyčerpanosti. Z vydatných jídel, která splňovala požadavky na dodání rychlých cukrů i postupně se uvolňující energie z tuků, se doporučoval například krupník, kdy se vařené, husím sádlem hojně omaštěné kroupy míchaly s dušenými houbami, uvařenými nudlemi, strouhanými brambory, utřeným česnekem, pepřem, dvěma vejíčky a zapékaly ve vymaštěném rendlíku.²⁵⁵ Toto jídlo ukazovalo snahu lékařů zvrátit zažitý neudh ve všeobecném domnění lidí, že tělesně pracující nutně potřebuje velký kus masa na talíři. Lidé fyzicky méně činní naopak museli přijímat stravu chudší jak na sacharidové zastoupení, tak na tuky, s větším důrazem na lehkou, vodnatou stravu a příjem vhodných bílkovin.

Posledním sledovaným faktorem, který se významně podílel na sestavení správného, vyváženého jídelníčku, se stalo přihlížení k panujícím ročním obdobím. Závislost na roční době se stávala postupně s přibývajícím lety, které přinášely lepší a lepší technologie a rozvoj dopravy zaručující přísun potravy i nesezónního charakteru - tedy větší dostupnost jinak v daném měsíci nesehnatelné lokální stravy, menší, avšak z dobových materiálů jasně vyplývá, že se s příchodem zimního období stále ještě počítalo s nutným příbytkem na váze, který byl brán jako normální jev. Za nejtěžší bývaly považovány tři následující měsíce po vánočních svátcích, kdy venku panovala mnohdy krutá zima a lidé museli brát z vlastních, přes léto nashromážděných, zásob, popřípadě městští obyvatelé vzali za vděk právě rozšiřující se nabídku obchodů. V zimních měsících se doporučovala z výživového hlediska strava hutnější a ve větším množství, kdy energie měla být dodávána především z brambor, obilnin, luštěnin a tuků všeho druhu a bílkoviny z levnějších druhů masa a ryb, střídaných sýry, tvarohy, omaštěnými luštěninami. S oteplením a příchodem jara se jídelníček postupně zjednodušoval

²⁵⁴ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 627-8.

²⁵⁵ Výživa v zaměstnání. *Zdraví lidu*, č. 10, 1927, s. 155.

a ubíral na kalorické hodnotě, v létě se již nepovažovalo za vhodné konzumovat příliš mnoho masa.²⁵⁶ Naopak se připomínalo zbavení se přirozeného zimního tuku skrze výživu postavenou na mléku a vegetabilních potravinách – převládat měla zelenina, ovoce i mléčné produkty a omezoval se příjem tuků, jež se dovolovaly pouze dětem. S příchodem Vánoc se předpokládala vyšší benevolentnost k vydatnější stravě vzhledem ke svátečnímu charakteru dnů, v kterých se již v první polovině 20. století nedržel trend dodržování přílišné střídmosti, nýbrž prostřené tabule nabízející paletu vybraných pokrmů, typických i symbolických právě pro toto období.²⁵⁷

2.6 Když správná strava selhala

Každý člověk má a měl možnost rozhodovat o svém vlastním těle – jakoby vytvářel umělecké dílo na sobě samém, v některých místech více tesat a ubrat přebývající hmotu, jež ničí dokonalou siluetu, v jiných místech zase naopak přidat či snad lépe vymodelovat. Nástroji však tentokrát nebyla dláta, rydla, štětce, ale správná životospráva, kdy strava představovala příjem stavebního materiálu, zatímco přiměřený pohyb zastupoval roli onoho sochařského náčiní, kterým se nadbytek materiálu umně odstraňoval. V moci jednotlivce však nebylo vědomé a okamžité upravení křivek dle vlastních představ, nýbrž dlouhodobé míření na cíl a v prvních okamžicích často i těžká cesta vedoucí k vysněné metě. Návodů, jak postupovat v honbě za mírami vyhovujícími zdraví a společností diktovanými požadavky na vzhled jednotlivce, začínalo být více a více. Lidé se setkávali s kritickým přístupem k otylosti i přílišné hubenosti nejen v odborných knihách, ale i skrze osvětu v denním tisku. I přes stále dostupnější informace a nové objevy na poli dietetiky a fungování těla, se mnoho nešťastníků trápilo pro vlastní selhání, neboť zřeknutí se dosud praktikovaného životního stylu a jeho nahrazení novým, z lékařského pohledu nazývaného zdravějším, vyžadovalo pevnou osobní vůli, čas i odvalu nebát se udělat první krok a pokusit se výrazně změnit svůj zaběhnutý životní standard. Mnohý potřeboval k tomuto kroku odborný dohled, vodítko, mapu, neboť hrozilo jeho ztracení se v klikatých uličkách vlastní nevědomosti, nebezpečného experimentování i netrpělivosti. Někteří se zase netrápili vůbec pro vlastní tělesné míry a raději nadále setrvali ve svých zažitých zvycích – pohybových i stravovacích. Podnět k zauvažování nad potřebou reformování návyků většinou zasadila až případná choroba, jejíž symptomy začaly znesnadňovat chod každodenních rituálů postiženého člověka, a nakonec i nátlak lékaře, který však často pohrozil až v momentě, kdy jej nemocný konečně vyhledal a požádal o pomoc.

Pomyslné dláto člověka-sochaře vlastní tělesné podstaty jakoby vypadlo z dlaně, zatímco stavební materiál přibýval a nakonec přebýval. Jiné tělo zase volalo, ba přímo prahlo, po navezení další hmoty,

²⁵⁶ Navíc bylo zpracování a uchování masa v letních měsících problematické, vzhledem k nepřítomnosti lednic v mnohých rodinách. Lednice se začala rozšiřovat do běžných domácností až s elektrifikací a se zlevněním těchto spotřebičů vlivem nových výrobních technologií, převzatých z amerického automobilového průmyslu. FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008, s. 258.

²⁵⁷ Rubrika Výživa: Rok střídme výživy. *Zdraví lidu*, č. 1, 1932, s. 16.

neboť již přestávalo být do čeho tesat a z čeho ještě něco oku lahodícího vytvarovat. Jak se z těchto dvou protikladných, zároveň však stejně zhoubných, jevů vysvobodit? Odpověď přicházela opět z úst těch nejzkušenějších – lékařů, kteří nabízeli mnoho postupů pomáhajících k dosažení ideálu tělesného vzezření z estetického i zdravotního pohledu. Všechny ještě nebyly dokonalé, docházelo k mylným tvrzením, k neustálým aktualizacím a překonáváním dosud šířených paradigmat, k postupnému nabourávání starých a zavádění nových zásad, k upřednostňování jednoho a potom zase druhého – pojďme si tyto nástroje, pomocníky korigování tělesných mír a zajištění lepšího zdravotního stavu, přiblížit podrobněji.

2.6.1 Dieta

„*Diät středmost v jídle a pití, snu a bdění, pracech a kratochvílení; kdy čeho čas a pokud míra, jinak nic.*“²⁵⁸ Charakteristika krátkého slůvka pocházející ze „*Slovníku lékařské terminologie*“ z roku 1863 líčila dietu jako omezení, jako redukci všeho, co měl člověk rád, všeho, co působilo rozkoš, kdy touha jednoho hamižně natahovala ruce po nahromadění dalších, tolik příjemných, požitků a chvil.²⁵⁹ Vždyť kdo by se nechtěl oddávat snům klidně po celý den? Trávit svůj volný čas činnostmi, které mu přinášejí potěšení? Pomalu se zavrtávat do sladkého nicnedělání nebo alespoň vyhýbání se těžší tělesné námaze? Přitom hojně hodovat, mlsat i popíjet nejrůznější laskominy? Jak vábivě to zní lidským uším, jak mnoho z nás by takovému svodu rychle podlehlo! Avšak víme, že ač duše by ráda odpočívala, pro tělesné „já“ by takový život znamenal jasnou záhubu. Střídmost byla jako ideál prosazována už po staletí, jako podpůrný prostředek poté dieta – slůvko tvrdě znějící a často spojované s radikálním zásahem do člověkem milovaných zvyklostí – především stravovacích.

Původně se dietou v oblasti výživy označovala kompletní životospráva člověka, avšak právě během 19. století se vymezení toho, co do diety spadalo, začalo značně zužovat, až se nakonec stala dieta vyjádřením pro stravu speciálně upravenou dle potřeb nemocného člověka. Ano, nemocného - dieta tak v rámci lékařského jazyka nepatřila do rukou laiků, ale do rukou odborníků, neboť představovala léčebnou metodu – způsob, jak dotyčnému ulevit v případě řady chorob, jež jeho tělo trápily. Běžná strava se stávala pro nemocí oslabeného člověka zatěžující, dokonce zhoubnou, proto bylo zapotřebí sestavit speciální jídelníček tak, aby se zajistil organismu správný poměr živin, avšak v podobě lehkostavitelné. Nejprve docházelo k rozlišování potravin dle obsahu dobrých a zlých šťáv – řada jídel tak byla přijímána jako výborná pro tělo člověka, avšak mnoho jich také padlo na pomyslnou černou listinu. Mezi ony adorované pokrmy patřilo například rybí a kuřecí maso, mezi malé d'áblíky zase

²⁵⁸ *Slovník lékařské terminologie*. V Praze: Spolek českých lékařů, 1863, s. 26 - 27.

²⁵⁹ Heslo „dieta“ najdeme též ve Zdravotním slovníku, kde je dieta vyličená jako „pořad denního vyživování vůbec“. Pod daný pojem se zahrnovala jak strava běžného člověka bez jakéhokoli omezení, tak strava stanovená lékařem, která značně omezovala některé druhy potravin a stanovovala nejen typy povolených jídel, ale i jejich množství. CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozm. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 84.

maso vepřové, skopové, ředkev, česnek.²⁶⁰ Od empirického bádání se postupně přecházelo k exaktnímu, tedy výsledky z něho plynoucí stály na výzkumech vykonávaných v lékařské praxi. Dieta již braná jako soubor pečlivě zvolených jídel a nápojů, které mohl konzumovat daný člověk během dne, se postupně začala opět rozrůžňovat. Neexistoval jeden návod, jak stanovit správnou dietu, zohledňovalo se mnoho faktorů jako individuální zvyklosti na určité pokrmy, druh i místní dostupnost a způsoby stravování typické pro danou oblast. Zásah do složení jídel se týkal i celkové úpravy – tedy i kvality ingrediencí, četnosti dovolených pokrmů a nápojů na porci a den a dokonce i na rozdělení dle časových intervalů během dne – což platilo například právě u diet odtučňovacích či výkrmných.²⁶¹ Zdůraznit je potřeba opět ono slovo „dovolených“, protože dietě podrobený člověk se musel nutně zříct vlastních choutek a přivyknout si někdy až velmi přísné životosprávě - veškerý příjem probíhal v závislosti na složení skrze striktně stanovené potraviny, odsouhlasené lékařem a také v přesných časech. Momentální chutě a touha po určitém jídle či nápoji se musela potlačovat, proto se lékaři snažili sestavovat nový jídelníček tak, aby vyhovoval plně každému jednotlivci a hrozba selhání a porušení stanoveného stravovacího systému byla minimální. Mezi faktory, které ovlivňovaly podobu stanoveného dietního předpisu, patřilo zohlednění pracovní činnosti a doby odpočinku, rozvržení jídel na den a osobní zvyklosti i libůstky, pravidelnost ve stravování, druh stravování a způsoby úpravy, množství, chutnost i jakost jídel, jednotvárnost stravy, tempo jedení, gastronomické zvyklosti a tradice, dále pokrmy, které jednotlivec z osobních důvodů odmítal konzumovat nebo na ně měl alergii. Taktéž se zohledňoval případný výskyt podobné nemoci, jíž dotyčný trpěl, dříve v rodině. Po stanovení těchto ukazatelů se přecházelo ještě ke speciálnímu vyšetření, kde se zjišťovala tělesná váha a výška, případná avitaminosa, provedl se rozbor stolice, zjistil se basální metabolismus²⁶² a došlo také k analýze látkové výměny.²⁶³ Teprve na základě těchto zjištění lékař stanovil vhodnou dietu, kterou se měl chorobou stížený člověk řídit. Jak již bylo naznačeno, typ nastavené diety závisel v první řadě na jejím účelu – na diagnóze stavu dotyčného člověka a stanovení cíle, kterého měl v kratším či delším časovém úseku dosáhnout. Zaměříme se proto nyní na úpravy stravovacích návyků u lidí obézních a taktéž u jedinců hubených, respektive podvyživených.

2.6.2 Odtučňovací diety a diety určené k přibírání tělesné váhy

V rozmezí druhé poloviny 19. století a prvních dekadách století následujícího se vytvořilo několik dietních systémů, kdy každý z nich nabízel specifické postupy při shazování nadbytečných kil. Některé byly uznávány jako velice efektní a udržely se v povědomí lékařů delší čas, po který je také

²⁶⁰ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 615.

²⁶¹ Tamtéž, s. 615 – 16.

²⁶² Basální metabolismus stanovuje množství energie, kterou tělo potřebuje k udržení základních, životních funkcí – k činnosti orgánů, nervového systému i kůže, a to v naprostém tělesném klidu a v teplotně neutrálním, nekolísajícím prostředí.

²⁶³ Tamtéž, s. 617.

odborníci ordinovali svým pacientům, jiné však nacházely také své kritiky, kteří se snažili vyvrátit jejich přínosnost a poukazovali na vedlejší, negativní dopady, které dietu držícího člověka postihovaly a zmenšovaly tak i jeho radost z váhového úbytku. Pojďme si proto představit druhy diet, se kterými mohl zhubnutí chtivý člověk přijít do styku – otevírá se před námi zajímavá paleta speciálních metod, z nichž se některé stávaly malým mučícím nástrojem pacientova těla i mysli a jiné se nám ve svých základech dochovaly prakticky dodnes.

Jedním z prvních prostředků, jak se dalo očistit tělo, byly samozřejmě půsty. Půsty se dlouhou dobu spojovaly především s náboženskou vírou, kdy se jídelníček výrazně ochudil o různé chutné pokrmy, třeba právě v předvelikonočním období. Mimo asketické účely vedoucí k dobrovolnému strádání i po velmi dlouhé období, se začaly uplatňovat ve větší míře také postní kúry doporučené lékaři k ulehčení stavu nemocného pacienta. Půst nebyl v myslích lidu vnímán tak negativně jako omezení jídelních zvyklostí označené přímo termínem „dieta“, ostatně vzhledem k hlubší zbožnosti, byl půst dlouhodobě spojován jako vyšší hodnota zajišťující nejen zdraví, ale zároveň se stával povznášejícím aktem, který vlastně očišťoval nejen hmotnou schránku, ale i duši. Tato stereotypní představa se s půstem spojovala ještě v dobách, kdy již společnost poznamenalo takzvané odkouzlení, tedy příchod racionálního zdůvodňování veškerých jevů – ať přírodních, tak společenských.²⁶⁴ Tématika půstů se těšila oblibě i v kuchařkách z 19. století a z počátku 20. století, kdy bývalo zvykem mezi sestavy doporučovaných jídel zařazovat taktéž stravu postní – takové předpisy zpravidla zcela zavrhovaly příjem masa s výjimkou rybího, jiných vodních živočichů a bezobratlých. Pokrmy se proto skládaly především z ryb všeho druhu, raků, hlemýžďů, dále byly za postní považovány luštěniny, houby, brambory, sýry a tvaroh. Posty založené na dlouhodobém nepřijímání potravy v rámci několika hodin i dnů se povětšinou týkaly právě horlivých věřících, kteří doufali, že vynechání několika jídel zaručí vstup do nebeského ráje, avšak takové důvody držení přísného půstu se setkávaly s ostrou kritikou lékařů v době, kdy byl již vědecky podložen negativní dopad na lidské tělo díky takovému počínání. Skrze pokusy prováděné na mužích, kteří se zavázali držet dlouhé posty, vyplynuly zdrcující závěry – žádný blahý pocit, žádná slast uvnitř těla, nýbrž z počátku velká bolest z hladu, a pak již ani ta ne - pokud by nepřišlo včasné ukončení badatelského experimentu, schvátila by statečného dobrovolníka smrt: *„Jsme-li po více než poměrně málo hodin bez jídla, stáváme se autokanibaly a žijeme ze svého masa. Nejdříve se stráví uhlovodany, nashromážděné jako glykogen v játrech a ve tkáni, potom se spotřebuje na chod našeho stroje tuk. Pak dojde na bílkoviny svalů a šlach...“*²⁶⁵ Držení půstu za účelem zhubnutí přinášelo sice ztrátu tukového obalu, avšak nedalo se uplatňovat dlouhodobě. Jako podpůrný prostředek očištění organismu však posty mohly dobře posloužit, byly-li sestaveny s rozumem a zajišťovaly-li přísun dostatečných látek pro chod těla. Základem držení postů s omezením některých

²⁶⁴ Odkouzlení společnosti – ztráta vlivu církve, postupný proces vyústil v desakralizaci společnosti. O tomto tématu více hovoří například Marcel Gauchet v knize příhodně nazvané Odkouzlení světa.

²⁶⁵ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 40 – 41. Dle současného poznání ovšem vyplývá, že se tělo zbavuje nejprve svalů, pak až uložených tuků.

potravin se stávalo vyloučení masa. Vidíme tak novou spojitost s živočišnou bílkovinou, která se v očích mnohých odborníků stávala škoditelem lidského těla.

„*Tkáně zvířecích mrtvol náleží mezi pokrmy nejhnilobnější a nejotravnější. Výživa zvířecími pokrmy mrtvolovými se přiči lidské přirozenosti, tj. lidskému pudu, anatomické soustavě a fyziologii člověka.*“²⁶⁶, horlivě pronášel ve svých řádcích dietetické práce lékař Pavel Carton²⁶⁷. Sám patřil mezi vášnivě zastávce všeho přírodního, stravy nevyjímaje. Tvrdě odsuzoval příjem lihovin, průmyslově vyráběných potravin plných škodlivin, mléko požívané v tekutém stavu, špatné tuky ve stravě lidí, nedostatek zeleniny a ovoce a také konzumaci pouze vařené stravy. Nejvíce ze všeho však očeňoval právě maso, které pokládal za strůjce mnohých onemocnění lidského organismu. On i celá řada jeho souputníků propadli vegetariánskému stylu života. Lačně svými texty demonstrovali přínosnost rostlinné stravy a usilovali o její rozšíření mezi ostatní lidi.²⁶⁸ Vegetariánství můžeme směle označit za jednu z úplně prvních diet, kdy lékaři začali předepisovat svým pacientům úplné vyloučení masa z jídelníčků, a to i toho rybiho, které se na rozdíl u pústů, netolerovalo a mělo být nahrazeno ideálně slepičími vajíčky. Vegetariánská, dočasná dieta naordinovaná lékařem se u většiny lidí mnohdy přehoupala k celoživotnímu odříkání masité stravy, velké procento obyvatel k ní ovšem inklinovalo i bez odborného doporučení a jídelníček „očistilo“ o krvavé produkty zvířecího těla dobrovolně na základě vlastního přesvědčení – nejen z prospěchu zdravotního, neboť se tehdy strava založená na ovoci a zelenině začínala učenci doporučovat jako jediná správná, ale i z důvodů etických, kdy zabití zvířete představovalo v očích takového uvědomělého člověka vraždu rovnou té zamordování lidské bytosti.

Vraťme se ale zpět k jistě pozoruhodnému dílu lékaře Pavla Carton s názvem „*Dietetika a jednoduchá kuchyně*“, které spatřilo světlo světa poprvé v roce 1933. Ve svém textu rozehrává hru, jejímž cílem, ač méně pozornému čtenáři skrytým, je vzbudit ve společnosti pocit, že masitá strava je zhoubou, je hříchem, kteréhož se každý člověk konzumující část těla zvířat dopouští. On sám se snažil ve své lékařské praxi ordinovat dietu s naprostým vyloučením masa a shrnul velmi zajímavé poznatky, se kterými se za svou dosavadní kariéru setkal – nejzajímavějším zjištěním bylo vzbuzení velkých obav u většiny lidí, které postavil před nutnost nastolení vegetariánského jídelníčku: „*Ale to mi již nezbyvá nic k jídlu...!*“²⁶⁹, se strachem zvolávali jeho pacienti, když jim byl oznámen zdrcující

²⁶⁶ CARTON, Paul. *Dietetika a jednoduchá kuchyně*. Praha: J. Svoboda, 1933, s. 2.

²⁶⁷ Pavel Carton *12. 3. 1875 Meaux †20. 10. 1947 Limeil-Brevannes, francouzský lékař, působil v hospici v Limeil-Brevannes. Později se distancoval od konvenční medicíny a jako prevenci onemocnění prosazoval detoxikaci organismu, kdy měly být z jídelníčku vyloučeny potraviny jako maso a cukr.

²⁶⁸ K vegetariánství inklinovali lidé již od dob osvícenství. Propagátorem se stal kupříkladu francouzský myslitel a spisovatel Jean Jacques Rousseau (*1712 - †1778), který ve svých dílech často hovořil o potřebném návratu člověka k přírodě a o dobrém zacházení se zvířaty: „*Vskutku, zdá se, že jsem vázán neubližovat žádnému ze svých bližních spíše proto, že je bytostí citlivou, než proto, že je myslící. Jelikož je citlivost společná vlastnost zvířete i člověka, má zvíře právo, aby s ním člověk nenakládal špatně.*“ Citováno z: ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Rozpravy*. 2. rozš. vyd. Praha: Svoboda, 1989, s. 81.

V českém prostředí se nadšeným stoupencem vegetariánství stal Emanuel Salomon Friedberg-Mírohorský (*1829 - †1908), který o této problematice sepsal i knihu nazvanou „*O vegetarianismu*“ (1884).

²⁶⁹ CARTON, Paul. *Dietetika a jednoduchá kuchyně*. Praha: J. Svoboda, 1933, s. 54.

verdikt – s cílem ozdravení organismu zapomenout na oblíbené klobásy a raději přikusovat okurku. Mnoho lidí si totiž nedokázalo představit, jak dále pokračovat, jak svůj jídelníček upravit, co do něj zařadit, jelikož se maso stalo zásadní součástí běžné stravy střední třídy obyvatel a na pokrmy založené na obilném základu se již dávno zapomnělo. Po prvotním šoku z postavení před tak na první pohled náročnou dietu se vynořovaly další a další otázky nemocného – co dělat v případě cestování? Kde se najíst? „*A skutečně, jídelní lístky v restauracích mají obyčejně jen výběr jídel masitých a ryb. Věnujeme-li však tomu trochu péče, můžeme všude dostat místo masa vejce a sýr a k tomu si můžeme vyžádati zeleninu přirozeně připravenou a kousek másla...*“²⁷⁰, potvrzoval oprávněné obavy lidu, ale zároveň i nacházel východisko z daného problému zkušený lékař. Často se setkával s tvrzením, že rostlinná strava není plnohodnotná, že se jí nelze dlouhodobě živit, že nelze sestavovat jídla bez masa a uzenin. Aby dokázal, že tomu tak není, sepsal svou knihu a pokusil se všem svým pacientům, kteří byli vystaveni novému stylu výživy, ukázat, kolik potravin mohou do svého jídelníčku zařadit – objevit kouzlo vajec, másla, mléka, sýrů, smetany, medu, chlebu, vloček, kukuřice, pohanky, těstovin, pečiva, rýže, kaštanů, brambor, hrášku, fazolí, bobů, artyčoku, špenátu...²⁷¹ Díky návratu k potravinám s nižším obsahem dusíkatých látek, tedy zřeknutí se nadbytečného příjmu bílkovin, který způsobovala právě přemíra masných výrobků ve výživě jedince, se vegetariánská dieta stávala skvělým způsobem, jak odtučnit tělo, které sice zprvu oplývalo společností oceňovanými atributy blahobytného vzhledu, jako byly kupříkladu červenající se tváře, avšak v delším časovém sledu docházelo k nadměrnému tloustnutí, kdy výsledkem nemusela být pouze obezita, ale i dna.

Strava bezmasá však byla jen první dietou svého druhu, postupně se rozrostla o další odnože. Lze definovat tři bezmasé diety, kdy si první stoupence pomalu získala strava výhradně založená na rostlinné výživě – tedy s vyloučením všeho, co pocházelo z těla zvířete – nejen masa, ale i vajec a mléka. Tato dieta se mezi lékaři považovala za čistící a organismus uklidňující, její dlouhodobé dodržování ale povětšinou vylučovali, neboť upozorňovali na problém hrozby podvýživy vzhledem k velmi nízkému příjmu potřebných bílkovin. „*Při této stravě je třeba, aby se potraviny požívaly většinou syrové. To se ovšem hodí pouze velkým jedlíkům a lidem zvláštní povahy.*“, dodal věcně ve své práci Pavel Carton, kdy posledními třemi slovy poukazyval na jistou skutečnost, a sice že se ve společnosti čím dál více objevovali zastánci velmi přísné, rostlinné stravy, již ji dodržovali i několik

²⁷⁰ Tamtéž, s. 56 – 57.

²⁷¹ Tamtéž, s. 55. Zajímavou prací je též kuchařka z pera Vilmy Höschlové-Přímé, která se těšila tak velkého zájmu, že v roce 1935 vyšla již počtvrté! Původní název zněl „První česká přírodovědecká kuchařka dietetická“, obsah se měnil jen mírně. Čtenářům publikace nabízela velké množství různých receptů na jídla bez masa, která splňovala požadavky zdravé a vyvážené stravy člověka z pohledu tehdejší dietetické vědy. Některé pokrmy byly jednoduššího rázu, jiné zase celkem složité – autorka se snažila vyjít vstříc jak chudším vrstvám, tak lidem bohatším. Proč propagovala bezmasý jídelníček? Maso považovala za původce řady nemocí, které se v její době začaly zhusta vyskytovat. Kritizovala především jeho četné zastoupení v denním menu jednotlivců: „*V poslední desítiletí vžilo se příliš požívání masa, zejména uzenin. Se všech stran a v každém věku je touha všech: maso, maso. Touha před padesáti léty nebývalá.*“ HÖSCHLOVÁ-PŘÍMÁ, Vilma. *Varím bez masa: kuchařská kniha pro zdravé i nemocné*. 4. vyd. (První česká přírodovědecká kuchařka dietetická). V Praze: A. Neubert, 1935. s. 6.

desítek let - tyto lidi označovali odborníci za příslušníky fanatických, vegetariánských sekt a jejich počínání odsuzovali.²⁷²

Z ještě vyšší a přísnější úroveň rostlinné diety lze považovat ovocnou stravu složenou, jak již z názvu vyplývá, výhradně z ovoce a olejnatých plodů, tedy ořechů a semen. I tady by se mělo ovšem jednat o výživu dočasnou, popřípadě dietu trvající například 24 hodin během jednoho týdne, kdy se hovořilo o takzvaném ovocném dni. Při trvalém dodržování hrozila dietáři silná podvýživa.

Posledním typem bezmasé stravy se stala strava syrová, zahrnující veškerou tepelnou úpravu pokrmů – jídlo se tedy konzumovalo výhradně ve své přirozené podobě, popřípadě se polévalo alespoň olejem, který představoval zdroj teplotvorné látky v organismu – tuku. Příznivý dopad na tělo byl pouze dočasný, proto i syrová strava představovala alternativní způsob výživy jedině v kratším časovém období, kdy hlavním cílem takovéto naordinované diety zůstávalo urychlené zlepšení zdraví při retenci vody v organismu, projevech dny, zvýšeném krevním tlaku a otylosti.²⁷³ Takováto ozdravná kúra se zpravidla držela deset dní, někdy i dva týdny a zkonsumovalo se při ní až 6 kg ovoce či zeleniny za den, v menším objemu poté tepelně neupravené obilniny – například ve formě takzvaného Bircher-Bennerova müsli²⁷⁴ složeného z ovesných vloček, ořechů, medu, smetany a citronové šťávy, kdy se jedna lžička suché směsi mísila s třemi lžicemi vody, stejným počtem rozetřených jablek a zbytkem zmíněných ingrediencí.²⁷⁵

Velmi populární se stala mezi lékaři také dieta mléčná, takzvaná lacto dieta. Pevně se věřilo, že mléko je natolik zázračnou potravinou, že dokáže plně zastoupit všechny jiné druhy jídel – dodá tělu dostatek tuků i bílkovin a tyto živiny vykompenzují pokles příjmu sacharidů. Většinou se pacientovi předepisovalo vypít alespoň tři litry mléka za den, kdy někteří jedinci zvládali prolít hrdlem dokonce litry sedm, avšak jak se ve většině případů nakonec ukázalo, tento systém stravování s sebou povětšinou přinesl mimo žádané ztracení kil také následnou podvýživu těla a problémy s trávením: „*Při výlučné stravě mléčné dostavuje se mimoto i zácpa anebo zase průjem, těžkosti žaludeční, a hlavně znechucení až do ošklivosti.*“²⁷⁶ Postupně se tak na dietu založenou na pouhém příjmu mléka začalo pohlížet jako na extremitu a odstupovalo se od ní.²⁷⁷ V podobném stylu se neslo také mnoho dalších stravovacích systémů, díky kterýmž měl pacient rychle ztratit přebytečnou váhu – tyto diety měly jedno společné: jednostrannou konzumaci nejčastěji jednoho druhu určité potraviny. Mimo mléčnou dietu se také ordinovala dieta vaječná²⁷⁸, kdy pacient pojídal nejčastěji vejce se šlehaným

²⁷² FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 144.

²⁷³ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 620.

²⁷⁴ Jednalo se o „vynález“ švýcarského lékaře Maximiliana Bircher-Bennera (*1867 †1939), působícího v léčebném sanatoriu v Curychu. Svým pacientům ordinoval ozdravující stravu založenou na syrové zelenině, ovoci a právě müsli. Omezováno bylo maso a pečivo z bílé mouky.

²⁷⁵ Tamtéž, s. 621.

²⁷⁶ BABÁK, Edward. *O výživě*. 3. vyd. Praha: Státní nakladatelství, 1928, s. 186.

²⁷⁷ KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 17.

²⁷⁸ V lékařských spisech označována jako takzvaná Lenharteova dieta.

vaječným bílkem navrhnout anebo dieta želatinová²⁷⁹, jež předepisovala jako jídlo rozpuštěnou bílou želatinu ve vodě s přidávkem citronu a k tomu za den čtvrt litru smetany a 30 g másla.²⁸⁰

Za jednu z prvních, masově rozšířených diet lze označit Bantingův stravovací systém, který spatřil světlo světa v 60. letech 19. století. Autorem tohoto odtučňovacího plánu, který omezoval příjem sacharidů, se stal lékař William Harvey²⁸¹, jenž ji předepsal svému pacientovi, prostému Angličanovi, hrobařovi z povolání – Williamu Bantingovi²⁸². Banting měl vsutku obrovské tělesné míry, při výšce pouhých 165 cm vážil úctyhodných 202 liber, tedy kolem 92 kilogramů. Otylost mu začínala způsobovat zdravotní potíže, a tak pomocnou ruku doktora Harveye uvítal a začal se stravovat dle sestaveného jídelníčku. Úspěch byl nevídaný! Během krátké doby Banting pozbyl na váze na 46 liber, což na něj učinilo tak obrovský dojem a vzbudilo tak velký pocit spokojenosti, že se o své zkušenosti podělil skrze vlastní dílko nazvané „*Dopis o korpušentnosti*“²⁸³, kde vyličil celý proces hubnutí. Za příčinu své otylosti označil požívání chleba, mléka, másla, piva, cukru, brambor, a to ve větší míře a bez přizpůsobení se svému, již vyššímu, věku – tedy životnímu období, kdy, jak jsme si v předchozích kapitolách vysvětlili, docházelo k snížení spalovací schopnosti organismu.²⁸⁴

Enormní příjem sacharidů a tuků na úkor bílkovin tedy způsoboval nadbytečné ukládání tuků na těle a přitom ochabování svalové tkáně. Nový, dietní, jídelníček značně omezil množství sacharidového a tukového podílu ve stravě pana Bantina – už žádný chléb, sladkosti, mléčné výrobky, ale jen maso včetně rybiho a zvěřiny, dále zelenina, ovoce, suchý toust a velmi malé množství alkoholu. Ze složení, čítajícího denní dávku potravin v hodnotě cca 1100 kalorií představujících maso ve 150 gramech, alkohol v 75 gramech a 60 g glycidů²⁸⁵, lze snadno vyčíst, že odborně upravené denní menu bylo postaveno především na kvantu snadno sytících, kvalitních bílkovin a jen nízkému příjmu sacharidů a minimu tuků, které člověku dodávaly pouze energii nutnou pro základní denní provoz těla tak, aby nezbyvalo nic navíc – jakýkoliv přebytek znamenal uložení na těle. Lékaři však k systému diety, která díky strmě stoupající popularitě začala být nazývána nikoli po svém stvořiteli, ale právě po prvním pacientovi, jenž úspěšně zhubnul – tedy dieta Bantingova, měli plno výhrad. Dlouhodobější požívání stravy dle Bantina totiž způsobovalo žaludeční a střevní katary – problém s tloušťkou tak nahradily potíže se zažíváním. Jako skutečně nápomocný v případech otylosti uznali odborníci tento tělo

²⁷⁹ Tzv. Senatorova dieta.

²⁸⁰ Tamtéž, s. 24.

²⁸¹ Williama Harveye značně ovlivnila pařížská přednáška francouzského vědce a lékaře Claude Bernarda (*1813 - †1878), na základě které se začal věnovat vlivu tuků, cukrů a škrobů v potravě obézního člověka.

²⁸² William Banting *prosinec 1796 †16. 3. 1878, muž, který proslavil dietu založenou na snížení sacharidů v denním jídelníčku.

²⁸³ V originále tzv. *Letter on Corpulence: Addressed to the Public*, 3. vydání vyšlo již roku 1865 na základně velkého zájmu veřejnosti – prodalo se cca 68 000 výtisků!

²⁸⁴ BANTING, William. *Letter on corpulence, addressed to the public*. London: Harrison, 1864, s. 5.

²⁸⁵ Tedy sacharidů.

zlehčující systém až roku 1886 na Kongresu interní medicíny v Berlíně, nicméně se neustále hledaly další alternativní a zdraví prospěšnější metody, jak zhubnout.²⁸⁶

Bantingova odtučňovací kúra našla silnou konkurenci v dietě Ebsteinově. Wilhelm Ebstein²⁸⁷ se nejprve silně ohradil proti používání termínu „odtučňování“, kdy zdůraznil, že toto slůvko plně nevystihuje skutečný proces shazování nadbytečných kilogramů – k odtučnění těla by totiž došlo až v momentě naprostého odstranění veškerého tuku, k čemuž v případě hubnutí nedocházelo – určité procento tukové zásoby vždy zůstalo, tedy alespoň mělo, aby byly zachovány základní tělesné funkce, jako právě schopnost udržení tepla. Dále se zaměřil na Bantingovo dietní léčení, které zkritizoval právě pro vynechávání tuků – což považoval za nerozumné a dlouhodobě neudržitelné. Správná cesta za štíhlým tělem se měla ubírat skrze jídelníček s přiměřeným omezením sacharidů a stanoveným množstvím tuků tak, aby v jídle byly vždy přítomny, avšak nikdy ne v takové míře, jako ve stravě běžných lidí. Dokázal, že dosud tradované lékařské učení, jež přijatý tuk v potravě dávalo ihned do souvislosti s tukem uloženým na těle, bylo mylné – při tomto zjištění vycházel dokonce z informací pocházejících od starověkého „otce medicíny“ Hippokrata, který již tehdy vyzoroval, že tučná strava nejrychleji nasytí, což potvrdily i vědecké výzkumy během 19. století, odhalující délku trávení jednotlivých druhů jídel v žaludku. Co se týče podílu bílkovin, na rozdíl od Bantinga razantně snížil jejich denní spotřebu, přičemž příjem stavebních látek nemělo představovat jen maso, Ebstein doporučoval i chléb, jenž se obohacoval o rostlinné bílkoviny či čerstvý mléčný kasein²⁸⁸. Aby se proces hubnutí uspil, vřele pobízel své pacienty k tělocviku, denním procházkám, lehké práci v přírodě i k masážím, neměl-li nemocný problémy se srdcem. Váhový úbytek se měl dostavovat postupně, plynule a s ohledem na individuální potřeby pacienta.²⁸⁹ Jako jednu z mála vyhovujících diet sestavených svými lékařskými kolegy, Ebstein uznával tzv. Hosslinův systém, který taktéž považoval tuky za prospěšné v jídelníčku otlýlých – zvláště velkých jedlíků – neboť i při stejné gramáži tučné jídlo zasytilo na dlouhou dobu oproti pokrmu s obsahem velkého množství škrobů. Sacharidy Hosslinova dieta vylučovala z denního menu člověka úplně, popřípadě je dovozovala jen v některé dny, ovšem v omezené míře – základ stravy zkrátka tvořily hlavně tuky a bílkoviny.

²⁸⁶ TAUBES, Gary. *Proč tloustneme: a co s tím dělat*. Překlad Martin Krankus. Vydání první. Praha: Blue Vision, 2015, s. 135 – 155.

²⁸⁷ Wilhelm Ebstein *27. 11. 1836 Jauer †22. 10. 1912; významný německý lékař, zabíral se tématem metabolismu a výživy člověka, je autorem několika hodnotných publikací o otylosti a hubnutí, např.: „Die Fettleibigkeit“ (1887) či „Fett oder Kohlenhydrate“ (1885).

²⁸⁸ Kasein – hlavní bílkovinná složka v živočišném mléce a výrobcích z něj. Velké množství nalezneme zejména v tvarohu, typické je pro něj pomalejší trávení uvnitř organismu a zajištění delšího pocitu sytosti.

²⁸⁹ O léčení otylosti. *Časopis českých lékařů*, č. 31, 2. 8. 1902, roč. XLI, s. 774.

Tabulka č. 1: Ukázka jídelníčku dle Ebsteinovy diety²⁹⁰

Snídaně	250 cm ³ čaje bez mléka a cukru, 50 g bílého chleba, 20-30 g másla (v zimě v 7:30 ráno a v létě v 6 – 6:30)
Oběd	polévka, 120 – 180 g masa pečeného s mastnou omáčkou, trocha zeleniny nebo luštěnin, žádné brambory (14 – 14:30 odp.) po obědě něco čerstvého ovoce, při obědě 2 -3 sklenky lehkého bílého vína, po jídle zase veliký koflík čaje bez cukru
Večeře	v zimě pravidelné, v létě někdy koflík čaje neslazeného bez mléka 1 vejce nebo tučná pečeně nebo obojí, též šunka, uzenky, ryba, 30g pšeničného chleba s množstvím másla (12 – 20 g), někdy kousek sýra a ovoce
Denně se smělo jíst pouze 3x.	

Oertel-Schweningerova ²⁹¹ dieta patřila stejně jako Ebsteinova k nejčastěji skloňovaným stravovacím systémům na předpisech lékařů, snažících se pomoci otlému člověku. Tentokrát nehrálo prim omezování sacharidů či tuků, ale především domněnka, že otylosti napomáhá příjem tekutin – tělo je nutné „vysušit“, aby nadbytečná kila zmizela a hlavně opadla vodnatelnost a otoky – symptomy doprovázející a signalizující nadváhu. Součástí a hlavním specifikem Oertelovy kúry se tak stávalo značné snižování dávek vody, nápojů a jakékoliv vodnaté stravy, a to ve čtyřech stupních. V prvním takovém stupni se za den mohlo přijmout 1,25 – 1,5 litru nápojů, ve druhém stupni 1,25 – 1,5 l tekutiny ale již včetně vody obsažené v polévkách, kaších a zmrzlíně, ve třetím stupni 0,7 – 1 litr včetně tekutiny v ovoci a již v předchozích zmiňovaných jídlech a konečně v posledním, čtvrtém stupni se povolovalo pouhých 0,1 – 0,25 litru tekutiny po dobu 24 hodin!²⁹² K speciálně sestavenému jídelníčku se také doporučovalo fyzicky zatěžovat tělo – tedy alespoň chůzí, kdy se navrhovaly různé výlety do hor, nebo pravidelným tělocvikem. Oertelova dieta vyžadovala velmi přísného dodržování, přičemž pacienti mnohdy až neskutečně trpěli – zejména žízni v posledním stupni, kdy již do těla přijímali v podstatě pouhou sklenici tekutiny za celý den. O útrapách spojených s přísným jídelníčkem vypovídá i následující komentář: „*Že metoda tato není příliš příjemnou pro otlého, toho netřeba dokazovat, avšak později, kdy otylosti pozbyl, povoluje mu Oertel něco více*

²⁹⁰ CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 287 – 288.

²⁹¹ Autorem diety byl Max Joseph Oertel *20. 3. 1853 †17. 7. 1897, německý lékař, ředitel mnichovského sanatoria, napsal několik prací o krevním oběhu i obezitě. Úzce spolupracoval s lékařem Ernstem Schweningerem *15. 6. 1850 †13. 1. 1924, který stál rovněž za popularizací dané hubnoucí metody.

²⁹² KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 701.

tekutin, zvláště piva.²⁹³ Přes svou náročnost se však dieta těšila poměrně velké oblibě, a to též ve vyšších společenských kruzích – díky ní se podařilo zhubnout dokonce i Otto von Bismarckovi.²⁹⁴

Tabulka č. 2: Ukázka jídelníčku Oertel-Schweningerovy diety²⁹⁵

Pro první stupeň diety:	
Snídaně	120 g kávy s 30 g mléka, 5g cukru, 35 g bílého chleba
Přesnídávka	bouillon (vývar), 50 g studeného masa, 20 g žitného chleba a 100 g bílého vína
Oběd	150 g – 200 g masa nebo 100 g ryby, 50 g salátu nebo zeleniny, 100 g moučnicku, 25 g másla, 100 g ovoce, 250 g červeného vína
Svačina	Stejná jako snídaně
Večeře	150 g libového masa či zvěřiny, 2 vejce naměkko nebo 16 g šprotů či 18 g sýra, 20 g žitného chleba, 100 g ovoce
Celková hodnota stravy: 160 g bílkovin, 42 g tuku, 120 g sacharidů a cca 1,4 l vody.	

Pro 3. stupeň diety:	
Snídaně	malý koflík kávy, trocha chleba
Oběd	půl talíře polévky (nebo žádná), 500 g vařeného či pečeného masa, salát či zelenina, něco málo piva nebo jen 0,1 l vína (později už se nepije vůbec, místo nápoje kousek ovoce)
Večeře	2 vejce naměkko, pečeně se salátem, jen málo chleba, 1/1 – 1/3 láhve vína a 0,05 l vody
Příjem max. 0,7 l tekutiny/den , při přílišném suchu v ústech a extrémní, neudržitelné žízni povolena trocha studené vody nebo vyplachování úst vodou.	

Mezi další „žizňovou dietu“ lze zařadit také Schrothovu kúru²⁹⁶ založenou na střídání tekutin zcela prostých dní se dny hladovými, kdy docházelo k omezování bílkovin i tuků.²⁹⁷ Byly-li v daný den

²⁹³ CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 287 – 288.

²⁹⁴ Otto von Bismarck *1. 4. 1815 †30. 7. 1898, jeden z nejvýznamnějších politiků 19. století, který se zasloužil o sjednocení Německa. Díky Oertelově kúře se mu podařilo zhubnout o 60 liber váhy. TAUBES, Gary. *Good Calories, Bad Calories*. Knopf Doubleday Publishing Group, 2007. s. 12.

²⁹⁵ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 701.; CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, s. 288.

²⁹⁶ Mezi lidmi se jí hovorově říkalo „šrotovka“.

²⁹⁷ Schrothovu přísnou kúru kritizoval Vincenz Priessnitz (*1799 - †1851), který působil v nedalekých lázních Gräfenberg. Svě pacienty ovšem podroboval rovněž velice skromné dietě. Priessnitz vodou léčil, kdežto Schroth se snažil tělo pacienta co nejvíce odvodnit. HANULÍK, Vladan. Apoštol i šarlatán. Zakladatel hydropatie Vincenz Priessnitz. *Dějiny a současnost*, č. 8, 2007, s. 37 – 39, [Cit. 5. 5. 2016]. Dostupné online: <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2007/8/apostol-i-sarlatan-/>

povoleny nápoje, pak nikdy ne pouze voda, ale vždy červené víno. Jídelníček pod taktovkou tohoto dietního systému diktoval pacientovi stravu sestávající se z hojného množství housek, starých dva až tři dny, k obědu se střídavě podávala dle chuti omaštěná a osolená kaše z rýže, krupice, prosa nebo opět z housek – pro změnu rozetřených. Ve druhém týdnu diety se smělo popít maximálně jednu sklenici vína, zředěnou napůl s vodou a oslazenou kouskem cukru, kdy se celý nápoj nejprve zahřál nad kahanem a po zpěnění se teprve popíjel - pozvolna po čajových lžičkách. Třetí týden se již víno nezředovalo, denně se směly vypít až dvě vinné sklenice.²⁹⁸ Jelikož léčený trpěl na enormní žízeň, bylo jeho tělo přes celou noc haleno do mokrých a studených roušek, čímž se mělo dosáhnout zmírnění útrap spojených s nedostatkem tekutin v těle. Celá hubnoucí procedura trvala šest týdnů, poté následovala jeden až dvoutýdenní přestávka a po ní opět přísná léčba na šest až osm měsíců, kdy se tento střídavý postup dodržoval až do úplného uzdravení pacienta. V období pauzy si mohl dotyčný na chvíli oddychnout, neboť z jeho jídelníčku zmizely suché housky – po dlouhém čase mohl okusit maso v kombinaci s různými přísadami a kompoty, avšak nic jiného.²⁹⁹ Tato léčebná kúra se již tehdy považovala za velice extrémní, ostatně za jejím stvořením původně nestál ani lékař s odborným vzděláním, ale lidový léčitel Johann Schroth³⁰⁰. Účinky hubnutí se ovšem dostavovaly celkem rychle, a tak si dieta získala renomé a dala podnět k vzniku lázní v Dolní Lípové, po dlouhé roky vyhlášených jako místo, kde se kombinací potních kúr a diety dá shodit velký objem tělesného tuku. Lékař a expert přes výživu a dietetiku, Edvard Babák³⁰¹, se však směrem k této dietě vyjádřil velmi negativně a označil ji za přehnanou a nebezpečnou kúru, kdy: „...dnes jsou zavedeny šetrnější a neméně účinná léčení, bez špatných následků, ku kterým vedly staré způsoby.“³⁰² Vlivem jednostranné výživy a příjmu mizivého množství vody docházelo sice k snižování počtu kilogramů, avšak také k výskytu dalších neduhů v podobě močových kamenů, dny, kurdějí a naprosto běžným, doprovodným jevem takového léčení se stala vysoká horečka dosahující k večeru až 40°C. Někteří odborníci se snažili přísnou Schrothovu kúru alespoň trochu zmírnit – například zařazením malého kousku masa³⁰³ do jídelníčku, povolením konzumace půl láhve francouzského vína navíc či alespoň postupným navykáním nemocných na úbytek tekutiny.

Mimo žízňové diety si své příznivce mezi lékaři našly také jídelní plány založené na konzumování určitých potravin v dané dny. Jedním z takových stravovacích systémů byla Salzmanova dieta³⁰⁴, kdy se střídalo období trvajících tři až pět dnů masité stravy, při které se konzumovaly skopové, libové

²⁹⁸ Pokračování diaethetického významu vody. *Časopis českých lékařů*, 14. 9. 1901, č. 37, s. 1017.

²⁹⁹ Tamtéž, s. 1018.

³⁰⁰ Johann Schroth *11. 2. 1798 Česká Ves †26. 3. 1856 Lázně Dolní Lipová, léčitel, zakladatel lázní v Dolní Lipové.

³⁰¹ Edvard Babák * 8. 6. 1873 Smidary †30. 5. 1926 Brno, profesor fyziologie na Lékařské fakultě Masarykovy university a při VŠ zvěrolékařské v Brně, jeho zájmu se těšila především problematika výživy, o níž konal cyklus přednášek v Praze, Brně, Břeclavi a dalších městech republiky. Je autorem spisků Tělověda, Výživa rostlinami, Život a teplo, O výživě.

³⁰² BABÁK, Edward. *O výživě*. 3. vyd. Praha: Státní nakladatelství, 1928, s. 184.

³⁰³ 0,33 – 0,86 librového

³⁰⁴ Autor diety není blíže znám.

kotletky se dvěma dny zeleninovými a s dalšími dvěma dny, kdy mohl pacient jíst cokoli, ovšem se snahou omezit, jak jen to bylo možné, příjem tuků a cukru.

Tabulka č. 3: Ukázka Salzmannovy diety³⁰⁵

Zeleninový den	
Snídaně	2 šálky čaje, 3 suchary
Přesnídávka	10 dkg čerstvého ovoce
Oběd	vývar, 250 g zeleniny, 100 g čerstvého salátu, 250 g ovoce, šálek čaje
Svačina	stejná jako snídaně
Večeře	stejná jako oběd
Celkem: cca 800 kalorií	

Masitý den	
Snídaně	na lačno 150 g projímavé, minerální vody nebo 150 g teplé vody s Glauberovou solí 2 šálky čaje, 3 suchary
Oběd	2 skopové kotlety rychle opečené ve váze 100 g, 1 – 2 plátky ananasu ve váze 100 g, 100 g čerstvého salátu
Svačina	2 šálky čaje, 1 suchar
Večeře	stejná jako oběd
Celkem: cca 700 – 750 kalorií	

Střídání dvou živin v určité dny zase zavedl B. Roller³⁰⁶ – jídelníček sestavený pod jeho dohledem dovoloval otlému konzumovat po pět dnů stravu založenou především na tucích a bílkovinách s kalorickou hodnotou 2000 až 3200 kalorií, poté po tři dny vévodila opět bílkovinná složka, avšak tentokrát ve spojení se sacharidy a kalorickým rozmezím 1600 až 2400 a následně se zařadil jeden den, kdy se konzumovalo výhradně ovoce a ovocné šťávy.³⁰⁷ Přísnou stopku v denním menu dostal cukr, vyjma ovocného, a veškeré sladké moučníky. Dieta přinášela největší váhový úbytek právě v druhém období, tedy při konzumaci stravy bílkovinné a sacharidové.

³⁰⁵ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 700.

³⁰⁶ B. Roller *?, †?, lékař, autor jedné z odtučňovacích diet. V práci se na něj odkázal i Václav Krejsa. Blíže není znám.

³⁰⁷ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 700.

Za zmínku jistě stojí také „bramborová léčba“³⁰⁸, při níž se během dne smělo sníst 800 až 1200 g brambor, představujících sacharidovou složku jídla, doplněných o malé množství libového masa, hradícího bílkoviny s minimálním příjmem tuku. K eliminování tuku a olejů v potravě se přikláněla také Noordenova³⁰⁹ dieta, která otlému ukládala konzumovat výhradně velké množství bílkovin a vylučovala sacharidy. Kischova³¹⁰ dieta do odtučňovacího jídelníčku zase řadila minerální vody, které měly pomáhat se spalováním tuku v těle.

Profesor Gaertner přistupoval k léčbě otylosti komplexně, dietu stavil do role nejdůležitějšího činitele, bojujícího proti nadbytečné váze, ovšem svým pacientům ordinoval také přísnou životosprávu, která mimo skladby jídel zasáhla i denní návyky – nemocný zkrátka musel zahrnout do procesu odtučňování i pravidelnou fyzickou aktivitu. Jídelníček se sestavoval individuálně pro každého pacienta s přihlédnutím ke třem faktorům, kdy se vyčíslila kalorická hodnota stravy potřebná na den pro daného člověka, počet kalorií jednotlivých potravin a taktéž se stanovil koeficient pro využitelnost potravin v těle konkrétního pacienta.³¹¹ Gaertner dbal na to, aby svěženec při nastolené dietě netrpěl hladu – snažil se tak zbortit zažitou představu o tom, že dieta znamená prázdný žaludek. Jak to ale udělal, když se měla při dietě snížit výživnost stravy? Jednoduše, do jídelního lístku totiž zařadil mnoho jiných potravin, které spojovala nízká kalorická hodnota, přičemž sytící efekt zůstal stále obrovský. Mezi takovátoto „záračná“ jídla řadil okurkový a hlávkový salát s octem, citronovou šťávou a olejem, dále různou zeleninu jako jsou ředkvičky, chřest, artyčoky a též ovoce, kdy za nejlepší volbu považovala jablka, angrešt, rybíz – tedy ovoce s nižším obsahem cukru. Před některými druhy ovoce důrazně varoval, na černé listině se ocitly mimo jiné například vinné hrozny: „*Mnozí lidé z obavy před ztloustnutím bojí se dát kostku cukru (5 gramů) do kávy, ale zcela klidně snědí 1 kilogram hroznů (hrozny prý „tráví“), čímž přijmou 150 gramů cukru, tedy tolik, jako 30 kostek.*“³¹²

V čem tedy především spočívala úspěšnost Gaertnerovy diety? V jednoduchém úkonu – ve vážení potravin. Lékař vyloženě nezavrhl žádný druh pokrmu, mohlo se jíst skutečně vše, na co měl pacient chuť, avšak jen v určitém množství – v množství přesně odváženém. Uvedeme-li konkrétní gramáž jídla, tak dle Gaertnerových výzkumů stačilo pozít k polednímu jídlu 600 až 700 gramů pevné stravy pro velkého, silného muže, 400 gramů zase výborně nasýtlo útlejší ženu. Večerní jídlo již mělo být objemově menší – tedy postačily dvě třetiny z uvedeného množství gramů k obědu. Za účelem pohodlného a rychlého vážení stravy dokonce Gaertner sestavil speciální pérovou váhu s miskou „...na kterou klade se talíř a na něj pokrm. Praktické jest zařízení u této váhy, že má otáčivý ciferník a pomocí otočení jeho můžeme hned odečísti váhu talíře. Tím velmi snadno a rychle určíme čistou

³⁰⁸ Neboli Rosenfeldova dieta.

³⁰⁹ Carl von Noorden *13. září 1858 †26. říjen 1944, německý lékař, působil na univerzitě v Berlíně, od roku 1906 ve Vídni. Je autorem publikací o metabolismu člověka, o výživě a o diabetu.

³¹⁰ Autor není blíže znám.

³¹¹ BARTH, Jaroslav. *Otylost, (přílišná tloušťka) a jak se jí zbaviti*. V Praze II., Na Zbořenci: Sfinx, Nové cíle; sv. 149., 1925, s. 10.

³¹² Tamtéž, s. 11.

váhu pokrmu, bez obtížného odečítání váhy talíře.“³¹³ Zkrátka - bez přístroje na vážení stravy a odborníkem stanoveného, osobního dietního menu nemohlo dle Gaertnerových slov dojít k žádanému odtučnění!

Tabulka č. 4: Ukázka Gaertnerova dietního jídelníčku³¹⁴

Snídaně	čaj slazený sacharinem, 1 houska (50g)
Přesnídávka	100 g ovoce
Oběd	150 g vývaru, 90 g hovězího masa nebo pečeně nebo 140 g kuřete (váženého s kostmi) 170 g zeleniny (špenátu, zelí, květáku, kedlubně, zelených nebo chřestových fazolí, zeleného hrášku nebo červené řepy) 200 g ovoce (hlavně jablek) voda bez omezení
Svačina	čaj slazený sacharinem
Večeře	120 g pečeně/jiného libového masa 120 g salátu nebo okurky 150 g ovoce čaj slazený sacharinem v libovolném množství
Jídelníček na míru pro 17letou dívku vážící 121,50 kg při výšce 162 cm, cílem zhubnout 30 kg. Délka úspěšné léčby: od 4. února do 9. června, konečná váha po dietě: 94,40 kg	

V průběhu 20. století vznikl další velmi populární dietní postup, řešící problém s otýlostí a zdravotní neduhy způsobené nevhodnou výživou, za jehož stvořením stál americký lékař William Howard Hay³¹⁵ - z jeho jména také vyplynul název onoho výživového systému: Hayova dieta. Základním principem této diety byla vize, že se určité skupiny jídel nesmí konzumovat společně v rámci jednoho pokrmu – především, že není možné zároveň konzumovat bílkoviny a škroboviny, neboť jedny vyžadují pro své trávení kyselý Ph žaludku a druhé Ph zásadité. Kolem této diety se vedlo mnoho diskusí a těšila se velké oblibě, ač odborníci na řadě pokusů dokázali, že „...ústní slina je vždycky alkalická, že žaludeční šťávy jsou vždycky kyselé. ...na trávení nemá vliv směs různých typů potravy. Vedlejší produkty myšlenky, že bílkoviny a škroboviny nemají se jísti při témže jídle, mohou

³¹³ Tamtéž, s. 12.

³¹⁴ Tamtéž, s. 16.

³¹⁵ William Howard Hay * 1866 †1940, objevitel dělené stravy, lektor zdravé výživy, lékař v soukromém sanatoriu v New Yorku, napsal řadu knih s dietetickou problematikou – za všechny například Health Via Food (1929), Weight Control (1935), A New Health Era (1939).

snad přinést miliony některým výrobcům, avšak účet zaplatí obecnostvo.“³¹⁶ Tvrdá kritika dopadající na Hayův systém však nedokázala odradit řadu dalších lékařů, kteří i přes jasné důkazy, že dělená strava postrádá smysl, pokračovali dál v jeho šlápějích a sami vytvářeli další publikace na toto téma.

S tezí o vhodnosti alkalické stravy se mohla československá veřejná i odborná společnost seznámit kupříkladu i skrze překladové texty od již ve spojitosti s vegetariánstvím zmiňovaného odborníka skrze výživu Pavla Carton³¹⁷. Kontroverzní lékař, mající řadu odpůrců ve svých řadách, zavedl pojem „souborná strava“, který se snažil vštípit do paměti lidem právě díky svému dílu. Jeho systém stravování se spíše než dietou stával životním stylem mnoha jedinců, kteří uposlechli Cartonovy rady a z jídelníčku vynechali škodlivé potraviny, za které autor dílka považoval alkohol, mléko v tekuté podobě, maso, průmyslově vyráběné a zhuštěné výrobky, ostré kyseliny, bílé zeleniny, špatné tuky, ranou zeleninu a příliš těžké pokrmy.³¹⁸ Rovněž naléhal na zvýšenou konzumaci syrového jídla, neboť vařením se ničily tělu tolik potřebné živiny a ostře kritizoval kalorickou teorii, dle které se sestavovala většina diet. Přepočít jídel na kalorie totiž dostatečně nezohledňoval, zda je dotyčný pacient silný, slabý, nemocný – vše se odvíjelo od jeho tělesné váhy. Správnou cestou k sestavení ideálního dietního jídelníčku se stala schopnost rozlišit jídla na silná, slabá, střední a z nich teprve sestavit soubornou stravu ve správném poměru bez ohledu na kalorickou hodnotu a gramáž. Základem Cartonovy diety bylo co největší omezení příjmu dusíkatých potravin, tedy především bílkovin – masa, vajec, luštěnin, sýrů, ryb – pokrmů se silnou sytící schopností, navíc ve většině případů velmi tučných, na tuku připravovaných či tukem notně omaštěných. Jídelníček se měl také odvíjet od zrovna panujícího ročního období a sestávat se z momentálně dostupných plodin. Otlí lidé museli ze svého menu vypustit velké dávky cukru, tuku, škrobovin, sladkého ovoce, pečiva včetně chleba a naopak zavést syrové pokrmy, čtenou konzumaci zeleniny a především syrové stravy – dovolilo-li to roční období a nabídka potravin na trhu.³¹⁹

³¹⁶ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 148.

³¹⁷ Paul Carton *12. 3. 1875 Meaux † 20. 10. 1947 Limeil-Brevannes, francouzský lékař, opíral se o dílo „Otce medicíny“ starověkého Hippokrata. Napsal řadu významných prací o výživě, dietách. Velký kritik konvenčního stylu léčení, předepisování léků. Snažil se o „očistu“ stravy od smrtících potravin, za něž považoval maso, alkohol a cukr, často svým pacientům předepisoval půst jako léčebný prostředek. Sympatizoval s přírodním léčením.

³¹⁸ CARTON, Paul. *Dietetika a jednoduchá kuchyně*. Praha: J. Svoboda, 1933, s. 16. V podstatě šlo o vegetariánskou dietu, ale zpřísněnou dalšími zásadami a poučkami o nevhodné kombinaci jídel a překyselení organismu. Jak již bylo na začátku kapitoly řečeno, kniha byla pro své bezmasé recepty určena i „obyčejným“ vegetariánům, snažila se je ale zlákat ke stravě syrové a správně kombinované.

³¹⁹ Tamtéž, s. 89 – 90.

Tabulka č. 5: Ukázka ideálního jídelníčku dle Cartonova systému stravování³²⁰

Lehká strava pro období měsíců listopad a prosinec	
Snídaně	šálek čaje/kávy/čokolády bez mléka nebo zeleninová či obilná polévka suchary nebo kousek chleba
Oběd	syrový předkrm: čekanka, květák, obilí vegetářská směs, briošky, sýr, jablko, zavařené ovoce v medu
Svačina (doporučeno vynechat, povolena u lidí tělesně pracujících a malých jedlíků)	kousek chleba či suchar, sezonní ovoce, trocha másla nebo čokolády, nikdy ne mléko!
Večeře	bramborová polévka se sýrem, zelí a brambory po anglickém způsobu, jemný sýr, čekankový salát.
Množství dle chuti člověka, u lidí co méně snědí ubrat na škrobových a bílkovinných potravinách, raději přidat na množství zeleniny. Recepty na uvedená jídla byly přiloženy v dobové publikaci.	

Výše představené diety jsou jen malou ukázkou obrovského množství dietních postupů, které se vyrojily s koncem 19. století a počátkem století dvacátého. Výživa stála u většiny lékařů stále v pozadí a nebyla jí přikládána taková váha, jakou by si zasloužila, vzhledem k tomu, že se díky správnému stravování dalo předejít mnohým zdravotním komplikacím. Běžní lékaři se však snažili jít s dobou a postupně se prostřednictvím vědeckých setkání i skrze odbornou četbu a časopisy čím dál více dostávali do styku s různými stravovacími systémy, ordinovali jídelníčky vedoucí k zhubnutí inspirované zčásti nebo zcela zvučnými jmény lékařů, jež si postupně vydobývali renomé v oblasti mladé lékařské vědy – dietetiky. U řady z nich docházelo jen ke kopírování předepsaného jídelníčku z díla slavného kolegy, někteří se však sami hlouběji zamýšleli nad problematikou diety a přistupovali k ordinování denního, dietního menu svědomitěji.

Řídilo se ono předepisování diety nějakými pravidly? Zajisté, moderní lékař se musel držet dvou doporučení, aby se jeho naordinovaná léčba setkala u pacienta s přijetím a dodržováním – základními pilíři se tedy stala přesnost a pozitivnost s tím, že přesně vysvětlený neměl být jen samotný předpis, ale musel být zahrnut i způsob provádění. Lidé rádi podléhají svým choutkám, pokud mohou, dopřejí si a tíhnou k pohodlnému životu – obzvlášť nestojí-li nad nimi dennodenně jakýsi osobní pedant, jenž by neustále kontroloval, zda jeden žije tak, jak by měl. Zrovna tak tomu bylo i v případě předepisování diety – měla-li se odehrávat v domácím prostředí otlého, stávalo se v mnoha případech, že se u lékaře

³²⁰ Tamtéž, s. 50 a s.

vše odkývalo, zpytovalo se na chvíli svědomí, avšak po návratu do domácnosti se lístek s dietním systémem založil a pokračovalo se dál v navyklém stereotypu, byť zdraví zhoršujícím. Jen lidé, kteří někdy měli naordinovanou dietu, dokážou potvrdit, jak velkým zásahem je do vlastní, osobní svobody každého jedince a jak dokáže ovlivnit i celý chod domácnosti, respektive rodiny. Speciální dietní předpis, v závislosti na typu diety, mohl obsahovat jídla, která se běžně v rodině nepřipravovala, což vyžadovalo ochotu poznat nové recepty i ingredience, jež se doposud v jídelníčku dotyčných nevyskytovaly. Jak jsme si již několikrát v textu vysvětlili, kuchyně byla v dané době stále doménou ženy coby hospodyně, právě na ní povětšinou závisela příprava všech chodů, sestavování jídelního lístku, nakupování, a tak je pochopitelné, že rovněž na její hlavu doléhaly těžkosti spojené s lékařským nařízením diety, neboť musela přehodnotit veškeré své dosavadní návyky a kuchařské dovednosti a podřídit je odbornému předpisu – záleželo-li jí na zdraví rodinného příslušníka. Některé vyšly vstříc a snažily se s trpělivostí dbát na dodržování sestavy jídel, čímž i podporovaly nemocného. Stávaly se dohlážiteli nad jeho stavem i podpůrcem potřebného elánu a silné vůle, jež byla zapotřebí, aby otlý držení diety ihned nevzdal. Jiné hospodyně vyřešily problém s přípravou speciálních pokrmů dvojitým vařením, kdy chystaly dietní jídlo zvlášť a zbylým členům klasické dle rodinného zvyku, avšak objevily se i případy, kdy se ženám vaření přizpůsobené špatnému zdravotnímu stavu člena rodiny nelíbilo, a přípravu dietních pokrmů odmítly.

Těm, kdo nebyli kuchyně znalí či zapomětlivým lidem, se doporučovalo rovnou poskytnout schematické, tištěné dietní předpisy, avšak lékař měl v tom nejideálnějším případě předepisovat jídelníček pro každého pacienta zvlášť na základě pečlivého prozkoumání jeho stavu. Odborník se tak musel podrobně vyptávat na dosavadní styl života otlého a snažil se najít co nejschůdnější řešení pro nastavení nutné diety tak, aby byl šok z nového režimu co nejmenší a nebudil nechuť v pokračování nastolené, lepší životosprávy. Ano, vždyť správná motivace stála za úspěšným dosažením cíle, tedy za shoením váhy: „Trochu inteligentním pacientům udáme hlavní motivy, proč to neb ono předpisujeme, aby nevykonávali jen otrocky náš předpis, nýbrž aby věděli, proč tak činí.“³²¹ Z praxe mnohých lékařů navíc jasně vyplývalo, že přísné zákazy určitých potravin a násilné vnucování pokrmů, které pacient považoval za jeho chuti nevyhovující, vedly akorát k nedodržování diety a nakonec i k přerušení léčby a vyhýbání se zdravotním kontrolám: „Nezbývá často nic jiného, než odevzdati nemocného do léčení nemocničního, kde dohled na jeho stravu je přísnější než doma.“³²² Takové ústavy s personálem znalým dietní kuchyně se výborně osvědčily v případě nejtěžších forem onemocnění – například při léčbě cukrovky, nemoci často doprovázené právě i otylostí, avšak ještě v prvním dvacetiletí minulého století jich na našem území příliš mnoho nepůsobilo – ač se ozývaly hlasy volající po „...dietní kuchyni v našich nemocnicích, po dietních restauracích ve velkých a zvláště lázeňských městech a po inteligentních sestrách, které se vyznají v dietním vaření, jako je už cizina zná.“³²³ Situace se zlepšila

³²¹ KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 48.

³²² Tamtéž, s. 48.

³²³ Tamtéž, s. 48.

ve 30. a následných 40. letech, zejména v poválečném období, avšak i nadále přetrvávala v nemocničních institucích spíše neznalost vhodného jídla určeného pacientům, jak ostatně dokládají i následující řádky: „*Personál, ktorý okolo tohoto pracuje, nie je na čistom, aké predpoklady má mať táto strava a pre akýchh pacientov je určená. Je potom samozrejmé, že stravovanie v našich nemocnicih má takú zlú povest' a odstrašuje každého od pobytu v nemocnici. Tým sa stáva, že pacienti se živia z polovice stravou, prinesenou z domu, pričom sa však v stravovacom systéme s nimi počítá, jedlo sa pripraví, nezje, vyhodí do pomyjí...*“³²⁴

Výše vypsaná citace navíc dokazovala také velmi rozšířený jev – mnoho nemocných si stravu zajišťovalo samo i přes naordinovanou dietu, a tím pochopitelně narušovalo příznivé výsledky odborně nastaveného jídelníčku. Samozřejmě, odolat svodům nebylo lehké – vždyť se v místě léčení často nacházely i různé restaurace a hospody, vábící k nedovolenému výletu za voňavou pečinkou. Co lékařům zbývalo? Snad jen slova, kterýmiž se snažili domluvit svým pacientům, aby zbytečně neničili již, v četných případech těžce, vydobyté úspěchy a pokroky, co se léčby týče. Úmluvu s hostinskými v okolí měl snad jen již zmiňovaný, kontroverzní dietolog Johann Schrotch, kdy uprchlí pacienti dostávali k snědku v hostinci zase jenom housky, ač denní nabídka podniku slibovala úplně jiné pokrmy.³²⁵

Vrátíme-li se k otázce špatných stravovacích podmínek v nemocničních institucích, nesmíme opomenout zmínit, že speciální jídelny již v první polovině 20. století zdárně fungovaly, neboť alespoň ve větších městech se začaly rozšiřovat restauranty s vegetariánskou nabídkou jídel. Kdo chtěl zhubnout nějaká kila navíc, a přitom nebyl zdatný v kuchyňském umění či postrádal čas pro přípravu takového druhu jídla, měl možnost zajít na oběd právě do podniku nabízejícího stravu založenou na ingrediencích rostlinného původu. Samozřejmě se předpokládalo, že vegetativní strava povede k hubnutí díky své lehkosti a snadnějšímu zažívání, což se často i potvrdilo, dokázali-li otlít u takového jídelníčku vydržet dlouhodobě.

Na závěr této kapitoly o dietních postupech nastolených lékaři ve snaze pomoci svým pacientům od nadbytku tělesné váhy, se patří zmínit také diety s opačným efektem – tedy takzvané diety výkrmné. Speciální jídelníčky a životní styl se předepisoval tedy nejen otlým lidem, ale i lidem příliš hubeným. Za vznikem hubenosti stálo mnoho faktorů – často byla spojována s vážným onemocněním jako tuberkulóza, s žaludečními chorobami, ale vliv mohl mít i příliš rychlý metabolismus dotyčného, poruchy endokrinních žláz či prosté nechutenství a podvýživa plynoucí nejen z nedostatku příležitosti se pořádně nasytit kvalitní stravou, ale i z duševních poruch.³²⁶ Výkrmná kúra se zpravidla předepisovala až v momentě, kdy hubenost začala vážně škodit jedinci – tedy pociťoval silné oslabení těla, únavu, migrény. S jistou mírou zvýšeného příjmu, co se týče potravy, se počítalo také při

³²⁴ KLEIN, Karel. *Stravování nemocných v ústavní péči a základy československé dietetiky*. Praha: Nákladem Ministerstva zdravotnictví, 1947, s. 28.

³²⁵ KAŇKOVÁ, Anna. *Kultura lázeňství s odkazem na osobnost Johanna Schrotha*. 14. 12. 2009. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta, Ústav hudební vědy – kulturní management. Diplomová práce, s. 40.

³²⁶ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 705.

rekonvalescentním léčení a v případě již zjištěné jiné, vážné choroby, kterou doprovázelo klesání tělesné váhy.

Co bylo účelem výkrmné diety? Především navodit a povzbudit chuť k jídlu tak, aby pacient ochotně konzumoval předepsané pokrmy. Navýšení kalorického příjmu bylo samozřejmostí – u hubených se v rámci vykrmovací kúry počítalo s hodnotou stravy o 50 až dokonce 100 procent vyšší než jak tomu bylo u dosavadního jídelníčku daného jedince. Další podmínkou úspěšně vedeného léčení se stalo omezení pohybu – tedy co možná nejvíce snížit jakýkoliv energetický výdej tak, aby tělo nedokázalo spálit všechny přijaté kalorie a započalo s jejich ukládáním. Zpravidla se doporučovalo sníst během dne až sedm porcí jídla, což potvrzovala také Gjuriérova³²⁷ dieta, postavená na zvýšeném příjmu cukrů, kdy cílem bylo podpoření chuti k jídlu, avšak v pozdějším období se od tohoto lékařského postupu začalo upouštět kvůli tomu, že pacienti nedokázali dlouhodobě pojídat příliš přeslazené pokrmy.

Tabulka č. 6: Ukázka jídelníčku Gjuriérovy diety³²⁸

Snídaně	čaj s 5 kostkami cukru, suchar
Přesnídávka	káva, chléb s máslem, vejce nebo 50 g šunky
Oběd (ve 13 hodin)	vydatný (neupřesněno)
Svačina	káva nebo čaj s 5 kostkami cukru, rohlík
Večeře (v 19 hodin)	vydatná (neupřesněno)
Doporučovalo se pít nepřetržitě po mnoho dní dva šálky čaje s 80 – 100 g cukru, na lačno ráno.	

V modernějším léčení přílišné hubenosti se již kombinoval odborně sestavený jídelníček s podáváním insulinových injekcí, kdy se lékaři snažili u svého pacienta vyvolat silnou hypoglykemickou reakci.³²⁹ Insulin se do těla vpravoval většinou jednou denně v době okolo oběda, a to minimálně po třicet dní. Proč odborníci přistupovali k takovéto léčbě? Protože se na základě zkoumání lidského těla prokázalo, že hypoglykemická reakce způsobí mimo nepříjemné příznaky jako je třes, pocení, umrtvení jazyka, také obzvláště silný pocit hladu – u výkrmných kúr velmi žádaný jev, neboť se hubený s chutí pustil do jídla. Obvyklé bylo brzké přibírání na váze, zpravidla se počítalo s přírůstkem okolo jednoho až jednoho a půl kilogramu za týden. Tloustnutí se projevovalo nejprve v tváři dotyčného, která trochu odula, což byl mimo jiné následek zadržování vody v těle jakožto jednoho z dalších, nepříliš pozitivních příznaků insulinové léčby. Po skončení takového léčení se proto počítalo s opětovnou ztrátou až jednoho kilogramu váhy vlivem uvolňování vody.

³²⁷ Autor blíže neznámý.

³²⁸ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 705.

³²⁹ Hypoglykemie = stav těla při podání přílišného množství inzulínu a nedostatku glukózy. Velký hypoglykemický šok může končit bezvědomím i smrtí.

Tabulka č. 7: Ukázka Krejsova jídelníčku doporučeného k insulinové, výkrmné léčbě³³⁰

Snídaně	bílá káva nebo čaj se šlehačkou žemle s máslem a jamem nebo medem střídavě s vánočkou nebo obloženým chlebíčkem, 1 vejce naměkko U anglické snídaně ovesná kaše se sazeným mlékem, žemle s máslem, šunka a vejce, ovoce.
Přesnídávka	100 g tučné uzeniny, ovaru, nebo sýra jako gervais, brie, ementál, gorgonzola, gouda atd., chléb nebo žemle s máslem, 500 ml mléka nebo 300 ml smetany dužnaté nebo bobulové ovoce
Oběd	hnědá polévka s játrovými vložkami, nudlemi kapáním nebo bílá polévka 100 – 150 g prorostlého masa osmažené brambory nebo kypré knedlíky s hustými, smetanovými omáčkami nebo s mastnou masovou šťávou moučník nebo dort kompot nebo salát
Zákusek po obědě	sýr nebo vanilková zmrzlina či mražená káva, k pití šodó nebo 300 – 500 ml černého ležáku
Svačina	bílá káva se šlehačkou, moučník či obložený chléb
Večeře	vývar nebo bez polévky masitý pokrm s omáčkou, bramborem nebo knedlíkem sýr s chlebem nebo moučník salát s kyselou smetanou k pití 500 ml tmavého ležáku
Druhá večeře	zákusky, čokoláda, čerstvé ovoce nebo ořechy
Během kúry se doporučovalo zvyšovat příjem smetany, omastku, počet moučníků, přidat rýži a brambory.	

Jak z objemových jídelníčků vyplývalo, přibírání bylo postaveno na příjmu jídel s vysokou energetickou hodnotou, kterou neměl být daný jedinec schopný během dne spálit tělesnou aktivitou. Při dlouhodobém užívání takovýchto, co se týče složení, těžkých pokrmů se však mohly dostavit mimo žádané ztučnění těla i negativní jevy jako problémy s játry, žlučníkem, krevním tlakem a tak dále. Lékaři si tohoto byli vědomi, a proto se snažili dodávat do jídelníčku léčeného také další složky

³³⁰ KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, s. 707.

jako například vitamín B6 zvaný cholin. Právě cholin zabraňoval hromadění škodlivého cholesterolu v krvi, čistil krevní řečiště a podporoval činnost jater.

2.6.3 Ostatní způsoby léčby

Změna jídelníčku se samozřejmě stala ústředním bodem každého procesu hubnutí či naopak tučnění, avšak existovaly i jiné možnosti, jakými se daly zdravotní problémy jako přílišná hubenost či naopak nadměrná tloušťka léčit. Především v případě otylosti se lékaři snažili do tukožirné léčby zahrnout i další zajímavé postupy, napomáhající k získání lepšího zdravotního stavu a přijatelnějších tělesných mír.

Jako první je samozřejmě nutné zmínit silný apel na aktivně vedený život člověka. Lenost a dlouhé povalování se v posteli bez podivu vedly k ukládání tukových polštářů na těle. Kdo si chtěl udržet zdraví a pěkné křivky, musel se naplno věnovat fyzicky vykonávané práci či přidat nějaký sport, aby byla zachována rovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Lékaři upřednostňovali výkon tělocviku, jakožto souboru cvičení, které mělo za úkol zaměstnat každou část těla a činit cvičenci radost z pohybu. Sport, tedy jednostranné provádění určité fyzické aktivity vnímali spíše negativně, neboť údajně sváděl jen k prostému soupeření a tím i přepínání vlastních sil, kdy potěšení z pohybu zastoupilo vzrušení z výhry a získání společenské prestiže, uznání i hmotných prostředků z vítězství plynoucích. Tělesná námaha byla žádoucí, avšak v mezích jako to ostatně platilo i s jídlem: „*Jíst a pít jest k životu nezbytné, avšak velcí jedlíci a pijani zkracují si život. Stejně jest tomu s pohybem. Přemíra pohybu může být zrovna tak škodlivá, jako nedostatek pohybu. Přemírou nastává vysilování, předčasné stárnutí, zdeformování.*“³³¹ Sport se zkrátka neměl vykonávat proto, aby ostatní dotyčného za výborné výkony chválili, ale především z důvodů zdravotních, kdy lepší kondice a přebytečného tuku prosté tělo představovaly prevenci před řadou chorob, včetně otylosti: „*Chceme, aby tělesná výchova byla složkou našeho denního života, aby byl každý raději průměrným sportovcem, než abychom měli dva druhy sportů – jedny, kteří vykonávají sport na obdiv a ty druhé, kteří se na ně pouze chodí dívat.*“³³²

Korekce tělesné hmotnosti mohla probíhat také prostřednictvím užívání příslušných preparátů a léků, u kterých se prokázalo, že dokážou ovlivnit nejen chuť člověka, ale i chemické procesy uvnitř těla. Již výše jsme se zmiňovali o podávání insulinu ve vysokých dávkách, který vzbudil doslova vlčí hlad u pacienta snažícího se přibrat na váze, avšak také k hubnutí se během první poloviny 20. století užívala řada léčiv – nejpopulárnějšími se staly hormonální přípravky předepisované na řešení problémů se štítnou žlázou. Na trhu se takových přípravků objevila celá řada, jen některé se však lékařům v praxi osvědčily a skutečně přinesly kýžený výsledek v podobě snížení tělesné hmotnosti,

³³¹ Cíle a prostředky tělesné výchovy. *Zdraví lidu*, r. 1927, č. 1, s. 7. Předneseno v rozhlasu A. Očenáškem.

³³² Hygiena tělesné výchovy a tělesných sportů. *Zdraví lidu*, r. 1926, č. 6, s. 85. Předneseno v rozhlasu MUDr. Karlem Drimlem r. 1925.

zlepšení celkového zdravotního stavu a u žen opětovného vyvolání menstruace, která často s nadváhou vymizela. Velice oblíbené byly v prvních desetiletích 20. století takzvané Thyreothobrominové pilulky, určené právě k odtučňovacímu léčení a prodávané výhradně na lékařský předpis.³³³ Obsahovaly v přesném poměru pět základních, na hubnutí pozitivně účinných, látek: sušenou štítnou žlázu, analeptikum teobromin³³⁴, projímavý podophyllotoxin³³⁵, chuť k jídlu podporující chinin³³⁶ a laxativum z kůry rostliny zvané řešetlák Purshův³³⁷. Léčba měla rozhodně probíhat pod přísným dozorem lékaře, neboť při dlouhodobém užívání se mohly dostavit nežádoucí účinky v podobě silné únavy až spavosti, špatného dýchání a závratí. Někteří odborníci doporučovali sahat po hormonálních lécích až skutečně v krajních mezích, kdy všechny předešlé léčebné metody zcela selhaly, což se ovšem v mnoha případech nestávalo.³³⁸ Shazování nadbytečných kil se po požití takového medikamentu zpravidla skutečně dostavilo, avšak za cenu vedlejších, nepříjemných dopadů na zdravotní stav jedince – požívání tabletek s obsahem sušené štítné žlázy bylo pro otlého samozřejmě velmi pohodlným řešením, jenomže vlivem v nich obsažených látek nedocházelo ke ztrátě jen uložených tuků, ale i svalstva, čímž mohlo dojít k oslabení srdce, poškození ledvin včetně objevování se bílkoviny v moči a dokonce v některých případech propukla u léčeného další nemoc – cukrovka. Velkým problémem se ukázalo být také rozšíření přípravků obsahujících jód, tedy látku ovlivňující funkci štítné žlázy v těle, v běžném prodeji, kdy řada lákavě vyhlížejících inzerátů vábila ke koupi přípravků k hubnutí - takovéto přípravky mohly bez odborného dohledu lékaře vyvolat i smrt užívajícího.³³⁹ Ve složení některých léků na odtučnění těla se rovněž objevovala rtuť, kyselina borová nebo borax, tedy látky toxické, postupně způsobující otravu celého organismu člověka v podobě průjmů, nechutenství, zvracení.

Pro dosažení hubnutí se často sahalo i po projímadlech, tedy prostředcích vyvolávajících pohyby střev a zrychlení procesu vylučování zbytků strávené potravy. Úbytek tělesných kilogramů se objevoval velmi rychle, avšak pouze zdánlivě, neboť pokles váhy odpovídal tíze množství vyloučeného obsahu střev a odvodnění - během několika málo dní se při běžné stravě hmotnost opět vyrovnala té před zahájením léčby projímadlem. Laxativa se taktéž nedoporučovalo užívat často z důvodu nepříliš šetrného zásahu do chodu organismu, možnosti zvyknutí si těla na podpůrné látky i psychické závislosti vyvolávající nutkové pokušení opět sáhnout po projímadle: „*Naše zdraví i náš pocit příjemnosti byl by rozhodně větší, kdyby většina těchto přípravků byla před použitím vylita do*

³³³ Léčba otylosti. *Časopis lékařů českých*, 1907, r. 46, č. 21, s. 583.

³³⁴ Teobromin - alkaloid, vyskytující se přirozeně v kakau, byl poprvé izolován roku 1878. Jedná se o povzbuzující látku – rozšiřuje cévy, stimuluje krevní oběh a činnost srdce. Dříve se díky němu léčily otoky.

³³⁵ Podophyllotoxin – látka získávaná z pryskyřice podophylli resina, jež pochází z kořene rostliny známé pod názvem mnoholist štítnatý. Účinkuje na střeva, projímá.

³³⁶ Chinin – alkaloid, nalezen v kůře chininovníku, ale i vrby. Tlumí bolest, snižuje horečku i tlak krve a potlačuje látkovou výměnu.

³³⁷ Zvaný též jako krušina či cascara. Má silně projímavé účinky.

³³⁸ Příspěvek ku léčení tučnatosti preparáty žlázy štítné. *Časopis lékařů českých*, 21. dubna 1900, č. 16, s. 401.

³³⁹ MUDr. Jaroslav Barth píše o smrti proslulé české, dramatické umělkyně (jméno neuvedeno), kterou způsobily právě odtučňovací preparáty s přídavkem jódu. BARTH, Jaroslav. *Otylost, (přílišná tloušťka) a jak se ji zbaviti*. V Praze II., Na Zbořenci: Sfinx, Nové cíle; sv. 149., 1925, s. 7.

stoky.³⁴⁰ Bohužel, i v tomto případě mělo otěže v ruce ziskuchtivé podnikání, a tak se projímací medikamenty staly natolik populárními, že se držely na předních příčkách prodejnosti farmaceutických produktů, ač by ke stejnému účelu výborně posloužila i obyčejná projímací sůl, a to výrazně levněji, navíc bez mnoha vedlejších účinků.

Trápila-li naopak přílišná hubenost, předepisovaly se bílkovité preparáty, tedy doplňky stravy bohaté na bílkoviny – látky prospěšné zejména k budování svalové hmoty na těle člověka. Až na výtažky z masa měly neutrální chuť, takže je nemocný ve stravě nemusel po chuťové stránce vůbec zaznamenat, a tak se často přidávaly do běžných jídel, aniž by léčený cokoliv poznal. Lékaři ovšem zdůrazňovali, že ani tady není nutné vynakládat příliš mnoho financí k zakoupení mnohdy drahých bílkovitých preparátů, neboť kdo měl možnost do své stravy zahrnout ve větším objemu maso, vejce a mléko, ten nepotřeboval dodávat tělu navíc čisté proteiny.³⁴¹

Mimo doporučení aktivnějšího života, úpravy jídla a medikamenty vybízeli lékaři své pacienty k návštěvě lázní. Nepříliš zkušený obvodní lékař je posílali do Karlových Varů, ti osvícení a problematiky odtučňování znali však věděli, že skutečně specializované lázně pro hubnutí jsou jen jedny – ty v Mariánských Lázních, proslavených díky léčivým pramenům s obsahem Glauberovy soli, dvojuhličitanu sodnatého, soli kuchyňské a kyseliny uhličitě.³⁴² Pitím zdejší zázračné vody se dostavovaly pro hubnutí zásadní účinky – tedy vyvolávání zvýšené peristaltiky střev a uspíšení vylučování s následkem očištění celého zažívacího traktu: „*Rychlým a neдрáždivým odstraňováním lejna docílujeme terapeutického účinku při mnohých chorobách střev, ale i při mnohých případech chorob výživy, hlavně při otylosti, která přechasto se zácpou se kombinuje.*“³⁴³ Odborníci však neopomínali zmínit, že mariánské lázeňské zařízení poskytovalo péči a léčbu i osobám hubeným, neboť i jim se zde vedle otylých velmi dařilo – v dobrém množství podaná léčivá voda pomáhala navodit potřebnou chuť k jídlu a zvýšit tak příjem stravy při výkrmných kúrách.

Léčilo se nejen popíjením, ale i koupelemi, které napomáhaly k rozpohybování ztuhlého těla, k prokrvení a k zmírnění případných otoků. Jak taková léčba ovšem probíhala v praxi? Jedinčný postup lékařů při řešení velké nadváhy skvěle doložil příspěvek doktora Mladějovského, jenž byl zveřejněn v titulu Časopis českých lékařů, čímž demonstroval přínosnost a úspěšnost léčby otylosti v lázeňském ústavu, neboť: „...zejména u mladších kolegů, kteří předmětem blíže se neobírali, často slyšíme sumární odsouzení různých těch „vodiček“ a úsměšek nad působením lázní.“³⁴⁴

³⁴⁰ FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, s. 147

³⁴¹ Bílkovité preparáty diaetické. *Časopis českých lékařů*, 22. 12. 1900, č. 51, s. 1371.

³⁴² MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Mariánské Lázně v království Českém*. Praha: Hejda & Tuček, 1902, s. 29.

³⁴³ O významu léčení lázeňského (dokončení). *Časopis lékařů českých*, 29. 12. 1900, č. 52, s. 1395.

³⁴⁴ O významu léčení lázeňského při otylosti, dně a cukrovce (pokračování). *Časopis lékařů českých*, 22. 12. 1900, roč. 39, č. 51, s. 1363.

Roku 1901 se lázeňský lékař Vladislav Mladějovský setkal s celkem raritním a v lékařských spisech dosud podrobně nezachyceným spojením otylosti a trombózy³⁴⁵ u pacienta, který se pod expertův odborný dohled dostal vsutku na poslední chvíli – s životem na vlásku. Muž ve středních letech pocházel z Chrudimi, kde navštěvoval ordinaci tamějšího praktického lékaře Svitáka.³⁴⁶ Chlapec trpěl již od svých deseti let na otylost: „Býval vždy velkým jedlíkem, hlavně s oblibou jidal zemáky a jídla moučná. Piva se sice neštítel, než pival málo ½ - 1 litr i jen příležitostně a občas dopřál si většího kvanta.“³⁴⁷ Kila navíc si uchoval i v pozdějším věku, když dovršil 25. rok života, rafička ukazovala přes 100 kg, ve 40 letech už 130 kg při výšce 178 cm. Zdraví mu sloužilo celkem dobře, samozřejmě se ale potýkal s typickými obtížemi spojenými s otylostí, ty jej ovšem výrazněji neznepokojovaly. Hned s prvním rokem nového století se však dostavily problémy v podobě krve v moči a dva roky nato dotyčnému otekla celá levá dolní končetina, čemuž předcházela nevolnost v podobě krátkého dechu a závratí. Strach z lékaře či možná víra v samoléčbu však nemocného muže nedonutila přivolat lékaře hned s prvními projevy závažné nemoci, pro doktora Svitáka nechal poslat, až když mu otekla i noha pravá. Sviták ihned započal léčbu přiměřenou úpravou jídelníčku, omezil nápoje a nakázal klidový režim, jenž nemocný dodržoval, dokud se otoky nezačaly ztrácet. I když se dostavilo splasknutí končetin, levá noha zůstávala nadále obrovská. Co se týče váhy, byl zaznamenán pokles o 20 kilogramů, stále však nemocný vážil 109 kg, což bylo nadále ohromné číslo vzhledem k vzrůstu. Praktický lékař poslal otlého do Mariánských Lázní, kde se jej ujal právě doktor Mladějovský - nemocného muže popsal jako značně otlé, vysoké postavy, silné kostry, bledé sliznice i pokožky, trpícího na zrychlené, hluboké dýchání, po komplikované cestě do Mariánských Lázní navíc velmi unaveného. Přes masy uloženého tuku na těle dotyčného nebylo dokonce téměř slyšet ani srdce, když se lékař snažil o poslech tepové frekvence. Nově naordinovaná léčba se sestávala z klidových dnů strávených v lůžku, přiměřené, hubnoucí diety, odtučňovacího medikamentu³⁴⁸ a popíjení zdejší vody z Křížového pramene.³⁴⁹

Když si nemocný odpočinul, přikročilo se k samotným lázním – uhličitým, do kterých se přidávaly dva kilogramy kuchyňské soli na jednu lázeň. Trvání takového koupání probíhalo zpočátku pět minut při teplotě vody 27,5 °R³⁵⁰, poté následoval několikahodinový odpočinek v lůžku. Lázeň se zpočátku prováděla dvakrát týdně, v následujících týdnech obden, k stupňování docházelo i v případě požívání

³⁴⁵ Trombóza – jedná se o žilní onemocnění, kdy sraženina krve ucpe tepnu nebo žílu a omezí průtok krve, čímž může dojít k lokálnímu otoku a zánětu v případě povrchových cév nebo k smrti v případě zasáhnutí hlubokého žilního systému.

³⁴⁶ Jméno pacienta nebylo z důvodu zachování lékařského tajemství a vzhledem k choulostivým údajům v textu uveřejněno, doktor Mladějovský proto ve svých rádcích používal označení „pan Z...“.

³⁴⁷ Thrombosa ven femorálních obojstranná, jako komplikace otylosti. *Časopis lékařů českých*, 19. 7. 1902, č. 29., s. 718.

³⁴⁸ Konkrétně lék nesoucí název „Digitalis“, v roce 1910 se o něm hovořilo jako o silně návykovém, mimo jiné sloužil právě k léčbě otylosti. Viz článek v časopise *Zdraví lidu* č. 49.

³⁴⁹ Křížový pramen = Křížovka, v této vodě vysoký podíl Glauberovy soli, avšak větší množství se nacházelo dle dobových rozborů ve Ferdinandově prameni.

³⁵⁰ Réaumurůva stupně, v přepočtu 34,375 °C. Začínalo se vždy na tělu příjemnější, vyšší teplotě vody, postupně se během celé léčby teplotní stupně snižovaly – v některých případech až na 20 °R (25 °C) a délka koupele prodlužovala až na 30 minut.

Křížovky tak, že se z rána dostavovaly dvě až tři kašovitě stolice. Po uplynutí dalších dvou týdnů nemocný lékaři sdělil, že se cítí mnohem lépe, taktéž došlo k poklesu tělesné hmotnosti o tři kilogramy a ustoupily otoky končetin tak, že se mohl snadněji pohybovat – dokonce již zvládal i procházky a stoupání na menší vrchy.

Postup další léčby se nesl v duchu provádění uhličitých a slaných Ferdinandských lázní, majících teplotu vody 27 °R³⁵¹, doba trvání se protáhla na deset minut, následoval klid, mírná masáž. Nemocnému se dařilo výborně, Mladějovský jej chválil, neboť pacient bez pobízení podnikal dlouhé a na jeho stav náročné procházky. Otoků také velmi ubývalo - přispívaly k tomu nejen ony pochůzky, správný jídelníček, projímavá voda a koupele, ale i příkládání obinadel a mírné večerní masáže. Po dvou týdnech se při vážení opět ukázala ztráta čtyř kilogramů, dokonce již bylo i zřetelněji slyšet srdce při lékařském poslechu tepu. Pobyt pacienta se však již chýlil ke konci, hodlal se zdržet pouhý týden, proto byly ordinovány delší koupele – tedy patnáctiminutové ve vodě teplé 26 °R³⁵², s následným klidem v lůžku a masáží. Za posledních sedm dní ztratil otlý muž ještě jeden kilogram váhy a dokázal chodit i několik hodin vkuse, aniž by mu otekly nohy. Otoky téměř opadly, zůstaly po nich jen četné řasy původně velkým objemem vytahané kůže. Co se týče subjektivních pocitů léčeného muže, svůj stav popisoval jako velmi dobrý, měl i výbornou náladu – úbytek celkem osmi kilogramů váhy za jeden měsíc, opadnutí otoků a dalších problémů spojených s vysokou nadváhou se pozitivně podepsal na celkové kondici chrudimského rodáka.

Mladějovský na svého pacienta apeloval – chtěl, aby setrval u střídmé stravy a aktivnějšího žití, pravidelně navštěvoval svého praktického lékaře a staral se o svůj zdravotní stav, aby se již neopakovala krajní situace, jako tomu bylo před nutným a v podstatě na poslední chvíli nastoleným léčením vysokého stupně otylosti spojeného s žilní trombózou. Při dopisování s doktorem Svitákem však zjistil, že bývalý pacient jeho rad neuposlechl a lékařským prohlídkám se vyhýbal: „...*jen z doslechu soudí, že se mu daří dobře; čeká patrně, až mu bude zase hůře...*“³⁵³

Lázeňská léčba kombinující popíjení léčivých vod a koupele představovala skvělý způsob jak ztratit přebytečné kilogramy, avšak hubnutí muselo probíhat postupně a spíše pomaleji, neboť výrazným úbytkem hmotnosti u velmi otlých osob mohlo dojít k poškození funkce ostatních orgánů vlivem vymizení mezenterálního a periviscerálního tuku i k arytmií srdce. Nakonec je nutné zmínit ještě ony masáže, které mohly být prováděny zvlášť nebo právě v rámci lázeňského pobytu. Samotná masáž nemohla způsobit hubnutí, avšak stávala se vítanou a zdraví prospěšnou, podpůrnou procedurou při odtučňování. U velmi obézních jedinců již srdce nedokázalo pumpovat krev do každé cévy, a proto se mu právě správně provedenou, svalové partie stejnoměrně zaměstnávající masáží ulehčovala práce

³⁵¹ 33,75 °C

³⁵² 32,5 °C

³⁵³ Thrombosa ven femorálních obojstranná, jako komplikace otylosti. Časopis lékařů českých, č. 29., 19. 7. 1902, s. 719.

a docházelo k prokrvení všech částí těla.³⁵⁴ Problematiky znalí odborní lékaři mechanoterapii otylosti vřele doporučovali v kombinaci s dietou, popíjením alkalických vod a lázeňskými koupelemi.

Jak je na výčtu léčebných postupů zajisté vidět, lékaři přistupovali k otylosti, potažmo hubenosti vždy a jen jako k nemoci či průvodci již vypuknutého jiného onemocnění. Včasným zásahem v podobě naordinování diety, medikamentů, lázeňské léčby, cvičení, mechanoterapie, popíjení projímavých vod bojovali s časem o záchranu těla nemocného člověka, navrácení zdraví a plnohodnotného života. Právě tito odborníci stáli za prozkoumáním vnitřních pochodů organismu, poznáním zažívacího procesu, průběhu spotřebování a usazování přijatých látek v potravě a také za objevením kalorické hodnoty stravy, jejího chemického složení a vlivu na podobu těla. Dlouhou dobu udávali směr v dietetice, dokonce se zasloužili o její ustanovení coby nového lékařského oboru, zabývajících se problematikou výživy. S nárůstem informovanosti laické veřejnosti vlivem vydávání podnětných publikací a textů tematicky se dotýkajících odtučňovacích, výkrmných postupů i nastolení správné stravy, se však postupně přesouvala moc do rukou obyčejného lidu, kdy mnozí jedinci začali svými teoriemi zasahovat do lékařské vědy a narušovat její dosavadně výsadní postavení. Nesmíme ovšem zapomenout že velký vliv na vzbuzení enormního zájmu běžných lidí o výživu a šlechtění tělesné schránky měl v neposlední řadě také estetický proud, šířící se všemi vrstvami a silící s přibývajícím léty 20. století. Rodily se vzory, ba přímo ideály krásy dokonalých tělesných proporcí, které měly lahodit především oku jak svého majitele, tak okolí, často i naplnit kapsu mnoha ziskuchtivých a na módní vlně tuku-prostých postav profitujících podnikatelů bez ohledu na zdravotní hlediska. Vše znásobovalo nové pojetí života, tedy zrození konzumní společnosti, nárůst fondu volného času, snadnější přístupnost vzdělání pro každého, kulturní rozvoj společnosti i určité rozvolnění nabourávající dlouhou dobu vžitě stereotypy chování. Na muže i ženy první poloviny 20. století dopadaly čím dál vyšší nároky – v podstatě nikým konkrétním nevyřčené požadavky, avšak až děsivě přítomné v podvědomí širokého spektra společnosti. Volba závisela na svobodném rozhodnutí každého jednotlivce, silící tlak a očekávání ovšem vykreslovaly dráhu, po které měla nejedna oběť obrazu ideální ženy a ideálního muže kráčet. Postupně tak docházelo k určité laicizaci vědy o výživě a především o odtučňování, kdy se hubnoucí procedury dostávaly mimo lékařský dohled, a to v hojném počtu. Tloušťka začala být silně dehonestována, otlí jedinci cítili zahanbení, nikdo nechtěl být tlustý, ale jen někdo s tím dokázal něco udělat – ať již sám nebo za pomoci různých metod, podpůrných prostředků i zvýšeného zájmu o skladbu potravy. Autor knihy „*Ulož si dietu a zemři*“³⁵⁵, hovoří o rozdělení společnosti do dvou skupin: na ty, kdo o jídle nepřemýšlejí a na ty, kteří se nad tím, co polykají, zamýšlejí. Druhé zmiňované poté drobí na konzervativce, jenž se řídí pouze svou chutí a instinktem a zarputile odmítají tezi, že by strava mohla ovlivnit fyzický i psychický stav člověka, dále na radikály, kteří se zabývají především svou osobou, svým vzezřením, svým

³⁵⁴ Mechanoterapie otylosti. *Časopis lékařů českých*, č. 16, 21. 4. 1900, s. 636.

³⁵⁵ MALMBERG, Carl. *Diet and Die*. Hillman-Curl, Incorporated, 1935. s. 149. Jeho práce vyvolala zejména v USA velké pozdvižení.

zdravím a tvrdě jdou vstříc svým cílům vedeni jednou myšlenkou nebo i názorovým proudem a poté na takzvané „středomilce“, osvojující si od obou předchozích skupin určité návyky i informace, avšak raději zaujímají onen střední, nic výhradně nezavrhující, proud. Spolu s jeho, jistě pravdivým a snad dodnes platícím tvrzením o rozdělení společnosti, co se týče problematiky stravování a přístupu k fyzickému „já“, je však nutné si všimnout též diferenciací mezi pohlavími. Byl onen silný apel na dokonalost, krásnost postavy dle vytyčených vzorů a nově vytvořených hodnot vyvíjen stejně na muže i ženy? Jak k němu přistupovali samotní lidé? Byli spokojeni se svým tělem nebo naopak? Snažili se s daným stavem něco udělat? Hledali důvody proč je jejich tělesná forma taková, jaká je a zároveň pátrali po možnostech jak docílit změny? Skutečně lze o prvních dekadách 20. století hovořit jako o příchodu „tlustošílenství“?³⁵⁶ Abychom našli odpovědi na tyto a mnohé další, zajímavé otázky, je potřeba opustit v dosavadních řádcích výhradně probírané lékařské vědění zrovna tak rychle, jako se s ním začala v průběhu daného období loučit ona výsadní moc i určitá autorita a přesunout se k problematice náročnější, avšak možná i zajímavější – k pronikání lékařského diskursu do laických řad, jejich osamostatnění a segregaci, kdy se již krásu i zdraví těla přinášející kúry nemusely nutně opírat o zaštiťující praktické bádání odborníka a co je důležitější, často nebylo ze zdravotního hlediska ani nutné k takovým procedurám přistupovat. Roli sudího, jenž ukazoval, kdo je silný a kdo hubený, už nehrál pouze lékař, ale také módní vlna, která zasáhla a značně ovlivnila životní styl tehdejších lidí. Zrodila se adorace štíhlosti, spolu s ní trh s hubnutím a kolem něj obrovský byznys i mnoho lidského sebezapření a utrpení.

³⁵⁶ Pojem „tlustošílenství“ pro označení bezbřehé touhy po štíhlé postavě poprvé použila Sabine Mertl ve své práci *Od posedlosti šněrovačkou ke kultu štíhlosti*.

3 Žena, její tělo a zrození kultu štíhlosti

3.1 Krása k ženě patří

Seznamme se s Molly. Molly je teprve dvacetpět let a již patří mezi vdovy. Její manželství netrvalo příliš dlouho, neboť si za svého chotě vzala muže výrazně staršího, avšak i přes krátkou dobu společného soužití se strávené chvíle nesly v duchu pohody a vzájemného porozumění. Z manželství sice nevzešlo žádné potomstvo, ale i tak Molly zaznamenala jistý přírůstek – ne ten v podobě těhotenského břicha, ale přes dvanáct kilogramů nadváhy, které ji dosud absolutně netrápily. Nyní ale obdržela dopis od své dávné lásky – Alfred jí píše! A touží vidět znovu tu půvabnou krásku, kterou před osmi lety opustil, tu sličnou dívku s útlou postavou, oděnou v modrých šatech... Pocit radosti? Kdepak, Molly propadá velkému zoufalství...

Tak začal komický příběh pocházející z pera americké autorky Marie Thompson Daviess³⁵⁷, která pohotově reagovala na nově vznikající fenomén ve společnosti – na adoraci štíhlého těla. Postava Molly byla sice imaginární, avšak při čtení jejího dramatického deníku, líčícího trnitou cestu k štíhlé postavě, se mnoho čtenářek v řádcích rychle našlo – ostatně, svědčí o tom i fakt, že dílko patřilo v roce 1912 mezi deset neprodávanějších knih ve Spojených státech amerických! Kruté odříkání oblíbeného jídla, držení přísné diety založené na suchých toustech, vyloučení cukru v jakékoliv podobě, pocity zoufalství, záchvaty hladu, touhy zhřešit alespoň kouskem pokrmu, jenž se nacházel na černé listině a vzápětí opovrhování sebe samou i nebezpečné přemítání nad otázkou, proč vlastně vůbec něco jíst, fyzické mučení přívalem sportovních aktivit završených ledovými sprechy... To vše snášela Molly při své dvouměsíční cestě za ztracenou štíhlou linií proto, aby se zalíbila dávnému milenci a již nemusela plakat a cítit hanbu za to, že jako žena pozbyla krásu.

Žena musí být krásná, je to její povinností – povinností vůči sobě i svému okolí. V první polovině 20. století docházelo k silným otřesům na poli vnímání ženy – dámy již nechtěly být pouhými křehkými květinami v područí svých mužských protějšků – těch, kteří je zastupovali a řídili jejich životy. Volaly po uznání rovných práv, toužily po uznání coby rovnocenné partnerky, jejíž názor i zkušenosti mají stejnou váhu jako ty „silnějšího pohlaví“. Dosud se veškeré dění ve společnosti odehrávalo pod taktovkou muže, žena byla nedílnou součástí maskulinního světa, tou, od kteréž se očekávalo zastávání po staletí ve společenském podvědomí pevně zakořeněných úkolů. Její role se nesla v jasné rovině – až dospěje, stane se matkou, dá muži potomstvo, vychová jej a přitom zaujme roli hospodyně, tvůrkyně domácího klidu a zázemí, do něhož se muž navrací, aby načerpal síly pro své angažování se ve veřejné sféře života. Žena na dlouhá staletí pevně zakotvila v oblasti soukromé a až na výjimky se od své rodiny nevzdalovala. Změna přišla s dlouhým 19. stoletím a vyvrcholila

³⁵⁷ Maria Thompson Daviess *25. 11. 1872 † 3. 9. 1924, americká spisovatelka, rodačka z Kentucky. První román publikovala roku 1909, velkého úspěchu ovšem dosáhla až v roce 1912 s dílkem „Hubnoucí Molly“. Autorka napsala celkem na 16 novel. Nikdy se nevdala ani neměla děti.

v následujících dekádách – žena se skrze angažování v dobročinných spolcích a po dlouhém, urputném boji za umožněním vlastního vzdělávání se na středních, a poté i vysokých školách, dostala k prvním politickým místům³⁵⁸, načež se vznikem první Československé republiky nabyla také tolik žádaného hlasovacího práva.³⁵⁹ Zlatým věkem ženství lze označit následující dvě desetiletí po první světové válce, tedy především léta dvacátá a následující třicátá až do období eskalace agresivní politiky ze strany Německa, ovlivněného nacistickou ideologií.³⁶⁰ Ženám se nejen povolila volba politických stran ve vládě i vstup jakožto poslankyň do významných politických orgánů, ale dostalo se i na zlepšení jejich postavení a emancipaci v oblasti pracovní činnosti. Výdělečná činnost žen a vznik řady pracovních míst jim určených³⁶¹, poskytly ženě více finančních prostředků, větší nezávislost na muži, který dosud zastával roli výhradního živitele, podnítily rovněž rozvoj fenoménu volného, osobního času a nové možnosti jeho trávení. Podpoře se těšily i od samotného a velmi vlivného prvního prezidenta Československé republiky Tomáše Garrigue Masaryka.

K významnému posunu ovšem nedošlo jen na poli veřejného života, ale i u vnímání ženy a jejího ženství jako takového. Důraz na vlastnosti, po desetiletí přiřazované k ženě jako vyzdvihování skromnosti, zbožnosti, pokory, klidu, spořivosti, pracovitosti sice přetrvával, avšak ztrácel na své údernosti.³⁶² Muž sice uznal novou roli ženy coby dámy vzdělané a aktivně se zapojující do politiky, avšak zároveň jen s nelibou viděl její případné vymanění se z role hospodyně.³⁶³ Ano, žena má mít vzdělání, může pracovat, ale jedinečně tehdy, dokáže-li to skloubit se svým posláním – rodit děti, pečovat o ně i o celou domácnost. S vybojovanou nezávislostí tak ženě paradoxně přibylo také velké množství nových starostí a problémů, kterým musela čelit nebo hledat cestu, jak se s nimi vyrovnat a očekávání společnosti naplnit. Po stránce právních záležitostí se stala rovnocennou muži, ale asymetrie ve společnosti přetrvávala a dodnes přetrvává. Vždyť kdo je spojován s jemností, s potřebou být ochraňován, s emocemi, citovostí? Muž v tomto případě zastává roli autority, představuje pevnost, chladnou rozumnost a řád, byť mu tato role přináší nejen pozitiva, jak by se dalo očekávat vzhledem k jejímu vnímání ve smyslu vítězství, ale též řadu negativ točících se výhradně kolem jediného: Muž

³⁵⁸ Viz kandidatura Boženy Vikové-Kunětické do zemského sněmu již v roce 1912. Sice nebyla uznána, i když byla kandidátka řádně zvolena, přesto však znamenala pro ženy a jejich emancipační úsilí v rámci českých zemí zásadní zlom. Po vzniku ČSR se již ženy uplatňovaly v politice větší měrou – pohybovaly se jak v městské radě města Prahy, tak v senátu a Národním shromáždění. MALÍNSKÁ, Jana. *Do politiky prý žena nesmí - proč?: vzdělání a postavení žen v české společnosti v 19. a na počátku 20. století*. Praha: Slon, 2005. s. 115 - 116.

³⁵⁹ Roku 1919, Československá republika se tak tímto aktem zařadila mezi první evropské země, které hlasovací právo ženám přiznaly.

³⁶⁰ HORSKÁ, Pavla. *Naše prababičky feministky*. Praha: NLN, 1999. Knižnice Dějin a současnosti, s. 116.

³⁶¹ Např. pracovnice v kancelářích, stenopistky, učitelky, telefonistky.

³⁶² O sedmero panenských P píše Jan Janda ve svém stejnojmenném spisu. BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Ženy na stráž!: české feministické myšlení 19. a 20. století*. Vyd. 1. Praha: Masarykův ústav, 2010, s. 93.

³⁶³ Nejen muži, ale i některé ženy nepřijímaly své aktivně se angažující kolegyně na poli veřejného života s nadšením. Marie Koucká se ostře ohradila proti působení ženy v politice, neboť její roli viděla výhradně v rámci rodiny. Navíc ženu, především tu z nižších sociálních vrstev bez vyššího vzdělání, vnímala jako snadno ovlivnitelnou svým mužským protějškem. BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Ženy na stráž!: české feministické myšlení 19. a 20. století*. Vyd. 1. Praha: Masarykův ústav, 2010, s. 147 – 9.

musí být v každé situaci mužem a dokazovat svou mužnost.³⁶⁴ Úloha ženy je naproti tomu postavena na přirozenosti vyplývající z prvotní a dlouho jediné upřednostňované devízy – mateřství. Jak ale vypadala ideální dáma dle dobového mínění první poloviny 20. století? Měla chodit do zaměstnání, mít děti, vychovávat je, zastávat všechny domácí práce³⁶⁵, disponovat patřičným vzděláním a vrozenou inteligencí a při tom všem být také krásná.³⁶⁶

„Být krásná“ je složitě definovatelné slovní spojení, neboť musíme mít neustále na paměti, že s každou epochou historie bylo na půvab nahlíženo zcela jinak. Pokud bychom se ohlédli zpět do pravěkých dob, jistě by nás nepřekvapilo, že tehdejší pračlověk nevnímal krásu tak, jako my dnes, ale vhodného partnera či partnerku vybíral dle atributů plodnosti. Oblast, široká pánev a boky, velké prsy naznačovaly, že daná žena bude dobrou matkou, dávající silné, zdravé a odolné potomstvo, jež zajistí přežití rodové linie. Vždyť vzpomeňme na jedny z prvních uměleckých vyobrazení ženy – na prastaré hliněné venuše, u kterých bylo na výše zmíněné skutečnosti upozorněno patřičnou modelací tělesných tvarů souvisejících s reprodukční aktivitou. Půvabné rysy v tváři bychom hledali jen marně, lze se tedy téměř s jistotou domnívat, že při výběru partnerky nehrály zásadní roli.³⁶⁷ Během jednotlivých staletí však začala být žena spojována též s pěstováním estetiky ve spojitosti s vlastním zevnějškem. Pohlednost se ovšem ještě dlouho nacházela na pomyslném okraji, neboť fyzická podstata těla nebyla v souladu s křesťanským učením a panující hlubokou zbožností. Tělo jakožto hmotný objekt se považovalo za dočasnou schránku toho nejcennějšího, co člověk měl – vlastní duše. Život člověka se tak ubíral ideálně jediným směrem – ke spáse při níž se duše dostávala do Boží přítomnosti, ale fyzického „já“ nebylo potřeba. K uvolnění a znovuocení těla došlo až s příchodem renesance, kdy se ostatně setkáváme i s rozmachem portrétního umění – se snahou uchovat vlastní tvář i postavu v paměti dalších generací. I nadále však zůstávala krása druhořadou kategorií, ne však vyloučenou, neboť každý člověk vždy vnímal krásno – krásno přijímané smysly a přinášející vnitřní libé pocity, nyní bez teologického ospravedlňování.³⁶⁸ Při námluvách již nehrály prim výrazné linie ženského těla spojované s mateřstvím, ani případné zahoření láskou jako je tomu dnes, ale především ekonomické výhody plynoucí z uzavření takového sňatku. Žena mohla svému nastávajícímu dopomoci k lepšímu postavení – finančně skrze věno či společensky díky dobrému původu a kontaktům. Fyzická krása zůstávala něčím navíc – jakýmsi bonusem, byť pomíjivým. Spíše se bral zřetel na duchovní a morální

³⁶⁴ Tedy se distancovat od všeho ženského, neboť v opačném případě by se zařadil mezi muže poloviční či přesněji řečeno zženštilé a ztratil by vážnou tvář. Muži procházejí již od počínajícího dospívání procesem odloučení od matky, tedy od jediné ženy, které bylo dosud dovoleno vidět chlapce plakat a projevovat city. V následující životní etapě musí mladík projít iniciačním rituálem a stát se opravdovým mužem. Po zbytek života se poté obává o ztrátu nabytého mužství, což by znamenalo pozbytí i vlastní identity a představovalo společenský pád. O přirozené ženě a umělém muži dále poutavě píše německý teoretik a kulturní historik Dietrich Schwanitz v práci *Muži: Výzkum živočišného druhu*. SCHWANITZ, Dietrich. *Muži: výzkum živočišného druhu*. V českém jazyce vyd. 1. Přeložil Pavel Lerch. Praha: Prostor, 2009, s. 65 -66.

³⁶⁵ Tradičně příprava pokrmů, údržba čistoty příbytku, spravování poškozených textilií atp.

³⁶⁶ BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013, s. 14.

³⁶⁷ EISLER, Riane Tennenhaus. *Číše a meč, agrese a láska, aneb, Žena a muž v průběhu staletí*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995, s. 22 – 43.

³⁶⁸ ECO, Umberto. *Umění a krása ve středověké estetice*. Praha: Argo, 1998. s. 203.

hodnoty, respektive vlastnosti, v souladu s dobovým pojmáním ženství – tedy pracovitost, cudnost, umírněnost. Po stránce tělesné ovšem i statnost nevěsty, dávající naději, že bude vyvolená schopna i několika porodů bez větší úhony.³⁶⁹ Uznání krásy jakožto pozitivního atributu ženy se dlouhodobě střetávalo s odsuzováním a přehnaná péče o sebe samu se ještě v 19. století označovala za malichernost, tedy vlastnost s negativní konotací, s oblibou přiřazovanou právě k ženám. Krása byla prchavá, nestálá a výhradně přisuzována k mladosti – ženu, která se chtěla vzeprít přirozenému řádu a všemožnými prostředky si dopomáhat k zachování svého mládí, okolí považovalo za směšnou a její jednání za nepatřičné.³⁷⁰ To se ale mění s novým stoletím – se stoletím dvacátým. Žena se najednou dostává do styku s velkým množstvím informací nejen ze svého bezprostředního okolí, ale i z dalekých lokalit. Rodí se konzumerismus, jehož podstata spočívá nejen na hromadění k životu mnohdy jen zdánlivě potřebných statků, ale též na rozpuku nových ideálů. Společnost procházela velkou obrodou, žena si najednou uvědomovala výhody půvabného zevnějšku – dílem sama, z větší části ale podléhala tlakům svého vítězství nad mužským pokolením. Nejen, že se její život stával rovnocenným po právní stránce, ale dokonce okusila sladký triumf v oblasti estetiky. Muž se jí nemohl rovnat, krása patřila ženě. Emancipovaným ženám již nepříslušelo označení „slabší pokolení“, ženy byly nyní pokolením krásnějším, a toto krédo se brzo rozšířilo natolik, že se stalo všudypřítomným.

Zpočátku byla krása ženy posuzována především na základě numerických hodnot. Ne, nehrála roli váha, ani nerozhodovala výška či šířka, důležité byly proporce těla, jež se musely nacházet v ideálním poměru tak, aby postava působila vyváženě a vytvářela harmonický celek. Důraz se kladl především na oku lahodící objem pasu a k němu úměrný objem prsou i krku, jedině při reálném, fyzickém přiblížení se k těmto proporcím mohlo být tělo považováno za dokonalé. Na pomoc si mohly vzít již dospívající dívky praktické tabulky, obsahující informace o správném rozvržení měř postavy a směle se pustit do přeměřování.³⁷¹

Pozornost se také přesunula směrem k tváři. Tvář se stávala ústředním bodem krásy – čistá pleť, bez vrásek, mateřských znamének, pih a dalších neduhů, se stala vzorem dokonalého obličejce. Cokoliv narušující její jemnost muselo být eliminováno důslednou péčí, zákrokem odborníka nebo alespoň chytře maskováno. Krásná tvář se stávala doslova posedlostí, touhou každé ženy, neboť právě ona byla tou první, kterou okolí spatřilo a jejímž půvabem si ho i získávala.

³⁶⁹ HOLÝ, Martin. Šlechtické sňatky v českých zemích v letech 1500 až 1650. *Historická demografie*. Komise pro historickou a sociální demografii. Praha, 2003, č. 27, s. 5 – 35.

³⁷⁰ LENDEROVÁ, Milena, Daniela TINKOVÁ a Vladan HANULÍK. *Tělo mezi medicinou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014. Česká historie, s. 180 – 181.

³⁷¹ STRATZ, Carl Heinrich. *Krása ženského těla: věnováno matkám, lékařům a umělcům*. Přeložil Karel Weigner. Praha: B. Kočí, 1904, s. 51 – 53.; dále POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabytí krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslicích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky*. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 16.

Ženské tělo nezůstávalo dlouho v pozadí a údržba zevnějšku se tak postupně přestávala soustředit výhradně na tvář, neboť začaly být kladeny čím dál větší požadavky i na zbytek postavy. Tělo představovalo předmět zbožňování a zároveň i mocnou ženskou zbraň, protože si dokázalo podmanit i mužské pokolení. Už nikdo nedomlouval sňatky bez bližšího poznání obou snoubenců a za účelem výhradně ekonomickým, roli hrála citová stránka, vzbuzená zalíbením se tomu druhému. Žena musela muže svádět, a k tomu nutně potřebovala být a zůstat atraktivní. Moment zamilování se muže do ženy se stával i momentem jeho podrobení se.³⁷²

Nároky na ženu a její vzhled se stupňovaly a z původního prvenství se stávalo područenství. Proč měla být žena krásná? Protože to od ní společnost očekávala s čím dál větším důrazem. Ano, krása se stala synonymem ženy a mohla jí dopomoci i k lepšímu životu.³⁷³ A snad to tušila i žena sama, neboť se kánonu krásy ochotně přizpůsobila i přes řadu omezení, která s sebou přinášela. Zatímco muži byli líčeni jako ti štvaní svou sexuální touhou a erotickými představami, bytí ženy se zase neslo v duchu přání líbit se, nebo se alespoň přiblížit k dobovému ideálu krásy natolik, aby se s ním co nejvíce shodovala a nestála na opačném konci.³⁷⁴ Krása byla žádaná, patřila mezi cenný atribut ženy, ale rovněž se spojovala s koketností, s vlastností připisovanou právě ženskému pokolení, poukazující také na negativní dopady takového zvýšeného zaměření se na svou vnější podstatu – být označena za koketu znamenalo v dobových konotacích nepříliš pozitivní posouzení a vlastně i odsouzení dívčiny výchovy, pracovitosti, smyslu pro pořádek.³⁷⁵ Koketa sice uchvacovala pozornost mužů ostentativním chováním a naplňovala estetický požadavek společnosti vůči ženě, avšak nevyhovovala stále přežívajícímu modelu ženy coby hospodyně, stvořitelky harmonické atmosféry rodinného života, zaručujícího dobré zázemí pro manžela, potažmo budoucí potomky. Přílišné zahledění se do sebe sama, nápadné zdůrazňování a adorace vlastního půvabu i posedlost po jeho vylepšení se střetávalo se zavrhováním a vzbuzováním pocitu směšnosti ještě po celou první polovinu 20. století a v určité míře je tomu tak dodnes.

Kult půvabu se stal masově rozšířeným s příchodem první dekády minulého století a zapříčinil zrození trhu a obchodu s ženskou krásou, rozšířil estetické normy a pravidla, dal vzniknout novým vzorům krásy.³⁷⁶ Do podvědomí žen se dostal především díky enormnímu rozšíření ženských časopisů a rubrik zasvěcených tématům, jež ženy zajímaly, nebo se alespoň předpokládalo, že jejich pozornost upoutají. V našem prostředí můžeme za všechny tiskoviny jmenovat kupříkladu módní žurnály jako

³⁷² SCHWANITZ, Dietrich. *Muži: výzkum živočišného druhu*. V českém jazyce vyd. 1. Přeložil Pavel Lerch. Praha: Prostor, 2009, s. 247.

³⁷³ V tomto smyslu se ženy zastal již rakouský Občanský zákoník ABGB z roku 1811 (v platnosti od 1. ledna 1812), Dle speciálního paragrafu číslo 1326 měla žena nárok na kompenzaci v případě, kdy došlo k jejímu „zohydění“ druhým člověkem - přičemž se přímo hovoří o „špatném nakládání“ a v závorce je uvedeno „zvláště žena“. Údajně se tak mělo dít v momentě, kdy ženě toto zošklivení fyzické schránky znesnadnilo cestu za růžovější budoucností – tedy za lepším zaopatřením. Tento paragraf tedy krásně dosvědčuje skutečnost, že u ženy měl její vzhled vysoký kredit a mohl jí zaručit a přinést i dobré vyhlídky na přijatelnější životy.

³⁷⁴ MENDOUSSE, Pierre. *Duše dospívající dívky*. V Praze: Plamja, 1932, s. 215.

³⁷⁵ Tamtéž, s. 154 a 224.

³⁷⁶ LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007, s. 140 – 141.

Eva³⁷⁷ či Vkus³⁷⁸, které vynikaly nejen svým atraktivním obsahem, ale také grafickým ztvárněním. Ženy si je mohly zakoupit, mezi sebou vyměňovat nebo si je nechat přinést jako čtivo k popíjení oblíbeného nápoje v kavárně a poté diskutovat nad články s ostatními dámami.³⁷⁹ Oblíbená byla rovněž Hvězda československých paní a dívek³⁸⁰ či konkurenční List paní a dívek³⁸¹, oba tituly se vyznačovaly velkou čtivostí, neboť se díky své nízké ceně stávaly dostupnějšími širšímu okruhu čtenářek.³⁸² Mimo časopisy určené pouze očím žen se staly velmi oblíbenými i společensko-kulturní listy jako Jas: Rodinný ilustrovaný nepolitický týdeník³⁸³, Salon³⁸⁴ nebo Pestrý týden³⁸⁵. Zapomenout nemůžeme ani na běžný novinový tisk, jež prezentovaly například Národní listy³⁸⁶ a Lidové noviny³⁸⁷ - i v nich se totiž objevovaly texty určené právě ženám.

Všechna periodika zaměřující se zcela na ženské čtenářstvo či částečně skrze jim určené rubriky se začala zabírat tematikou pěstování krásy. Články kladly důraz na půvabný zevnějšek ženy proto, že jí mohl přinést úspěch vzhledem k těžké době, kdy bylo složitější najít vlastní uplatnění a dopomoci si k lepšímu životu. Prezentovaly názor, že jedině krásná žena si může udržet dobré renomé ve společnosti, poutat pozitivní pozornost, navázat vztahy s lidmi a skrze ně si dopomoci k splnění osobních cílů.³⁸⁸ Rovněž jí její půvab otevíral cestu k dobrému pracovnímu místu – vždyť práce znamenala pro moderní ženu především v období po první světové válce možnost, jak se realizovat a jak se stát nezávislou. Že by existovala žena, která by se vyhýbala obloukem pohledu do zrcadla? Najít takovou bylo snad nemožné, a pokud náhodou mezi čtenářkami existovala čestná výjimka, pak se jí řádky článků snažily rozmluvit její hanebné jednání a přivést ji na správnou cestu – žena se na svůj zevnějšek musela soustředit, rozumět odrazu v skleněné tabuli a brát jej jako svého rádce, aby předešla všemu, co by mohlo jejím vzezření uškodit.³⁸⁹ Být krásnou nemělo zůstat jen ženiným snem, bylo to její povinností, neboť jedině tak mohla vyrovnat nesoulad mezi sebou a mužem. Muž disponoval fyzickou silou, jež patřila k podmínce mužství, ženina zbraň se naproti tomu nacházela v něčem jiném - v podmaňujícím půvabu.³⁹⁰ Krása se tak vážala k ideálnímu obrazu ženství, avšak

³⁷⁷ Vycházející od roku 1932, pravidelně každý první a patnáctý den v měsíci. Časopis sám sebe prezentoval jako list pro ženy a dcery státních pracovníků i pro státní pracovnice přímo, ale nevyklučoval ani zainteresování běžných žen – z řad redaktorek, obchodnic, švadlen a jiných. Vláška pro štíhlou linii. *Eva*, č. 1, 1. 11. 1932, s. 25.

³⁷⁸ Módní list určený elegantním ženám se v prodeji objevoval každý měsíc od roku 1927, výhodou bylo jeho doplnění o střihovou přílohu.

³⁷⁹ Ženy v kavárnách. *Eva*, č. 20, 15. 9. 1933, s. 4 - 5.

³⁸⁰ Nakladatelství Melantrich uvedlo daný titul k prodeji roku 1925, čtenářky zásoboval novými texty každý týden, a to i v protektorátní době, kdy bylo vydávání mnohých konkurenčních časopisů pozastaveno.

³⁸¹ Časopis byl k mání již od roku 1924, opět v týdenních intervalech.

³⁸² Týdeník Hvězda vyšel čtenářku na pouhých 80 haléřů, List paní a dívek na 1 Kč – oproti tomu *Eva* stála kupující už 3 Kč a Pestrý týden 2 Kč.

³⁸³ Oblíbený týdeník *Jas* byl tištěn v letech 1927 – 1941.

³⁸⁴ Obrazová revue pro umění a život vycházela v rozmezí let 1925 – 1929.

³⁸⁵ Ilustrovaný časopis vysoké kvality a světové úrovně vycházel od roku 1926 do roku 1945.

³⁸⁶ Noviny byly vydávány v letech 1861 až 1941 v nákladu sedmi tisíc, později čtyř tisíc výtisků.

³⁸⁷ Tištěny na rozdíl od většiny ostatních titulů v Brně, a to od roku 1893 dodnes.

³⁸⁸ Chcete být stále hezké? *Eva*, č. 20, 15. 9. 1933, s. 9.

³⁸⁹ Žena před zrcadlem. *Eva*, č. 19, 1. 1. 1941, nestr.

³⁹⁰ POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabýti krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i*

s dovětkem, že co je krásné na povrchu, nemusí jím být uvnitř. Skutečně půvabná dáma měla muže převyšovat i po stránce morální, tedy ukázat, že se za krásnou tvář skrývá i obětavost, taktnost, dobrosrdečnost, pečlivost, starostlivost, soucitnost, nesobeckost a též tíhnutí k mateřství.³⁹¹ Společnost tak kladla čím dál větší požadavky na vzhled ženy, toužila vidět její modernost a vybojovanou nezávislost, ale zároveň udržovala při životě po dlouhé generace platný model ženy coby matky oddané celým svým srdcem rodině.

Existovala definice krásné ženy? Mohly se ženy dočíst o tom, jak mají vypadat, aby naplnily estetická očekávání? Dobové texty se bránily tvrzeními, že nechtějí nic předepisovat, ale i přesto se k ideálnímu vzhledu ženy poměrně často vyjadřovaly a pokoušely se popsat panující normy ve společnosti ve snaze zachytit společné znaky většiny dívek. Krásná žena měla mít malou nožku, útlé a pevné kotníky, délku holeně stejnou jako délku stehna, široký hrudník a malá, pevná prsa.³⁹² Jen marně bychom hledali zmínky o barvě očí, vlasů, tvaru rtů a rysů v tváři – ty z popisů půvabné ženy vymizely, jejich místo ale zastoupila hodnota jiná. Krása se stala synonymem mladosti a štíhlosti.

3.2 Zůstat štíhlá, být krásná

„Popojděte, prosím vás, milostpaní, za vámi je několik set lidí, kteří by rádi vyšli z ulice.“ křičí z okna rozhořčený muž na korpulentní dámu procházející rušnou městskou třídou, nic netušící, že se za jejím ohromným, zavalitým tělem tlačí vřavy pospíchajících chodců.³⁹³ Stejně rozměrná žena zase sedí na malé židličce a s potěchou sleduje módní přehlídku, při níž jí do ucha přizvukuje sám módní tvůrce: „Vidíte, milostivá, takto se aspoň můžete hned přesvědčit, jak roztomile vám budou šatičky slušet.“ Po mole se přitom procházejí dvě štíhlé modelky oděné do jedněch obrovských šatů.³⁹⁴ „Alberte, budeme potřebovat nové zrcadlo. Z toho starého jsem už vyrostla.“, oznamuje popisek u dalšího z obrázků, kde se otlá žena natřásá před zrcadlem, které už nedokáže zachytit postavu v celé její šíři.³⁹⁵ Zatímco manžel Al v klidu pokyvoval hlavou, zoufalství propadl trenér Joe z osmi obrázkového příběhu „Neomylná cesta ke zhubnutí“. Po namáhavém půlročním cvičení se svalil vyčerpáním k nohám své zmatené a značně otlé klientky.³⁹⁶ Velikost dámy se nezmenšila ani o centimetr, zato trenér došel na pokraj svých sil. A aby toho nebylo málo, při žádosti o ruku jedné otlé dcerky přiběhl na pomoc celý těžkoatletický klub!³⁹⁷

zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslících : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 6.

³⁹¹ Krásná žena a silný muž. *Hvězda*, č. 121, 1928, nestr.

³⁹² Uvádí kupříkladu: Rubrika anekdot. *Hvězda*, č. 10 (337), 1932, nestr.

³⁹³ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 9, 4. 3. 1939, r. 14, s. 22.

³⁹⁴ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 3, 18. 1. 1941, r. 16, s. 26.

³⁹⁵ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 21, 23. 5. 1942, r. 17, s. 24.

³⁹⁶ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 48, 26. 11. 1938, r. 13, s. 12.

³⁹⁷ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 45, 8. 11. 1941, r. 16, s. 24.

Že jsou některé z výše vypsanych situací komické a budí na rtech alespoň lehký úsměv? Není divu, vždyť byly k pobavení původně určené! Jedná se o přepis několika obrázkových žertů, zachycujících otlulé ženy v absurdních situacích, avšak nemálo vzdálených od skutečné atmosféry reálného světa. Vtípky, ať již slovní či kreslené s popisky, se pravidelně objevovaly v sekcích novin i magazínů a snažily se rozesmát čtenáře a zesměšnit určité tendence platné v daném období pro danou societu. Staly se odrazem své doby a všeho, co s ní bylo spojené – tropily si legraci nejen z panujících idejí, zvyklostí i nových prvků ve společnosti, ale též z lidí samotných. Vděčným a oblíbeným námětem tvůrců se stalo zachycování tloušťků, ať již ženského či mužského pohlaví, kteří se díky své tělesné šířce dostávali do řady nepříjemných situací. Možná si to ani neuvědomujeme, ale právě v dobových žertovných vyobrazeních se odráží řada dlouho vžitých stereotypů a předsudků vůči konkrétním jevům platných pro určité skupiny lidí – v našem případě žen ve společnosti první poloviny dvacátého století. Žena se pod tíhou očekávání veřejnosti objevovala v humorných obrázcích zpravidla ve dvou typech vyobrazení: ta tlustá nebo ta štíhlá. Tlustá žena se vyznačovala nejčastěji zralejším věkem, zastávala roli hospodyně v domácnosti, pohybovala se okolo dětí a v blízkosti svého manžela, jenž byl v kontrastu s její otylostí zachycován jako drobnoučký mužik, který se s ochotou své manželce podrobuje a nechává si všechno líbit. Pokud se otlulá dáma vydala na obchůzku po městě či do společnosti, pak ji kreslíř vtípku znázorňoval jako ženu nastrojenou do nejlepších šatů s volánky, drahou kožešinou kolem krku, množstvím šperků. Téměř vždy si taková dáma nesla kabelku miniaturních rozměrů, obouvala na své drobné nožky ty nejmenší střevíčky a na hlavě se jí v načesaných vlasech schovával malinký klobouček – považme, jak to všechno působilo komicky v kontrastu s jejím mohutným tělem, výrazně objemným v oblasti břicha, boků i pozadí a s důrazem na velmi vyvinuté a mnohdy i značně povislé poprsí! Co se týče dějové linky vtípů, téměř vždy si tropila legraci z výrazné tloušťky hlavní aktérky, žena byla pro svůj vzhled urážena a setkávala se s mnohdy až krutým opovrhováním od ostatních postav kreslených scének.³⁹⁸ Pokud byla zachycena mladá dívka s výraznou nadváhou, pak často jako ta s nízkým kreditem při seznamování, často opuštěná, nešťastná nebo usilující o shození nadbytečných kil³⁹⁹ či jako žena žárlivá a podezírající manžela z nevěry s v jejích očích krásnou konkurentkou.⁴⁰⁰ Ano, rivalky na poli milostném se otlulé ženy obzvláště obávaly a měly proč – žena obletovaná muži, o což šlo v tématech vtípů se ženským zaměřením velmi často, se vyznačovala naprosto opačným zevnějškem dámy popsané v předchozích

³⁹⁸ Například vtíp s plavčíkem, který tonoucí otlulou ženu vytáhne se značnou nechtí v tváři na břeh a za vlasy, ale tonoucí štíhlou slečnu odnese v náručí a s nadšením. Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 34, 26. 8. 1939, r. 14, s. 12.

³⁹⁹ „Vidíš, jaké dělám pokroky? Můj profesor tělocviku mi řekl, že jsem všechn tuk už shodila dolů.“ – u zrcadla postává štíhlá žena, která je velmi tlustá ve spodní části těla – tuk z horních partií sklepal cvičením do oblasti nohou, přičemž autor vtípu kladl pečlivý důraz na grafické ztvárnění znetvořené postavy ženy. Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 39, 28. 9. 1940, r. 15, s. 26.

⁴⁰⁰ Vtíp s tlustou ženou, co podezírá manžela z nevěry, protože v jeho peněžence našla foto s lepou krasavicí... Načež se po delší odmlce rozpomena na to, že na fotografii je vlastně ona, akorát o čtyřicet let mladší – sama sebe nepoznala, neboť kdysi bývala štíhlou a velmi atraktivní ženou. Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 34, 24. 8. 1940, r. 15, s. 20.

řádcích. Svůdkyně se honosila vysokou postavou, kdy byl největší důraz kladen na její dlouhé nohy, štíhlé boky, útlý pas a přiměřeně velké, pevné poprsí. Své tělo bez jediného gramu tuku halila do oblečení dle posledních módních výkřiků, dbala na upravený vzhled a zásadně se nevyskytovala v domácnosti, nýbrž téměř vždy ve vybrané společnosti nebo ve městě, což poukazovalo na domněnku, že krásná žena je ženou úspěšnou a její úspěch je viděn i obdivován – především druhými ženami. Muži takovým padali k nohám, ochotně kupovali dárky a nosili kytice, typ štíhlé, atraktivní ženy si však z nápadníků vybíral a jen tak někomu nedal šanci.⁴⁰¹

Otylá žena se tedy v rámci kresleného humoru setkávala s nepochopením a odsouzením. Její nadváha se často vázala k zralejšímu věku a postavení, kdy zejména u hospodyň a matek se již určité ztloustnutí očekávalo jako daň za porody dětí i relativně klidný život v domácím prostředí. Představovala ženu kontroverzní, zrcadlíci hodnoty starších generací, které se k novotám stavěly rezervovaně a díky tomu i narážela na nové ideály generací mladších, jež si představovaly ženu zcela jinak. Nesmíme opomenout i fakt, že nadváha byla taktéž spojována s lenivostí, zahálkou, nestřídmostí, rozmlsaností, nezájmem o sebe samu a nedostatečnou vůlí. Předsudky se ovšem nevyhýbaly ani ženě štíhlé, jež čelila obviňování z nešikovnosti či spíše neangažovanosti v rámci rodiny a domácnosti, ústící v přesvědčení, že je sice slečna krásná, ale pro praktický život v manželství nepoužitelná. Nutné je ovšem podotknout, že i tak ve vtípcích povětšinou vítězila, neutrpěla žádnou potupu a nikdy nepocítila zesměšňování kvůli vzezření své postavy. Vystupovala jako žena emancipovaná, sebevědomá, zastupující moderní proud – jak svým zevnějškem, tak svými manýry. Zrcadlilo se v ní odhodlání, pevná vůle i jistota, avšak i když se snažila vystupovat jako životem zkušená a ničím nespoutaná, mnohdy se u ní projeví negativně chápané vlastnosti, stereotypně spojované s ženami – panovačství, hysterie, malichernost, marnotratnost, vychytralost či přehnaná vyzývavost umocněná nejen typickým chováním, ale i výrazným krášením tváře kosmetickými přípravky a oblečením dle poslední módy.⁴⁰²

Při procházení dobových humorných scének si nemůžeme nevšimnout jedné důležité skutečnosti – a sice že krásná žena, obletovaná muži, byla vždy mladá a její tělo štíhlé. Štíhlost tak v žertovných černobílých obrázcích poukazovala na důležitou hodnotu, kterou musela mít žena proto, aby mohla být označena za krásnou, a která postupně začala převažovat i nad ostatními ukazateli půvabu. V českém prostředí se ovšem s tendencí vyznávání štíhlosti jako velmi důležitého atributu krásy setkáváme ve značné míře až po vzniku samostatné Československé republiky 28. října 1918, kdy došlo k přestřižení pupeční šňůry od dlouhé nadvlády Rakouska a konsolidaci nového, evropského státu v čele s prezidentem Tomášem Garrigue Masarykem. Státu, jenž se vydal cestou demokracie

⁴⁰¹ Muž klečí před krásnou dívkou, žádá ji o ruku, slečna ale žádost nepřijímá, načež zhrzený muž říká: „*A tedy, i když mou nabídku odmítáte, pomozte mi aspoň se zvednout!*“ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 13, 26. 3. 1938, r. 13, s. 17.

⁴⁰² Vtip, v němž vystupuje krásná dívka bojující s neposlušnou sukní zvedající se ve větru a okouzlený pán, který netuší, zda se věnovat více odhaleným nožkám oděných do svůdných punčošek a přichycených podvazkovým pásem, nebo raději pronásledovat svůj klobouk unášený větrem. *Kopřivy*, č. 375, 9. 1925, s. 16.

západního typu a nebál se otevřít novým podnětům přicházejícím právě ze zemí vnímaných jako pokrokové, dávané za vzor.⁴⁰³ Mezi takové upřednostňované země patřila zejména Francie, Velká Británie a Spojené státy americké, které neovlivňovaly pouze politické záležitosti a chod malého československého státu, ale též atmosféru v něm panující – lidé se chtěli vyrovnat životnímu standardu, o jakém četli v tisku i knihách, o kterém slychali z vyprávění zcestovalejších kolegů. Hltali novinky, přicházející ze Západu, někdy kroutili hlavou nad určitými absurditami, ale zároveň se ochotně přizpůsobovali a zapomínali na to, co bylo před první světovou válkou. Chtěli jít vpřed a zbavit se nálepky neznalů držících zkrátka kontroverzním rakousko-uherským mocnářstvím.⁴⁰⁴ Kde a kdy ale začíná hon za štíhlou postavou?

Mnoho z nás si jistě spojuje kult štíhlosti výhradně s nedávnou minulostí, či spíše se současnou dobou – se sklonkem 20. století a následujících desetiletí století jednadvacátého. Nadvláda štíhlého těla však započala svou úspěšnou kariéru mnohem dříve – zasáhla životy lidí již ve století devatenáctém⁴⁰⁵ a výrazněji začala operovat od prvního desetiletí 20. století.⁴⁰⁶ Za zemi, kde se touha po štíhlém těle, coby prvku a podstaty krásy lidského těla prosadila nejdříve, lze považovat právě Spojené státy americké. Prvotní nesmělé volání po nutnosti štíhlé postavy, a to zejména u žen, můžeme nalézt již v řadě článků z počátku minulého století, které se zabíraly problematikou uchování štíhlé linie. Zatímco tlustí muži vzbuzovali ve společnosti stále dojem úspěšnosti a pro okolí byli inspirujícími, otlulé ženy vyvolávaly svým vzezřením pohoršení.⁴⁰⁷ Vliv na otylost Američanů, která byla již tehdy vyšší v porovnání s jinými národy, měla snadnější dostupnost potravin, vyspělejší potravinářský průmysl a rovněž i levnější cukr, který se stal nepostradatelnou součástí tamější kuchyně, neboť

⁴⁰³ KÁRNÍK, Zdeněk. *Malé dějiny československé (1867-1939)*. 1. vyd. Praha: Dokořán, 2007, s. 141 – 146 a 194 – 204.

⁴⁰⁴ Také prezident Tomáš G. Masaryk sympatizoval se světem „za velkou louží“, oceňoval především pro Ameriku pověstnou svobodu, která umožnila vývoj svobody osobní: „*Američan nemá těch ohledů, a řeknu těch obav a strachů, které má Evropan ve svých přelidněných zemích. (...) Svoboda v Americe způsobila, že Američan je důvěřivý, do jisté míry naivní, a v dobrém slova smyslu. Svoboda znamená uznání lidské osobnosti.*“ Přejímání amerických návyků a zvyků v Evropě připouštěl, byť věřil, že zrovna tak se v Americe podepisuje i vliv evropský: „*Amerika proto může Evropě být v mnohém vzorem a učitelkou, jako navzájem Američané pořád více a lépe poznávají kulturní vymoženosti Evropy.*“ Citováno z rozhovoru pro *Cosmopolitan Magazine* ze 14. května 1929. MASARYK, Tomáš Garrigue. *Cesta demokracie*. Praha: Ústav T. G. Masaryka, 1997. s. 36 – 38.

⁴⁰⁵ Historička Lynn Abrams ve své práci „*Zrození moderní ženy: Evropa 1789 – 1918*“ popisuje, že vlivem životního stylu žen středních vrstev docházelo k tomu, že ženy již v době 19. století často trpěly na mentální anorexii v souvislosti s ideálem krásy, který oslavoval křehkost ženy, přičemž svou roli sehrála i teorie „domácího krbu“, kdy se žena musela držet výhradně soukromé sféry v područí muže a nemohla se výrazněji projevit ve světě veřejném: „*Těmto ženám bylo upíráno vzdělání, duševní podněty i ekonomická nezávislost a neustále byly nabádány k tomu, aby se připodobňovaly ideálu ženství, jenž oslavoval bledou, churavou a mdlou krásu, takže se nemoc v jejich případě stala zároveň ospravedlněním i voláním o pomoc.*“ ABRAMS, Lynn. *Zrození moderní ženy: Evropa 1789-1918*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005. s. 30 – 31.

⁴⁰⁶ Stejný názor vyjadřuje i myslitel Gilles Lipovetsky v knize *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství* (s. 147), Massimo Montanari v *Hlad a hojnost* (s. 165 – 169) i Věra Dvořáková-Janů v dílku *Lidé a jídlo* (s. 19, standardizace uměřeného příjmu jídla s. 59).; LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007, s. 147.; MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003. Utváření Evropy, s. 165 – 169.; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999. s. 19 a 59.

⁴⁰⁷ WOLIN, Kathleen Y., and Jennifer M. PETRELLI. *Obesity*. Santa Barbara, Calif.: Greenwood, 2009, s. 4.

Američané velice rádi mlsali. Vždyť už nejstarší dochovaná americká kuchařka z roku 1796 ve svém titulu zdůrazňovala, že její součástí je mnoho receptů na sladké koláče, sušenky, pudinky, dorty a další dezerty, při jejichž přípravě se cukrem rozhodně nešetřilo.⁴⁰⁸ Mít kilogramy navíc však ztratilo dřívější spojitost s životem v luxusu, který se týkal jen omezeného počtu jedinců náležejících k zámožnější vrstvě obyvatel. Nyní se vlivem příchodu moderního pojetí lidského bytí preferovala postava bez zbytečných oblin, postava, která bude odrážet dynamičnost nadcházející doby.⁴⁰⁹ Roli sehrálo i snadnější obstarávání potravin, jídlo se totiž stávalo dostupné velkému množství lidí a tloušťky tak mohl dosáhnout kde kdo. Tělesná štíhlost se proto stávala žádoucí – vždyť zůstat štíhlým nyní vyžadovalo daleko větší úsilí, než se stát tlustým.⁴¹⁰ S přechodem do nového století se proto situace zcela obrátila, tlouštíci se začali střetávat s čím dál ostřejší kritikou ze strany lékařů i běžných lidí, mnohdy byli až potupně označováni za „koule másla“, „vepře“, „obry“, a tak není divu, že se o svůj zevnějšek začali více zajímat.⁴¹¹

Jak již bylo několikrát naznačeno, vyznávání štíhlosti zasáhlo nejvíce ženské pokolení.⁴¹² Otlý se měly co nejrychleji pustit do hubnutí a zvýšit tělesnou aktivitu, aby se přijaté jídlo v organismu spalovalo a neukládalo se do nevzhledných, tukových bochánků na těle – vždyť každá žena musela mít štíhlý pas coby záruku elegance a ladnosti!⁴¹³ Postava s nadbytkem uloženého tuku byla popisována jako nevzhledná, neforemná a hlavně neatraktivní. Dáma jí obdařená musela dobře kamuflovat⁴¹⁴ své oblíny, aby se vyhnula posměchu a nabyla určitého sebevědomí, jež s rychlostí vzestupu adorace štíhlosti nebezpečně klesalo.⁴¹⁵ Strach z tělesného tuku ženy doslova drtil – a to jak po stránce tělesné, tak i duševní. Žena propadala do bezbřehého narcismu a mnoho času věnovala

⁴⁰⁸ Kuchařka z pera Amelie Simmons a s vyčerpávajícím názvem „*American cookery, or the art of dressing viands, fish, poultry and vegetables, and the best modes of making pastes, puffs, pies, tarts, puddings, custards and preserves, and all kinds of cakes, from the imperial plumb to plain cake. Adapted to this country, and all grades of life*“ je dostupná v online podobě na internetových stránkách: <http://www.fullbooks.com/American-Cookery.html>. [Cit. 24. 4. 16].

⁴⁰⁹ Mezi tloušťky často patřili zámožní majitelé továren a jejich manželky. Vlivem změny hodnot ve společnosti však nadbytečná kila tělesné váhy ztratila svůj kredit, proto se i bohatí začali vzdávat svého dřívějšího atributu a usilovali o zhubnutí. Štíhlost, dříve znak chudiny, naopak nabyla na žádanosti a stávala se cílem mnoha lidí, především však žen. Viz Pierre Bourdieu a jeho práce *Teorie jednání a pojednání o proměnách praktik* přisuzovaných k určitým sortám společnosti. BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998, s. 12.

⁴¹⁰ JACKSON, Eve. *Jídlo a proměna: symbolika jídla ve snech, pohádkách a mýtech*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004, s. 127.

⁴¹¹ WOLIN, Kathleen Y., and Jennifer M. PETRELLI. *Obesity*. Santa Barbara, Calif.: Greenwood, 2009, s. 5.

⁴¹² Opět ovšem nesmíme zapomínat na sociální rozvrstvení společnosti. Štíhlost žen sice začaly uznávat všechny vrstvy, jen některé ženy si mohly dovolit experimentovat v jídelních zvyklostech i pohybových aktivitách – především z finančních, časových i místních důvodů. Byl velký rozdíl mezi ženou z města a ženou z vesnických oblastí a městeček, do kterých se nové myšlenky, ideály a celkově všechny informace dostávaly se zpožděním.

⁴¹³ Graceful waist must belong to every woman. *The Republic: Sunday*, 29. 6. 1902, s. 43.

⁴¹⁴ Již v roce 1904 se v USA objevuje nový typ šněrovačky - korzetu - se speciálními kosticemi a žebrovaním. Tato šněrovačka nedeformovala postavu jako modely populární ve století předchozím. Skrze lehké stáhnutí ženské tělo formovala a dodávala mu žádaný, oku libý tvar – pod běžnými šaty tak nebyly patrné nevzhledné faldíky tuku, které narušovaly celkový dojem ladnosti. Žena si tímto způsobem lehce vykouzlila vytoužený útlý pas.

⁴¹⁵ How a big or little woman may be made over into the fashionable figure. *The World: Friday Evening*, 16. 9. 1904, s. 15.

pozorování sebe sama, změna tělesných proporcí se stávala noční můrou.⁴¹⁶ Zároveň je ale nutné zmínit, že stejně jako tloušťka, byla za nepřitažlivou považována též přílišná hubenost. Ano, mezi hubeností a štíhlostí se nedávalo rovnítko, štíhlá postava si stále uchovávala atributy ženství, jako jsou klenutá a pevná ňadra, lehce vystouplé pozadí a oblé boky. Hubené tělo zpravidla těchto znaků postrádalo. Hubená žena však měla své postavení o něco snazší než žena otlá, neboť tělesný nedostatek se kamufloval podstatně lehčeji než nadbytek.⁴¹⁷

Požadavek pěstování a zachování krásy úzce spojovaný s štíhlostí rychle pronikal i mimo americké území – šířil se do vyspělých zemí, jako byla Francie, v níž se tento trend mísil s novými tendencemi v oděvní tvorbě. Rodil se módní průmysl tak, jak ho známe dnes a spolu s ním i profesionalizace ženské krásy – krása se stávala předmětem obchodu a dokázala pomoci s hledáním životního uplatnění i budování kariéry.⁴¹⁸ Kult krásy a štíhlého ženského těla se v souvislosti se společenským uvolněním po první světové válce dostal i do Československé republiky. Obyvatelé byli najednou vystaveni velkému přílivu nových podnětů ze zahraničí, jež jim dosud unikaly – jen málokdo dokázal odolat proudům informací ze Západního světa, vnímaného jako vzor. Francie se nacházela relativně blízko a nebyl takový problém zemi navštívit, ale Spojené státy americké se staly doslova mýtem. Jen pár šťastlivců mohlo poznat jejich skutečnou tvář, všichni ostatní byli odkázáni na zprostředkování dat skrze média - ta o nich s oblibou vyprávěla, avšak mnohdy neobjektivně.⁴¹⁹ Do zorného pole československých pisálků rubrik a celých časopisů určených ženám se dostávaly právě Američanky. Američanky byly téměř vždy popisované jako ženy moderní, svobodné, úspěšné, sebevědomé, bohaté a krásné, přičemž ve spojitosti s líbivým zevnějškem se poukazovalo především na jejich postavu. Půvabná Američanka měla svalnaté nohy, štíhlý pas, přiměřeně velké, pevné poprsí a rozhodně se nehonosila vystouplou břišní oblastí či gramem tělesného tuku navíc.⁴²⁰ Svou štíhlou linii si udržovala díky četným sportům a tělocvičným kurzům, kterým se denně oddávala, a také skrze střídmou stravu.⁴²¹ Inspiraci si však československé ženy mohly vzít rovněž od Japonek, jež si svou pověstnou štíhlost udržovaly koupelemi a spaním na tvrdém prkně či od oblíbených Francouzek.⁴²² Francouzské

⁴¹⁶ LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007, s. 147.

⁴¹⁷ The First Essentials of Good taste in Dress Analyzed By Lady Duff-Gordon. *The Times Dispatch: Richmond*, Sunday, 8. 11. 1914, s. 49.

⁴¹⁸ LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007, s. 141.

⁴¹⁹ O vyvrácení zažitých představ, týkajících se amerického způsobu života, se přeci jen několik autorů pokusilo, avšak celkový náhled československé společnosti se jim změnit nepodařilo. Stále více převažovaly články popisující USA jako zemi nabízející lepší budoucnost, jako místo, kde se mají lidé dobře pro nezávislost, modernost, pokrokovost. Mezi ojedinělé počiny, které se snažily ukázat USA na základě vlastní zkušenosti v reálném, objektivnějším světle, můžeme zařadit kupříkladu tyto články: Američanky, jež jsem kdy poznal. *Eva*, č. 11. 1929, s. 18. (zpověď studenta žurnalistiky a reklamy Miloše Blocha); Americké ženy, jak je vidí Evropan. *Eva*, č. 4, 1939, s. 11.; Americká žena v domácnosti. *Eva*, č. 18, 1. 9. 1929, s. 12.

⁴²⁰ Americká žena. *Eva*, č. 1, 15. 11. 1928, s. 22.

⁴²¹ Proč neuchovat mladistvý vzhled? *Hvězda*, č. 7 (282), 1931, s. 7.; Jak zůstanu štíhlou. *Hvězda*, č. 13 (19), 1928, s. 25.

⁴²² O Japonkách a jejich praktikách v honbě za štíhlostí. *Hvězda*, č. 54 (158), 1928. Jak docílit štíhlé linie těla. *Hvězda*, č. 158 (54), 1928, s. 12.

ženy byly automaticky spojované s elegancí, módností a upraveností, tloušťka se jim sice také nevyhýbala, jak ostatně naznačovaly módní redaktorky píšící o tom, že i v Paříži se dá potkat dáma „neestetických rozměrů“, ale i tak nadále platilo jejich přední místo na poli štíhlosti žen v Evropě a jakási vůdčí pozice, udávající směr dalším ženám z okolních zemí.⁴²³

V porovnání s Američankami, Francouzkami a taktéž s Angličankami československé ženy zaujímaly pozici těch druhých – těch, které neudávaly tón ve světě, a náleželo jim jenom následování již vyšlapaných cestiček. Na sebevědomí jim nepřidávala ani kritika životního stylu i osobnostních vlastností - zatímco ženy západních mocností byly líčeny jako bezstarostné a život si užívající, československým dámám se vyčítala přílišná upjatost, lpění na tradicích, rezervovanost vůči novotám, nedostatek času určený k péči o sebe samé, rozmrzelost i unavenost. Ve spojitosti se štíhlostí se často odkazovalo také k rodově dané mohutnější kostře, jež tělu propůjčovala robustnější vzhled namísto žádané, ženské křehkosti.⁴²⁴ To vše bylo zčásti nebo zcela prolomeno právě s příchodem nového začátku nesoucího se v duchu otevřenější a volnější atmosféry dvacátých a třicátých let. Mimo již zmiňovanou vyšší informovanost díky vzniku řady periodik určených různým skupinám čtenářů, se na jednání žen výrazně podepsaly emancipační snahy, které slavily jedno z větších dílčích vítězství roku 1919.⁴²⁵ Změny přicházející s proměnou společenského ovzduší tak zasáhly i ženské vnímání své fyzické podstaty. Dá se o nové touze po štíhlosti hovořit jako o projevu emancipace žen? Snaze vyrovnat se mužům? Vždyť urputné snažení se o štíhlou linii nelítostně likvidovalo objemné prsy, břich i boky, tedy atributy ženství a mateřství. Feministky navíc nenacházely ideál v roli matky, ale za vzor dávaly bojovné Amazonky – ženy štíhlé a svalnaté, které se nezdráhaly své prsy uříznout, mělo-li jim to dopomoci k obhájení vlastní nezávislosti. Dřívější ženská objemnost se až příliš spojovala s pokořením žen a područenstvím.⁴²⁶ Typ moderní, emancipované ženy musel čelit velké konkurenci a připravit se na nový styl života, kdy se od ženy již neočekávalo jen kojení, ale i pracovní nasazení.

Vedle krásy se tak u ženy začalo pohlížet i na to, zda dokáže držet krok s dobou, zda vede svůj život v duchu modernity. Krásná žena musela být ženou moderní a moderní žena musela být štíhlá.⁴²⁷ Pojetí modernosti spojované s udržením mladosti zachvacovalo především generace sotva dospělých dívek, avšak i ty starší se novému kánonu ve společnosti snažily podřizovat. Stárí se u ženy nepřipouštělo, stárí se spojovalo nemohoucností, zošklivovalo tělo, které vadlo, ztrácelo pružnost a v mnoha případech se i nebezpečně zakulacovalo. Ne, tohle se k ženě nehodilo! Žena nesměla zestárnout! Vždyť také v pomyslném žebříčku nejžádanějších slůvek a vět, které toužil zaslechnout velký počet dívek a dam, vévodilo slovní spojení „*Ta je štíhlá jako proutek!*“, jak v roce 1935 uvedl společenský

⁴²³ Recept na štíhlost. *Hvězda*, č. 17 (121), 1928, nestr.

⁴²⁴ Tamtéž, nestr. Dále: Americká děvčata. *Pestrý týden*, č. 3, 17. 11. 1926, s. 6.

⁴²⁵ Hlasovací právo v Československu přiřknuto i ženám.

⁴²⁶ Americká žena. *Eva*, č. 1, 15. 11. 1928, s. 22.

⁴²⁷ O štíhlosti a kráse žen. *Salon*, č. 7, červenec 1929, r. 8, nestr.

magazín Salon.⁴²⁸ Mnoho žen se tak oddávalo trýznivým pocitům vlastního selhání a obav ze ztráty své atraktivity. Štíhlost představovala pomyslný symbolický kapitál žen, jejich základní, stavební majetek, díky kterému mohly zlepšit svou situaci v rámci sociálního prostoru a dostat se i k lepšímu životu, byť třeba jen po smyslu vlastní psychické pohody a sebedůvěry, tolik potřebné k další seberealizaci člověka.⁴²⁹ Kumulace takového kapitálu byla více než žádoucí, přičemž žena, která pochopila, že jej ke svému prosazení nutně potřebuje, se mnohdy přestala spokojovat s málem a začala toužit po ještě větší dokonalosti. Od počátku 20. století tedy prošel pohled na štíhlost jistým vývojem - prvotní myšlenkou bylo tělo oprostít od nadbytečného tuku a poté si užívat nově nabyté útlé linie, s níž mělo přijít i ozdravení celého organismu, vitalita a určité uvolnění jedince. Tato krásná idea se však záhy změnila v nebezpečnou, v podstatě celoživotní, pouť za dokonalým výsledkem, který dokonalým nikdy být nemohl a nemůže – alespoň v očích ženy ne. Původně vysněná meta se stala jen dílčím úspěchem, nároky se posouvaly do vyšších stupňů a kritičnost vůči sobě samotné rostla. Radost z hubnutí a z již nabyté štíhlé postavy kazila starost z jejího opětovného ztracení, ke strachu z tloušťky se přidával i strach z vážení. Zvážit se před někým a ukázat hodnotu, na které se rafička zastavila? Nemyslitelné, protože „*nedej pámbu, aby někdo viděl, kolik vlastně vážíte.*“, jak poznamenala autorka jednoho článku zaměřeného na boj s nadbytečnými kilogramy.⁴³⁰ Ženy svou číselnou hodnotu tělesné váhy považovaly za věc velice intimní, odkázanou do sféry naprostého soukromí, vyjma lékaře. Hmotnost ženy byla tabuizována a zeptat se na ni znamenalo vzbudit nejen rozpaky, ale dotyčně se i hluboce dotknout.

Váhu dokázal jen málokdo odhadnout od pohledu, ale co tělesné rozměry vyčíslené v centimetrech? Přeměřování partií se zřejmě neprovádělo příliš často, s větší frekvencí se zmiňovalo ono vážení, avšak určité odkazy k měření těla v délkových jednotkách nalézáme - i v tomto případě se jednalo o záležitost čistě soukromou, se kterou se byla málokterá žena ochotna chlubit, mimo jedinou situaci – a sice že se přihlásila do, svého času velmi populárního, soutěžení o korunku krásy.⁴³¹ Tělesné míry vítězek se totiž udávaly dokonce i v tisku, čímž se stávaly veřejně přístupnými a poskytovaly tak běžným ženám možnost vlastního porovnání se s vítězkou titulu krásy, která se ostatně stávala i jakýmsi vzorem pro ostatní dámy.⁴³² „Miss“ se těšily poměrně velkému zájmu

⁴²⁸ Proutek odkazující k pružnosti, se stával symbolem ženského těla. Chceme být mladé! *Salon*, č. 2, únor 1935, r. 14, s. 36.

⁴²⁹ Teorii o kapitálech a jejich vlivu na postavení člověka ve společnosti rozpracoval Pierre Bourdieu, jímž se inspirovala i Catherine Hakim – stvořila specifickou kategorii „kapitál erotický“, na kterém ukázala, jak moc je sexuální atraktivita a krása důležitá pro prosazení se daného jedince v jeho sociálním poli. Erotický kapitál úzce souvisí také s médií, politikou, reklamou, sportem, uměním, do nichž se promítá a skrze které se ustavuje a šíří do podvědomí lidí. Dle autorky jsou to právě ženy, které musí disponovat patřičným erotickým kapitálem, aby našly dobré uplatnění a postavení. Více v knize nazvané *Honey Money: The Power of Erotic Capital* od Catherine Hakim.

⁴³⁰ Bojíte se váhy?. *Pestrý týden*, č. 36, 3. 9. 1932, r. 7, s. 23.

⁴³¹ Soutěže nazývané „Miss“ se těšily velké oblibě nejprve v USA, odkud se rozšířily i do ostatních zemí.

⁴³² Kupříkladu vítězka „Miss Amerika“ pro rok 1926 měřila 168 cm, vážila 114 liber, článek navíc udával i tak detailní čísla, jako byl obvod boků (110 cm), hrudi (85 cm), krku (32 cm), paže (25 cm), kotníků (24 cm) a čísla boty (35). Čtenářky byly vyzvány k přeměření: „*Změřte se a uvidíte, kolik vám chybí nebo přebývá do novo-americko-klasické krásy.*“ Vítězka Miss Amerika. *Pestrý týden*, č. 5, 1. 12. 1926, r. 1, s. 4.

veřejnosti, objevovaly se v tisku, lidé je žádali o fotografie s podpisy a dokonce měly možnost vycestovat a reprezentovat svou zemi v klání s ostatními titulovanými krasavicemi jiných evropských států.⁴³³ Společnost však rozdělovaly – mimo příznivce si našly i skalní odpůrce, kteří upozorňovali nad nesmyslností vyzdvihování krásy jedné dívky nad ostatními a soutěže považovali za malichernou a povrchní záležitost, jejímž výsledkem byl zbytečný tlak na ženy, které se účastnicím snažily mermomocí vyrovnat.⁴³⁴ „*Bud' me rády a rádi, že máme hezké ženy, ale proboha, jen nechme soutěží! ... bud' me krásné, je to naše povinnost, ale nepomáhejme světu, aby své nároky zesiloval. (...) Víme, že musíme být hezké, ale nedopusťme, aby nám to nařizoval svět!*“, vzkázala svým čtenářkám roku 1929 sama Olga Scheinpflugová⁴³⁵, zastávající směrem k soutěžím krásy velmi radikální, odmítavý postoj.⁴³⁶

3.3 Štíhlost prioritou žen

„*Budeš-li štíhlá jako jedlička – ulovíš hravě mužička.*“, pravilo jedno lidové rčení, ke kterému odkazoval článek zasvěcený problematice docilení a udržení štíhlé linie ženského těla.⁴³⁷ Štíhlost je krásná, moderní, zdravá, žádaná, atraktivní... Pochvaloval si ji i významný malíř Van Dongen⁴³⁸, který ve svých dílech s oblibou zachycoval dámy žijící moderním stylem života – ženy naprosto rozdílné od předválečné generace, ženy, které dle jeho slov získaly na fyzické kráse i na „sex appealu“⁴³⁹ díky štíhlejšímu bokům, lépe stavěnému tělu a pružnějším údům.⁴⁴⁰ Rovněž k eleganci,

⁴³³ Na titulní straně říjnového vydání čtyřicátého čísla Pestrého týdne zazářila královna krásy pro rok 1928 – slečna Marie Kopecká. Titulní strana periodika. *Pestrý týden*, č. 40, 6. 10. 1928, s. 1.

Pro rok 1929 se „Miss Čechoslovakia“ stala slečna Milada Doležalová, studentka pražské Obchodní akademie. Svým vítězstvím způsobila velký poprask mezi lidmi, kteří se na redakce novin a časopisů obraceli i s otázkami, jak je možné, že vyhrála právě tato dívka z více než sto stejně krásných soupeřek? Zvolená miss se poté vydala dokonce i do Ria, kam odcestovala za doprovodu své maminky a utkala se s ostatními kráskami o vítězství v mezinárodní soutěži krásy. Vítězství ale nedosáhla, zahraniční úspěch v soutěži krásy zůstal navždy spojený především s první československou miss z roku 1910 – Růženu O. Brožovou. Její cestu za korunou půvabu a další osudy můžeme najít v knize: OPRAVILOVÁ-BROŽOVÁ, Růžena. *Byla jsem kočovnou herečkou i královnou (krásy): kronika hereckého rodu Brožů 1884-1918*. Vyd. 1. Praha: Paseka, 2010. ISBN 978-80-7432-032-3.

Kouzelné „Proč?“. *Salon*, č. 12, prosinec 1929, r. 8, nestr.; Volba „Miss Čechoslovakie“ na slavnostním plesu ve Veletržním paláci. *Národní listy*, č. 212, 16. 9. 1929, r. 69, s. 1.; Československá královna krásy přijela již z Ria de Janeiro do Prahy. *Národní listy*, 15. 10. 1930, č. 238, r. 70, s. 1.

⁴³⁴ Soutěže krásy. Píše Olga Scheinpflugová. *Eva*, č. 20, 1. 10. 1929, s. 24.

⁴³⁵ Olga Scheinpflugová * 3. 12. 1902 Slaný † 13. 4. 1968 Praha, česká herečka, spisovatelka, dramatička a zpěvačka do řady československých periodik. Životní družka Karla Čapka.

⁴³⁶ Tamtéž, s. 24.

⁴³⁷ Jak docílit štíhlé linie těla. *Hvězda*, č. 58 (54), 1928 s. 121.

⁴³⁸ Kees Van Dongen * 26. 1. 1877 Delfshaven u Rotterdamu † 28. 5. 1968 Monte Carlo, nizozemský malíř, později působil především ve Francii, specializoval se na portréty lehkých dívek, později začal přijímat zakázky na portréty dam. Jeho dílo vyniká svou barevností.

⁴³⁹ Slovní spojení „sex appeal“ se stalo velmi módním právě ve 30. letech minulého století. Mnoho lidí netušilo, co si pod ním představí, což mělo za následek vznik řady článků, snažících se termín objasnit. Autor zajímavého článku „*Muž má slovo o sexappealu*“ našel synonymum ve slovech „osobní kouzlo“. Takové kouzlo mohla mít jedinečná žena, která se nesnažila svou unikátnost zastírat nápodobou svých kolegyně, o nichž se domnívala, že jsou žádanější a půvabnější. Zdůrazňoval tak, že se k „sex appealu“ neváže nutnost být štíhlá, nalíčená,

společensky velmi uznávané a ceněné hodnotě, si mohla dopomocť ta, která se dokázala podříditi novému estetickému ideálu, včas se zříct tělesné objemnosti a velkého břicha, jež bylo nově pojímáno jako odznak nicnedělání.⁴⁴¹ Vyzdvihování útlého těla se postupně začalo objevovat téměř v každém čísle magazínů i novin. Odkazy upozorňující na to, že moderní žena musí být štíhlá, neboť jedině tak si zajistí potřebný půvab, nabývaly na nevídané četnosti, a tak není divu, že se dosažení dokonalého těla dle dobového ideálu krásy stalo pro mnohé životní posedlostí.⁴⁴² Ano, štíhlost byla spojována se zdravím, paradoxně se však v nesčetných případech stávala i jeho ničitelem.

Zprávy o zbídačeném stavu hubnoucích dívek i žen přicházely prvně právě z USA, z Mekky kultu štíhlosti, kde se začaly objevovat ženy s poruchou příjmu potravy i vnímání vlastního těla. Ženy se bláhově vrhaly do hubnoucích praktik na vlastní pěst, inspirovány množstvím zaručených návodů, jež sice mohly přinést chvilkové potěšení ve smyslu úbytku tělesných kilogramů, ale též způsobit nevratné poškození organismu.⁴⁴³ Hubnutí se stávalo velkým byznysem a velmi populárním tématem, čehož si všimli i lékaři, kteří se snažili včas zasáhnout a varovat před posedlostí štíhlým tělem. Vyhublost, která se mnohdy dostavila jako výsledek enormního snažení se o štíhlou linii, jednak ohrožovala na životě a taktéž pozastavovala činnost reprodukčních orgánů, což narušovalo i stále přetrvávající představu slušné ženy, jejímž údělem má být otěhotnění, povití potomka a následná péče o něj. Ženě s podvážou též hrozilo snazší nakažení tuberkulózou i jinými vážnými a tehdy rozšířenými nemocemi, neboť její tělo nemělo dostatek podpůrných, stavebních látek i energie na posílení vlastní obranyschopnosti. Lékaři rovněž upozorňovali na těžší průběh porodů, dokázala-li taková příliš útlá žena vůbec otěhotnět a dítě donosit.⁴⁴⁴ Narozené dítě se mohlo v budoucnu potýkat s vážnými zdravotními problémy a neduživostí, což snižovalo kvalitu jeho života.

Ač bylo mateřství, jakožto primární cíl života ženy, neustále zdůrazňováno a vyzdvihováno, mnohé z nich neviděly na této životní fázi svého bytí jen to pozitivní. Zejména těhotenství se stávalo obávaným strašákem – vždyť již v devatenáctém století nacházíme v pramenech výpovědi svědků o tom, že těhotná žena nemůže vypadat dobře. Těhotenství se tak snažily nastávající maminky skrývat do poslední chvíle a střežily jej jako jedno velké tajemství.⁴⁴⁵ Navíc panovala představa o znetvoření těla - už mladé dívky mezi sebou rozšiřovaly děsivé příběhy o tom, jak těhotenstvím žena pozbývá krásu a ničí si postavu.⁴⁴⁶ Nebyly daleko od pravdy, neboť řada žen skutečně po porodech svých dětí nabrala mnoho kilogramů navíc - spíše ale vlivem dobové představy, že musí jíst za dva, než vlivem

načesaná... „Sex appeal“ totiž spočíval i v roztomilé nedokonalosti, jež se nakonec stávala předností. Muž má slovo o sexappealu. *List paní a dívek*, č. 591 (8), 1936, nestr.

⁴⁴⁰ Van Dongen: Portrét krásné ženy. *Eva*, č. 18, 1. 8. 1933, s. 27.

⁴⁴¹ O tloušťce a štíhlosti. *Pestrý týden*, č. 35, 2. 9. 1939, r. 14, s. 16.

⁴⁴² Frekvence článků týkajících se štíhlé linie byla ovlivněna i jejich popularitou u čtenářek.

⁴⁴³ Viz článek hovořící o Američankách, které se raději vzdaly zdraví pro udržení štíhlosti těla. *Výrobci krásy. Pestrý týden*, č. 41, 9. 10. 1937, s. 20.

⁴⁴⁴ Štíhlá linie. *Hvězda*, č. 159 (55), 6. 10. 1928, nestr.

⁴⁴⁵ LENDEROVÁ, Milena a Karel RÝDL. *Radostné dětství?: dítě v Čechách devatenáctého století*. Vyd. 1. Praha: Paseka, 2006, s. 55.

⁴⁴⁶ MENDOUSSE, Pierre. *Duše dospívající dívky*. V Praze: Plamja, 1932, s. 150.

těhotenství jako takového. Navíc se se ztloustnutím u matek počítalo, jak sám potvrzoval i dotázaný lékař, snažící se plnost ženských křivek obhájit v rámci ostrého boje proti kultu štíhlosti: „...*pro starší, usedlé maminky je a musí být tato váha mnohem značnější – vždyť jsou ve své dobromyslné kulatosti tak hezké a milé... Co pěkných žen už obětovalo té „štíhlé módě“ nejen zdraví a spokojenost, ale i respekt svých dětí, které nemohou pochopit, co ta jejich dříve tak hodná maminka najednou tropí...*“.⁴⁴⁷ Mimo hmotnostní nárůst strašila ženy i představa trvalého znetvoření prsů, břišní oblasti a nohou, kdy se tyto deformace daly jen těžko navrátit do původního stavu.⁴⁴⁸ Nastávající maminky byly nabádány k preventivním zákrokům, které měly zabránit nepříznivému dopadu těhotenství na tělesnou krásu ženy – jednalo se zejména o užívání vhodných stahovacích pásů, začlenění tělesné aktivity během dne i přizpůsobení stravy. Chlácholení žen a časté sliby zachování mladistvého vzezření i postavy nezměněné po porodu můžeme považovat za jistou odpověď na nový fenomén ve společnosti, kdy se některé ženy rozhodly raději dítě nemít, než mu obětovat svou krásu, na které si zakládaly, a která od nich byla očekávána.⁴⁴⁹

Jisté starosti mladým dívkám způsoboval i samotný manželský život, neboť se od dívek vstupujících do stvrzeného partnerského svazku očekávalo zanevření na svou dosavadní kariéru a nastoupení do nové životní etapy v rámci společné domácnosti. Některé dívky však volily život v domácnosti rovnou, aniž by se předtím živily samy svou prací.⁴⁵⁰ Stres v zaměstnání i každodenní lopotení se do místa výkonu práce či za studii nyní odpadlo, celodenní angažování se v rámci domova navíc vybízelo k určitému zpoždění, a tak není divu, že takový styl života budil strach ze ztráty štíhlé, mladistvé, pružné postavy. Správná manželka se měla věnovat nejen péči o domácnost, ale zvelebovat rovněž i sama sebe, ztráta atraktivity mohla zapříčinit i odloučení manžela přitažlivější konkurencí a vážně tak narušit rodinnou atmosféru i pověst rodiny v jejím okolí – proto se ostatně mladé paní vehementně doporučovalo nespolehat na zlatý kroužek a podepsaný papír stvrzující oddanost jednoho partnera druhému. Svou pozici v rámci manželství měla obhajovat nejen z hlediska dobré péče o komfort partnera, ale i po stránce reprezentativní. Ideální manželka dle dobových představ zůstávala stále krásnou a svěží, protože jinak se mohlo stát, že: „*by se snad potom ohlížel po jiných... v tomto ohledu muži již častokrát zklamali.*“⁴⁵¹ Ani manželský stav tedy neměnil nic na stereotypním vnímání ženy coby té osoby, která musí oplývat půvabem – nyní ovšem zatížené ještě starostmi spojenými s rodinným životem. Nacházela se tak v nevýhodné pozici, nestačilo být pouze dobrou hospodyní – hospodyně totiž měla být i pohledná. Na muže však, na rozdíl od ženy, ještě nebyly kladeny takové nároky, co se uchování atraktivního zevnějšku týče. K případné proměně jeho

⁴⁴⁷ Štíhlá linie. *Hvězda*, č. 159 (55), 6. 10. 1928, nestr.

⁴⁴⁸ ORLOWSKI, Paul. *Pěstění krásy přirozenými prostředky*. Praha: B. Kočí, 1925, s. 84.

⁴⁴⁹ Nastávající maminka a její postava. *Eva*, č. 9 (545), r. 8, 1936, s. 10.

⁴⁵⁰ Některé ani možnost volby neměly, setrvání v domácnosti ihned po ukončení povinné školní docházky bylo považováno za normální a běžné. Články v moderních časopisech však počítaly spíše s dívkami z městského prostředí a ze střední sociální třídy, čímž byl ovlivněn právě i jejich obsah.

⁴⁵¹ Pružnost ke kráse. *Eva*, č. 18, r. 12, 1940, s. 20.

postavy se nepřístupovalo kriticky, ani nebyl vyvíjen tlak společnosti tímto směrem, jako se tomu stalo u žen - samozřejmě nenabyl-li opravdu extrémních proporcí.⁴⁵²

Jaký byl ale názor mužů na ženskou krásu a touhu zůstat za každou cenu štíhlou, neboť štíhlost k půvabu dle nového ideálu neodmyslitelně patřila? Články i knihy zaměřené tímto směrem povětšinou psaly ženy – ženy obracející se opět k ženám. Kde zůstal onen mužský element, kvůli kterému se dívky zhusta oddávaly hubnoucím misím s často až sebepoškozujícími následky? Kde je ta mužská dychtivost po štíhlém těle, které se mělo stát prostředkem k upoutání pozornosti gentlemana? Ano, již dříve jsme vyslovili domněnku, že se na štíhlém šilenství podepsala touha emancipovat se a vyrovnat se muži oproštěním se od znaků ženství, přičemž však nevymizel apel na atraktivitu ženy, spojený se sváděním. Žena bojovala proti nevýhodnému postavení vůči muži ve společnosti, zároveň si ale bez něj nedokázala představit život. Chtěla být stejně rázná a nekompromisní jako on, ale uchovat si i svou dívčí křehkost. Bojovala za své uznání a oproštění se od všeho, co jí dosud vlivem stereotypů svazovalo, avšak přitom všem sebe sama pokořovala a omezovala novými požadavky. Mezi řádky nám tak vyplývá zajímavá teorie o tom, že žena nechtěla být krásnou, štíhlou, mladou kvůli atraktivitě a upoutání pozornosti mužského pokolení, popřípadě udržení si manžela, jak se často v člancích odkazovalo. Její jednání bylo ovlivněno ne mužskými požadavky, ale ženami samotnými. Můžeme hovořit o jakémisi ženském diskurzu, který postupoval společností odkazující se k modernímu stylu života, a který přicházel s novým vzorem chování, skrze nějž žena prosazovala vlastní nezávislost i ideály.⁴⁵³

Štíhlost nebyla jen chválena, štíhlost narážela i na ostrou kritiku, dostala-li protistrana kultu štíhlé linie prostor pro to, aby se mohla vyjádřit. Odpůrci nového trendu se s oblibou obraceli do minulosti a připomínali doby předchozích generací, kdy byly ulice plné „fragonardských krásek“ – tedy žen smyslných, oblých tvarů a buclatých tváří. Žen ani tlustých, ani přehnaně štíhlých. V moderním typu dívky, potažmo ženy, viděli jen extrémní vyhublost, popisovali ji jako potácející se mezi životem a smrtí, jako krásku „*zehřmotnělou, kostnatou, s profilem lucemburského koně... a ten smutný a dlouhý ret, ty lícní kosti mongolského tyrana. A ovšemže má nyní ohromné oko. Oko, které se koulí jako vejce, zapomenuté v prohlubince hnízda. Oko, které zdůrazňuje svůj strašný tvar: oční bulva...*“.⁴⁵⁴

Do boje se štíhlostí vstoupil také unikátní spolek shromažďující otlé dámy, jež se dlouhodobě potýkaly s opovržením společností a chtěly svojí organizací přispět k přeměně pohledu na ženskou

⁴⁵² V pramenech nalézáme řádky o mužích silných, ne krásných. Fenomén hubnutí a štíhlosti s cílem udržení přitažlivosti a oddálení stáří zasahoval především ženu, avšak postupně sílil apel i na muže, kteří svému zevnějšku věnovali čím dál více času – vyeskalování tohoto jevu můžeme vnímat v současnosti. I v případě mužů se ovšem setkáváme s dvojitým vnímáním jejich tělesnosti – určitá otylost, zejména u starších pánů, byla vnímána jako jev přidávající dotyčným na serióznosti a životní zkušenosti, na druhou stranu platilo, že muž, aby byl schopen naplňovat maskulinní představy veřejnosti, musel disponovat pevným, pružným a svalnatým tělem – tělem, které dokázalo pokořit soka a ochránit slabší – tedy ženy a děti. LIPOVETSKY, Gilles. *Říše pomjivosti: móda a její úděl v moderních společnostech*. V českém jazyce 1. vyd. Praha: Prostor, 2002, s. 188.

⁴⁵³ Tamtéž, s. 335.

⁴⁵⁴ O hubených ženách. *Eva*, č. 17, 1. 7. 1933, r. 5, s. 22.

tělesnost, jež byla až příliš odhmotněná. Sama předsedkyně radikální skupiny se rozhodla nemlčet o těžkém údělu žen s nadváhou a na jedné ze schůzí popisovala svoji dosavadní zkušenost s hubnutím, ke kterému se přiklonila, aby dostála požadavkům na ideální podobu ženského těla: „*Jak hrozným je život ženy, jež chce býti stůj co stůj štíhlou. Již časně ráno musí opustiti lůžko, neboť masérka již přišla, aby jí připomenula, že dlouhý spánek podporuje usazování tuku. Po masáži mám obyčejně hlad jako vlk, avšak chutná šunka, obložená houska, jakož i aromatická ranní káva jsou zakázaným požitkem.*“⁴⁵⁵ Spolek korpulentních žen vznikl původně v USA, kde se k němu přihlásilo na 750 žen, které již měly dost týrání svého těla štíhlým kultem, jenž udával ve světě prim. Ohlas však vzbudil i v zahraničí – podobná sdružení začala působit také v dalších zemích, mimo jiné reflektoval jejich činnost i tisk, díky čemuž se dostaly informace o dalším působení do Československa. Svůj boj vůči štíhlému kultu vedly nejen pořádáním seminářů, ale též skrze písemné protesty adresované do redakcí magazinů v domnění, že dokážou zvrátit módní tendence, nebo alespoň dostat svého uznání a rehabilitování v očích veřejnosti – až tak moc se cítily být ze společnosti vyřazeny.⁴⁵⁶

Proti přehnané štíhlosti vystupovali i někteří muži, čímž se navracíme k alespoň částečné odpovědi na otázku položenou o několik odstavců dříve – a sice jak muž přistupoval k trendu štíhlosti u žen? Nyní již nebudeme mluvit o lékařích, kteří se do kritiky štíhlého kultu pustili jako první, o čemž již ostatně byla řeč. Zajímá nás pohled na danou problematiku od obyčejných mužů – od potencionálních partnerů či již manželů.

Reakce běžných zástupců z mužských řad na štíhlé ženy je těžké nalézt, neboť se v tomto směru příliš neangažovali – respektive ne tak, aby se nám dochovala řada pramenně doložených svědectví o přístupu mužů k ženské kráse. To ale neznamená, že žádné zprávy o vnímání kultu ženské štíhlosti nemáme.

„*Víte, jsou hezké, až příliš hezké. Moderní pěstování krásy dělá zázraky... a to je velmi povzbuzující. Podle zjevu si o nich myslíme to nejlepší. Vypadají tak křehce, jemně...*“, odpovídal dotázaný mladík na záluďnou otázku redaktora, snažícího se zjistit, jak vypadají dívky, se kterými se muži běžně potkávají.⁴⁵⁷ Jako první se zpovídaný vrhnul na popisování slečen z hlediska jejich fyzického zevnějšku, kdy zdůraznil právě jejich křehkost a jemnost, zatímco charakterové vlastnosti žen, vzdělání a inteligence i životní ideály teprve následovaly. Zajímavý rozhovor mladý muž ukončil třemi poselstvími určenými ženám – opřel se do jejich zevnějšku, byť krásného, avšak budícího jen mužský obdiv, nikoli úcty k ženám. Mezi řádky můžeme číst velkou nespokojenost se zaměřeností ženy na sebe samu, jak z hlediska času, věnovanému péči o svou krásu, mladost a štíhlost, tak ve spojitosti s emancipací žen ve společnosti. Dívky takovým jednáním vytěšňovaly to, co by ženu

⁴⁵⁵ Spolek korpulentních žen. *Hvězda*, č. 151 (47), 1928, s. 22.

⁴⁵⁶ Co čtenářky rády čtou... *Salon*, č. 12, 1926/7, r. 6, nestr.

⁴⁵⁷ Mladý muž se zlobí, aneb rozhovor o dnešních dívkách: Martin Klan. *Eva*, č. 5, 1. 3. 1940, r. 12, s. 4. Rozhovor s typickým, mladým mužem dané doby – autor Martin Klan jej charakterizoval v úvodu svého textu jako nepřilíši hezkého, ale srdečného, dobrého kamaráda, nenastrojeného, ale se smyslem pro účelné oblékání, Dotyčný na sebe ještě prozradil, že miluje sport, tanec, knihy a samozřejmě i dívky.

skutečně mělo zajímat – a sice chod domácnosti a mateřství: „Dnešní dívky jsou až příliš málo milenkami, málo manželkami. Sotva dokáží uvařit nám lipové thé, jsme-li nachlazení. Pochopte, nejde o lipové thé, nýbrž o úlohu ženy, o úlohu druha našeho života...“⁴⁵⁸

Mnohem radikálnější pohled mužů na štíhlost žen však reprodukovala autorka článku pojednávajícím o ženách hubnoucích vlivem módní vlny. Povšimla si, jak najednou opadl zájem mužů o krasavice s dokonalými proporcemi dle soudobého měřítka krásy v porovnání s obdobím předchozím, kdy slyšela, jak ještě nedávno za „...blondýnou mlaskly jazyky, koňarská to chvála, která uráží krásné ženy a lichotí jim zároveň.“, avšak vlivem svého zhubnutí v touze dostat štíhlé linie se názor mužů na ještě nedávno velmi obdivovanou krásku proměnil: „Včera o ní povídal jeden chladný a robustný mladík: „Ach, kdepak, to je pro mne málo. Člověk má pak na kyčelních kostech samé podlitiny...“⁴⁵⁹

Žena postrádající výraznější ženské proporce se tak pro mnoho mužů stávala neatraktivní, což potvrzuje i velmi rozhořčený dopis mužského čtenáře Lidových novin: „Paní redaktorko, kdybyste se zeptala mužů, řeklo by vám jich 99 %, že ty ženské skelety nejsou podle jejich vkusu a tomu jednomu procentu by se to líbilo jen z módy.“⁴⁶⁰ Pisatel velmi kritického a naléhavého psaní určeného redaktorkám, majícím na starost ženské rubriky v tisku, se rázně opřel do módních článků, jež měly dle jeho slov velice negativní zdravotní dopady na ženy: „...zvláště na ty, jež žijí mimo ústředí společenského života a chytají zprávy o módě jen z novin a módních revue.“, a dále pokračoval v objasnění důvodu, proč vlastně píše: „Moje žena, která je zdravá československá panička tvarů spíš oblych, mívá chvíle opravdové nespokojenosti, když čte některé Vaše články...“⁴⁶¹ Dopad kultu štíhlé linie totiž poznal na vlastní kůži, neboť se jeho manželka rozhodla vrhnout do boje za štíhlou linií, motivovaná řadou textů, které na toto téma vycházely a které tak utvářely a upevňovaly chápání ženské krásy ve spojitosti s mládím a ani gramem tuku navíc: „...aby zhubla, nejí mi, počítá pořád nějaké kalorie a dívá se zádušně na obrázky pařížských manekýnek, jež by po pravdě podle mého gusta nebyly... Protože nejí, protože se sama sobě nelíbí, je mrzutá a nevrhá...“⁴⁶² Z jeho psaní jasně vyplynulo, že se zhubnutí manželky nedělo z prvotního důvodu „líbit se“, ale spíše vycházelo ze snahy vyrovnat se neustále podsouvaným vzorům jiných žen – v tomto případě modelek. Sám ustaraný manžel dále popisoval tento ideál ženy jako podvyživený a o pařížských dívkách hovořil jako o chudinkách. Odpovědí módní redaktorky bylo zastání se štíhlosti u žen, a to především proto, aby se uchránily posměchu okolí, neboť otlé dámy na svou tloušťku často upozorňovaly například nevhodným oblečením, což jim bylo velmi vytýkáno. Na povrch ovšem v zajímavé rozepři řadového muže s redaktorkou ženské rubriky vyplynula velice zajímavá připomínka směrem k fotografiím štíhlých žen, se kterými se čtenářky prakticky neustále setkávaly na stránkách svého oblíbeného

⁴⁵⁸ Tamtéž, s. 5.

⁴⁵⁹ O hubených ženách. *Eva*, č. 17, 1. 7. 1933, r. 5, s. 22.

⁴⁶⁰ Uškrabané boky. *Lidové noviny*, č. 183, 10. 4. 1932, r. 40, s. 3.

⁴⁶¹ Tamtéž, s. 3.

⁴⁶² Tamtéž, s. 3.

odpoledního čtení: fotografie byly již tehdy retušovány!⁴⁶³ Ani ženy zastávající úlohu objektu snímání fotoaparátem mnohdy nesplňovaly požadavky kladené na nutnost štíhlé linie těla. Onen obraz ideální tělesnosti, jež byla považována za krásnou dle daných dobových měřítek, musel být doděláván uměle a zpětně. To ale málokterá žena z běžných řad tušila, v reálném životě nešlo dodatečně „uškrábat“ nadbytečné kilogramy, a tak se mnohé vrhaly na často nebezpečnou cestu vstříc štíhlému tělu, motivované falešnými důkazy krásy, které byly stvořeny za skrytým účelem zisku, neboť se ženský půvab vzdaloval rukou matky přírody a dostával se do područí vznikajícího byznysu, těžícího z lačné touhy vypadat dobře, vypadat jako ony...

3.4 Žena v zajetí vzorů

Jak jsme již dříve v textu nastínili, dívky a dámy se během 20. století dostávaly do stále častějšího kontaktu s vypočítaným dokonalým ženským tělem. Vliv neměl pouze tisk, ženskou tělesnost začala ovlivňovat i jiná média, zprostředkovávající a nenápadně vnucující představu o ženské kráse. Žena se ráda nechávala inspirovat a rovněž nechtěla zůstat pozadu za svými kolegyněmi – žádná nechtěla být tou druhou, tou, která stojí ve stínu krásnější přítelkyně. I v dobových pramenech můžeme pozorovat snahy upozornit na častý jev – a sice že poukazyvaly na „...jednu těžkost, jež zná téměř každý... Je to těžkost postavení ženy méně hezké, vedle krasavice. V kráse či půvabu je možnost lehčího získávání, jež znamená nejenom požitky, ale i pohodu a štěstí...“⁴⁶⁴

Prosazování kultu pohlednosti spojeného s mladostí a štíhlostí by se nikdy nemohlo uskutečnit, nemělo-li by potřebné, hmotné předlohy tak abstraktního pojmu, jakým krása je. Pod „krásou“ je možno si představit v podstatě cokoli, co se nám líbí, přičemž každému z nás se líbí něco jiného – tudíž nic univerzálně krásného neexistuje. Avšak i přes osobní pojmání krásy ve společnosti panovala a panuje určitá představa, jak by krása vypadat měla, proto je pro nás ostatně obtížné ocenit krasavice primitivních národů, neboť se nedokážeme odpoutat od estetického vnímání naší sociální skupiny.⁴⁶⁵ Člověk je formován především tím, co vidí ve svém okolí, a to již od útlého mládí – každá příchozí generace tak v sobě nese zkušenosti předchozích dekád, přičemž vždy přichází i s něčím inovativním –

⁴⁶³ Tamtéž, s. 3. O problematice retušování snímků psala taktéž i módní redaktorka v článku „Móda“ v periodiku Pestrý týden. Ostrá slova mířila vůči moderním dámám, pro něž bylo typické až otrocké dodržování módních trendů – včetně zdraví poškozujícího kouření cigaret, pití alkoholu a nemravného focení nahých aktů. U posledního zmiňovaného nešlo ani tak o odsuzování samotného focení nahoty, jak by se možná dalo očekávat, ale především o výtku směrem k ženám, které toužily zvětšit svou krásu, ač dle autorky textu žádnou nedisponovaly, neboť jejich těla byla až příliš hubená nebo naopak až moc tlustá a výsledná fotografie se musela dovést k dokonalosti v podstatě podvodem – retušováním: „*Jde-li o skutečně krásné tělo, dalo by se to pochopit, ale což když se mnohá honosí půvaby, jichž vůbec nemá, nebo jichž má nadbytek. Retuš je veliké umění...*“
Móda. Pestrý týden, č. 25, 22. 6. 1929, r. 4, s. 20.

⁴⁶⁴ Umělá krása. Hvězda, č. 140 (36), 1928, s. 2.

⁴⁶⁵ V tomto případě můžeme za onu „sociální skupinu“ považovat nejen úzký okruh lidí z blízkého okolí, ale i celý národ či např. západní svět, který je spojován podobnými názory a idejemi na životní styl člověka.

čímž se opět posune o krok napřed.⁴⁶⁶ I požadavky na krásu se stupňovaly především u mladších generací dívek, jež jim ochotněji naslouchaly a snadněji se jim podvolovaly i přizpůsobovaly.

Kdo tedy zprostředkovával obraz dokonalé ženy? Kdo ovlivňoval mínění veřejnosti? Kdo se stával tvůrcem hlavní inspirace i motivace žen? Kdo jim poskytl vzory, jichž se začaly držet, kterým se snažily přiblížit a se kterými se neustále srovnávaly? Odpověď je jednoduchá, byť dvojí: módní a filmový průmysl. Dva viníci či spíše původci, díky nimž se úspěšně formoval náhled na podobu ženy v sociálním prostoru. Na podobu ženy vnímané ženou samotnou a na podobu ženy vnímané celou společností.

3.4.1 Módní průmysl zasahuje

Ženu přitahovaly oděvy již odedávna – angažovala se ve vybírání látek, ze kterých jí měl být vybraný oděv zhotoven, se zvláštním zalíbením volila ozdůbky, jež se na šatstvo našivaly. Oděv měl reprezentovat její stav, tedy příslušnost k určité sociální vrstvě, ale rovněž i reflektovat dobovou módu. Móda se však dlouho proměňovala ve velmi pomalém, skoro až strnulém tempu, rychlejší střídání módních tendencí přichází až s 19. stoletím, u nás od 70. let.⁴⁶⁷ Boom módy však započal až se stoletím následujícím, kdy se začaly módní trendy frekventovaněji měnit, až se ustálil zvyk sledovat módní nuance pro jednotlivé sezony, závislé na ročním období. Oděv přestával platit za něco nedostupného, pryč byla éra, kdy se plátěná košile stávala i předmětem dědictví. Klíčoví módní průmysl přinesl nové technologie výroby i využití zajímavějších materiálů, které se pyšnily nejen vlastnostmi zvyšujícími odolnost látek, ale též i lákavější strukturou vláken popřípadě plošnými potisky různých vzorů. Šatstvo se velmi zlevnilo, a ač stále zůstávalo významnou položkou v rozpočtu každého člověka, bylo mnohem dostupnější většině lidem. Postupně přestalo hrát roli jako ukazatel sociální příslušnosti, neboť si jej mohl dovolit v podstatě kdokoli.

Ačkoli se našli muži, kteří věnovali módě bedlivou pozornost, zůstávala spíše ženskou doménou. Již u malých dívek se zájem o oblékání předpokládal, což vycházelo z výchovy a z podnětů okolí. Ano, i ve věku raného dospívání se děvčata střetávala s názorem, že ženě to musí slušet, proto se i mnohá maminka zatetelila blahem, nachytala-li svou dcerku před zrcadlem, jak si potajnu zkouší její šaty a prohlíží se.⁴⁶⁸ Vždyť pro ženu se stávalo ono „prahnutí“ po nových šatech charakteristické, neboť byly považovány za důležitý prostředek k podtržení její krásy a pomáhaly jí zvyšovat i vlastní sebevědomí.⁴⁶⁹ Nacházela v módě zálibu, která přerůstala v mnoha případech i v posedlost. Nové módní trendy rozebírala nad otevřenými módními žurnály se svými kolegyněmi v kavárnách, vedla

⁴⁶⁶ KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 221.

⁴⁶⁷ Ženská móda v tuto dobu začala podléhat novým trendům, mužský oděv se naopak dlouho držel tradiční čamary, která postupně prohrála boj s frakem. UCHALOVÁ, Eva. *Česká móda: 1870-1918 : od valčíku po tango*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1997, s. 8.

⁴⁶⁸ Věra před zrcadlem. *Eva*, č. 8, 15. 2. 1930, s. 15.

⁴⁶⁹ Mendousse píše, že ženy se cítí šťastné a krásné jen tehdy, pokud mají nové šaty. MENDOUSSE, Pierre. *Duše dospívající dívky*. V Praze: Plamja, 1932, s. 152.

vášnivé debaty a hodnotila, co je „chic“ a co již ne.⁴⁷⁰ Od vývoje módy a její historie se ovšem navraťme k našemu tématu – a sice pojďme se podívat blíže na to, jak móda formovala názor na ženský vzhled, jak zasahovala do podoby ženské postavy a zda skutečně působila jako prvek propagující a umocňující kult štíhlosti.

„S novou sezonou vrátí se starost o linii... Roku 1939 to budou dlouhé, štíhlé nohy, křehká ramena a poprsí „lehce se vznášející“.(...) Nezapomeňte, že se hlásí k životu velmi přiléhavé kostýmy.“, hlásal jeden odstavec nové rubriky „Škola žen“ časopisu *Eva*.⁴⁷¹ Při listování dobovým tiskem první poloviny 20. století bychom však snadno našli mnoho dalších podobných textů, volajících po nutnosti štíhlé linie ženy, neboť aby si mohla dovolit nosit moderní oblečení, musela disponovat i patřičnou postavou.⁴⁷² Články ovšem nebyly jediným médiem zprostředkovávajícím informace čtenářkám o tom, jak mají vypadat – nebylo totiž ani nutné číst, stačilo se zaměřit na fotografie zachycující pózující modelky v oblečení stříženém dle horkých trendů či si prohlédnout pouhé nákresy doplňující psané pasáže o tom, co se bude nosit danou sezonu. Všechny vyobrazené dámy spojovaly stejné ukazatele – jejich postava byla vysoká, útlouká, s jen lehce naznačenými boky a poprsím, podél těla splývaly tenounké ruce a pozornost přitahovaly dlouhé a opět velmi štíhlé nohy. I pokud se článek, jehož fotografie manekýnek doprovázely, výjimečně týkal módy pro korpulentnější dámy, předváděly ideální modely vhodné pro tělesně prostornější opět štíhlé ženy.⁴⁷³ Proč tomu tak bylo? Proč se v časopisech neobjevovaly modelky silnější, když se probírala tematika modelů vhodných pro tyto dámy? Důvod takového počínání si můžeme jedinečně domyslet – snad sehrával roli psychologický efekt. Modely vypadaly lépe na dámách štíhlých i přes své určení pro ženy s poněkud většími tělesnými rozměry, silnější ženy se tak pod vizuálním dojmem, který přiložený obrazový materiál vyvolával, domnívaly, že jim model padne zrovna tak jako dámě na obrázku a dopomůže jim ke stejné postavě.

Otlá žena měla s módou velké patálie, neboť musela své proporce při výběru vhodného střihu i látek zohlednit, ba je přímo upřednostňovat. Rozhodně se neměla nechat slepě vést módními trendy, neboť ty se týkaly především žen disponujících i „módní“ postavou. Nadbytečné kilogramy rozhodně nepatřily mezi „chic“, a tak docházelo k určité diskriminaci objemnějších žen i v poli módního průmyslu. Vysedlé břicho, kulatá záda, třesoucí se tuk usazený na tělesných partiích – to vše se neshodovalo s estetikou módy, to vše se muselo eliminovat, v nejlepším případě zničit nebo alespoň náležitě ukryt. Ženy s nadváhou se stávaly doslova obětmi, vždyť mnoho z nich se nesmírně trápilo pro svou postavu a módní trendy vyžadující útlou jim situaci rozhodně neusnadňovaly – stávaly se

⁴⁷⁰ Slovo „chic“ se stalo velice oblíbeným termínem pro označení něčeho pěkného, v případě oblečení slušivého. Převzato bylo z anglického jazyka, přejímání amerikanismů se těšilo popularitě stejně, jako samotná módní-oděvní tvorba. *Ženy v kavárnách*. *Eva*, č. 20, 15. 9. 1933, s. 4 – 5.

⁴⁷¹ *Škola žen*. *Eva*, č. 2, 1939, r. 11, s. 15.

⁴⁷² Pro doložení tohoto tvrzení ani nemusíme listovat moc dlouho, již čtvrté číslo téhož časopisu a stejného roku vydání opět informuje o nutné štíhlosti ženy. *Škola žen*. *Eva*, č. 4, 1939, r. 11, s. 15.; Dále např.: *Obraz podzimní módy*. *Eva*, č. 18, 15. 10. 1941, r. 13, nestr.

⁴⁷³ Viz: Když ukazuje váha devadesát. *Hvězda*, č. 24 (351), 1932, s. 4 - 5.

naopak noční můrou a předmětem zastrašování, neboť na těle ověnčeném bochánky tuku údajně nikdy nemohly vypadat dobře ty nové, krásné šaty z výlohy: „*Odvážila jste se už vzít metr a změřit svůj objem v pase? Zkuste to! Nene, nevtahujte břicho a nezatajujte dech! Je to marné... Ted' si sáhněte na břicho! Cítíte, jak Vám trochu nabylo? A ted' posuňte ruku nad pas! Hruža! Úplný sádelný balík!*“⁴⁷⁴ Ano, takové texty ženám skutečně nepřidávaly na klidu, zvláště potom, záleželo-li jim na svém zevnějšku a chtěly-li splňovat přísné podmínky pěstování tělesné krásy, se kterými byly neustále konfrontovány.

Mnoho žen se však nedokázalo nadbytečných kilogramů zbavit, byť se o to pokoušely všemožnými způsoby. Nezbyvalo jim než dál bojovat a trpělivě shazovat gram po gramu nebo se se svou větší tělesnou schránkou smířit, avšak s tím, že se budou muset podřídit určitým pravidlům, která se štíhlých žen netýkala. Korpulentnost se nesměla zbytečně vystavovat na odiv, kypré tvary se měly šikovně zkrotit vhodným oblečením, což znamenalo celkem citelné omezení výběru ze škály střihů, barev a materiálů pořizovaného šatstva. Řídit se jen tím, co se dotyčně zalíbilo, bylo nemyslitelné – taková žena se poté stávala obětí výsměchu i zlých pomluv, slychala nepříjemné poznámky a dokonce registrovala útrpné pohledy svého okolí.⁴⁷⁵ Nutnost volby vhodného střihu oblečení se navíc netýkala jen žen zralejšího věku, ani mladost neomlouvala módní pochybení a okolí dané dívky mohlo reagovat velmi podrážděně – přeci jen i v oblékání stále platily přísnější nároky na estetičnost oproti dnešní době: „...*jedna dívenka, které zaručeně není více než 18 let, ale je obdařena zdravými 75 kg čisté váhy, by si věru mohla obléci něco jiného než ty bílé trenýrky a jasně modré pruhované tričko, jež její kypré formy jak náleží obepíná! (...) Zato pro mladá štíhlá děvčátka anebo ženy s tělem dokonale sportovně vypracovaným jest to oblek ideální.*“⁴⁷⁶

Móda se tedy měla řídit především dle nositelčiny křivky, obzvláště byla-li obdařena nadměrou tělesného objemu. Spolu s čím dál větším cílením na štíhlou postavu se také ve větší míře objevovaly všemožné rady a tipy, čemu se má silnější žena vyvarovat, co si naopak pořídit, jak šikovně zakrýt objemnost těla a vytvořit alespoň vizuální iluzi zeštíhlení. Začít se muselo doslova od samotného základu – tedy od spodního prádla, neboť jeho vhodným zvolením se daly výrazně korigovat tělesné křivky a snadno si tak dopomocť i k o číslo menší velikosti. Doporučovalo se nosit moderní šněrovačku, která mohla být propojena i s podprsenkou, v některých případech však postačil i břišní pás. Šněrovačka už ani zdaleka nepřipomínala svou předchůdkyni z 19. století, s novým typem tohoto kusu spodního prádla nedocházelo k tomu, aby byl pevným a každodenním sešněrováváním ničen

⁴⁷⁴ Buďte pružné. *Eva*, č. 8, 15. 4. 1942, r. 14, s. 11. Redaktorka Eva Maříková strašila své čtenářky přebytečným tělesným tukem, který hyzdí ženskou postavu. Dámy si měly uvědomit, že se blíží nová módní sezóna, za výlohami obchodů jsou již nové modely, avšak ty nikdy nebudou vypadat dobře na neštíhlém těle. Doporučuje včas zasáhnout a pokusit se o zhubnutí.

⁴⁷⁵ Když dvě dělají totéž... *Hvězda*, č. 19 (346), 1932, s. 3.; Jak se trestá neuposlechnutí mody? *Eva*, č. 8, 15. 2. 1930, nestr.

⁴⁷⁶ Co nosíte na tenis? *List paní a dívek*, č. 605 (22), 1936, s. 19.

hrudní koš a tísněny životně důležité orgány.⁴⁷⁷ Sešněrování skutečně jen jemně stáhlo tělo tak, aby vymizely nevhledné ohyby kůže a faldy, jež narušovaly estetický dojem – do módy se totiž dostávaly róby ze slabších, lesklých, saténových materiálů, které však každičkou nedokonalost postavy ještě více zvýraznily. I proto bylo pořízení dobře padnoucí, nejlépe na míru šité šněrovačky velmi zdůrazňováno.⁴⁷⁸

Jakmile bylo tělo správně staženo, mohlo se přistoupit k výběru správného oděvu. I tady se musely ženy s „neideální“ postavou držet přísných norem, které je následně uchránily od horkých, nepříjemných chvilí, způsobených neadekvátním oblečením. Silnější žena se měla držet tlumených barev, nejlépe temných, vyhýbat se výrazným vzorům na látce a dokonce i některým druhům textilií, zapovězeny jí byly též různé kanýrky a ozdůbky, které mohly připoutat pozornost právě na choulostivé partie těla.⁴⁷⁹ Doporučován byl dlouhý rukáv u blůzek i šatů, sukně pod kolena, a celkově jednoduchý, nenabíraný střih. Velice oblíbeným se stalo takzvané paletto, tedy rozevlátý dámský plášť, který dokázal elegantně zakrýt velké poprsí, široká ramena a záda i vystouplé břicho.⁴⁸⁰ Boj byl vyhlášen i vůči velmi rozšířenému nešvaru korpulentnějších žen – a sice proti nošení o číslo menšího oblečení v domnění, že v něm svou tloušťku skrývá.⁴⁸¹ Opak byl ale pravdou – obtaženými kousky prádla na svou nelichotivou objemnost spíše upozorňovaly. Ani ženy příliš hubené nebo svalnaté neměly vybírání šatstva jednoduché. Tentokrát nevzbuzovaly pohoršení přemírou tělesného tuku, ale naopak zase až příliš vysedlými kostmi nebo nadměru vyrýsovaným svalstvem, které se

⁴⁷⁷ Nyní se šněrovačka zhotovovala z elastického, ale pevného materiálu, díky kterému k tělu nositelky krásně přilnula. Šněrovací korzety se nosily pod večerní toaletu, přes den se doporučoval jen břišní pás.

Více k spodnímu prádlu, a to především z doby protektorátní, nalezneme i ve výborné publikaci „Móda v ulicích protektorátu“ od Miroslavy Burianové. BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013, s. 68 a 69. Šněrovačky a korzety se staly symboly starého i moderního režimu, neboť dříve hojně využívaný kus spodního prádla přetrvával až do století dvacátého, přičemž se snažil inovovat tak, aby se proměnil v souladu s požadavky moderní doby. Žena již neměla být pevně svázána a zotročována, potřebovala volnost pohybu i pohodlí. VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, s. 134 – 135.

⁴⁷⁸ *Moda. Pestrý týden*, č. 12, 23. 3. 1929, r. 4, s. 20. Pod moderní splývavé šaty z poddajných šatů jedině dobrou šněrovačku! Článek doporučoval především nejnovější typ, jenž se těšil již několik sezón velké oblibě v USA. Šlo o spojení podprsenky s pásem, což si dámy velmi pochvalovaly, neboť nehrozil tzv. „buřt“, tedy přebytečný tuk přetékající nad horní část šněrovačky končící pod poprsím. Téma spodního, stahovacího prádla bylo velmi oblíbené a často se řešilo, viz: Volba bokovky a podprsenky musí být rozumná. *Hvězda*, č. 5 (541), 1936, s. 10. Text módní redaktorky navíc zdůraznil, že ani sebelepší bokovka neodbourá přebytečný tuk, pouze stáhne povolené partie – tedy je jenom jakousi pomůckou, žena by se měla snažit o to, aby ho nemusela ke korekci postavy používat. Pas americký a průhledné gumové punčochy. *Pestrý týden*, č. 18, 5. 5. 1928, r. 3, s. 19. Inovativní stahovací pás tak, jak ho znaly Američanky, podobné pasy zhotovovala na míru pražský závod „Instrumenta“ zabývající se výrobou zdravotních pomůcek. Nové pásy slibovaly masírování ženského těla, čímž se podporovalo hubnutí. Chceme být mladé! *Salon*, č. 2, únor 1935, r. 14, s. 36. K štíhlému tělu dopomůže jedině správná bokovka a podprsenka, jež vykouzlí žádanou dívčí linii. Tudy na to... *JAS*, č. 19, 10. 5. 1940, r. 14, s. 302. Korzety, bokovky, pásy měly nosit i dámy štíhlé, silnější ženy však musely výběru věnovat větší pozornost. Text se snažil poskytnout podrobné rady, kterými se měly čtenářky řídit při nákupu stahovacího spodního prádla. Především cílil na korpulentní dámy, ty ostatně rozdělával i do tří skupin: ženy silné, ženy silné v bocích a ženy s vysedlou sedíčkou (tedy jak kulantně nazval rozměrnější ženské pozadí).

⁴⁷⁹ Jedním z druhů látek, kterých se musely tlusté ženy vzdát, byl například flanel. Kostýmy z flanelu si mohly dovolit jen ženy velmi štíhlé postavy. Kolem jarní módy. *Pestrý týden*, č. 11, 13. 3. 1937, s. 21.

⁴⁸⁰ Rozpravy o módě. *Pestrý týden*, č. 36, 4. 9. 1937, s. 18.

⁴⁸¹ Tlustí a štíhlí. *Pestrý týden*, č. 4, 23. 1. 1937, s. 26.

neshodovalo s idejí krásné ženy – i jim se doporučoval dlouhý rukáv, výstřihy ke krku zakrývající klíční kosti a zapovídaným se stalo rovněž nošení volného oblečení.⁴⁸²

S velkými výtkami se stěrávala i inspirace modelkami.⁴⁸³ Ženy se rozhodně neměly řídit jen tím, co vidí – tedy pokud se před nimi procházela modelka oděná do slušivého kostýmku, bylo na místě zvážit, zda bude vhodný i pro koupěchtivou a po módě lačnicí dámu. Povolání manekýnek většinou vykonávaly velmi mladé dívky, pyšnicí se souměrnou, útlou postavou, která byla také hlavní podmínkou pro výkon takovéto práce. Na rozdíl od nich většinou zákaznice podobnými tělesnými proporcemi nedisponovaly, přitom však toužily vypadat v nabízeném oblečení stejně dobře. Právě v této době se začíná rodit oblíbené spojování představy dokonalého těla s tělem manekýnky – mít postavu jako ona znamenalo honosit se křivkami odpovídajícími dobovému ideálu krásy. V tomto směru se k modelkám přistupovalo pozitivně, alespoň z pohledu mladších dívek a některých žen. O výkon povolání modelky vzrůstal zájem, byť se v očích veřejnosti k mladým ženám, přivydělávajícím si předváděním módního šatstva, vztahovala řada předsudků. Často se o modelkách usuzovalo, že jsou malicherné, volných mravů a jejich výdělečná aktivita je až příliš jednoduchá.⁴⁸⁴ Přeci jenom – živily se vlastním tělem, což ve společnosti budilo rozpaky a někdy i odsuzování a dokonce i srovnávání modelky s lehkou dívkou. Život manekýnky však mnohdy nebyl růžovým, jak mnozí soudili – jejím úkolem bylo nejen zastat úlohu jakési chodící figuríny, na níž oděv lépe vynikne, ale taktéž musela mít obchodního ducha a předváděné oblečení umět prodat, respektive jej vyzdvihnout díky vlastnímu půvabu.⁴⁸⁵ Často pracovala několik hodin v kuse na nohou, neustále se musela svlékat a znovu oblékat a co hlavně – očekávalo se od ní, že bude úzkostlivě dbát o svou štíhlou linii. V tomto směru byl na dívky toužící po kariéře modelky vyvíjen opravdu silný tlak a ne pro nic za nic se kolem nich rozvířily informace o všemožných způsobech udržování tělesné váhy – často velmi drastických.⁴⁸⁶

Přes zažitá předsudky vůči modelkám se však tyto dívky stávaly pro mnohé ženy vzorem a motivací při snaze nabýt štíhlé postavy, což dokonce vyvolalo i vlnu nevole, neboť vytvářely ono unifikované pojetí krásné ženy, kde ty, co na tento ideál nedosahovaly, strádaly – jak společensky, tak po stránce

⁴⁸² Co má a co nemůžeme být. *Hvězda*, č. 32, 1931 (307), s. 14 – 15.

⁴⁸³ Když dvě dělají totéž... *Hvězda*, č. 19 (346), 1932, s. 3.

⁴⁸⁴ Lidé přispívající k zrození módy. *Pestrý týden*, č. 34, 26. 8. 1939, r. 14, č. 34, s. 14.

K složité práci i postavení modelek se vyjádřila ve svých vzpomínkách i Adina Mandlová: „*Tenkrát být manekýnkou nebylo povolání jako dnes. Modelky byly považovány za něco lehčího, něco jako animírky, ačkoliv jsme se dřely jako koně a prostály celé hodiny na jednom fleku, někdy až do půlnoci...*“ Citováno z:

MANDLOVÁ, Adina. *Dneska už se tomu směju*. 1. vyd. v ČSFR. Praha: Československý filmový ústav, 1990, s. 59.

Přes to všechno se modelky postupně staly prototypem krásy, který začal být obecně vyzdvihován. Svou roli ve společnosti značně posílily a zajistily si slávu, což můžeme vidět v dnešní době. Modelky se stále žijí svým tělem, ale lidé je již nevnímají negativně, ba naopak. Naomi Wolf k tomuto tématu též přispěla zajímavou myšlenkou: „*Krásky sú vyzdvihované stále vyššie nad hlavy úspešných žien, aby v nich vyvolali snahu vyrovnat' sa im.*“ WOLF, Naomi. *Mýtus krásy: ako sú obrazy krásy zneužívané proti ženám*. 1. vyd. Bratislava: Aspekt, ©2000. s. 32.

⁴⁸⁵ Povolání modelek. *Pestrý týden*, č. 49, 7. 12. 1940, r. 15, s. 19.

⁴⁸⁶ *Pestrý týden* informoval i o pojídání pouhého pomeranče denně, zapíjeného dvěma šálky čaje. Viz: Lidé přispívající k zrození módy. *Pestrý týden*, č. 34, 26. 8. 1939, r. 14, č. 34, s. 14.

vlastní psychiky.⁴⁸⁷ Modelky byly vždy mladé, pohledné a štíhlé, ačkoliv předváděly módní oblečení určené ženám s ne tak dokonalými tělesnými tvary a různého věku. Tento paradox vyvolal v roce 1928 nespokojenost se stávajícím stavem a i samotné módní domy ve Francii volaly po „odštíhlení“, ovšem bez většího úspěchu.⁴⁸⁸ Převážil názor, že na štíhlé tělo se lépe šije a oblečení na něm i lépe vypadá, manekýnky se tak ani v nadcházejících letech své útlé postavy nevzdaly a módní svět nadále ovlivňoval podobu tělesné schránky ženy, přičemž napomáhal k upevnění kultu štíhlosti žen.

3.4.2 Být tak filmovou hvězdou!

Když v roce 1895 promítali bratři Lumiérové své první krátkometrážní záběry a diváci šokovaní pohledem na pohyblivé obrázky utíkali z provizorních kinosálů, ještě nikdo netušil, jak rodící se filmový průmysl již brzy silně zasáhne a ovlivní životy lidí.⁴⁸⁹ Skutečně, netrvalo mnoho let a celý svět vzplál touhou po sledování nových a nových filmů, které se postupně stávaly delšími, technicky propracovanějšími a i po obsahové stránce dokonalejšími. Film se již nedal považovat jen za chvilkovou módní záležitost, jak se francouzští tvůrci původně domnívali. Jejich prognózy se v žádném případě nenaplnily, a čím dál větší skupina diváků, lačnicích po nových přibězích, podněcovala k expanzi mladého průmyslového odvětví. Z prvotních záběrů dokumentárního charakteru se ladně přešlo k oblíbeným groteskám a nakonec i k dlouhometrážním snímkům, které již vynikaly svojí dějovou zápletkou. Postupně se ovšem přestávalo chodit do kin jen za účelem zhlédnout promítaný příběh – ano, diváky začal vábit i jiný faktor než jen přitažlivá „novost“ daného snímku. Zrodil se totiž kult hvězdného nebe, tedy jisté uctívání a zbožňování samotných hereckých aktérů. Ač se první hvězdy objevily již s němými filmy, skutečný boom přišel až s filmem ozvučeným a se vznikem hollywoodského světa. Právě Hollywood si postupně vypracoval renomé a filmy natočené v tamějších prostorách se stávaly velmi žádanými – po celém světě. Díky mezinárodní filmové tvorbě, která byla promítána divákům z mnoha zemí, se tak rychle šířily názory na představu života člověka ovlivněné právě tím, co pozorní diváci na stříbrném plátně viděli.

Nebyly to ovšem jen zahraniční filmy, které formovaly názor člověka – také česká kinematografie nabývala na obrovské síle. První film se u nás promítal již v roce 1896, a jelikož se „živé“ obrázky velmi líbily a setkaly se s nadšeným přijetím, nic nebránilo tomu, aby se již v následujících letech

⁴⁸⁷ Některé dívky se dokázaly dostat od předvádění modelů dokonce až k filmu. Opět můžeme vzpomenout na krásnou Adinu Mandlovou, která svou kariéru započala právě u módního salonu Rosenbaum. Jak sama ve svých vydaných vzpomínkách napsala, za úspěch vděčila nejen půvabu tváře, ale právě i štíhlé postavě: „*Ulli Rosenbaum pro mne navrhoval všechny chic večerní kreace, protože jsem byla hubená, a proto výtečný věšák na šaty. Brzy ze mne byl populární model jak u zákaznic, tak u jejich manželů...*“ Citováno z: MANDLOVÁ, Adina. *Dneska už se tomu směju*. 1. vyd. v ČSFR. Praha: Československý filmový ústav, 1990, s. 59.

⁴⁸⁸ Modelky byly dokonce nelichotivě označovány jako „sirky“. Manekýnky různého stáří a různých postav. *Pestrý týden*, č. 37, 15. 9. 1928, r. 3, s. 23.

⁴⁸⁹ THOMPSON, Kristin a David BORDWELL. *Dějiny filmu: přehled světové kinematografie*. 1. vyd. Přeložil Helena Bendová. Praha: AMU, 2007, s. 31.

začala formovat tvorba nejen promítaná, ale i vyrobená v českém prostředí.⁴⁹⁰ Mezi hlavními průkopníky můžeme zajisté jmenovat Jana Kříženeckého, Viktora Ponrepa, Antonína Pecha, Aloise Jalovce, Františka Tichého, Maxe Urbana, Andulu Sedláčkovou, Václava Havla, avšak skutečný divácký boom přišel až se třicátými léty a zvukovým filmem.⁴⁹¹ „Star systém“ tak, jak již fungoval v USA spolu s propracovanou reklamní metodikou, u nás propukl až v tomto pozdějším období, i když v omezenější míře.⁴⁹² Filmaři začali úspěšnost filmu stavět právě na oblibě určitých filmových tváří, jež hrály roli hlavních tahounů a zaručovaly rentabilitu – co se týče počtu diváků i výše tržeb. Právě filmové hvězdy disponovaly nesmírnou přitažlivostí díky své neobyčejné osobitosti vytvářené na pozadí tělesného vzhledu, stávaly se idealizovaným obrazem člověka, vzorem, kterému se snažili mnozí přiblížit a někdy jej i napodobit.

Kult filmových hvězd byl spíše ženskou záležitostí, neboť osazenstvo kinosálů tvořily z velké části především dámy, muži v mnoha případech zaujímali pozici pouhého doprovodu svých manželek či přítelkyň.⁴⁹³ Vzhledem k tomu, že se film stával obchodním artiklem, který dokázal vynést opravdu velké jmění, věnovala se průzkumům divácké návštěvnosti a skladbě diváků jako takové obrovská pozornost a filmová tvorba se dle nabytých výsledků přizpůsobovala. Ženy se rády se nořily do vzrušujících myšlenek o tom, jak by samy zazářily po boku svého oblíbeného hereckého hrdiny⁴⁹⁴, zároveň se poměřovaly s herečkami, které se stávaly velkou inspirací pro zástupy obyčejných žen.⁴⁹⁵ A filmový průmysl jim tyto ideály mužství a ženství ochotně vytvářel a servíroval v každém dalším a dalším snímku, promítaném na stříbrných plátnech biografů. Kult filmových hereček sváděl až ke krajnímu napodobování, avšak za přílišné kopírování hereček, a to jak po stránce fyzické podobnosti, tak po stránce naučených pohybů těla i odívání, se velmi kritizovalo a posmívalo. Navíc se neustále měnily tváře aktuálních filmových celebrit, na toho, kdo byl populární jeden rok, se již v dalším období ani nevzpomnělo! Stejně jako měl v oděvní módě nový trend jen krátkou životnost, také

⁴⁹⁰ BILÍK, Petr. *Panorama českého filmu*. Vyd. 1. Olomouc: Rubico, 2000, s. 9 - 10.

⁴⁹¹ Prvním zvukovým filmem české produkce bylo melodrama „Když struny lkají“, jež bylo promítáno roku 1927.

⁴⁹² BILÍK, Petr. *Panorama českého filmu*. Vyd. 1. Olomouc: Rubico, 2000, s. 11.

⁴⁹³ Gentlemani v každém provedení. *Eva*, č. 5, 1. 3. 1940, s. 12. Nicméně se mezi nadšenými diváky samozřejmě objevovali i muži. Na fenomén „star systému“ a enormní oblibu nových filmových snímků upozornil též spisovatel John Boynton Priestley ve svém malém dílku nazvaném „*Filmový fanoušek*“ (z roku 1933, v českém překladu vyšla poprvé roku 1947). Kniha pojednávala o horlivém divákovi Albertovi, který znal svět filmu, a především herců, nazpaměť. Jeho posedlost světem stříbrného plátna došla tak daleko, že se platonicky zamiloval do Bouře Štěstí. Bouře Štěstí představovala autorem povídky vymyšlený prototyp filmové hvězdy světového formátu. Šikovně a s vtípem ukázal, jak film silně ovlivňoval tehdejší muže i ženy. A to i v osobním životě a estetickém vnímání. PRIESTLEY, J. B. *Filmový fanoušek*. Přeložil Jaroslav Moravec. V Praze: Československé filmové nakladatelství, 1947. 58 s.

⁴⁹⁴ Roku 1943 nazpívala píseň „Milý pane Nový“ o tehdy velmi populárním filmovém a divadelním herci Oldřichu Novém československá zpěvačka Jiřina Salačová, jež tak svými slovy vyjádřila pocity mnohých žen, které obdivovaly některého z filmových herců. Originál pocházel z americké písně, která do oblah vynášela herce Clarka Gablea, známého též československým divačkám. SALAČOVÁ, Jiřina. *Říkej mi to potichoučku / Milý pane Nový* [hudebnina]. MORAVEC, Jaroslav. Radioservis, 2008. Edice Evergreens. Text celé písně dostupný online: <http://www.cs-retromusic.net/mpn.html> [Cit. 12. 5. 2016].

⁴⁹⁵ BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013, s. 209.

herečka mnohdy zazářila jen na krátkou chvíli a zase rychle vyhasla.⁴⁹⁶ Vzory ženské krásy se tak neustále přepisovaly – jen málokterá herečka dokázala svou pozici udržet a ovlivňovat divačky delší dobu. Tlak tudíž nebyl vyvíjen pouze na divačky, ale i na samotné aktérky stříbrného plátna, které musely splňovat často velmi tvrdá kritéria, aby svou roli vlastně vůbec obdržely. To ale běžná žena málokdy prokoukla – herečky byly považovány za dokonalé ikony a být jim podobna znamenalo v myšlení mnohých fanynek stát se zrovna tak úspěšnou. Film tedy ovlivňoval i přístup žen k sobě samým, jejich tělesná schránka se jim nezdála být dobrá, pokud postrádala shodnost nebo alespoň podobnost s oblíbenou herečkou. Ano, nešlo pouze o pohlednou tvář, ale o půvab celého těla, kdy se tato představa ideálního tělesna shodovala s názorem módních tvůrců – stejně jako byly žádány štíhlé modelky, tak se štíhlá linie stala charakteristickou i pro herečky, což mělo opět neblahý dopad na obyčejné dívky i dospělé ženy: „*Je to film, který zasahuje do okruhu smrti... A nic příznačnějšího, pokud jde o vliv filmového plátna na módu, jako ony tisíce a tisíce pozvolných sebevražd, jimž se dobrovolně podvolují ženy na celém světě, aby dosáhly štíhlosti hollywoodských hvězd. ...odsouzeny k rychlým souchotinám a smrtelným mdlobám ze slabosti a chudokrevnosti jen proto, aby se vešly do kadlubu Katherine Hepburnové.*“⁴⁹⁷

Obyčejné ženy ovšem nebyly jedinými oběťmi, jak jsme již výše naznačili – také samotné herečky musely disponovat nejen potřebným talentem k věrohodnému sehrání zadané úlohy, ale též splňovat požadavky na svůj zevnějšek. Z Hollywoodu k nám pronikaly mnohá svědectví o tom, jak se často i velmi mladé dívky mučily jen proto, aby se mohly účastnit natáčení vybraného snímku. Filmové společnosti si také kladly podmínky, týkající se vzhledu herečky, do uzavíraných pracovních smluv. Ženy se zavazovaly k udržení si svého stávajícího vzhledu, tedy i štíhlosti, popřípadě musely své tělo dostat do požadované formy během stanovené lhůty: „*S úzkostí proto sledují svoji váhu a provádějí drastické zákroky, blíží-li se nebezpečné hranici.*“, líčil nebezpečné zkušenosti redaktorem vyzpovídaný lékař, přicházející zhusta do kontaktu s herečkami, které ošetřoval, přičemž dále pokračoval: „*Často jsem vytýkal výrobcům, že přivádějí hvězdy do velkého nebezpečí života, trvají-li na takové hubenosti. Nízká váha připravuje půdu pro tuberkulosu, vážné choroby zažívacího ústrojí...*“⁴⁹⁸ Pozbyt krásu v případě žen-hereček znamenalo ztratit šanci vybudovat si ve světě filmu kariéru nebo přijít o již vydobytou slávu, proto mnoho z nich přehlíželo i případné negativní dopady

⁴⁹⁶ Komu se budeme podobat v roce 1932? *Hvězda*, č. 8 (335), 1932, s. 6 - 7.

⁴⁹⁷ O módě a filmu. *Pestrý týden*, č. 33, 19. 8. 1939, r. 14, s. 14 - 15.

Vzájemné ovlivňování módy a filmu dále rozváděl i článek Rozpravy o módě, *Pestrý týden*, č. 17, 24. 4. 1937, s. 22.

⁴⁹⁸ Proč filmové hvězdy umírají tak záhy? *Kinorevue*, č. 40, 1937, s. 268-9. Lékař taktéž uvedl příklad jedné dívky-herečky, které byla stanovena přípustná váha na 60 kg, přičemž skutečně vážila 53 kg při výšce 164 cm, kdy za průměrnou, zdravou váhu mladých žen při stejné výšce bylo považováno minimálně 59 kg (nejlépe však 64 kg, neboť se stále odvozoval ideální počet kg od počtu cm nad jeden metr výšky postavy), což znamená, že její současná váha byla oproti běžným dívkám příliš nízká. Ze problematika hubnutí trápila i herce-muže, dosvědčuje i případ Edwarda Arnolda, dlouhodobě trpícího na tloušťku. Herec musel dokonce kvůli filmu „Diamond Jim“ ještě přibrat a kvůli další roli (film „Come and get it“) zase ze svých 135 kg shodit 13 kg. S odučováním si poradil skutečně svérázným a nekompromisním způsobem: „...odjel do hor několik kilometrů od Hollywoodu, kde žil takřka jen o suchém chlebu, plovat, hrál tennis a golf a chodil na dlouhé, několikakilometrové procházky. Úspěch byl podivuhodný.“ Tamtéž, s. 280.

na vlastní zdraví, před kterými byly nezřídka varovány ze strany lékařů. Nutno ovšem podotknout, že podobné trápení měli též muži toužící po herecké kariéře – i oni museli kvůli dané roli hubnout, popřípadě nabýt potřebných svalů, záleželo především na charakteru dané role.⁴⁹⁹

O nutnosti hereček „udržovat si postavu“ se samozřejmě všeobecně vědělo, vžívala se představa, že se hvězdy musí stravovat skutečně velmi skromně a v malých porcích, aby neohrozily svoji štíhlou linii.⁵⁰⁰ Dokonce se v časopisech objevovaly i fotografie, zachycující herečky a herce při jídle. Zatímco se na talířích mužů nejčastěji nacházely řízky s bohatou přílohou, masem obložené chlebičky i objemná snídaně ve formě míchaných vajíček na slanině a s šunkou, herečky se nechávaly vyfotit s talířem poskrovnu obloženým zeleninou, suchary, topinkou, kouskem ovoce nebo jen s šálkem čaje.⁵⁰¹

„Jiné přání nemám než krmit skromnou, staročeskou. Prosím si drobné polívky, vajíčka na slanině, pečené kýty kus, chleba, ovoce a víno čisté, nejraději červené a může ho víceji býti.“, poroučela si v dodnes populární komedii „*Dívka v modrém*“ Lída Baarová⁵⁰² jako komtesa Blanka. Lehce zavalitá služebná s příznačným jménem Otylka se nad dívčínými požadavky nestačila divit, ale nakonec se přeci jenom zaradovala: „*Slečinka sní tolik k obědu? (...) Konečně taky jedna rozumná!*“, a hladová Blanka dále pokračovala a odůvodňovala svůj bohatý jídelníček: „*My se mužům líbit chceme. Hubený fraucimor vždy chřaplavý, hádalivý a závistivý jest. Když dobře žena jísti zná, je milost a vlídnost sama!*“⁵⁰³ Vypsaná scénka tak vtipným způsobem odkazovala k době první poloviny 20. století, kdy se naopak upřednostňovala zdrženlivost v jídle, zvláště u žen, usilujících o módní, štíhlou postavu. Prohýbající se tácy pod objemnou pečinkou se neshodovaly s vizi ženské útlosti a jejich příprava a servírování, které dokonce vyžadovalo mužskou pomoc, vzbuzovaly srdečný smích diváků. Ač Lída Baarová hrála komtesu, jež se díky probuzení polibkem ocitla v o několik století mladší době, splňovala kritéria na vzhled právě této modernější epochy. Jen těžko bychom jí uvěřili konzumaci všech požadovaných chodů a je jen velká škoda, že se ke svému udržování krásy nevyjádřila v jednom z článků pídících se po způsobu udržování tělesné krásy hereček.

Byla-li herečka útlé postavy, otevíraly se jí daleko větší kariérní možnosti, než ženě s nadváhou. Vždyť stačí zavzpomínat jen na několik černobílých snímků – kdo hrával hlavní ženskou roli na pozici svůdné dívky, která okouzluje svůj mužský protějšek a vábí do kin jak divačky, tak diváky? Ano, byly to herečky splňující dobovou vizi štíhlé postavy, silnějším dámám zbývaly role matek, tetiček, služebných, radových a jiných podobných.

Jak si ale k vysněné, dokonalé postavě dopomocť? Již jsme jednou upozorňovali, že se na povrch často dostávaly informace o drastických způsobech shazování kil, k těmto praktikám se však žádná

⁴⁹⁹ Několik slov o obsazování úloh. *Kinorevue*, č. 40, 1937, s. 256.

⁵⁰⁰ Jak snídáme. *Hvězda*, č. 9 (336), 1932, nestr.

⁵⁰¹ Filmoví umělci v zákulisí. *Pestrý týden*, č. 1, 7. 11. 1939, r. 14, s. 20.

⁵⁰² Lída Baarová *7. 9. 1914 Praha †27. 10. 2000 Salzburg, československá, velice úspěšná herečka. Mezi její nejznámější role patří právě komtesa Blanka ve filmu *Dívka v modrém* (1939), zahrála si ale i v neméně zdařilých snímcích jako Madla z Cihelny (1933), Švadlenka (1936) nebo Maskovaná milenka (1940).

⁵⁰³ *Dívka v modrém* [film]. Režie Otakar VÁVRA. Československo, 1939, 38:50 – 39:30.

z hereček veřejně nepřiznala. Poměrně početnými se staly články, jež osvětlovaly údajně skutečné postupy, kterými si vyzpovídáné celebrity udržovaly svůj půvab. Hollywoodské herečky se v odpovědích, jak pečují o svůj vzhled, shodovaly v tom, že k fyzické kráse ženy patří rozhodně štíhlá postava. Dle toho se vyvíjel i obsah jejich reakcí na položenou otázku – většina z medailonků totiž neúnavně líčila, jak si udržet útlou linii: „*Já nikdy nejím bonbony, cukroví nebo jiné sladkosti. Některé ženy se mohou takovými věcmi ujíst až do onemocnění, což u mne je prostě nemožné.*“, vzkazovala ke svým fanynkám dotázaná filmová hvězda a další s vyškrtnutím cukrovinek z jídelníčku taktéž striktně souhlasila: „...*poněvadž se po nich tloustne.*“⁵⁰⁴ Na černé listině se mimo bonbony ocital též alkohol: „*Z toho bych ostatně onemocněla a také příliš ztloustla.*“⁵⁰⁵ A další vyzpovídáná slavná herečka neopomněla konstatovat: „*Už minuly doby, kdy hvězdy okusovaly jen ubohý salát a k snídani vypily jen šťávu z pomeranče.*“, přičemž zdůrazňovala, že zaneprázdněná žena potřebuje alespoň tři pořádná jídla během dne.⁵⁰⁶ Mnohé z čtenářek jistě daný názor potěšil, snad se blýskalo na lepší časy? Další řádky však již tak pozitivní nebyly, herečka se svěřovala se svým jídelníčkem, ve kterém paradoxně opět dominovala velice skromná a lehká jídla v podobě ovocných šťáv, obilných kaší, topinek a mléka doporučeného v rámci takzvané mléčné kúry.⁵⁰⁷ S tímto názorem na správnou stravu zajišťující štíhlou linii souhlasily i jiné herečky – také v jejich rozhovorech pro časopis se v rámci „hvězdných“ jídelníčků objevovalo doporučení zeleniny, ovoce, opečeného chlebičku, šálku kaka, čaje, pití velkého množství vody, zatímco maso, s výjimkou rybiho, popřípadě sýry a luštěniny, jakožto vhodné náhrady příjmu bílkovin doporučené i lékaři, nebyly vůbec zmiňovány. Největším strašákem a tabu však zůstával cukr a škrob – ideálem bylo nesladit ani popíjený čaj, vyhýbat se přílohám jako byly brambory a samozřejmě i moučnickům, kdy se měly ženy a dívky střežit: „...*koláčů, které tak často zaviniily pád slavných hvězd. ...pijte hodně – a vzdejte se za každou cenu sladkostí. To je jedna z obětí, kterou musí přinést každá filmová hvězda.*“⁵⁰⁸ Jakoby měla žena žít jen z vodnatých plodů, z plodů křehkých stejně tak jako mělo být křehké i její tělo.

Jídlo ale nebylo jediným způsobem, který filmové „stars“ doporučovaly k zhubnutí a uchování štíhlosti, zhusta zmiňovaly též pohybové aktivity, kdy se jedna ze svěřujících se celebrit za druhou předháněla ve výčtu hubnutí podporujících činností. Oblíbené bylo plavání, pěší turistika a denní

⁵⁰⁴ Frances Dee a Merle Oberon se redaktorce svěřily se svými krásu pěstujícími tipy. Viz: Čím přispějete ke své kráse? *Pestrý týden*, č. 36, 3. 9. 1938, r. 13, s. 18.; Čím přispějete ke své kráse? *Pestrý týden*, č. 35, 27. 8. 1938, r. 13, s. 18.

⁵⁰⁵ Pronesla úspěšná americká herečka Olivia de Havilland. Tamtéž, s. 18.

⁵⁰⁶ Tamtéž, s. 17.

⁵⁰⁷ Mléčná kúra se nesla v duchu popíjení četného množství mléka namísto běžných, pevných jídel. Tuto kúru si oblíbila již v 19. století dokonce samotná císařovna Alžběta Bavorská, známá pod přezdívkou Sissi. Dietní dny založené na konzumaci mléka zařazovala v momentě, kdy cítila, že se delší dobu stravovala bez většího hlídání jídelníčku: „*Mléko pila nejvytrvaleji. Byly dny, kdy žila výlučně o mléku...*“ Citováno z: PRASCHL-BICHLER, Gabriele. *Kondiční a dietní program císařovny Sissi*. Vyd. 1. Praha: Themis, 2003, s. 150. V 90. letech poté podlehla kouzlu kefiru, hustého nápoje, který zasytil více než obyčejné mléko, přitom byl nadále velmi dietní.

⁵⁰⁸ Vzkazovala svým fanynkám americká herečka Norma Talmadge. Hollywoodské hvězdy. *Hvězda*, č. 32 (359), 1932, s. 2.

procházky, gymnastika⁵⁰⁹, tenis, jízda na koni, ale i celkem netradiční a překvapující skákání přes švihadlo: „*Snad žádné jiné cvičení nečiní postavu gracióznější. Cvičím to denně ráno i večer, potom se dvanáctkrát dotknu při vzpřímených nohách prsty země, a to je můj hlavní program tělesných cviků, vedle některých méně významných.*“⁵¹⁰ O pozitivních účincích různorodé fyzické námahy, bez ohledu na její druh, byla přesvědčena i další světoznámá dáma: „*Tělesný training jediné vám může zajistit dobrý vzhled a já sama se snažím, abych příjemnou kombinací vážných cviků se zábavnými dosáhla tohoto výsledku.*“⁵¹¹

A co filmové hvězdy českého filmu? Shodovaly se se svými zahraničními, známějšími kolegyněmi? Braly si z nich vzor, popřípadě dávaly svým fanynkám podobné rady? Jak vnímaly svou postavu právě ony? Při hledání odpovědi na výše položené otázky je nutné mít neustále na paměti, že právě tyto ženy patřily k hrstce dam, které v tuzemském prostředí prvotně čelily tlaku štíhlého kultu, jehož vliv sálal z různých koutů světa. Jejich postavení nebylo rozhodně záviděníhodné, neboť fenomén filmových hvězd byl i přes svou relativní mladost a novotu velmi horkou záležitostí, jež mohla u diváka přerůst i v jistou posedlost svými idoly a u adovaných hereček se zase mohla projevit až přehnanými požadavky na sebe samu jen proto, aby naplnila očekávání přívrženců.⁵¹² Stejně jako hollywoodské herečky, i ty české poskytovaly rozhovory a objevovaly se na stránkách tisku, který se nezajímal jen o jejich práci skrze filmové recenze, ale též o jejich osobní život. Problematika udržování štíhlého těla se však spíše držela zahraničních hereček, s nimiž byly články zaměřené tímto směrem daleko častější, jisté útržky o životním stylu českých celebrit však v dobových pramenech nacházíme. Otázka mající za úkol zjistit, jak o sebe pečují, se většinou, stejně jako u zahraničních filmových hvězd, stáčela opět k tématu postavy, kdy se zpovídáné ženy bez výjimky distancovaly od držení diet. Svou štíhlost prý měly danou geneticky a nemusely si tak dělat starosti se stravováním. Zkušenosti s experimentováním v jídelníčku však některé přiznávaly: „*Jednou jsem to zkusila se salátem ze syrové mrkve, měla jsem po tom takový hlad, že jsem musila tolik jíst, až to začalo být nebezpečné.*“⁵¹³ Pokud se herečky rozhodly svěřit se složením svého jídelníčku, pak vždy zmiňovaly velké množství ovoce, zeleniny, bílé maso anebo maso spíše poskrovnu.⁵¹⁴ Zároveň se však některé pouštěly do ospravedlňování moučníků, což můžeme považovat i za určitou reakci na praktiky zahraničních filmových hvězd, které pokrmy z mouky a často i značného množství cukru demonizovaly: „*Miluji moučníky, to je hrůza,*

⁵⁰⁹ Několik gymnastických cviků předvedly ve foto-návodu i hollywoodské hvězdy jako Barbara Blane či Frances Grant, což bylo pro čtenářky zajisté velice atraktivní a inspirativní. Viz: *Gymnastika – základem pružnosti tělesné i duševní. List paní a dívek*, č. 614 (31), 1936, s. 8.

⁵¹⁰ Svěřila se britsko-americká filmová star Ida Lupino. *Čím přispějete ke své kráse? Pestrý týden*, č. 37, 10. 9. 1938, r. 13, s. 17.

⁵¹¹ Odpověděla americká herečka Jean Arthur. *Čím přispějete ke své kráse? Pestrý týden*, č. 35, 27. 8. 1938, r. 13, s. 17.

⁵¹² O tom, že byli herci velmi populární a těšili se velkému vlivu vůči svým fanouškům, svědčí i autogramové mánie. U nás např. při konání filmového festivalu ve Zlíně. *Mistře, prosím o podpis...* *Eva*, č. 13, 1. 7. 1941, s. 10.

⁵¹³ Uvedla Jiřina Šejbalová, významná česká divadelní i filmová herečka. *Krása na prázdninách. Eva*, č. 13, s. 14 - 15.

⁵¹⁴ „Lehký jídelníček“ preferovala například i Nataša Gollová, Božena Půlpánová, Jiřina Šejbalová, Růžena Šlemrová, Božena Šustrová.

nemyslíte? Ale netloustu po nich nijak a tak už se ani nemohu dočkat sázavských buchů...“, načež dotázaná přidala svoji další zkušenost s pozorováním reagování vlastního těla na určité potraviny: „Jednou jsem pila o prázdninách pivo a to mi přidalo na váze. Ale koláče nikdy.“⁵¹⁵

Vedle jídelníčku však v rámci správné životosprávy zaujímal své místo také sport, který vyplňoval volný čas filmových hvězd. I u našich hereček nacházíme preferování tenisu, plavání, cvičení, cyklistiky, neboť věřily, že právě tyto aktivity pomohou s udržení mladosti, svěžesti a štíhlosti. Správná filmová star totiž „...dbá co nejpečlivěji o svůj tělesný training, horlivě plove, jezdí na koni, hraje tennis a golf a – chodí denně časné spát. ...to je nezákladnější pravidlo každé ženy, která chce zůstatí mladá a krásná.“⁵¹⁶

O tom, zda se české herečky skutečně snažily vyvarovat krutým dietám, kterými se dle mnohých výpovědí trápily jejich zahraniční kolegyně, můžeme jenom diskutovat. V tisku není možné nalézt přímo hubnoucí kúru, kterou by některá z tehdy slavných žen doporučovala nebo nesla její jméno, jako se tomu dělo v případě hollywoodských hereček. Avšak tím, že se v rámci dotazování na způsob udržování své krásy zaobíraly především stravováním a pohybem s poukazováním na štíhlou postavu a také snahou se od kultu posedlosti štíhlostí odpoutat například oním pojídáním moučníků bez zábran, potvrzovaly, že byly s požadavkem útlé linie obeznámeny. Tisk reflektoval jednu stranu věci, pro tu druhou by bylo zapotřebí osobních výpovědí a pramenů, přičemž platí, že držení diet v oné době bylo spíše věcí tabuizovanou, která se příliš nepřiznávala. Jestliže z USA proudily zprávy o zemřelých herečkách a jejich následovnicích z řad obyčejných žen a dívek, v českém prostředí je přehnané držení diet spojeno jen s jedním jménem – a to se Zorkou Janů⁵¹⁷. Během svého života se potýkala s těžkými psychickými problémy, které pramenily z prožitých dilemat v dětství i z pocitu méněcennosti, neboť se neustále srovnávala se svou úspěšnější sestrou. Ač natočila několik výborných filmů a její kariéra stoupala, nedokázala se s dosaženými výsledky spokojit, navíc nebyla spokojena ani sama se sebou. Považovala se za tlustou, velmi sportovala a vyhýbala se jídlu, což dosvědčují i slova její sestry Lídy Baarové v pozdějším vzpomínání: „Věděla, že musí dobře vypadat, a vyčítala si, že je tlustá, ačkoli měla krásnou postavu a hezké dlouhé nohy. Ukládala si neobyčejně přísnou dietu; vydržela třeba tři hodiny plavat a zůstat přitom hladová. Když později hrála ve vinohradském divadle, našla jsem ji v blízkosti podnájem (...); máma jí dala vždycky něco s sebou, ale většinou se

⁵¹⁵ Vylíčila Růžena Šlemrová, milovnice prostých, obyčejných jídel, jejichž konzumace se dle slov známé herečky nikdy nemohla negativně projevit na zevnějšku. Tamtéž, s. 14 – 15.

⁵¹⁶ Takto popisovaly psané řádky životní styl populární filmové herečky Anny Ondrákové, která si podmanila i zahraniční publikum. Článek vyšel v časopise Zora, tedy plátku, jenž byl určen pro dospívající dívky – čtením podobných textů se tak vštěpovala nutnost krásy, mladosti, svěžesti a s ní spojené štíhlosti již náctiletým slečnám. Rozmluva s Anny Ondrákovou. Zora, 1935, r. 1, s. 122.

⁵¹⁷ Zorka Janů *9. 7. 1921 Štěchovice †24. 3. 1926 Praha, vl. jménem Babková, československá filmová herečka známá kupříkladu díky snímkům jako Madla z Cihelny (1933), Děvčata, nedejte se! (1937), Ohnivě léto (1939) či Baron Prášil (1940). Trpěla na depresi spojené se sebedoceňováním, svůj život ukončila sebevraždou.

*jídla ani netkla.*⁵¹⁸ Dle sestřiných i Zorčiných zápisků v dochovaném deníku můžeme soudit, že se potýkala s poruchou příjmu potravy, z dnešního pohledu označovanou jako mentální anorexie.⁵¹⁹

Možná byla výše vylíčená filmová scéna z *Dívky v modrém* jen nevinným pokusem scénáristy o rozesmání diváků, vtipně reagujíc na ostýchavost v jídle mladých dívek. Možná ale sama Lída Baarová k sestře skrze Blanku vzkazovala, že žádná žena nemůže být živa jen ze vzduchu, a že atraktivita je relativním pojmem, což dosvědčoval i fakt, že představa ideální ženy se lišila z pohledu muže a z pohledu ženy.

3.5 Žena se snaží o dokonalou postavu

„*Co mám dělati, abych byla štíhlá, a kterého specialistu mi poradíte?*“⁵²⁰, a dále: „*Jak docílím štíhlosti?*“⁵²¹, v dalším výtisku: „*Jsem šestnáctiletá, vážím 75 kg. Co bych měla jísti a pít?*“⁵²², jinde zase: „*Jsem střední postavy a byla jsem vždy velmi štíhlá. V posledních letech však jsem silně na váze přibrala a bohužel seslila jsem pouze v kyčlích, v bocích... Sdělte, proto prosím, zda tato nesouměrnost postavy jde opravit?*“⁵²³, nebo: „*Měřím 162 a půl cm a vážím 58 kg. Jsem nejvíce silná v bocích a na břiše. Chtěla bych však býti hodně štíhlá.... Jak se zbavím této tloušťky. Prosím, poradte mi...*“⁵²⁴ Takové a mnoho dalších podobných dotazů se začalo objevovat na stránkách časopisů, které vyhradily prostor svým čtenářům, aby se zde zeptali na své zdravotní neduhy a trápení přímo odborníků. Ano, mohli se svým problémem vyhledat lékaře osobně, většinou se ale jednalo o dotazy s choulostivější tematikou a mnoho lidí se raději zeptalo písemně pod rouškou anonymity, než aby se svěřovalo z očí do očí příslušnému odborníkovi. Někteří dostali uspokojivou odpověď, jiní byli stejně vyzváni k návštěvě svého ordinujícího. Do stejné kategorie spadaly i dotazy ohledně ženské postavy.

Na poradny se s čím dál větší četností obracely ženy a dívky, které nebyly spokojeny se svým zevněškem a toužily po „opravě“ svého fyzického těla. Za důvod této stoupající tendence „hubnoucích“ dotazů, můžeme opět považovat právě sílící vliv módního i filmového průmyslu i časté

⁵¹⁸ BAAROVÁ, Lída. *Života sladké hořkosti*. 1. vyd. Ostrava: Sřinga, 1991, s. 110.

Lída Baarová však své sestře jednou do očí řekla, že je příliš tlustá, Zorka si poté naordinovala v pouhých osmnácti letech velice radikální dietu, za což doplatila po zdravotní stránce, neboť se jí v obličeji objevily otoky. Viz: GEORGIEV, Adam. *Deník sestry Lídy Baarové*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 1998, s. 41.

⁵¹⁹ Deník plný bolestivých zápisů, který se dochoval v pozůstalosti po Zorce Janů, publikoval, s citlivým doplněním zpětných informací o pisatelce, Adam Georgiev. Zorka prostřednictvím psaných řádků líčila každodenní starosti, trápení s láskou, svoji existenci ve světě filmu, potýkání se se sestrou i s řadou nemocí, které autorku deníku trápily. Místo si ale našlo i vzpomínání na druhé osoby – třeba právě na babičku, která Zorčinu touhu po štíhlosti odhalila a snažila se jí pomoci alespoň domluvou: „*Babi! Už nikdy neuslyším tvé starostlivé: „Máš ztloustnout“, už nikdy tě neuvídím radující se z vnuček. Málo radosti jsem Ti způsobila, babičko a často jsem na Tebe zapoměla.*“ Citováno z: GEORGIEV, Adam. *Deník sestry Lídy Baarové*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 1998, s. 152.

⁵²⁰ Cesta za krásou. *Eva*, č. 12, 15. 4. 1933, s. 11.

⁵²¹ Kosmetická hlídka – MUDr. Josef Janda. *List paní a dívek*, č. 840 (48), 1940, nestr.

⁵²² Péče o zdraví. Odpovídá Dr. Věra Sajdová. *List paní a dívek*, č. 803 (11), 1940, nestr.

⁵²³ Kosmetická rubrika. *Salon*, č. 3, březen 1935, r. 14, s. 41.

⁵²⁴ Kosmetická hlídka - MUDr. Josef Janda. *List paní a dívek*, č. 842 (50), 1940, nestr.

články v časopisech vytvářející prototyp ideální ženy. Mezi dotazujícími se objevilo i několik případů, kdy ženy toužily naopak po přibrání, neboť se domnívaly, že jsou příliš hubené, avšak přední pozici zaujímaly rozhodně dotazy, v nichž se ženy ptaly, jak své tělesné míry zmenšit, a to nejlépe domácími prostředky.⁵²⁵ Ve zdravotních a kosmetických poradnách však odpovídali výhradně řádně vystudovaní lékaři, kteří poskytovali jen obecné rady v souladu s dietetickou vědou – tedy poukazovali k správné životosprávě, kdy je v rovnováze příjem a výdej. Vyvážený, mírný jídelníček a tělesná cvičení, popřípadě přímo sport, odborníci doporučovali jako hlavní prostředky k nabytí rozumných tělesných proporcí a váhy. Měla-li se tázající pustit do většího hubnutí, pak jedině po lékařském vyšetření a na základě domluvy s ošetřujícím, který odtučňovací plán sestavil tak, aby nedošlo k poškození zdraví pacientky. I přes tyto snahy se však většina hubnutí chtivých dam pouštěla do odtučňování vlastního těla zcela sama.

Jelikož se požadavek štíhlé postavy stával všudypřítomným a jen málo šťastných tomuto ideálu odpovídalo přirozenou cestou a bez vynaložení většího úsilí, není divu, že svět spatřilo mnoho „zaručených“ postupů, jak se nadbytečných kilogramů zbavit. Naproti tomu, návodů, jak postavu naopak zesílit, najdeme pramálo, byť ani příliš hubená žena nebyla shledávána jako krásná, respektive se tak sama nemusela cítit.⁵²⁶

Asi nejčastějším způsobem, jak si dopomocť k štíhlosti, bylo omezení příjmu potravy – tedy nastolení střídavého stravování, označovaného pojmem „dieta“. Již v prvních částech této práce jsme si pověděli, že dieta byl termín nejprve označující celkové stravování, později však díky postupující lékařské vědě v oblasti výživy a trávení začalo pod „dietou“ rozumět v podstatě řízené stravování dle určitého plánu. Následně se tento pojem uchytil i ve slovníku běžných lidí, kde však získal spíše negativní konotace, neboť s dietou zpravidla přicházelo odřikání všeho, co měl dotyčný rád. Dieta postupně ztratila svůj odborný ráz, neboť její sestavení již nezáviselo jen na lékařích, ujímali se ho i lidé bez patřičného vzdělání – vycházející z vlastních zkušeností, domněnek, pozorování. V případě této kapitoly zasvěcené ženám a problematice vnímání štíhlosti a nadváhy se budeme dále věnovat dietám, které lze označit za redukční a laické, neboť právě takové se začaly objevovat v dobových pramenech určených očím běžné veřejnosti.

⁵²⁵ Pokud si stěžovaly na svou hubenost, pak s tím, že chtěly přibrat jen v určitých partiích těla – především na prsou, neboť plný dekolt byl považován za žádoucí. Ženy s nevyvinutými prsními žlázami se cítily méněcenné a nehezké. Viz například prosba čtenářky o radu, jak docílit objemnějšího poprsí: Kosmetická hlídka – Josef Janda. *List paní a dívek*, č. 844 (52), 1940, s. neuvvedena.; nebo: Kosmetická hlídka - MUDr. Josef Janda. *List paní a dívek*, č. 842 (50), 1940, nestr.

⁵²⁶ Mendousse vyzpozoval, že když se dívky cítily být moc hubenými, nechtěly se ani ukázat ve společnosti, neboť jim pohublost srážela sebevědomí. Mezi štíhlostí a hubeností nestálo rovnítko, pohublost se pojila např. se ztrátou poprsí, které naopak ženy shledávaly za hezké a za odznak svůdnosti. Také Iška Posnerová psala o ženských prsech ve spojitosti s tím, že krásná, plná ňadra jsou pýchou ženy. Příliš malá nebo naopak velká či povíslá se neslučovala s jejím pojetím „krásna“ prezentovaným v dílce o pěstování ženského půvabu. MENDOUSSE, Pierre. *Duše dospívající dívky*. V Praze: Plamja, 1932, s. 223.; POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabytí krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslicích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky*. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 79 – 82.

Kuchyň byla doménou zpravidla ženy, to ona se povětšinou zaobírala přípravou jídla a potřebné zkušenosti i kuchařskou praxi sbírala často už od dětství – ať již díky pomáhání vlastní mamince nebo později skrze dovednostní předměty v rámci vyučování na školách.⁵²⁷ S řadou vynálezů se čas jejího působení v kuchyni postupně zkracoval a příprava jídla se usnadňovala i zkvalitňovala. Vlivem odborné dietetiky se také zvyšovala informovanost žen, jako první tak přejímaly různá doporučení, začínaly dbát na výživnost připravovaných jídel, včeňovaly do jídelníčku i méně obvyklé potraviny a nakonec se seznámily i s kalorickou hodnotou jednotlivých jídel.⁵²⁸ Odtud už byl jenom krůček k tomu, aby začaly ještě více experimentovat s vlastní stravou. Vždyť inspirace byly plné časopisy – a výprava za vysněnou postavu se zdála být čím dál nutnější, zvláště přemítla-li čtenářka o pár stránek dál a před očima se jí rozprostřely nové modely dle poslední módy, které tak hezky vynikaly na útlých postavách manekýnek! „Štíhlé menu“ přicházelo vhod!⁵²⁹

Ještě než se pustíme do přiblížení si dietních rad a diet samotných, které byly, ženám doporučovány, položme si jednu otázku: Jak vypadala denní strava běžné ženy? Samozřejmě, nalézt odpověď není jednoduché, neboť chybí dostatek pramenů pro to, aby se daly vyvodit jednoznačnější závěry, nicméně při bádání můžeme i v tomto případě vycházet z dobového tisku. Právě v časopisech a denících se pravidelně či čas od času objevovaly již sestavené jídelníčky, které lehce nabádaly k tomu, jaká hlavní jídla během dne či týdne připravit.⁵³⁰ Samozřejmě, otazníkem zůstává, nakolik se jimi ženy při vaření skutečně inspirovaly, avšak můžeme předpokládat, že se vzhledem k poměrně častému výskytu, a i samostatných rubrik o vaření, těšily zájmu. Podíváme-li se na složení těchto doporučovaných jídelních lístků, nalézáme shodu s českou kuchyní střední vrstvy lidu tak, jak jsme ji vylíčili i v kapitole o typických jídlech pro zdejší oblasti. Převažovala jídla z mouky – jednak sladké moučníky, jednak přílohy v podobě těstovin či knedlíků, hodně se jídávalo maso, oblíbené byly polévky s hustou zavárkou a samozřejmě omáčky, nešetřilo se s tukem – především sádlem či máslem,

⁵²⁷ Tento jev můžeme z dnešního pohledu vnímat i negativně, avšak mnoho žen se v kuchyni pohybovalo rádo. Povinnost vařit se tak mohla nakonec stát i vítanou a zábavnou činností. I z dobových pramenů vyplývá, že některé dámy s oblibou vařily, sbíraly recepty, vyměňovaly si je. Jednou z nich byla i Marie Musilová, která v přípravě pokrmů našla svoji zálibu – řadu receptů získávala i od svých příbuzných, což dokládají i dochované dopisy, v nichž často nalézáme i několik předpisů za sebou. Navíc byla pro svůj kuchařský um i velmi obdivována a chválena: „*Velice jsme si na všechnom pochutnali, párky byly velice znamenité a což lojové knedlíky s tím dobrým masíčkem a anglickou mustardou, to byl požitek...*“ SOKA Chrudim, fond Rodinný archiv Musilů – Marie Musilová, rodinná korespondence, kart. č. 32, inv. č. 8, dopis od Žizkových, 6. dubna 1937 Železník.

či: „*Nezapomeň vzít sebou nějaký ten dort z Tvé znamenité kuchyně! V Pečkách takových věcí bude asi málo...*“ SOKA Chrudim, fond Rodinný archiv Musilů – Marie Musilová, rodinná korespondence, kart. č. 32, inv. č. 8, dopis od Ferdinanda a Josefíny Kočích, 5. května 1919 Klánovice.

⁵²⁸ O výživě lidského těla. *Hvězda*, č. 149, 1928, s. 19.

⁵²⁹ „Štíhlé menu“ byl název mladé, nepravidelné rubriky uveřejňované v periodiku *List paní a dívek*, která se však těšila ohromnému ohlasu – redakce dokonce obdržela mnoho žádostí o pokračování v dalších číslech časopisu. Úkolem jídelního lístku bylo poskytnout inspiraci ženám k vaření tak, aby si danými jídly, která byla prezentována jako lehká a dietní, uchránily svoji štíhlost. Tento počin můžeme považovat za celkem unikátní v rámci tuzemského prostředí. Jídla byla dokonce opatřena kalorickými hodnotami, dle kterých se měla čtenářka při konzumaci připraveného pokrmu řídit. „Štíhlé menu“ nalezneme například v: Štíhlé menu. *List paní a dívek*, č. 587 (4.), 1936, s. neuvvedena.; Pro štíhlost linií. *List paní a dívek*, č. 592 (9), 1936, nestr.

⁵³⁰ Na rubriky s jídelními lístky a s recepty narazíme kupříkladu v časopisech *List paní a dívek*, *Hvězda* či *Pestrý týden*.

občas se na talíři objevily i luštěniny. Zelenina a ovoce se netěšily velkému zájmu, a když už, pak vévodilo zelí, čekanka, květák, rajčata, jablka či pomeranče, většinou však upravené povařením nebo zpracované do formy salátu či dezertu, který se pojídal k hlavnímu chodu. Za nesprávný jídelníček se ženě mohlo dostat i kritiky okolí – Vítězslav Novák⁵³¹ v dopise určeném operní pěvkyni Marii Musilové⁵³² napsal: „*Jeden den k obědu zajíc, druhý den husa, třetí den krůta – péro se zdráhá psáti. Dále. A stále to plzeňské, k obědu i k večeři! Vy taková výborná kuchařka...*“⁵³³

Velkou úlohu v možnostech stravování však hrály i finance, pokud byly příjmy nízké, pak se samozřejmě odrážely i na chodech podávaných během dne, neboť na jídle se dalo velmi ušetřit.⁵³⁴ Šetření však sice plnilo peněženku, ale neblaze se podepisovalo na kondici, neboť se z jídelníčku vyškrtávaly pokrmy dodávající bílkovinnou část stravy a zůstávaly hlavně sacharidy a tuky – látky primárně dodávající energii pro okamžitý fyzický výkon nebo vytváření tělesného tepla.

Často také narážíme na připomínky týkající se specifických chutí žen. Údajně velice tíhly ke sladkostem a nedokázaly si odepřít lahodný dezert po obědě či zákusek ke svačině, což mělo nepříznivý dopad právě v nárůstu počtu případů nadváhy u žen.⁵³⁵ Sladkost byla vnímána jako požitek, kterému se pochopitelně dalo jen těžko odolat, což platí v podstatě dodnes. Jen málo jedinců se dokáže ubránit onomu pokušení – můžou-li si cukrářský výrobek dovolit, pak nemyslí na důsledky, ale spíše na příjemné pocity, které je budou při konzumaci vybrané pochoutky doprovázet. Vlivem mediální masáže a prosazování štíhlé postavy se však u mnohých žen začaly objevovat potíže psychického rázu

⁵³¹ Vítězslav Novák *5. 12. 1870 Kamenice nad Lipou †18. 7. 1949 Skuteč, český hudební skladatel, klavírista. Působil jako profesor na Pražské konzervatoři.

⁵³² Marie Musilová * 2. 4. 1877 Praha † 12. 5. 1939, operní pěvkyně, spolupracovala se skladatelem Vítězslavem Novákem.

⁵³³ Viz dopis z 3. ledna 1938. Marie Musilová se začínala vlivem nesprávné životosprávy potýkat se žaludečními problémy a ztrátou tělesné svěžesti. Originál uložen v depozitáři skutečského muzea.

Společnost Vítězslava Nováka, *Korespondence Vítězslava Nováka Marii Musilové*, 1999. [cit. 8. 5. 2016].

Dostupné online: http://www.vitezslavnovak.cz/korespondence_musilova.html

Nebo dále výtka k výběru pozdní večeře: „...že jsem pak měla velký hlad, a proto jsem si dala k večeři uzené se zelím, což mistr ostře kritisoval slovy: »Jak může někdo po Údolí nového království jíst uzené se zelím!« Ale kdo za to mohl, že ostatní méně prosaická jídla byla již na jídelním lístku seškrtána!“ SOKA Chrudim, fond Rodinný archiv Musilů – Marie Musilová, Osobní vzpomínky a vlastní životopis 1931, kart. č. 31, inv. č. 6, zápisky osobních vzpomínek Marie Musilové k roku 1909.

⁵³⁴ Časopis *List paní a dívek* připravil zajímavý článek, o tom, jak se má stravovat mladá dívka, jejíž měsíční příjem činí 600 Kč. Tuto sumu označil za velice slušnou, neboť mnoho žen dosahovalo platu sotva polovičního. Co se týče stravy, pak na den vyhradil sumu 10 Kč a ve výběru jídla razil pravidlo skromnosti – autorka textu dokonce uvedla svůj oblíbený jídelníček, který měla jako mladá studentka nejraději, a navíc ji nestál mnoho peněz – například k obědu si ráda dopřála půl litru teplého mléka a k němu dva koláče s mákem, což tehdy vyšlo na 2,80 Kč. Viz: Šatník mladé ženy s gáží 600 Kč pro zimní období 1936-7. *List paní a dívek*, č. 632 (49), 1936, s. 3.

⁵³⁵ Je však nutné uvést fakt, že také někteří muži rádi holdovali sladkostem, byť se jejich jídelníček často spojoval spíše se slanými a vydatnými pokrmy s porcí masa. Jako příklad můžeme uvést opět skladatele Vítězslava Nováka, o kterém napsala ve svých vzpomínkách Marie Musilová následující: „Po zdařilém večeru seděli jsme pohromadě v družné zábavě a nevím již, z jakého popudu prohlásil tehdy mistr Novák, že ze všech zpěvaček, které poznal, nejvíce si váží mne. Zatočila se mi hlava, ale brzy jsem ochladla, když dodal: To proto, že umí nejenom zpívat, ale také vařit. Mistr totiž hrozně rád jí sladkosti a několikrát projevil uznání mým výrobkům toho druhu, ať již za svých návštěv u nás aneb když jsem mu poslala nějaký ten sladký vzorek bez ceny.“ SOKA Chrudim, fond Rodinný archiv Musilů – Marie Musilová, Osobní vzpomínky a vlastní životopis 1931, kart. č. 31, inv. č. 6, zápisky osobních vzpomínek Marie Musilové.

- zpětné výčitky a pocity lítosti i vlastního selhání právě kvůli neschopnosti „udržet se“ a laskominu nepozřít.⁵³⁶ Cukrovinky všeho druhu byly totiž jedněmi z prvních potravin, které se ocitly mezi zapovídanými jídly, o nichž se vědělo, popřípadě dle dobových znalostí či názorů soudilo, že jsou vinny za přírůstek tělesné váhy. Zajímala-li se žena o svou linii, pak byla s negativními důsledky požívání jídel s přidaným cukrem obeznána, tudíž si i uvědomovala, že podobné pokrmy nemají v jejím jídelníčku co pohledávat.⁵³⁷ Kremrole, dortíky všeho druhu, koláče sice neztratily svou delikátně sladkou chuť, zato však s jejich sladkou nevinností byl definitivní konec: „Ženy si všeobecně škodí tím, že jedí příliš mnoho sladkého, a při tom málo zeleniny, ovoce a salátů. Nevidí, že jim taková životospráva škodí, až je to zřejmé na jejich vzezření. Potom činí marně všechny možné pokusy, aby zabránily zlu, které vyvolaly.“⁵³⁸

Ano, zelenina a ovoce, to byly potraviny, které dle dobového názoru měly být přítomny v jídelníčku ženy co nejvíce. Jen stěží se dalo po konzumaci lehkých jídel z rostlinných plodů přibrat na váze, proto počítalo-li se s tím, že žena má být štíhlá, pak v jejím jídelníčku musely být co nejvíce zastoupeny pokrmy s nízkou výživnou hodnotou, avšak ukojující hlad. Zelenina a ovoce tomuto účelu výborně posloužily, neboť díky velké sytící schopnosti zaplňovaly žaludek, ve kterém již nezbylo místo na žádnou jinou „nebezpečnou“ potravinu. Dokonce se setkáváme i s tvrzením, že požívání velkého množství rostlinných plodů vede samo o sobě k rychlému zhubnutí, neboť se šířily zprávy o schopnosti rozpouštět tuk v těle skrze ovoce.⁵³⁹ Častými se stávaly i rady vyhradit si jeden den v týdnu na konzumaci jen zeleninových a ovocných šťáv, což mělo pomoci s potřebným očištěním organismu, udržením kondice a uchováním krásy ženy.⁵⁴⁰

Ovocné pusty se tak stávaly prostředkem k udržení stávající váhy těla, jaké se ale doporučovaly další postupy, pokud chtěla mít žena pod kontrolou své tělesné proporce? Mimo častou konzumaci ovoce a zeleniny se navrhovalo i popíjení vody s citronem, teplé vody či vody s přes noc vylouhovanou slupkou z jablka nebo hrušky.⁵⁴¹ Takto připravený nápoj se pil nejlépe hned ráno, ideálně před prvním jídlem - nastartoval totiž organismus k dobrému trávení a spalování během dne. Dalšími vítanými potravinami v rámci boje za štíhlou linii, jež se měly v jídelníčku ženy vyskytovat

⁵³⁶ Máme jíst hodně nebo málo? *Hvězda*, č. 24 (299), 1931, s. 19.

⁵³⁷ Autorka článku „O té ženské lásce ke sladkostem“ upozornila na oblibu vysedávání žen v cukrárnách, kavárnách a také na plné kabelky obalů od novinek firmy s cukrovinkami Orion. Cukrovinky si bez výčitek mohly dopřávat jen ty, u nichž se zvýšený příjem cukru nepodepisoval na linii a také ty, které na to měly peníze. Za daleko bezpečnější sladkost, však ženám doporučovala čtení knih. Viz: O té ženské lásce ke sladkostem. *Hvězda*, č. 22 (297), 1931, s. 23.

⁵³⁸ Máme jíst hodně nebo málo? *Hvězda*, č. 24 (299), 1931, s. 19.

⁵³⁹ Ovoce se doporučovalo jíst namísto dezertu - často, dobře omyté a jako určitá satisfakce vůči tělu za „hřích“ v podobě vydatného oběda. Jezte krásu. *Eva*, č. 11, 1940, r. 12, s. 20.

⁵⁴⁰ Kosmetika o prázdninách. *JAS*, č. 25, 21. 6. 1940, r. 14, s. 398.

⁵⁴¹ Pět dobrých rad. *JAS*, č. 9, 1. 3. 1940, r. 14, s. 142.; Škola žen. *Eva*, č. 3, 1939, r. 11, s. 15.

bez obav i častěji, byly kupříkladu tvaroh⁵⁴² a jiné mléčné výrobky včetně mléka samotného nebo ryby⁵⁴³.

Toužila-li žena zhubnout vícero kilogramů tělesné váhy, a přitom se vyhnout návštěvě lékaře, kterému by se musela svěřit se svým problémem a jenž by jí sestavil dietní plán na míru, mohla se nechat inspirovat některou z diet, které se čas od času v periodikách vyskytovaly – a tento krok měla učinit co nejdříve, tedy: „...v době, kdy ještě nevážíme aspoň metrák. ...jest přece jisté, že se utváří naše tělesné formy v poměru k tomu, jak jíme...“⁵⁴⁴ Cesta skrze laicky sestavené diety však skýtala řadu komplikací, neboť nad dietními jídelníčky nedohlížel vzdělaný odborník. K vyzkoušení však lákaly sliby krásné, štíhlé postavy i zdůrazňování, že se danou dietou řídí Američanky nebo dokonce filmové hvězdy, a tak se dietní tipy těšily poměrně velkému zájmu ze strany žen.⁵⁴⁵

Právě u filmových hvězd byla zdůrazňována nutnost krásné, štíhlé postavy, která platila za jeden z předpokladů úspěšnější kariéry, proto ve spojitosti se slavnými jmény a Hollywoodem přicházely i dietní plány, které svou účinnost prokazovaly odkazem k celebritám. Podíváme-li se blíže na složení takového jídelníčku v tabulce číslo osm, pak nás zajisté příliš nepřekvapí, byl totiž velmi skromný a přísný – prim hrála opět nízkokalorická a rychle sytící zelenina a ovoce, občas se objevily i ovesné a kukuřičné vločky, v méně přísné dny i vejíčka či dokonce fileť. Stálíci bývaly topinky, plátek chleba, čaj nebo káva bez cukru.⁵⁴⁶

⁵⁴² Tvaroh se jevil skutečně jako superpotravinu – to, že se po něm netloustne, bylo zdůrazněno hned několikrát, navíc se často objevoval v dietních kúrách. Tvaroh pochoutkou, po které se netloustne. *Eva*, č. 17, 1. 7. 1938, s. 30.

⁵⁴³ „*Rybí strava, štíhlost dává.*“ psala autorka článku o ideálním jídelníčku krásné ženy. Jezte krásu. *Eva*, č. 11, 1940, r. 12, s. 20. Mezi lidmi se však dlouho tradovalo, že ryba nedokáže zasytit. Navíc koupit rybu nebylo v dané době vůbec jednoduché, mnohdy se na talíři objevila pouze na Vánoce. Viz: Více ryb do kuchyně. *Hvězda*, č. 45 (320), 1931, s. 16.

⁵⁴⁴ Abychom byly štíhlé. *Hvězda*, č. 15 (342), 1932, s. 22.

⁵⁴⁵ Viz například redakce zavalená množstvím dopisů s žádostí o ukázkou jídelního, dietního lístku. Týden tlustých. *Pestrý týden*, č. 42, 15. 10. 1932, r. 7, s. 22.

⁵⁴⁶ Norma Talmadge hovořila o svém jídelníčku, který by se z dnešního pohledu řadil mezi tzv. nízkosacharidové. Doporučovala vyškrtnout z denního stravování brambory a jiné potraviny obsahující škrob. Cukr byl naprostým tabu. Viz: Hollywoodské hvězdy. *Hvězda*, č. 32 (359), 1932, s. 2. Další filmová hvězda Maureen O'Sullivan rovněž podněcovala k pojídání velkého množství zeleniny a ovoce. Na jejím stole údajně nikdy nechyběl zeleninový salát. Viz: Zásada Maureen O'Sullivanové při výběru šatů. *Zora*, 1939, r. 5, s. 137. O osmnáctidenní dietě filmových hvězd hovořila rovněž Marja Boučková, redaktorka rubriky o vaření v časopise *Eva*. Viz: Štíhlé menu. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1932, s. 15. Radila i populární Marlene Dietrich – cesta k dokonalé postavě vedla skrze popíjení velkého množství čisté vody. Dobré bylo i zřeknutí se moučnicků a sladkého, po jídle si nikdy nelehat a aspoň čtyři hodiny před spaním nic nekonzumovat. Za zásadní musíme považovat poznámku, že žena rozhodně nemá hladovět a také nejíst jen zeleninu. Jako důvod druhého zmiňovaného však bohužel nebyl uveden nedostatek potřebných látek pro tělo, ale jen obavy z nedostatku zeleniny v některých měsících a také možnost „přejezení se“. Viz: Buďte zdravé, abyste byly krásné – Marlene Dietrichová. *Zora*, 1935, r. 1, s. 30.

Tabulka č. 8: Ukázka z osmnáctidenní diety „dle Hollywoodských hvězd“⁵⁴⁷

Snídaně (každý den stejná)	1 – 2 šálky kávy nebo čaje, málo slazené, málo mléka, pomeranč nebo jablko
Oběd (1. den)	1 pomeranč, 1 vejce, 6 plátků syrové okurky nebo salátu bez oleje, 3 plátky housky
Večeře (1. den)	2 vejce, 1 rajče, ½ salátu bez oleje, pomeranč
Oběd (11. den)	4 plátky bílého chleba, tence namazané máslem, káva
Večeře (11. den)	filet, 4 ředkvičky, 2 olivy, 1 rajče
Oběd (18. den)	2 vejce, 1 rajče, 2 olivy, salát, pomeranč
Večeře (18. den)	filet, 6 ředkviček, pomeranč
18 denní dieta, pro účinnost zdůrazňováno přesné dodržování, přes den povoleno pít čaj a kávu.	

Nezaujala-li dieta dodržovaná Hollywoodem, pak se nabízela hned další – třeba anglická, která dovozovala pět dní v týdnu stravu bez omezení, avšak s tím, že o víkendu bude následovat tvrdý dietní režim.⁵⁴⁸ Na celý den tak připadal příděl jídla v podobě pouhého jednoho šálku neslazeného čaje, malé topinky, jablka, sklenice mléka ředěného sodovkou a kousku vařené ryby nebo kuřete. I v tomto případě se nesměly pozřít žádné sladkosti, a pokud se dotyčná rozhodla navštívit v sobotu či v neděli restauraci, pak si objednávala jen jídla zeleninová.

Vlivem popularizace kalorií se objevily také jídelní plány založené na kalorických propočtech – zprvu takové menu, kde záleželo především na číselných hodnotách, vytvářeli lékaři svým pacientům, avšak díky dostupným tabulkám s kalorickými propočty se o sestavení jídelníčku v rozmezí určité kalorické hodnoty mohla pokusit samotná čtenářka. Přímo obrovskou revoluci v západním světě, co se hubnutí dle kalorií týče, způsobila kniha z pera Lulu Hunt-Peters⁵⁴⁹, která byla dobře známa i československým ženám, neboť ve zdejším prostředí vyšla již roku 1929 pod atraktivním názvem „*Haló! Kolik vážíš? Přiměřená váha! Dieta! Kalorie!*“. Obsahovala množství rad právě k nastavení správné diety, včetně výpisu pokrmů s udanými výživovými poměry.⁵⁵⁰ Kalorické tabulky

⁵⁴⁷ Časopis doplnil text o dietě poznámkou, kde se zřekl odpovědnosti za důsledky jejího držení. Zajímavá je též vsuvka o Mussolinim a jeho brojení proti kultu štíhlé linie, neboť podvyživené ženy nemohly родit, což pojímal jako oslabování italského národa. Hollywoodská dieta pro seštíhlení. *Hvězda*, č. 12 (548), 1936, s. 2.

⁵⁴⁸ Odtučňovací režim u Angličanek. *Hvězda*, č. 10 (286), 1931, s. 19.

Dále také dietní režim anglických studentek, založený na vypití 6 sklenic vody za den, konzumaci velkého množství polévek, zeleniny a ovoce: Štíhlé menu. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1932, s. 15.

⁵⁴⁹ Lulu Hunt-Peters *1873 †1930, americká lékařka a autorka nejprodávanější knihy o hubnutí své doby – jen v USA se během roku 1918 prodalo na dva miliony výtisků! Svou publikací popularizovala metodu počítání kalorií s cílem zhubnout nadbytečné kilogramy váhy. Původně přispívala do novin, kde vedla rubriku „Diet and Health“, po které své dílko v originálním znění pojmenovala.

⁵⁵⁰ Vyjadřovala se též k problematice vegetariánství a cvičení. Mimo kalorické tabulky nechyběly ani ty, do kterých měla čtenářka zaznamenávat svou váhu – a to každý týden. Na závěr uvedla autorka svůj jídelníček, díky kterému sama zhubla. Příjem se snažila držet denně na pouhých 1200 kaloriích, přičemž nejvydatnější jídlo

s hodnotami některých potravin a návody na sestavení kaloricky správného menu se ovšem objevovaly nejen v knížkách, ale i v tisku. Velkým negativem takto připravených jídelníčků bylo časté nerespektování těla potřebných živin, převažovala totiž snaha naplnit stanovený počet kalorií bez ohledu na složení stravy – této chyby se dopouštěli právě především laici, nemající potřebné vzdělání v oblasti dietetiky.⁵⁵¹ Co se týče onoho ideálního množství kalorií, které měla osoba za den pozřít, vycházelo se především z lékařských doporučení – například z prací Noordena⁵⁵², který stanovil počet kalorií dle fyzické aktivity člověka a jeho tělesné váhy.⁵⁵³ Vezmeme-li tedy v potaz fakt, že se při nejllehčím fyzickém zatížení během dne mělo přijmout v případě osoby vážící 60 kg alespoň na 1800 kalorií, je až zarážející, proč některá dietní menu, prezentovaná ženám v časopisech, čítala opravdu výrazně nižší kalorickou hodnotu i přes to, že na Noordena v některých případech dokonce odkazovala.⁵⁵⁴ Žena snad nevykonávala ani tu nejlhčí tělesnou práci, aby si zasloužila alespoň tolik jídla, kolik doporučovali lékaři?⁵⁵⁵

„*A pak ta radost! Zmenšovat šaty! Neznám nic na světě krásnějšího, než když obléknete po 14 dnech šaty a ajtá! Ony jsou už zase velké. Ta sláva. Nedávejte si to ujít.*“, tak zněly k hubnutí značně motivující řádky dříve otlilé čtenářky, která byla velmi spokojená s výsledky diety sestavené dle propočtu kalorií.⁵⁵⁶ Na mnohé ženy právě tato metoda hubnutí zapůsobila nejvíce, neboť si mohly

konzumovala jako večeři. Co se týče složení, vyznačovalo se pestrostí, žádná potravina se nezakazovala, ale množství každého pokrmu bylo velmi limitováno právě udanou kalorickou hodnotou příjmu na den, která nesměla být překročena. Autorka za svůj enormní úspěch mezi čtenářkami vděčila zajisté i svému talentu v psaní – text byl pojat vsutku s humorem a navíc doplněn množstvím zábavných ilustrací. HUNT-PETERSON, Lulu. *Haló! Kolik vážíš?: zdraví! přiměřená váha! dieta! kalorie!*. Překlad Božena Peterková-Láglerová. V Praze: B. Kočí, 1929. 95 s. V originále dostupné online na: <https://www.gutenberg.org/ebooks/15069>

⁵⁵¹ Jak je to vlastně s těmi kaloriemi. *Eva*, č. 5, 1. 1. 1936, s. 22.

⁵⁵² Viz kapitola č. 2.5.1 „Dieta“ této práce.

⁵⁵³ Noorden stanovil pro ženu vážící 60 kg při lehké práci potřebu 1800 kalorií, při střední námaze 2400 kalorií a při těžkém pracovním nasazení 3600 kalorií. Každý odborník však uváděl hodnoty jiné, byť v podobné linii. K tématice počtu kalorií dle fyzické námahy jsme se vyjádřili už v kapitole 2.4.4 „Správná výživa aneb jak se vyhnout podvýživě a otylosti“, základní hodnota při lehké práci se průměrně pohybovala okolo 2000 kalorií.

⁵⁵⁴ Sestavené dietní menu mělo hodnotu pouhých 1304 kalorií. I přesto, že autorka nabádala k úpravě dle vlastních potřeb, lze předpokládat, že se čtenářka řídila uvedenými hodnotami – ať již z vlastní pohodlnosti nebo z neschopnosti si spočítat ideální množství pro sebe samu. Takováto přísná dieta se pak stávala velkým hazardem se zdravím člověka. Štíhlé menu. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1932, s. 15.

⁵⁵⁵ Odpovědí na položenou otázku může být i teorie, kterou ve své práci prezentovala Naomi Wolf, a sice že k ženám omezování se v jídelníčku prostě patřilo a stále patří již od primitivních dob. Muži vždy dostávali větší přídělky potravin, ženy se musely spokojit s málem nebo s ničím. Tento zvyk, přenechat lepší a větší sousto mužům, popřípadě dětem, v ženě zůstal i v moderní epoše, přičemž se promítl i do držení diet, jež jsou právě pro ženy, na rozdíl od mužů, typické: „*Ženy si nenárokují dostatek potravy, protože ich od narodenia učili vystačiť s menším množstvom, než potrebujú, a to v dôsledku tradície, ktorá se zachovala cez nekonečný rad matiek; verejná úloha „cteného hostá“ je pre nás ženy nová a kultura nám prostredníctvom ideologie obmedzeného prísunu kalórií dáva najevo, že v nej vôbec nie sme vítané.*“ WOLF, Naomi. *Mýtus krásy: ako sú obrázky krásy zneužívané proti ženám*. 1. vyd. Bratislava: Aspekt, ©2000. s. 217.

⁵⁵⁶ Autorka článku uvedla, že za čtyři měsíce zhubla díky kalorické dietě o 35 kg. Ideální hodnotu kalorií pro osobu na den doporučovala spočítat skrze počet centimetrů nad metr výšky krát 35, výsledek musel být dále snižen o 600 až 1000 kalorií – aby nastalo požadované hubnutí. Hubnoucí kúru doporučovala všem osobám s váhou nad 80 kg – označovala je za „spolutrpitele“. Bojíte se váhy? *Pestrý týden*, č. 36, 3. 9. 1932, r. 7, s. 23. Časopis „Hvězda československých paní a dívek“ naproti tomu považoval ženu za silnou až při dosažení 90 kg váhy. Při této hmotnosti již dámy silně pociťovaly negativa v podobě těžkosti s pořizováním nových šatů, jejichž střih se musel plně přizpůsobovat nestandardní velikosti tak, aby postavu učinil snesitelnější z hlediska estetických nároků společnosti. Když ukazuje váha devadesát. *Hvězda*, č. 24 (351), 1932, s. 4 – 5.

volit potraviny samy, přihlížely jen k limitu kalorií, který nesměly překročit. I přes výhodu, spočívající ve variabilitě jídel závisující na uvážení osoby držící kalorickou dietu, se však řada žen měla potřebu řídit již sestaveným jídelníčkem – proto v dobových pramenech nalézáme různá menu s udanými kaloriemi, která měla sloužit jako inspirace pro přípravu pokrmů v rámci hubnoucího procesu.

Tabulka č. 9: Ukázka jídelníčku sestaveného dle počtu kalorií⁵⁵⁷

Snídaně	čaj nebo černá káva bez cukru či bílá káva, 1 rohlík
Oběd	polévka hovězí odtučněná karbanátek ze sekaného hovězího hlávka salátu s citronem nebo octem 2 suchary nebo housky/chléb 250 g melounu, 2 lžičky cukru černá káva bez cukru
Svačina	jako snídaně nebo 2 jablka či 5 švestek
Večeře	nepříliš velký vařený květák, 2 lžice osmažené housky, 2 lžice másla
Celkem kalorií:	1345
Při dietě jen ve výjimečných případech povoleny ořechy a ovocné knedlíky. Doporučeno se vyhýbat sladkostem, tučným a moučným jídlům.	

I přes mnohé sliby však diety v některých případech, byť byly velice přísné, selhaly a není divu – nepřihlížely totiž k individuálním potřebám organismu daného člověka. To, co pomáhalo jednomu, nemuselo účinně působit na druhého – zatímco někdo při stanoveném jídelníčku skutečně hubnul, jiný naopak. V honbě za vytyčeným, štíhlým cílem se zkoušely i drastické metody hubnutí: „*Mučení hladem, žízní, nejvýstřednější životospráva přijatá na víru podle hollywoodského receptu, nejpřísnější kury prováděné bez jakékoli soudnosti a to všechno přes veškeré zákazy lékařů.*“⁵⁵⁸, přičemž některé ženy došly v dietních experimentech tak daleko, že své tělo opravdu trýznily jednotvárnou a nevyživnou stravou: „*Znám dámu, která, když se chtěla odtučnit, musila žít celé měsíce o 1 kg*

⁵⁵⁷ Vzorové jídelníčky dle kalorií byly sestaveny na základě velkého množství doručených žádostí od čtenářů. Autorka přidala i zajímavé tipy na nekalorické vaření – například zmiňuje používání tzv. minerálního oleje, který se dal zakoupit v lékárnách. Smažení na oleji tak nezvyšovalo kalorickou hodnotu jídla, olej měl navíc projímavé účinky, což bylo při hubnutí vítané. Pro podložení svých tvrzení se pisatelka odkazovala k filmovým hvězdám, které si údajně tento olej oblíbily. Minerální olej, o kterém hovořila, blíže nespecifikovala, v dnešní době se pod tímto názvem schovávají oleje ropného původu, které se dají zakoupit taktéž v lékárnách, ale pouze pro léčbu zevní – například pro ošetřování kůže postižené ekzematickým onemocněním. Řada nedávných výzkumů však ukázala, že minerální oleje mohou výrazně zvyšovat riziko rakovinotvorného bujení v těle člověka. Týden tlustých. *Pestrý týden*, č. 42, 15. 10. 1932, r. 7, s. 22.

⁵⁵⁸ O módě a filmu. *Pestrý týden*, č. 33, 19. 8. 1939, r. 14, s. 14 - 15.

*jablek a čaji denně – a ještě kromě toho užívala projímadel.*⁵⁵⁹ Proto není divu, že se v časopisech vedle doporučovaných diet a ustavičných textech o moderní štíhlé linii, objevovaly zároveň i varovné články o špatném dopadu hubnoucích kúr na zdraví žen. Na jedné stránce se čtenářky dočítaly o nových způsobech úspěšného shazování nadbytečných kil, o pár listů dál však následovalo varování před přílišným hubnutím, udání odstrašujících případů úmrtí na následky dietních kúr i zamyšlení se hodná otázka: „*Ale... Copak je štíhlost vše?*“⁵⁶⁰

Jaké mělo být tedy řešení? Jak měla žena postupovat, aby si zachovala štíhlou postavu a přitom se nemusela oddávat krutým dietám? Varování před špatnými účinky některých dietních postupů skutečně na mnohé zapůsobilo, avšak ne natolik, aby po štíhlé postavě přestaly toužit. Východiskem se tak staly takzvané preventivní diety, které se měly držet buď dlouhodobě, tedy nejlépe pořád, nebo v momentě, kdy žena začala pociťovat tloustnutí. Neustálé vážení a měření těla tak patřilo mezi základní úkony denního rytmu ženy – musela zůstat v obraze, neboť včasné nasazení „ochranného“ jídelníčku zabránilo dalším výkyvům tělesných proporcí, které by se později hůře korigovaly a dostávaly do předchozí, optimální formy.⁵⁶¹ Za rizikový věk, kdy byla žena náchylnější k tloustnutí, se považoval interval mezi dvacátým a třicátým rokem, dále potom znovu v momentě klimakteria – tedy v rozmezí čtyřicátého až padesátého věku života ženy.⁵⁶²

⁵⁵⁹ Odtučňování parafínem. *Pestrý týden*, č. 2, 14. 1. 1928, r. 3, s. 19.

⁵⁶⁰ Renouvezlez votre silhouette: Nová cesta k získání krásy. *Eva*, č. 16, 15. 6. 1936, s. 10.

⁵⁶¹ Doporučována byla inspirace přímořskou kuchyní, založenou na konzumaci lehkých pokrmů, po kterých nehrozilo tloustnutí. Abychom byly štíhlé. *Hvězda*, č. 15 (342), 1932, s. 22. Zdravě štíhlé tělo se mělo udržovat skrze správnou životosprávu - nehladovět, ale ani se nepřecpávat. „*Já nechci. Byla bych tlustá.*“ zaznívalo z úst žen velice často, a to i v momentě, kdy pociťovaly skutečný hlad. Mnoho žen se stávalo zbytečnými otrokyněmi krutých diet, článek v časopise *Hvězda* se snažil oprostít ženy od strachu z jídla a doporučoval raději takový životní styl, který by štíhlou linií dlouhodobě udržoval, ale ne za cenu hladovění. Manie štíhlosti. *Hvězda*, č. 32 (359), 1932, s. 17.

Apelovalo se také na složení jídelníčku především z potravin rostlinného původu. Dokonce se již doporučovalo i požívání müsli připraveného z vloček, ovoce a mléka. Moderní mísy se syrovou stravou. *Eva*, č. 16, 15. 6. 1936, s. 22.

⁵⁶² DUB, Ota. *Žena v přechodu*. V Praze: A. Plechatý, 1942. s. 11.

Tabulka č. 10: Ukázka preventivního dietního jídelníčku⁵⁶³

Snídaně	koflík čaje s mlékem, suchý chléb
Svačina dopoledne	jablka nebo posolená rajčata pokapaná citronem
Oběd	maso bez tuku, pečené ve vlastní šťávě hodně salátu nebo kompotu, žádný nebo velmi skromný moučník, ovoce
Svačina odpoledne	nic nebo neslazená káva/čaj s citronem
Večeře	vejce (úprava bez tuku), salát, ovoce, syrová zelenina
Přísný zákaz alkoholu, včetně piva. Málo pít – kdo pije, ten tloustne.	

I přesto, že se preventivní diety snažily tvářit jako rozumné, z výše uvedené tabulky jasně vyplývá, že ani ony nebyly k ženám nikterak milosrdné. Opět docházelo k velké redukci tuků, sacharidů i bílkovin, ve větším množství byly ponechávány pouze nízkokalorické pokrmy, které ukonejšily hlad a navodily pocit nasycení díky obsahu vlákniny⁵⁶⁴, avšak nezajišťovaly dostatečný přísun potřebných látek. Výše vypsána ukázka preventivní diety představila speciální jídelníček, který se ukládal, jakmile dotyčná přibrala dva až tři nadbytečné kilogramy a držel se jen do chvíle, dokud je opět nepozbyla, poté následovalo o něco mírnější stravování, jež ovšem dále zakazovalo tučné maso, cukr a naopak přikazovalo velký objem zeleniny připravené bez tuku i mouky a tmavé pečivo. Ač preventivní dieta původně slibovala rozmanitější jídelníček, který nebude plný odřikání, opak byl pravdou – její dodržování stálo dotyčnou znovu velké sebezapření a pevnou vůli.

Nesmíme ovšem zapomenout ani na dívky a ženy, které trápil opačný problém, a sice: vnímaly samy sebe jako neatraktivní kvůli své extrémní štíhlosti. Ano, svět byl a je plný paradoxů - na jedné straně stála početná skupina žen, které trpěly nadváhou nebo se jen díky médiu vytvořenému obrazu a vlastním pocitům i namlouváním si tlusté cítily, na druhé straně se nacházely dámy, které si připadaly méněcenné zase z důvodu absence tělesných křivek. Samozřejmě tlak s požadavkem ztloustnutí nebyl tak extrémní jako v případě požadavku zhubnutí, proto v pramenech nalézáme znatelně menší množství odkazů k nabírání váhy, přesto však dietní rady, jak postupovat, aby se tělo trochu zaoblilo, existovaly, vždyť ostatně: „*Jako přílišná tloušťka nepřispívá ku kráse těla, tak také ne*

⁵⁶³ Štíhlá linie: Trochu výstrahy a trochu návodu. *Pestrý týden*, č. 36, 5. 9. 1931, r. 6, s. 21.

⁵⁶⁴ Vláknina = obtížně stravitelná část potravy, je dvojího druhu – rozpustná a nerozpustná. Po zkonzumování zvětšuje svůj objem, utišuje tak hlad a navozuje pocit plnosti. Zdrojem energie je ovšem pouze vláknina rozpustná (např. v luštěninách), nerozpustná pomáhá především k rychlejšímu vyprazdňování střev – představuje jen plnidlo bez větší výživové hodnoty, což je prospěšné právě při hubnutí.

*přílišná hubenost. Není-li příčinou žádná choroba, je možno rovněž tak správnou životosprávou, pravidelně dodržovanou, odstraniti přílišnou hubenost.*⁵⁶⁵

Tabulka č. 11: Ukázka jídelníčku pro hubené

Snídaně (v 8 hodin)	slabá káva hodně ředěná mlékem
Přesnídávka (v 10 hodin)	200 g bílého pečiva, 50 g másla, 100 g šunky nebo masa
Oběd (ve 13 hodin)	200 g masové omáčky, 100 g zeleniny, 100 g hovězí pečeně, 50 g bramborové kaše, 50 g kompotu, 200 g bílého chleba, 3/10 l piva
Večeře	150 g obaleného telecího masa, 50 g bramborové kaše, 50 g kompotu, 200 g bílého chleba, 3/10 l piva
K jídelníčku nutné dodržovat přísný denní režim – cvičení, omývání, tření ručníkem, odpočinek.	

Jídelníček pro hubené byl bohatší na tuky, sacharidy i bílkoviny, kdy se v téměř každém chodu doporučovalo maso, platicí za silící potravinu. Je pochopitelné, že držení takového stravování si mohly dovolit ženy disponující dostatkem financí, neboť větší množství jídla se rovnalo větším výdajům.

Jistě se našlo mnoho takových dam, které statečně a důsledně dodržovaly stanovený jídelníček ve snaze nabýt dokonalé tělesné křivky, ani to však nemuselo přinést kýžené výsledky, proto nezbyvá, než si položit další otázku: Dalo se tělo zformovat a upravit i jiným způsobem než skrze diety?

3.5.1 Další možnosti, jak zkrotit křivky těla

Držet dietu nebylo pro každého – málokdo dokázal odolat svodům oblíbených jídel, jen těžko se zříkalo po léta zavedených stravovacích návyků, někdy se člověku i tolik fyzicky přitížilo, že již nemohl pokračovat dále v držení hubnoucí kúry a jindy zase dietní plán nenaplnil očekávání. O nefunkčnosti řady dietních systémů ostatně mluví rovněž jejich velké množství. Světlo světa spatřovaly nové a nové jídelníčky, které měly dopomoci k štíhlé linii, avšak i přes lákavé slibování nabytí dokonalých tělesných křivek, nedokázal žádný univerzálně posloužit všem lidem, kteří se do

⁵⁶⁵ POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabýti krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslicích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky.* V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 117.

něj pustili. Strach z neblahých následků, neschopnost dietu dodržet a velká touha po útlosti tak nahrávaly do rukou šikovných podnikatelů, kteří si za pole svého působení vybrali právě trh se štíhlým tělem. Díky jejich obchodnímu talentu se tak radikálně zvýšila nabídka všemožných přípravků a pomůcek, které dokázaly dostat tělo nebohého otlého do ukázkové formy. Nebo se aspoň takto prezentovaly, byť skutečnou pravdu poznal až napálený kupující.

„Aha! Zase jedna z oněch tisícových reklam, kterými nějaký lenoch láká poctivým lidem peníze z kapsy! ...co jsi již všechno nezkoušel! Allopathii, homeopatii, vodu, vzduch, světlo, lázně, elektřinu, umělé horské slunce, masáže, tělocvik, jsi snad i vegetariánem, nepiješ lihovin, nekouříš, chráníš se kávy, čaje, nosíš zdravotní prádlo, jsi apoštolem zdraví – a přece, přes to všechno – potřásáš ustaranou hlavou!“, trefně vystihlo dění okolo péče o fyzický vzhled několik vět, odkazujících k inzerátům v tisku i článkům radícím, jakými způsoby si dopomocť k udržení mladosti, krásy a pružnosti těla – u mužů statného, u žen štíhlého.⁵⁶⁶ Pisatel perfektně sumarizoval nejčastější doporučení a stejně tak se mezi řádky vysmál jejich neúčinnosti. I přesto se však lidé neustále pokoušeli najít onen zázračný „elixír“, který by skutečně fungoval a nebáli se ani za tímto účelem vynaložit větší finanční prostředky, ačkoli často sotva vycházeli se svými příjmy.⁵⁶⁷ Dobrá reklama založená na ikonografii „nového ženství“ odkazovala k světovosti, k modernosti, kterou měla ideální žena oné doby splňovat a vsugerovávala pocit nutnosti se k tomuto vzoru ženství přiblížit.⁵⁶⁸ Poutavé slogany, atraktivitu zvyšující pojmenování v cizím jazyce, spojování názvu se jménem lékaře a referované záruky účinnosti, kdy dokonce nechyběly ani obrázky znázorňující postavu před a po použití přípravku, zase zatemňovaly racionální rozum.⁵⁶⁹ Mnoho žen, ale i řada mužů, jim podléhalo v lákavé představě lehce nabytých tělesných proporcí dle prosazovaných vzorů dokonalosti a krásy společnosti. Štíhlá linie a bez vynaložení fyzické námahy i odřikání oblíbených pochoutek? Žádný problém a navíc i v krátkém čase! Pojdme se blíže podívat na hubnutí slibující výrobky, které byly zhusta inzerovány na stránkách časopisů i novinového tisku.

Asi největší skupinu zázračných produktů tvořily ty, které se konzumovaly – pily či polykaly. „Jezte všechno, zůstanete štíhlá.“, hlásal inzerát nabízející unikátní dietetický čaj Vitapurin.⁵⁷⁰ Popíjel se

⁵⁶⁶ MONAR, Karl Ludwig a Alwin BOEHME. *Za čtyři neděle o patnáct let mladší: nové obrození*. Praha: B. Kočí, 1923, s. 9.

⁵⁶⁷ Pro porovnání s cenami odtučňovacích přípravků a přístrojů je nutné znát též tehdejší platové poměry. Ty se samozřejmě různily dle zaměstnání i časového období. Časopis Hvězda, jak jsme již v textu jednou zmínili, počítal s výplatou okolo 600 Kč, avšak připouštěl i plat nižší, což korespondovalo více s realitou. Kupříkladu dělnice v textilním průmyslu si přišla měsíčně k roku 1920 na pouhých 260 Kč. Viz: FASORA, Lukáš a kol. *Člověk na Moravě v první polovině 20. století*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2006. s. 110.

⁵⁶⁸ Zároveň však taková žena neměla zapomínat na to, kde je její místo – fyzické krásy, štíhlosti, mladosti patřilo velké ano, ale přitom zůstával v platnosti požadavek oddanosti rodině, tedy uplatnění ženy především v domácnosti, kde měla zaujímat roli starostlivé matky. PACHMANOVÁ, Martina. *Neznámá území českého moderního umění: pod lupou genderu*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2004, s. 155.

⁵⁶⁹ VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, s. 164 – 165.

⁵⁷⁰ Prodejny v každé lékárně a drogerii s cenou 15 Kč, vyráběla jej firma Urban a Dr. Stein Praha. Viz: Inzerce. *Pestrý týden*, č. 10, 5. 3. 1932, r. 7, s. 20.

k snídani a sliboval ženám již za dva týdny štíhlejší postavu a mladší vzhled. Odvar z bylinné směsi dokázal zatočit s širokými boky, silnými rameny i dvojí bradou! Vedle něj si mohly zákaznice zakoupit také čaj Dr. Arnošta Richtra, hubnoucí čaj Dr. Janssena či Kaloform - všechny se stejným působením i způsobem podávání.⁵⁷¹ Největší oblibě, respektive známosti, se ovšem těšil čaj nazvaný Mariatherma, který dokonce doporučovali v poradnách i lékaři.⁵⁷² Tento zázračný odvar vsadil na propracovanou reklamu, kterou otiskovala snad všechna dřívější periodika. Legendárními se staly komiksové příběhy pana Brouška, otylého mužika, snažícího se usilovně shodit své kilogramy váhy navíc. Až díky Mariatherma odučnil nejen sebe, ale celou svou rodinu.⁵⁷³

Pokud čaj neplnil účel tak jak měl, či se jeho pití hubnoucímu člověku protivilo, mohl zvolit jiný z odučňovacích prostředků – například bonbony, boby či tablety. Podobných přípravků bylo opravdu velké množství, jejich složení je jen těžko vypátratelné, pokud o něm nepadla zmínka již v samotném textu inzerátu. Velice často mohly ženy narazit na reklamu doporučující takzvané Fucaboby, která zdůrazňovala přírodní bázi tohoto odučňovacího léku a chytře hanila konkurenční produkty s obsahem štítné žlázy, přičemž se snažila vystupovat jako odborný text bez typických reklamních praktik – chyběly výrazné nadpisy, obrázky, ozdobná ohraničení.⁵⁷⁴ Právě odučňovací léky na bázi hormonů štítné žlázy budily velký otazník - v té době platily stále ještě za čerstvý objev a úspěch v lékařské vědě. Jejich užívání skutečně účinně zabíralo na otylost, uživatel rychle zhubnul, avšak štíhlost si zpravidla zachoval jen po dobu braní těchto pilulek. K obsahu hormonů se otevřeně hlásil přípravek nesoucí název Anobesin a také tablety Okasa, o použití v jiných hubnoucích pilulkách můžeme jenom diskutovat, avšak zřejmě se skutečně nacházely i ve speciálních bonbonech a práškových preparátech.⁵⁷⁵ Bonbony ovšem nebyly pouze odučňovací, na trhu se objevily i takové, které slibovaly zaoblení určitých tělesných partií – tedy v souladu s dobovým pojmáním ženské krásy

⁵⁷¹ Čaj Arnošta Richtra – opět na bylinné bázi. Viz: Inzerce. *Hvězda* č. 22 (610), 1937, nestr.

Čaj Dr. Janssena lákal na propracovanou reklamu založenou na odučňovacím rekordu spokojeného klienta, který dokázal pitím odvaru zhubnout o téměř 50 kg. Čaj byl zaslán poštou, zájemce měl obdržet 10 denní kúru zdarma. Viz: Inzerce. *List paní a dívek*, č. 592 (9), 1936, s. 21.

Čaj Kaloform se nechal zakoupit v pražských lékárnách za 15 Kč. Složení odkazovalo k použití bylinek, užívání nemělo mít negativní dopad na zdraví klienta. Sliboval zrychlení tělesného spalování přijatých sacharidů ve stravě a postupné odbourávání uloženého tuku. Viz: Inzerce. *List paní a dívek*, č. 599 (16), 1936, s. 17.

⁵⁷² Lékař doporučoval v boji proti otylosti popíjení karlovarské vody a odučňovací čaj Mariatherma. Zdravotní poradna. *Hvězda*, č. 3, 19 (346), 1932, s. 16.

⁵⁷³ Čaj Mariatherma se prodával v balíčcích za 20 Kč v každé lékárně. Vyráběla jej továrna na výrobu léčiv MariaTherma v Mariánských Lázních. Např. Inzerce „Budete se ráda vážit“. *Pestrý týden*, č. 21, 25. 5. 1929, s. 8. či Inzerce „Pan Broušek“. *Pestrý týden*, č. 44, 5. 11. 1927, r. 2, s. 18.

⁵⁷⁴ Fucaboby se užívaly dva týdny 2x denně po obědě, poté tři týdny 3x denně po dvou bobech a nato další dva týdny po jednom bobu. Daly se zakoupit v každé lékárně v balení po 40 g. Nebezpečné odučňovací léčby – reklama. *Pestrý týden*, č. 40, 6. 10. 1928, r. 3, s. 17.

⁵⁷⁵ Anobesin na bázi hormonů, sliboval pokles váhy až o 20 kg jen pouhým užíváním. Oproti jiným přípravkům byl celkem levný – čtyřicet pilulek vyšlo na 19 Kč a sama reklama o něm hovořila jako o léku dostupném širokým vrstvám lidí. Prodával se v hliníkových rourkách po čtyřiceti tabletkách, na úplné odučnění stačily celkem tři balení, denně se pojídaly čtyři pilulky zvyšující metabolickou činnost organismu. Vyráběla jej francouzská firma Orga, zakoupit se dal ve všech lékárnách. Nač se dře? *Hvězda*, č. 46 (582), 1936, s. 16. Okasa tablety se prezentovaly jako „seriosní hormonový přípravek rozšířený po celém světě“, zlaté balení bylo určeno přímo pro ženy, mimo odučnění se mělo navrátit i ztracené mládí. Okasa – reklama. *Salon*, č. 6, červen 1941, r. 20, s. 37.

šlo o boky, poprsí a ramena.⁵⁷⁶ Žena sice měla být štíhlá, ale vysedlé kosti se k fyzické atraktivitě nepřipočítávaly. K nabrání potřebných křivek mohl dopomoci i prášek Ovomaltina, jenž se rozpouštěl v mléce či vodě a následně se vypil. Přípravek měl nahrazovat tučná a vydatná jídla, po kterých docházelo k tloušťnutí, zároveň však dodával sílu a vyživoval tělo, aby nehladovělo.⁵⁷⁷

Oblibě se rovněž těšila projímadla – přípravek Kruschen Salts hovořil o ztracení až deseti kilogramů váhy a jako bonus sliboval očištění organismu od špatných látek i zlepšení průběhu zažívání.⁵⁷⁸

Mimo odtučňovací preparáty užívané perorálně přicházely v úvahu i prostředky vnějšího působení – například vskutku unikátní vodička Decrasol, která se nanášela na otlilé lýtko. Do půl hodiny po potření mělo dojít k smrštění nohy o rovné dva centimetry, při dlouhodobém užívání se žena mohla těšit ze štíhlých nožek. Mimo lýtko se přípravek používal i na ostatní rizikové partie – tedy kotníky, stehna, boky, poprsí či dokonce na podbradek.⁵⁷⁹

Štíhlejší nohy dokázaly vykouzlit také speciální punčochy z gumy, kombinované s protiotylostní léčbou v podobě stahovacích obvazů a obkladů ze slané vody. Punčochy se doporučovalo nosit alespoň čtyři hodiny denně – zejména dopoledne a v době, kdy dotyčná věděla, že nebude muset odejít z domu.⁵⁸⁰ Na bázi stlačování míst s uloženým tukem fungovaly rovněž i speciální stahovací pásy a šněrovačky, někteří výrobci se zaměřovali přímo na poskytování služeb ženám silné postavy, kdy se tyto oblíbené kusy spodního prádla šily přímo na míru.⁵⁸¹

„...*má tedy rozhodně mikádo, sukně dopoledne 30 cm od země, odpoledne o kousek delší, večer pod kotníky a ještě delší. Tančí moderní, má „punkroll“ a vypadá stále mladší. Taková je tedy moderní maminka podle představy běžné.*“, shrnul odpovědi mladých dívek na otázku „Jak vypadá moderní maminka?“ časopis Hvězda roku 1932. Dívky toto téma rády rozebíraly při školních přestávkách a předháněly se v tom, která má maminku modernější – nedominovaly pouze vlastnosti osobnostní, ale i požadavky na zevnějšek – v dětských představách vynikala nejen pro svou dobrotu, ale i pro svou krásu. Jejich názor byl zajisté ovlivněn dobovým diskursem, který vyzdvihoval ženský půvab spojený

⁵⁷⁶ Hydiko bonbony slibovaly hmotnostní nárůst 5 až 15 kg během pár týdnů, a to pouze na správných místech. Krabička stála 15 Kč. Naproti tomu odtučňovací bonbony Kissinger tělo odlehčily až o 10 kg, jejich složení mělo být nezávadné, navíc se svým původem odkazovaly k bavorským lázním Kissingen. Daly se zakoupit v lékárnách, 100 ks stálo 25,20 Kč. Hydiko. *List paní a dívek*, č. 833 (41), 1940, nestr.; Odtučňovací bonbony – inzerce. *Pestrý týden*, č. 5, 1. 2. 1941, s. 21.

⁵⁷⁷ Ovomaltina se začala vyrábět roku 1904 a své místo na trhu zaujímá dodnes. Jedná se o posilující nápoj na bázi ječného sladu a sušeného mléka. Viz: Ovomaltina – reklama. *Pestrý týden*, č. 10, 9. 3. 1929, r. 4, s. 14.

⁵⁷⁸ Kruschen Salts – projímadlo, urychlovalo průchod potravy tělem, úbytek kilogramů měl být postupný – počítalo se s jedním rokem užívání na úbytek deseti kilogramů váhy. Viz: Kruschen Salts – reklama. *Hvězda*, č. 48 (584), 1936, s. 11.

⁵⁷⁹ Decrasol sliboval doslova rozpuštění tuku uloženého na těle. Jeho pomoc však nebyla zadarmo, jedna lahvička vyšla na 45 Kč. Vyráběla ho firma Hydiko patřící Františku Trefnému, která již zásobila trh i svými odtučňovacími bonboni. Krášličí prostředky se daly pořídit jednak diskrétně skrze poštu, jednak v pražské prodejné hygienických, kosmetických, antikoncepčních potřeb i erotických pomůcek – v Domě moderní hygieny Hydiko. Decrasol – inzerce. *Hvězda*, č. 17 (292), 1931, nestr.

⁵⁸⁰ Z kosmetické abecedy. *Hvězda*, č. 15 (342), 1932, s. 21.

⁵⁸¹ Speciální modely pro otlulé ženy nabízely kupříkladu i v roce 1932 nově otevřený salon Žofie Procházkové v Praze. Nejnovější typy se vyráběly z pevných, kompresních materiálů, ale bez kostic. Šněrovačky – reklama. *Hvězda*, č. 16, 1932, s. 21. Pryžové punčochy, dále šněrovačky a pásy na různé tělesné partie vyráběl též závod Bratří Čížkové nást. Viz: Bratří Čížkové nást: ceník ve velkém. 1926 – 1935, s. 63 – 65.

s mládím a štíhlostí, ale i tím, že maminka vystupovala v dětské představě jako hodná duše, jako milovaná osoba, přičemž k dobru se též pojila představa spanilosti. Vliv mohly mít samozřejmě i další faktory, nás ovšem ve výčtu kritérií, která musela taková dokonalá maminka splňovat, zajisté zaujalo i zajímavé slůvko „punktröll“ – co se pod ním skrývalo? Pokud prolistujeme pár dobových čísel některého z časopisů, pak se nám rychle dostane klíče k zdánlivě záludné otázce – „punktröllerování“ se totiž objevovalo skoro všude! Punktröller byl speciální masážní přístroj připomínající kuchyňský váleček, avšak opatřený řadou přísavek. Přejíždělo se jím po kůži, zejména po tělesných partiích s uloženým tukem, kterého se chtěla dotyčná uživatelka pochopitelně zbavit. Prokrvováním kůže a masírováním se mělo dostavit i žádané rozpouštění tuku a následné zhubnutí, váleček se však musel používat opravdu pravidelně a důsledně, u čehož málokdo vydržel. Dámy si jej mohly pořídit za účelem uchování dosavadní štíhlosti, kdy sloužil spíše jako prevence proti usazování tuku, doporučoval se ale i velmi otlým ženám jakožto pomůcka zlepšující výsledky hubnoucí kúry.⁵⁸² Přístroj byl natolik populární, že se na trhu dokonce objevovaly padělky.⁵⁸³

Mimo levnější kopie Punktrölleru se dal zakoupit i konkurenční Grazifor – masážní přístroj fungující na stejném principu jako známější německý kolega. Opět se jednalo o váleček s masážními body, jímž se „válela“ místa na těle, která chtěla žena zeštíhlit. I on sliboval rozproudění krve a rozpouštění nehezkého, uloženého tuku a také přinášel další výhodu, jak prodejce vtipně poznamenal: „*Dáma, jež každodenně trénuje s tímto přístrojem, dovede se potom nějak oháněti válečkem na nudle!*“⁵⁸⁴

Kdo disponoval větším finančním obnosem, mohl na masáž prováděnou skrze speciální váleček rychle zapomenout a pořídit si luxusnější přístroj – masážní pás poháněný elektrickým motorem.⁵⁸⁵ Pás se připnul okolo partie, která měla být odtučněna – nejčastěji kolem oblasti boků či břicha. Spuštěním motoru umístěného na podstavci se pás rozvíbroval a kritickou část těla účinně masíroval, čímž se zvyšovalo její prokrvení a dle údajů výrobce docházelo i k žádanému hubnutí.

⁵⁸² Kosmetika o prázdninách. *JAS*, č. 25, 21. 6. 1940, r. 14, s. 398.

⁵⁸³ Punktröller se měl používat 2x denně po dobu deseti minut, takto dlouhé masírování mělo nahradit na dvě hodiny skutečného, fyzického cvičení, na což slyšeli především zaneprázdnění lidé, kteří se jinak vymlouvali na nedostatek času ke cvičení. Punktröller se prodával za 120 Kč, dvojitý se zvýšeným účinkem za 170 Kč, s vyměnitelnými sacími kroužky za 220 Kč a dokonce byla dostupná i zmenšená verze na obličej za 70 Kč. Pokud chtěl zákazník originál od značky Punkt-Roller, pak si měl hlídat, zda má dáma v logu výrobku tečku na čele. Přístroj mohly používat jak ženy, tak muži. Punktröller – inzerce. *Pestrý týden*, č. 44, 5. 11. 1927, s. 18.

⁵⁸⁴ Grazifor vyráběla pražská továrna ortopedických přístrojů, kde se dal také zakoupit. Ostatním klientům byl zasílán poštou. Cena 60 Kč byla o něco výhodnější než u konkurenčního Punktrölleru. V poutavé reklamní nabídce se odkazoval na poznatky pojišťoven, jejichž statistiky ukazovaly, že štíhlý člověk žije delší život než otlý. Viz: Grazifor – komerční sdělení. *Salon*, č. 3, r. 6, 1926, nestr. O vlivu pojišťoven na zeštíhlování obyvatel více psala Ulrike Thomsová, viz: THOMSOV, Ulrike. Zdraví krása a sebekázeň v 19. a 20. století. *Dějiny a současnost*, č. 7, 2005, [Cit. 25. 4. 2016]. Dostupné online: <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2005/7/zestihlovani-sveta/>

⁵⁸⁵ Masážní, elektrický pás nabízel pražský zdravotnický velkozávod Bratří Čížkové nást. Vedle Prahy měl pobočky a obchody také v Brně, Ostravě, Kadani, Bynově a Bratislavě. Inzerce. *Pestrý týden*, č. 11, 16. 3. 1929, s. 22. Firma vyráběla dva typy těchto speciálních přístrojů – Vibrax se čtyřmi pryžovými a jedním tuhým násadecem za 130 Kč, v luxusnějším pouzdře za 170 Kč a také Entropa poháněný motorkem a dodávaný s šesti pryžovými násadci za 380 Kč. Viz: Bratří Čížkové nást: ceník ve velkém. 1926 – 1935, s. 134.

„*Thlustý hubne, slabý sílí!*“, volal titulek dalšího z inzerátů, jenž nabízel unikátní posilovací stroj Veps.⁵⁸⁶ Jednalo se o posuvné sedátko připevněné na speciální konstrukci s pružinou a vesly, fungující na principu simulace veslování v loďce. Ač byla reklama cílena především na mužskou část populace, mohla si jej pořídit i dáma, která toužila po zhubnutí, nebála se fyzické aktivity a disponovala patřičným obnosem peněz, jelikož „vepsování“ si vzhledem k vyšší pořizovací ceně nemohl dovolit jen tak někdo.⁵⁸⁷

Na závěr této podkapitoly se hodí zmínit také pobyty v lázních, určené právě k odtučnění. Nemuselo se jednat o lázně výhradně domluvené lékařem, jako tomu bylo v případech otylých pacientů, jejichž život byl nadváhou opravdu silně ohrožen a potřebovali rychlou, účinnou léčbu. Lázeňské ústavy samy skrze inzerci vábily k pobytu a vyzdvihovaly nabízené procedury, v nichž ty proti nadbytečným kilogramům zaujímaly významnou pozici. Je však nutné mít neustále na paměti, že takový pobyt v lázních nebyl lacinou záležitostí, což z něj dělalo spíše než ozdravnou, společenskou a prestižní záležitost. Z recenzí lázeňské klientely také vyplývalo, že setrvání v lázních bylo bráno jako dovolená, tedy místo rekreace a společenského vyžití, léčebné procedury stávaly až na druhém místě.⁵⁸⁸ Nejčastěji se jezdilo do Mariánských Lázní, Luhačovic i Karlových Varů. Z významných osobností, které se léčebných lázeňských kúr účastnily, musíme zmínit především Hanu Benešovou, manželku druhého československého prezidenta Edvarda Beneše. I ona se potýkala s nadbytkem kilogramů, které se snažila zprvu z důvodů ryze ženských, tedy za účelem nabytí větší přitažlivosti a naplnění estetických kritérií společnosti, a později kvůli nezdarům s otěhotněním, shodit skrze řadu diet a právě i prostřednictvím pobytů v československých lázních. Absolvovala kúry různého druhu, ve svých soukromých dopisech si je velmi pochvalovala a doufala v pozitivní účinky.⁵⁸⁹ Řada dochovaných fotografií Hany Benešové je malým svědectvím jejích větších i menších pokroků v boji za štíhlejší linii.

Lázeň bylo ovšem možné vykonávat i mimo velké instituty – doma soukromě nebo ve speciálním salonu. Na otylost se doporučovaly lázně vzduchové, parní i písčité. Parní lázně se těšily celkem velké oblibě, neboť zaručovaly někdy i okamžitou ztrátu několika kilogramů tělesné váhy za jedno sezení v místnosti ponořené v 45 – 55 °C horké páře. Na takovému zhubnutí měl ovšem vliv především úbytek vody z těla, neboť se ochlazovalo produkcí velkého množství potu. Ženy, které takovouto parní proceduru absolvovaly, mohly pociťovat i silné vyčerpání, docházelo totiž k ohromnému zatížení organismu. Odtučňování parní lázní tak často končilo posilňovací svačinkou: „*Slabost zahání se*

⁵⁸⁶ Přístroj Veps – inzerce. *Hvězda*, č. 43 (370), 1932, s. 22.

⁵⁸⁷ Prodával se za 400 Kč.

⁵⁸⁸ Lázně byly líčeny jako ideální místo pro ženu – vždyť zde nejen odpočívala a formovala svou postavu, ale i vzrušeně diskutovala s jinými dámami, mohla se seznámit se zajímavými muži, chodila na výlety, ochutnala vyhlášenou lázeňskou kávu i dietní grahamový chléb či dokonce navštívila módní přehlídku, květinová korsa nebo divadelní představení! Z Mariánských lázní. *Hvězda*, č. 150, 14. 8. 1928, nestr.

⁵⁸⁹ BENEŠOVÁ, Hana. *Listy důvěrné: vzájemná korespondence Hany a Edvarda Benešových*. 1. vyd. Praha: Česká expedice, 1996. s. 13 – 14.

většinou jídlem a pitím, jehož si dámy v páře dopřejí často v přemíře bohaté.“, čímž však své hubnoucí úsilí nevědomě mařily.⁵⁹⁰

Na podobném principu jako lázně parní fungovaly i zábaly z horkého vosku. Horký parafin se nanášel, až když jeho teplota spadla na 50 °C, na těle následně vytvořil krustu, pod níž docházelo ke značné produkci potu.⁵⁹¹ Pro zvýšení účinku se klientka zahalila ještě do speciálních houní a takto vydržela hodinu i déle. Vlivem pocení opět došlo k okamžitému úbytku váhy, avšak díky vyplavení vody z těla, nikoliv uloženého tuku. Vzhledem k náročnosti pro organismus člověka se měl parafinový způsob odtučňování provádět výhradně pod dozorem lékaře a nikdy ne u osob se slabým srdcem či nemocnými ledvinami. Vzhledem k nabízení této procedury v salonech a skrze inzerci, však parafin aplikovali i lidé bez odborného lékařského vzdělání.

„Někdo punktroluje, jiný pije nějaké to zázračné thé... Při tom každý přísahá na ten svůj prostředek a chlubí se svým známým: »Já už mám přes boky o čtyři centimetry méně.« Je to dobře, že se pochlubí, poněvadž jinak by toho úbytku nikdo nepostřehl. Co je to také, čtyři centimetry při stopadesáti?“ , tak shrnula tematiku hubnoucích procedur lehce sarkastická poznámka módní redaktorky v jednom z dobových žurnálů, my se však s problematikou dosažení štíhlé linie neloučíme, stojí před námi totiž vedle stravy druhý nejvýznamnější způsob ztrácení kilogramů – pohyb.⁵⁹²

3.6 Žena a sport

Sport byl po dlouhá léta považován za luxusní způsob trávení denních chvil, který si jen tak někdo z řad běžného lidu nemohl dovolit. Stával se výsadou spíše bohatší vrstvy, která si pohybovými aktivitami krátila dlouhou chvíli. Sportování „jen tak“ pro zábavu se poprvé objevuje jako nový fenomén na sklonku 18. století, na síle nabývá ve století devatenáctém, avšak větší rozšíření přichází právě až s první polovinou století dvacátého.⁵⁹³ Postupně se objevovaly další a další důvody proč sport vykonávat – zejména začal být spojován se zdravím a s krásou. Vždyť právě fyzická aktivita dokázala skvěle formovat tělo a rozšiřující se sedavý styl života, proti kterému hovořilo čím dál více lékařských specialistů, nahrával k vzniku řady tělesných deformací, jimž se díky sportovní aktivitě dalo předcházet nebo alespoň zmírnit první projevy neblahé životosprávy. Pro zdraví a pro půvab byl člověk schopen učinit mnoho a sport se díky touze po štíhlém, pružném těle stával novým koníčkem

⁵⁹⁰ POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabýti krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslicích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky*. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 101.

⁵⁹¹ Odtučňování parafinem. *Pestrý týden*, č. 2, 14. 1. 1928, r. 3, s. 19. Horký parafin doporučovali nešťastným ženám, trápícím se pro svou postavu, i lékaři v zdravotních rubrikách, kde se čtenářky ptaly na postup při odtučňování těla. Viz např.: Kosmetická rubrika. *Salon*, č. 3, březen 1935, r. 14, s. 41.

⁵⁹² *Moda. Salon*, č. 12, 1926/7, r. 6, nestr.

⁵⁹³ SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků : sportování ve znamení býčích rohů : jak to vypadalo v Olympii : gladiátorské hry : Artušovské hry : lov jako sport : rodí se fotbal : hry gentlemanů : moderní olympijské hry*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003, s. 211.

mužů i žen. Opustil řady šlechticů i majetných měšťanů, dostal se k běžným lidem a odstartoval éru vzniku různých sportovních spolků, klubů i domácích cvičení. Provozoval se profesionálně za cílem dobytí stupňů vítězů, ale i rekreačně, k uvolnění se, odreagování se i ke zkrocení nelibých tělesných křivek. Právě druhý jmenovaný způsob výkonu pozměnil život řady lidí, žen nevyjímaje. O sportu se hovořilo s takovým nadšením, že jen málokterá dokázala odolat lákavým slibům krásné postavy, kterou díky pravidelné fyzické námaze mohla získat.⁵⁹⁴ Tedy, přesněji řečeno, o prospěšných účincích sportovní aktivity věděla, čím dál více se s ní střetávala, avšak do skutečného, pravidelného sportování se zapojil o dost menší zlomek ženské populace. Ano, sport byl a je dřina, avšak kdo poznal jeho příznivé účinky na fyzickou i duševní harmonii a byl správně motivován, ten v něm našel zalíbení a rád jej zařadil do svého denního harmonogramu.

Žena se sportem začínala již dříve než ve století dvacátém, avšak až v tomto období se stával dostupným daleko širší škále dam, za což mohla i jeho popularizace právě skrze různá média – silný vliv měl zmiňovaný knižní i periodický tisk a samozřejmě také rozhlas. Účinně působila i proměna módy, která již ženské tělo tolik nesvazovala a taktéž změna náhledu na ženský ideál fyzického vzezření. Jak jsme si v tomto textu několikrát řekli, k půvabu a atraktivitě ženy patřila právě štíhlost, jež se stávala nejen jedním z atributů její krásy, ale i důkazem zdraví. Jedině vitální a zdravá žena mohla porodit zdravé a silné dítě, což naplňovalo představu dokonalé matky – představu role, ke které měla žena přirozeně tihnout a v dospělosti ji i zaujmout.⁵⁹⁵

Ač se paleta sportů, ze kterých si mohla dívka či dospělá žena vybrat značně rozšířila, zvláště oproti předchozímu 19. století, stále přežívala diskuze nad tím, zda je sport pro ženu vhodný, a pokud ano, tak který druh.⁵⁹⁶ Dobové prameny toto dohadování se nad vhodností větší fyzické aktivity pro ženy přejímaly a podílely se na vytváření stereotypního rozdělení sportů na ty pro ženy vhodné a na ty zapovězené. Tento fenomén první poloviny 20. století můžeme označit souslovím „dámský sport“.⁵⁹⁷

Dámský sport musel splňovat určité požadavky na něj kladené – tedy být ženě prospěšným a neublížit jí, a to jak po stránce fyzické, tak po té estetické i společenské. V prvé řadě měl být ženský sport provozován jako koníček, jako vzpružení a zároveň odpočinek od všedních záležitostí, v žádném případě neměla cvičící lámat rekordy a svádět boj o ukořistění místa na stupni vítězů: „*Sport je v hlavním rysu závodění a výchova k mužnému zápasu. Ženy však nemohou nikdy pro zápas jakýkoli míti přirozený sklon, neboť jich určení je jiné, proto sport může pro ně být pouze zdravou rekreací.*“

⁵⁹⁴ Sport nejen zbavoval tělo přebytečného tuku, na což byl v dobových pramenech pojednávajících o ženě a fyzické aktivitě kladen důraz, ale přinášel i jiné plusy v podobě dobrého spánku, ochrany před nechutenstvím a také nabytí potřebného sebevědomí – sportovně aktivní člověk se naučil překonávat domnělé limity a při pohledu na proměnu svého tělesného „já“ cítil určité uspokojení i vyšší sebehodnotu na poli navazování vztahů s druhými. Sport a zdraví. *List paní a dívek*, č. 630 (47), 1936, s. 21.

⁵⁹⁵ LENDEROVÁ, Milena, Daniela TINKOVÁ a Vladan HANULÍK. *Tělo mezi medicínou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014, s. 206.

⁵⁹⁶ BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013, s. 146.

⁵⁹⁷ Pod tímto termínem se daná problematika objevovala a řešila i v dobových člancích, ekvivalentem mohl být též „ženský sport“.

...sport jak je chápán mužem, je zcela nepřírozenou složkou v životě ženy.“⁵⁹⁸ Proč žena neměla přirozený sklon ke sportu? Proč byla větší zátěž považována za pro ženské pokolení nevhodnou? Jako hlavní důvod byl uváděn škodlivý dopad na ženský organismus. Radikální hlasy, zapovídající sportování žen, zastrašovaly přirostlou dělohou, nádory na vaječniku, dědičnými sklony ke kýle, těžkým porodem⁵⁹⁹ a upozorňovaly i na zvýšené zdravotní riziko u žen po porodu a ještě více po potratu. Sport mohl zhoršovat i bronchitidu, kornatění tepen střešní potíže, neurastenii, migrénu a dokonce se argumentovalo i tím, že by se mohl negativně podepsat na zdraví dospívajících dívek, kterým se doporučoval klidový režim.⁶⁰⁰ Za překážku ve výkonu sportu byla považována menstruace⁶⁰¹, těhotenství, kojení dětí, což ženě dle dobového názoru zabraňovalo ve výkonu pravidelné sportovní aktivity a udržování potřebné formy.⁶⁰² Rovněž tělesná konstituce vyřazovala ženu ze světa sportu – nemohla se muži fyzicky vyrovnat.⁶⁰³

Za další problém, který se vázal k ženské sportovní aktivitě, byl považován dopad na její tělesnou schránku z hlediska estetična. Žena měla vynikat svou ženskostí – tedy elegancí, ladem, harmonií postavy, která se sice nesla ve štíhlých liniích, ale stále zůstávala žensky tvarovaná. Oblé linie prsou, boků, hýždí se považovaly za krásné a odkazující opět k výsadní roli ženina života – mateřství. Sport ovšem tento estetický ideál ničil, alespoň dle dobového názoru – žena, která se fyzické námaze pravidelně oddávala, přicházela o své krásné, jemné křivky. Její tělo nabývalo maskulinní podoby – mizela žádaná oblost, nahrazovala ji mužská plochost a hranatost. Vypracované, viditelné svalstvo se neshledávalo s přijetím, ženské tělo sice mělo být pevné, ale nikdy ne s odznaky mužnosti, tedy

⁵⁹⁸ Odpověděli Karel Hala a Hugo Slípka, instruktoři státního lehkotletického kursu, na otázku časopisu Hvězda, zda je sport vhodný pro ženu. Redakce časopisu se za odborníky na tělovýchovu vydala z četných podnětů čtenářek, které zajímal názor na sport od skutečných profesionálů. Následný, uveřejněný článek, považoval poskytnutou odpověď za směrodatnou, čímž se opět potvrdil úzus dámského sportu. Co soudíte o ženě ve sportu? *Hvězda*, č. 23 (298), 1931, s. 2. Přitom je nutné poukázat na fakt, že již v roce 1925 došlo v Praze k živé diskuzi nad problematikou vhodnosti ženského sportování. Ženy zastupovala Eliott Lynnová, která se sportováním žen souhlasila a dokonce doporučovala vstup žen do dalších, dosud výhradně mužských, sportovních odvětví. I přesto však nedošlo k tomu, aby byl ženský sport muži uznán, neboť jak je z četných příspěvků v dobových periodikách patrné, vhodnost pohybové aktivity ženy se řešila ještě léta poté. LENDEROVÁ, Milena a kol. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Vyd.1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2009. s. 274.

⁵⁹⁹ Poukazovalo se na ženy atletky a artistky, označované za ženy „tuhých vláken“, které se díky své svalnatosti nemohly dostatečně otevřít a porodit bez větší námahy. Viz: Žena a sport ze stanoviska lékaře. Doc. dr. J. Gruss. *Eva*, č. 9, 1. 3. 1932, s. 18. Toto tvrzení se však zároveň střetávalo i s protinázorem – vyvinuté břišní svalstvo mělo být naopak ženě ku prospěchu. Nejen, že porod proběhl bez problému, ale nedošlo také k nevzhlednému „vytahanému“ břichu. Žena se svislým „velkým životem“ byla odkázána na různé zpevňující pásy, které se vadu snažily zakrýt. POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabýti krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků kráslicích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky*. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 108.

⁶⁰⁰ Kapitola o zdravotním tělocviku. *Pestrý týden*, č. 33, 18. 8. 1928, r. 3, s. 24.

⁶⁰¹ Tento názor přežíval stále během 20. století, již v jeho první polovině ale probíhala různá zjišťovací šetření, ze kterých vyplývalo, že polovina žen nemá s provozováním sportu během periody problém. Viz: Žena a sport ze stanoviska lékaře. Doc. dr. J. Gruss. *Eva*, č. 9, 1. 3. 1932, s. 18.

⁶⁰² Sportovní výcvik a mateřství. *Eva*, č. 13, 1. 5. 1938, s. nestr.

⁶⁰³ Zdraví, síla, krása. *Eva*, č. 17, 1. 7. 1938, s. 4.

objemnými svaly.⁶⁰⁴ I ženy samy se obávaly přílišného osvalení, které bylo stavěno na roveň stejně neestetického, přebytečného tuku.⁶⁰⁵ Obojí totiž tělo hmotně zatěžovalo, přidávalo mu na nežádoucím objemu a způsobovalo ztrátu ladného pohybu, který se od ženy očekával.⁶⁰⁶ Nepřiměřené sportování se podepisovalo i na proměně rysů ve tváři, které rovněž nabývaly určité drsnosti a tvrdosti spojované s mužským pokolením. Velký strach panoval i okolo tvorby vrásek hyzdících ženskou tvář, což se opět stávalo silným argumentem vystupujícím proti výkonu některých typů sportů a velkému fyzickému nasazení.

Dle dobového názoru mohla žena při sportu vypadat také komicky – obzvlášť vykonávala-li sport, který nebyl uznáván jako ženský.⁶⁰⁷ Výkon sportovní aktivity se tak stával i společenským problémem, jenž mohl způsobit střetávání se ženy s výsměchem svého okolí. Aby takovým nepříjemným reakcím svého okolí předcházela, musela výběr sportovní aktivity řídit dle momentální „nabídky“ veřejností uznaných sportů, které dle tehdejšího názoru nemohly uškodit, byly ženě ku prospěchu a nestavily ji do „nepřirozené“ mužské role aktivního sportovního hráče – hráče, kterému jde o vítězství a o pravý požitek ze hry včetně možných negativních dopadů na jeho zdraví. Ženský náhled na sport byl prezentován jinak: „...sportem, aspoň pro většinu žen, je vše, k čemu potřebujeme řadu rekvizit. Zdařený skok s věže je sice všemi oceněn, ale obdiv můžete získat i méně svízelným způsobem: dobře strážené plavky, kabely... A sportem pak nemusí být jen lyžování, (...), ale může jím být třeba i trhání třešní...“.⁶⁰⁸ Pohybová aktivita se tedy pojímala i jako příjemná kratochvíle, jako relax spojitelný s péčí o domácnost a zahradu, ale i jako způsob, díky kterému se může žena předvést před ostatními, ukázat nové oblečení, vybavení, přičemž do ostré hry však nemá chuť.

I přes všechno výše napsané se ovšem vraťme k tomu, že sport jako takový byl ženám první poloviny dvacátého století vehementně doporučován. Ženy rozhodně neměly pečovat jen o chod domácnosti, ale i o sebe samé a snažit se naplnit onen ideál „ženy dneška“. Nebýt už jen tou, která se věnuje pouze ručním pracím, vysedává v kavárnách, tráví čas čtením červené knihovny a jinými podobnými činnostmi založenými na tělesné pasivitě. Naopak byl vítaný energický styl života spojený s neustálým pohybem a fyzickou aktivitou.⁶⁰⁹

⁶⁰⁴ LENDEROVÁ, Milena a kol. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Vyd.1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2009. s. 274.

⁶⁰⁵ „...postupuje i vyniknutí kontur hypertrofického a mužsky hranatého svalstva pod úbytkem podkožního tuku...“ Viz: Žena a sport ze stanoviska lékaře. Doc. dr. J. Gruss. *Eva*, č. 9, 1. 3. 1932, s. 18., článek otištěn původně ve Věstníku českých lékařů, čís. 25, roč. 1931.; O ženských prsou, které vlivem hubnutí a sportování pozbývají svých kulatých forem a mění se v mužskou, čtverhrannou hruď.; O hubených ženách. *Eva*, č. 17, 1. 7. 1933, s. nestr.

⁶⁰⁶ Pokud měla být žena svalnatá, pak ne ve smyslu vyrýsovanosti a objemnosti, které dosahoval muž. Ženské svaly musely být dlouhé a štíhlé, takových se dalo dosáhnout spíše aerobním, tedy rychlým cvičením, založeným na práci svalů a spalujících procesech v nich probíhajících za přítomnosti kyslíku, kdežto budování objemné tělesné hmoty spočívalo spíše ve zvedání vah a posilovacích cvicích. *Krása pohybu*. *Eva*, 1939, č. 9, s. 4.

⁶⁰⁷ Byť se samozřejmě našly ženy, které se tyto zažité stereotypy snažily vyvrátit, jejich počet však nedosahoval vysokého čísla. Sport: Pro ženy zakázáno? *Zora*, r. 1938, r. 4, s. 203 – 4.

⁶⁰⁸ Sportovní vitrínka Evy. *Eva*, č. 16, 15. 6. 1936, s. 21.

⁶⁰⁹ Žena a sport. *Hvězda*, č. 152 (48), 1928, nestr.

Které sporty byly uznávány jako vhodné pro ženy? Jako dámské sporty? Především se jednalo o takové druhy, které dávaly ženskému tělu pružnost, zvyšovaly jeho sílu, krásu, zlepšovaly koordinaci, vedly k elegantním pohybům i správnému držení těla. Rozhodně neměly být příliš namáhavé, ale naopak spíše volnější, kvanta potu a sportování do úmoru se neshodovaly s představou vhodného ženského sportu. Při výběru správné fyzické aktivity se doporučovalo přihlídnout nejen k zájmům ženy, ale i k její kondici a věku, neboť: „*Příliš velké unavování a vyčerpávání spíše škodí, než prospívá. Pro jiný sport se rozhodne křepká dvacetiletá dívčina, jiný si vybere korpulentní starší dáma.*“⁶¹⁰

Jedním z nejvíce doporučovaných sportů pro ženu bylo plavání, které zapojovalo do činnosti téměř všechno svalstvo na těle a neslo se v ladném, ustáleném rytmu, jenž dle dobového názoru zcela vyhovoval a odpovídal přirozeným pohybům dívek i dam. V souvislosti s touto pohybovou aktivitou se zdůrazňovaly taktéž žádané benefity slibující rychlou korekci postavy, což působilo jako skvělá motivace: „*Hubené ženy zlepšují častým plováním své tvary, silné ženy zmenšují zásobu vlastního tuku.*“⁶¹¹ Přes všechna doporučení plavání se však tento druh sportu neseťkával s dostatečným ohlasem.⁶¹²

Hned v závěsu za plaváním se nacházel tenis, který rovněž skvěle formoval postavu a zároveň přinášel kýžený odpočinek i zábavu, přičemž nebyl tak komplikovaný a nevyžadoval takové fyzické vydání, aby ženu dohnal k naprostému vyčerpání. Tedy alespoň takovým být v podání ženy nesměl, i v případě tenisu patřila bojovnost muži, žena to s nasazením ve hře neměla přehánět: „*...každá závodní sportovní činnost pro ženu znamená, že se žena stává sportem ovládnutou, přetvořenou. Muž zmáhá i závodivost, bojovnost, ale u ženy je tomu naopak.*“⁶¹³ V případě tenisu žena nikdy nedokázala sekundovat muži a měla setrvávat pouze u rekreačního hraní – tedy alespoň dle dobového názoru zpravidla mužských autorů článků o problematice ženského sportu. Našly se ovšem i ženy, které se proti rekreačnímu způsobu hraní postavily a snažily se upozornit na to, jak se tenis skutečně hrát má, tedy s daleko větším nasazením, správnou technikou a tvrdými údery: „*Co vidíme na většině hřišť u nás, u tenistek, které módní sportovní artikl přivedl na court, to není tennis, to je pouhé „pinkání“, to je vyloženě ženský tennis, který u mužů budí jen úsměšky.*“⁶¹⁴ I přes snahu o správné hraní tenisu laiky, byl tenis skutečně spíše módní záležitostí, a co se týče žen, řešilo se více co si na hřišti obléct,

⁶¹⁰ Tamtéž, s. nestr.

⁶¹¹ Sporty vhodné pro ženy. *Pestrý týden*, č. 36, 4. 9. 1943, r. 18, s. 11.

⁶¹² Malý počet plavkyň nabádal k otázkám, proč tomu tak je? Čtenářky časopisu *Hvězda* byly dokonce redakcí vyzývány k tomu, aby se ostatním svěřily s tím, co je přimělo chodit plavat. Cílem se stala větší propagace plavání coby jednoho z nevhodnějších ženských sportů. Plavání bylo dokonce srovnáváno s taneční rytmikou, která se v praxi těšila daleko větší oblibě. O sportu ženě nejbližším. *Hvězda*, č. 23 (350), 1932, s. 6.

⁶¹³ Hrajte tenis! *Hvězda*, č. 23 (350), 1932, s. 6.

⁶¹⁴ V rozhovoru pro časopis *Eva* pronesla hráčka československého závodního tenisu Máňa Koželuhová. Naše vynikající sportovkyně trochu o sobě, ale více o ženském sportu vůbec. *Eva*, č. 14, 15. 5. 1932, s. 25.

než samotná strategie hry.⁶¹⁵ Obliba tenisu ovšem raketově stoupala, za což mohlo postupné zlevnění tohoto sportu, který byl dříve doménou spíše vyšších společenských kruhů – brzy se rozšířil i mezi obyčejné lidi.⁶¹⁶ Za jeho popularizaci stála také obliba u řady významných osobností, na kurtu trávila ráda svůj volný čas například Hana Benešová.⁶¹⁷

Velký boom v první polovině 20. století zažívala gymnastika, která se provozovala již v předchozích dekadách, ale jako venkovní fyzická aktivita – nejlépe na čerstvém vzduchu v přírodě vzdálené rušným a špinavým ulicím měst. Později se ovšem stala sportem sálovým a začaly se pod ni zahrnovat i cvičení na náradích, rytmika, běh i šerm, tedy veškeré sporty, které měly co dočinění se zlepšováním ladnosti pohybů a zvyšováním pružnosti těla.⁶¹⁸ Gymnastika byla prezentována jako ideální sportovní aktivita pro ženu pro svoji nepříliš velkou fyzickou náročnost – dokázala osvěžit a ženu vybavit fyzickou silou, díky které mohla čelit dalším úkolům, jež ji během dne čekaly. Rovněž se s ní často spojovaly sliby omlazení, zkrásnění a udržení kondice i štíhlé linie, byť se lektorky snažily klást důraz spíše na zlepšení koordinačních vlastností těla a zkrásnění pohybů než na shazování nadbytečných kilogramů: „*Je mnoho žen, které si myslí, že tělocvik byl vynalezen jen pro zhubnutí – že všechny gymnastické a taneční školy čekají na nás, abychom k nim přišly a shodily své břicho. A pak – myslíme – by bylo na světě všechno úplně v pořádku...*“⁶¹⁹ Ženy mohly za účelem gymnastického cvičení navštěvovat jednu z řady škol, které se začaly zhusta objevovat, a které vábily nové klientky i skrze reklamní kampaně.⁶²⁰ Ohromné oblibě se těšila i gymnastika rytmická, která spojovala pohyb s hudbou a hlasem.⁶²¹

Se svým vrozeným citem pro harmonii a rytmus, tedy schopnosti přisuzované ženám, se v rámci ideálního dámského sportu doporučoval rovněž již jednou zmiňovaný šerm. Ač se jako sportovní náčiní používala v podstatě zbraň, tedy předmět spojovaný spíše s mužským světem, shledávalo se

⁶¹⁵ Časopis *Eva* však v roce 1936 vydal sérii zajímavých článků pod názvem „Jak se stanu tenisovou šampionkou?“, které se soustředily výhradně na poskytování rad, dle kterých se měla žena naučit technicky správnou tenisovou hru. Viz např.: *Jak se stanu tenisovou šampionkou. Eva*, č. 19, 1. 9. 1936, s. 23.

⁶¹⁶ Doporučovalo se chodit hrát ve skupinkách, neboť tak vycházel pronájem kurtu levněji. Pokud to hráčka s tenisem myslela skutečně vážně, mohla se zapsat i do tenisového klubu, což v roce 1928 představovalo náklad cca 300 Kč za roční období. Chybět nesměla ani náležitá výbava – nejvyšší položku zaujímal tenisová raketa, která v téže roce vycházela na cenu okolo 160 Kč. Tyto položky však rozhodně nebyly zanedbatelné, přihlédneme-li k faktu, že se plat dívky pohyboval okolo 600 Kč a často i méně. *Lawn-Tennis. Hvězda*, č. 138 (34), květen, 1928, s. 2.

⁶¹⁷ KOSATÍK, Pavel. *Manželky prezidentů: deset žen z Hradu*. 3., dopl. a rozš. vyd. Praha: Mladá fronta, 2009, s. 83.

⁶¹⁸ SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků : sportování ve znamení býčích rohů : jak to vypadalo v Olympii : gladiátorské hry : Artušovské hry : lov jako sport : rodí se fotbal : hry gentlemanů : moderní olympijské hry*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003, s. 214 – 217.

⁶¹⁹ Sociální úkoly gymnastiky. *Eva*, č. 11, 1. 4. 1936, s. 27.

⁶²⁰ Velice známou se stala škola Běly Friedlándrové. Klientkám nabízela mimo gymnastiku i plavání, volejbal, basketbal, lyžařské zájezdy či turistické pochody. Nejen, že majitelka školy vedla sama jednotlivé sportovní kurzy, ale rovněž i zavedla. Sport pro ni představoval radost, energii, chuť do života, odpočinek, zábavu i nejpoctivější práci. Sociální úkoly gymnastiky. *Eva*, č. 11, 1. 4. 1936, s. 27.; Anкета - největší sportovní úspěch. *Pestrý týden*, č. 51, 24. 12. 1927, r. 1, s. 4.

⁶²¹ Za zakladatele rytmické gymnastiky je považován Švýcar Emil Jacques Dalcroze (1865 – 1950). U nás toto odvětví propagovala např. škola, respektive spolek „Jacques Dalcroze“ A. Dubské. Viz více: KÖSSL, Jiří, František KRÁTKÝ a Jaroslav MAREK. *Dějiny tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, s. 65.

šermířství s vřelým přijetím, neboť stejně jako běžná gymnastika a rytmika zlepšovalo potřebnou ladnost pohybů ženského těla. Rovněž učil soustředěnosti, rozvážnosti, přemýšlivosti, kdy žena uplatňovala nejen svůj rozum, ale i určitou útočnost, která se však od moderní ženy očekávala. Bezhlavé kroky neměly v ženském pojetí šermu místo, stejně jako tvrdý, nelítostný boj.⁶²²

Zájmu žen se těšily, nebo alespoň dle mnohých doporučení měly těšit, i sporty jako cyklistika, lyžování, bruslení, tanec, golf – tedy aktivity opět spojené s nepříliš velkou námahou, se spíše zábavným, volnějším průběhem a obsahem, rozvíjející motoriku celého těla.⁶²³ K jejich výkonu se však zpravidla pojila nutnost docházet na speciální hřiště, zapsat se do klubu či spolku nebo si alespoň obstarat potřebné náčiní. Nejdostupnějším se tak nakonec stávalo obyčejné tělesné cvičení, které mohla žena praktikovat i sama, pod svým vlastním vedením, a to i v rámci domova. Cvičení nebylo limitováno ani finančními dispozicemi dané ženy, nevázalo se k určitému prostoru, ani ke konkrétní hodině.

3.6.1 Cvičení jako ideální pohybová aktivita pro ženy

„Stále se doporučuje pomalá, vážná a trpělivá péče o tělo, cvičení a vodoléčba. ...kde však najít čas pro tělesná cvičení...?“, psala čtenářka do svého oblíbeného časopisu jako reakci na četné články vybízející ženy k cvičení.⁶²⁴ Tento palčivý problém však trápil nejen ji, ale i mnoho dalších – jednak bylo těžké se svou vlastní vůlí k pravidelnému cvičení donutit a jednak se jen s námahou dalo cvičení včlenit do běžného dne, který v případě ženy vyplňovala pracovní činnost za účelem výdělku a následně druhá „směna“ v podobě péče o domácnost a její členy.⁶²⁵ Námitky jako: „Dejte mi svatý pokoj, jsem za celý den utrmácená a půjdu ještě křepčit, mám toho tance doma nad hlavu. Raději si sednu k zašívání punčoch nebo si lehnu.“⁶²⁶ či „Trochu toho tělocviku by mně bylo sice zapotřebí, a také příjemné, ale kde vzít na to čas, když se nemohu ani při nejlepší vůli odhodlat k tomu, abych obětovala kus krásného potřebného ranního spánku. Ne, to opravdu nemohu...“⁶²⁷, byly na denním pořádku, a tak není divu, že se začaly objevovat taktéž snahy vyřešit nedostatek času i nechuť žen a pokusit se cvičení do denního harmonogramu i životního stylu dámy přeci jenom vsunout. Důležitým, nelehkým úkolem se stalo udělat ze cvičení každodenní rituál, který měl zaujmout pozici

⁶²² Končíř v ruce ženy. *Salon*, č. 5, květen 1941, r. 20, s. 11 a 34.

⁶²³ Zato sporty jako fotbal, provádění skoků, vrhy koulí či oštěpem, těžká atletika celkově, horolezectví, box a další jim podobné se ženám nepřímo zakazovaly. Dle dobového názoru jim nemohla fyzicky stačit, pro jejich výkon bylo zapotřebí mužské síly a bojovnosti. Dalším důvodem proč tyto sporty nevykonávat se stal strach z nárůstu svalové hmoty i odsouzení společnosti. Viz kupříkladu: Sporty vhodné pro ženy. *Pestrý týden*, č. 36, 4. 9. 1943, r. 18, s. 11.

⁶²⁴ Tělesná kultura, která mnoho nestojí. *Hvězda*, č. 9, 1931 (284), s. 19.

⁶²⁵ Samozřejmě, v dané době platilo stále to, že mnoho žen placené zaměstnání nemělo a péče o domácnost a rodinu byla hlavní náplní jejich dní. Je nutné též rozlišovat, zda dotyčná žila ve městě či na vesnici, kde se obyčejně k domácím povinnostem přidávala ještě práce na polích a kolem zvířat s hospodářským užitkem.

⁶²⁶ Proč neuchovat mladistvý vzhled? *Hvězda*, č. 7 (282), 1931, s. 7.

⁶²⁷ Ranní cvičení pro nejpohodlnější. *Pestrý týden*, č. 3, 21. 1. 1939, r. 14, s. 20.

oblíbené i vítané kratochvíle všedních dní, kdy k splnění tohoto vytyčeného cíle byla nutná řádná motivace.

Co mohlo cvičení dívkám i ženám dát? Samozřejmě, první místo zaujímal opět slib štíhlé linie a udržení potřebné atraktivity, která byla pro ženu nesmírně důležitá – ano, znovu se navracíme k onomu symbolickému, potažmo erotickému kapitálu, jenž žena musela mít, aby se mohla ve společnosti lépe prosadit. Pokud se cvičení zřekla a raději zůstávala u pasivní činnosti, hrozilo jí povadnutí kontur těla, kdy se s věkem toto riziko zvyšovalo. Mladá dívka si čas na cvičení najít dokázala, avšak provdaná žena měla již situaci o poznání komplikovanější. Nejen, že se musela ujmout chodu celé domácnosti a obstarávat vše potřebné, ale i dál dbát o svou atraktivitu – vždyť i z dobových periodik se dočítala, že pokud v manželství ztloustne, tak o svého chotě také přijde: „*Velmi důležitou úlohu hraje vzezření ženino. (...) Vdané ženy, zdá se, na tento závažný moment zapominají. Je s podivem, jak často žena v manželství přestává o sebe pečovat.*“⁶²⁸ Samozřejmě, ochablost těla se dala maskovat pomůckami v podobě stahovacích pásů, avšak po sundání se stejně ukázala nepěkná realita v podobě povolených forem těla a zvadlých prsů. Cvičení tak bylo prezentováno jako jediný způsob, jak se dopracovat k pevnosti každíčké části těla. Krása a její udržení se stejně jako u diet stávaly i u cvičení hlavní motivací.

Základem dodržení pravidelného cvičení bylo umění si rozvrhnout čas tak, aby se našlo alespoň čtvrt hodiny pro výkon série cviků, a to ideálně ráno a poté znovu večer. Samozřejmě, čím delší doba by se strávila cvičením, tím by se výsledky dostavily rychleji, avšak musíme přihlížet faktu, že člověk dosud žijící svým pasivním způsobem života, se jen nerad vzdá svého zažitého časového harmonogramu, který by hodina cvičení již znatelně narušila, čtvrt hodina se podvědomě vnímala jako snesitelnější a únosná. Žena musela skoncovat rovněž se všemi výmluvami - jednou pro vždy zapomenout na neustále opakované klišé o vydání energie na domácí práce, kdy jen málokterá souhlasila s tvrzením, že drhnutí podlahy a umývání nádobí nezajistí dostatečné protažení všech tělesných partií, a také si urovnat priority, jak ostatně autorka jednoho z dobových článků trefně konstatovala: „*...kdepak ještě chvíli zkrátet na ranní cvičení! ...trochu manikúry, slušný účes a ovšem natřít obličej krémem a napudrovat se. Cvičení, to jen obtěžuje...*“⁶²⁹

Pokud se k cvičení odhodlala, vybízela se otázka, co cvičit? Cvičební sestavy samozřejmě nacházela i na stránkách běžných periodik, často byly doprovázené ilustracemi, v některých případech dokonce obohaceny i o fotografie cvičících celebrit, čímž se prezentované cvičení ještě více zatraktivňovalo. Mimo řádné cviky nechyběly ani rady, jak se klasickému cvičení vyhnout, ale i přesto do svého denního režimu dostat více pohybové aktivity – a tak se čtenářky setkávaly s celkem raritními doporučeními, jako bylo rozhazování hracích karet kolem vlastní postele a jejich následné sbírání natahováním se z lůžka či dělání „svíčky“ při ranním vstávání, sekundované prudkým vyskočením, šviháním pažemi a později při oblékání zvedáním a natahováním rukou i nohou do co

⁶²⁸ Péče ženina o zevnějšek. M. Kubešová. *Hvězda*, č. 32 (307), 1931, s. 10.

⁶²⁹ Ranní cvičení pro nejpohodlnější. *Pestrý týden*, č. 3, 21. 1. 1939, r. 14, s. 20.

nejvyšších výšek.⁶³⁰ Žena, která vlastnila radiopřijímač, si mohla na vlnách rozhlasu dopřát ranní rozcvičku právě pod taktovkou moderátora.⁶³¹

Na knižním trhu se také objevilo několik pozoruhodných publikací, které se zabývaly sestavou cviků i úpravou životosprávy ženy, což lze považovat za nesmírný pokrok, neboť vydávání takovýchto knih potvrdovalo, že společnost cvičící a sportující ženy začínala otevřeněji přijímat a problematika lidského, v tomto případě ženského, těla se oprostila od dřívější kontroverze. Vždyť tomu nebylo tak dávno, kdy za ženské čtení byly považovány jen spisy, jejichž témata se pohybovala kolem správné péče o domácnost a uchování harmonie v manželství či se zabývala náboženskou tematikou! Celkem velké popularity nabyl cvičební systém doktorky Bess M. Mensendickové⁶³², který se opět zakládal hlavně na přirozeném rytmu těl a až poté se k cvičení přidávalo i vnímání rytmu hudby. Tento systém je známý dodnes a dochoval se v tištěné verzi v řadě knihoven. Do lehkého zapomnění ovšem upadl neméně výjimečný cvičební systém doktorky Doris Kentové⁶³³, nazvaný „*Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy*“. Úspěch tohoto systému tkvěl v na danou dobu velké reklamní kampani v podobě velkoformátových, propracovaných inzerátů, které se objevily během třicátých let 20. století v několika číslech oblíbených, především ženských časopisů.⁶³⁴ Lákavá byla nabídka zaslání menšího průvodce „*Tvůrce dokonalé krásy*“ zdarma těm čtenářkám, které na inzerát odpověděly zasláním dopisem. Na prodejnost však měly vliv především ženským uším lahodně znějící sliby nádherné postavy zbavené tlustých boků, břicha, prsou, nohou, paží, kotníků, dvojité brady, vrásek a dalších kazitelů půvabu. Žena měla díky zázračné metodě, kterou znaly jen stránky knihy a pár vyvolených čtenářek, které si již publikaci zakoupily, doslova rozkvést – nabýt pružnosti, pevných nader, růžové pokožky a nádherných tvarů i ideálních linií těla. A pokud náhodou žena neoplývala nadbytečnými tukovými polštářky, ale trápila ji přílišná štíhlost, tak na stránkách našla i několik osvědčených rad, jak chybějící kilogramy přibrat. Stačilo chtít.

⁶³⁰ Tamtéž, s. 20. Dále například: Ranní cvičení bez disciplíny, pro ty, které mají více času. *Pestrý týden*, č. 4, 28. 1. 1939, r. 14, s. 20.

⁶³¹ Tělocvičné relace vysílaly pražské stanice, ženami byla velmi oblíbená ranní rozcvička nazvaná „Vesele do nového dne“, která se vysílala každé ráno od 6:15 do 7:30. Byla tak populární, že se její pojmenování uchytilo jako běžné úsloví mezi lidmi a setkáváme se s ním dodnes. Nevýhodou takového cvičení se stával přesný čas rozcvičky, který žena nesměla propásnout. Na četné žádosti rozhlas zavedl další rozcvičku vedenou denně od 8 do 8:15 hodin pod názvem „Tělocvik pro ženy“, aby si mohly zacvičit i dámy, kterým sedmá hodina ranní příliš nevyhovovala. K cvičení se doporučovalo přizvat i své potomky nebo se přidat k nim, když se vysílala dětská relace rozcviček ve středu a v sobotu po 18. hodině. Tělocvik pro ženy a děti v rozhlase. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1936, s. 25.; Tělocvik pro ženy a děti v rozhlase II. *Eva*, č. 8, 15. 2. 1936, s. 22.

⁶³² Bess M. Mensendiecková * 1864, † 1958, německá lékařka, vydala i několik spisů, kde se zabývala kulturou ženského těla. Její cvičební systém, tzv. „mensendieckování“ si oblíbily i hollywoodské hvězdy jako Ingrid Bergman či Gloria Swanson. I v rámci české proveniencie se její cvičební sestava setkala s velkým ohlasem a ženám se doporučovala, v českém jazyce vyšla roku 1929, doplněná řadou fotografií. O překlad se postaral Duchoslav Panýrek (viz publikace *Pěstění krásy ženského těla*). KÖSSL, Jiří, František KRÁTKÝ a Jaroslav MAREK. *Dějiny tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, s. 64.; POSNEROVÁ, Iška. *Tajemství ženské krásy: osvědčené rady ženám a dívkám, kterak nabýti krásy, náležitě ji opatrovati a si zachovati : všestranné pokyny, dle nichž lze vady a nedostatky zjevu odstraňovati, zmírňovati i zakrývati : předpisy zdraví neškodných prostředků krásličích : spolu s návodem Kterak bude mé dítě krásné? : s četnými obrázky*. V Praze: Zemědělské knihkupectví A. Neubert, 1924, s. 113.

⁶³³ Jak se později ukázalo, šlo o pseudonym. Uvedená osoba ve skutečnosti neexistovala.

⁶³⁴ Jak se státi krásnou – reklama. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1936, s. 27.

A také si připatit, neboť hlavní kniha se samotným systémem nepatřila mezi nejlevnější.⁶³⁵ Dostala ovšem žena to, co si skutečně koupila? V čem tkvěl zázrak onoho díla? Opravdu mohla věřit chytrému marketingovému tahu, který úspěchy cvičení obhajoval popularitou u amerických běžných žen i filmových celebrit? Dle poměrně velkého množství dochovaných výtisků zmiňované publikace můžeme usoudit, že se setkávala s vřelým přijetím. Zprávu o tom, zda cvičební systém skutečně fungoval, však nalezneme jen stěží, proto zůstáváme odkázáni pouze na obsah knihy. Celý cvičební plán se sestával celkem z deseti lekcí, kdy každá lekce trvala čtrnáct dní, celková doba cvičení byla pět měsíců, přičemž se počítalo s tím, že během menstruace se žena cvičení vyvaruje. Období měsíční periody se bralo jako doba nevolnosti, při níž by byla cvičící indisponovaná, proto se doporučoval klid, dokud menstruace neskončí – ihned poté se ve cvičení pokračovalo.⁶³⁶ Cvičilo se vždy ráno a večer, avšak s tím, že žena musela dbát na dietní doporučení. Změna jídelníčku se vážala k zhubnutí, bez ní se kýžený efekt v podobě štíhlé postavy nemohl dostavit, neboť dle autorky titulu fyzické cvičení nestačilo. Správná, ideální potrava ženy se měla sestávat opět především z ovoce, zeleniny a nezatěžujících pokrmů – tedy oproštěna o nadbytek těžkého masa a masa vůbec, sladkostí, moučných a tučných jídel, čímž se nevymykala všeobecným dobovým doporučením na složení ženského jídelníčku.⁶³⁷ Cviky doplněné o četné fotografie a ilustrace se nesly v duchu postupného zvyšování zátěže a komplikovanosti jednotlivých úkonů. Velký apel byl kladen především na formování dolních končetin, boků, prsů a v každé lekci nechybělo speciální cvičení proti otylosti a také cviky pomáhající nabýt oblých tělesných tvarů, tedy naopak cvičením a dietou přibrat kila navíc. Celé dílo se snažilo k čtenářce přistupovat v přátelském duchu a neradit pouze v oblastech hubnutí, potažmo přibírání, ale i v otázce pohlavního života ženy, kdy jako cíl ženského bytí znovu vidělo mateřství a výchovu budoucích generací, které měly být stejně plné života a svěžesti - jako jejich uvědomělá matka denně přemýšlející nad svou životosprávou.⁶³⁸

V souvislosti se cvičením žen, se v dobovém tisku objevovaly tři linie vnímání tohoto celkem mladého fenoménu, jakým provozování cviků za účelem zušlechtnění těla, jistě bylo – a sice ta, která

⁶³⁵ Kniha se prodávala za cenu pohybující se kolem 250 Kč.

⁶³⁶ KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy Dr. Doris Kentové*. V Praze: F. Kodým, 1935, s. 11.

⁶³⁷ Tamtéž, s. 77 – 84. Nechybělo ani seznámení se s kaloriemi, stanovení ideálního množství příjmu na den, propočítání tělesné váhy ženy i množství spálených kalorií při výkonu některých sportů. Cvičenky doktorky Doris Kentové našly na stránkách publikace taktéž odtučňovací kúru na 25 dní (viz strana 231 - 233) i jídelníček pro příliš štíhlé ženy, které se snažily přibrat (viz strana 237 - 242).

⁶³⁸ Závěrečná část práce odbíhala od problematiky cvičení i stravování k úvahám nad dokonalostí lidské rasy, tedy se upínala k eugenickému učení, které si kladlo za cíl právě „zlepšení“ budoucích pokolení po stránce genetické. Ačkoli se celé dílo snažilo vystupovat neutrálně a povinnost ženy udržet si štíhlou linii, a tím i svou fyzickou krásu prezentovalo jako záležitost jdoucí ruku v ruce s módními požadavky a proměnou životního stylu moderního člověka, poslední statě práce prudce obrátily a v pěstování krásné postavy viděly především prostředek přispívající, či přímo vedoucí k narození další, dokonalejší generace. Žena v této pasáži opustila původní roli dámy, která se musí snažit být krásná z důvodu požadavku dané doby, který zastával kánon štíhlého těla, coby těla atraktivního. Najednou se k ní přistupovalo především jako k matce, jako k záchovatelce rodu. Nacházela zde nejen informace o dědičných nemocech, eugenice jako takové, o ženských problémech s otěhotněním, o menstruaci, ale i pokyny ke správné výchově vlastních dětí, kdy nechybělo ani varování před onanií, která byla shledávána jako velký hřích a příčina tělesného úpadku. KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy Dr. Doris Kentové*. V Praze: F. Kodým, 1935, s. 271 – 307.

kritizovala dívky a ženy, jež se opovážily požadavek tělesných cvičení opomíjet, dále ta, která registrovala dotyčné ženy, jež se do cvičení pustily a nakonec poslední skupina žen, které bylo naopak vyčítáno až přílišné sportování a provádění cviků. První čelila výtkám pro svou lenost a hledání výmluv proč necvičit, druhá se setkávala s určitým respektem a chválou a třetí se v očích veřejnosti nacházela v pozici podobné první skupině žen. I přes svou aktivnost se setkávaly s odsuzujícím názorem, jenž je označoval za prospěchářské a především zahálčivé, neboť pro své vytižení neměly čas na zastávání své ženské role – vymykaly se z prostředí rodinného krbu a svůj volný čas nevyplňovaly péčí o domácnost nýbrž o sebe samu.⁶³⁹ Žena měla sportovat, měla cvičit, ale tak, aby tato v podstatě povinná záliba nenarušovala společensky uznávané rozvržení rolí a očekávání od ženy – zůstat krásná, mladá, štíhlá, a přitom orientovaná na rodinný život, kterému se měla po uzavření manželství zcela oddat.

⁶³⁹ Popularita cvičení a sportu byla opravdu vysoká – některé dívky a ženy cvičení ani nepraktikovaly, jen o něm před jinými lidmi mluvily, aby si udržely jistou společenskou prestiž a působily dobrým dojmem. Přesportovanost. *Hvězda*, č. 33 (360), 1932, s. 14.; Nadmíra sportu se vytýkala především mladým lidem. O stáří moudrém a nemoudrém. *Pestrý týden*, č. 22, 29. 5. 1937, s. 25.

4 Muž, jeho tělo a hon za novým ideálem aneb „Muži jsou hranatí a kostnatí, ženy průsvitně štíhlé.“⁶⁴⁰

4.1 Konec nadvlády velkého břicha

Jak již bylo mnohokrát v předchozích kapitolách naznačeno i řečeno, kult štíhlosti zasáhl v první řadě především ženu. Synonymem pro ženy byla krása. Krása nejen tváře, která měla být opečovávána tak, aby jevila známky stárnutí co nejméně, v ideálním případě vůbec, ale i půvab těla celkově. A na krásném těle nemělo být přebytečného tuku, jenž se stal doslova postrachem. Byla však žena skutečně jedinou obětí tohoto adorování lidského těla coby pružného proutku bez zbytečných oblin? Co muž? Skutečně to všechno pozoroval z povzdálí, a zatímco si žena odpírala veškeré mlsky s vidinou dosáhnutí ideální postavy, kterou jí vštěpoval tisk a film všeho druhu, se vesele bez rozmyslu ládoval vším, co mu přišlo pod ruku? Opravdu si ještě na počátku 20. století zakládal na onom proslulém „velkém břichu“, které se stalo po dlouhé roky symbolem mužnosti, urozenosti a bohatství?

Pravěký muž se vyznačoval svou animálností ovládanou zvířecími pudy. Cílem jedince bylo přežít a zachovat rod, stalo se tedy více než nutným zajistit vhodné podmínky, které by mu umožnily přečkat krutosti a nástrahy v nemilosrdné přírodě. O své tělo, co se týče vzhledu, se přirozeně nestaral, ale lze jej definovat jako pružné a svalnaté, neboť se dennodenně pohyboval v rámci obstarávání potravy, čímž svalový korpus neustále posiloval či alespoň udržoval ve stávající formě. Co se týče složení stravy, vedou se dodnes spory o to, zda převládala potrava masitá či spíše rostlinná, kdy vítězí názor, že maso bývalo zpestřením jídelníčku, převážně založeném na konzumaci plodů, kořínků a jiných částí rostlin, neboť zelená strava byla mnohdy snadněji dosažitelná.

Přehoupneme-li se v dějinách do starověkých dob, již vidíme, že v této epoše se kladly daleko vyšší nároky na tělo – z hlediska fyzická i estetická. Zrodil se ideál krásy známý pod označením kalokagathia, spočívající v principu, že vše krásné musí být zároveň dobré. Aplikujeme-li tuto tezi na lidské tělo, pak se očekávala harmonie a soulad fyzické krásy s půvabem duše, dobra, ctnosti a smělosti. Je známo, že právě staří Řekové i Římané svá těla podrobovali nejen očistným kúrám, ale i cvičením založeným na opakování a systematickém výkonu. Strava této doby byla ještě velmi spjata s přírodou, tedy jednoduchá, avšak výživově hodnotná. Právě antičtí lidé se stali v pozdějších staletích znovu vzorem a dle nich se formoval nový náhled na tělo, tělo, které se má vykazovat pružností a pevností.

Ideál krásy starých antických národů lze vysledovat na množství dochovaného umění, které se s oblibou zaobíralo právě tematikou lidského těla – většinou z nás se v mysli promítne jedna z nejznámějších antických soch, jež zachycuje mladého muže v momentě, kdy vrhá s vypětím všech svých sil disk. Toto dílo, pocházející z dílny Myróna, řeckého sochaře, jenž působil v 5. st. př. n. l., se

⁶⁴⁰ Citováno z článku: O tloušťce a štíhlosti. *Pestrý týden*, č. 35, 2. 9. 1939, r. 14, s. 16.

sice dochovalo jen v řadě kopií, avšak co nejvěrněji zprostředkujících podobu původního, autorského originálu.⁶⁴¹ Tvůrce vytesal sportovce ve velmi složité kompozici a s velkým smyslem pro detail – jak je vidno na precizním zachycení svalů, šlach i náznaků kostí. Můžeme proto předpokládat, že právě mladík s vysportovaným tělem, na němž hrál každý sval, byl právě oním dokonalým prototypem antického muže.

Středověké doby lze považovat za časy trýznění. Na jedné straně stáli ti, co své tělo dobrovolně mučili hladověním a vytrvalou fyzickou prací, na druhé ti, co holdovali okázalým hostinám. Právě ve středověku a raném novověku se setkáváme s častějšími případy otylosti – u mužů především vypouklého břicha, které se stalo synonymem pro větu „Mít se dobře jako pán.“. Nebylo mnoho mužů, kteří si svůj břich mohli pěstovat, starat se o něj, krmít jej. Těch, kteří si to mohli dovolit, se čítalo v poměru k množství obyvatel skutečně málo, avšak můžeme i na tomto úzkém vzorku vysledovat proměnu tělesných proporcí, která se vzdalovala vysportovanému antickému ideálu. Více se také začínalo hovořit o nemocech, jež člověka postihovaly právě kvůli špatné životosprávě – především dny, nemoci pánů. Tato nemoc postihovala ve velké míře hodomilce, jenž často holdovali masitým pokrmům a alkoholu, přičemž se jim díky takové stravě počaly usazovat krystalky kyseliny močové v kloubech, šlachách a dalších tkáních, což vedlo k ohromným bolestem, znemožňujícím pohyb a fungování člověka v každodenním životě.⁶⁴²

Konec módnosti „velkého břicha“ přišel až s devatenáctým stoletím, které se začalo vážněji zaobírat problematikou lidského těla a nakonec i stravováním.⁶⁴³ Pokud se muž do této doby svým vybouleným pupkem pyšnil, pak se nyní čím dál častěji střetával se zapovídáním podobného vzezření těla, což otlého jedince dohnalo až k tomu, že své tělo začal více zahalovat a zakrývat správně střiženým oblečením. Vzrůstala kritika bohatých obědů, večeří i různorodých nápojů, které akorát způsobovaly roztahování žaludku a rozestup tkání i svalů, jenž vedl k onomu estetickému tabu – vystouplému, tučnému břichu. Velké břicho zemřelo, už nebylo nikdy více považováno za znak mužnosti, velikosti, síly, přepychového života, jeho role se v rozmezí několika let otočila o 180 stupňů – z adorovaného ideálu v zdravotní i estetický problém, jímž se začali podrobněji zabývat i samotní lékaři. Postupně se rodil nový vzor dokonalého, žádoucího mužského těla, které se nemělo vykazovat mohutností nabytou díky tukovému obalu, ale svalovým korzetem, jenž dává vyniknout jednotlivým

⁶⁴¹ Hovoříme o soše nazvané Diskobolos. K obdivování antického ideálu krásy inklinovala i společnost první poloviny 20. století. Estétové, hledající vzor mužské krásy označili právě Myrónovu sochu za prototyp dokonalého mužského těla. Když již tak mluvíme o té kráse. *Hvězda*, č. 10 (337), 1932, s. 12.

⁶⁴² Vzpomeňme kupříkladu i na Albrechta z Valdštejna (*14. 9. 1583 - †25. 2. 1634), českého velitele císařských vojsk během třicetileté války a vévodu meklenburského, frýdlantského, hlohovského a zaháňského. Často totiž trpěl na záchvaty dny, kdy jej museli přepravovat i na speciálních nosítkách, neboť se pohyboval jen s velkými obtížemi.

⁶⁴³ Zrození konceptu ideálního mužství někteří badatelé datují do 19. století, kdy k plnému prosazení tzv. hegemonní maskulinity došlo až v jeho poslední třetině. Tento „ideální muž“ se stal platným vzorem pro všechny mužské jedince bez ohledu na společenský stav, náboženství a nacionální vnímání. LENDEROVÁ, Milena, Daniela TINKOVÁ a Vladan HANULÍK. *Tělo mezi medicínou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014. s. 102.

svalům trupu. Tuto revoluci lze datovat úžeji do 70. let 19. století, kdy se řada mužů počíná více zaměřovat na budování svalové hmoty s myšlenkou toho, že svalstvo je tou nejlepší zbraní proti usazení tělesného tuku.⁶⁴⁴ Cesta za vysportovaným tělem však byla trnitá a trvalo ještě několik desítek let, než se systematický hon za osvalením stal všeobecně přijímaným, aniž by budil nepochopení ostatních.

4.2 Svaly až na prvním místě

Tlak na podobu mužského těla silně vzrostl právě s 20. stoletím, kdy byl tuk definitivně zapovězen – jako něco nežádoucího, nepěkného, obávaného. Zatímco u žen se čím dál více prosazoval ideál štíhlosti, tedy útlosti všech částí těla, u mužů se daleko více kladl důraz na pružnost a pevnost v podobě svalů. Muž rozhodně neměl být pohublý, ale ani otlý – takoví jedinci se setkávali s projevy určité lítosti nad jejich tělesným stavem, ale ještě mnohem častěji s posměchem. Stejně jako se v tisku rozhojnilly vtípky na účet tělnatých žen, nevyhnuli se zesměšňování ani obtlouští muži.

„*Mockrát děkujeme za návštěvu, pane Schulzi – a přijďte zase brzy!*“, pravila s rozpačitým výrazem v tváři žena, která podávala ruku při loučení odcházejícímu, značně otlému návštěvníkovi, přičemž rozsednutá sedačka s trčícími pružinami do všech stran vtípně doladřovala celou atmosféru scénky jednoho z dobových žertů.⁶⁴⁵ O tlusté pány nebyla na stránkách kresleného humoru nouze, nemusíme hledat dlouho, aby se před námi neobjevilo množství dalších vtípů, a to jak těch zesměšňujících nadváhou ztížený život tlouštíka, tak těch snažících se vyvolat pousmání nad jeho honbou za zhubnutím.⁶⁴⁶ Ač se dějová linka pochopitelně vždy lišila svou zápletkou, můžeme vyzorovat, že všechny tělnaté muže, hrající ústřední roli v zábavných kresbičkách, spojují stejné prvky chování, potažmo jednání a vzhledu. Tlouštíkem je zpravidla muž v letech, často s kšandami držícími z posledních sil rozměrné kalhoty, které má vytažené až do půli svého obrovského, kulatého břicha. Efekt enormnosti břišní části trupu je navíc znásoben i krátkými a celkem štíhlými končetinami. Na

⁶⁴⁴ VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, s. 148 – 151.

⁶⁴⁵ Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 25, 21. 6. 1941, r. 16, s. 24.

⁶⁴⁶ Viz vtíp s tlustými pány, kteří se nemohou pozdravit podáním ruky. Přes svá obrovská břicha si dokážou potřást jenom vycházkovou holí se slovy: „*Haló, dobrý den, jak se ti vede, tlouštíku?*“ Viz: Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 3, 21. 1. 1939, r. 14, s. 14. Dále kreslený žert, kde se velmi tlustý pán baví s druhým: „*Jak si ztlouští...*“ --- „*Hrozně! Někdy sám nevím, s které strany si mám sednout...*“ Viz: Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 7, 15. 2. 1941, r. 16, s. 32. V následující komické scéně se váží velmi otlý muž, a jelikož váha neukazuje příliš velký počet kilogramů, pochvaluje si: „*Nu tak, přece jsem ztratil na váze.*“ Přes své ohromné břicho ovšem nevidí, že na váze sedí malý pejsek a sám tlouštíček stojí mimo vážící přístroj. Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 2, 8. 1. 1938, r. 13, s. 19.

Snahu muže zhubnout zase s notnou dávkou humoru zachytil vtíp z roku 1942, kdy se tlouštíček rozhodl vyzkoušet jeden z doporučených hubnoucích strojů založených na vibrovacím pásu, jež si obepnul kolem ohromného pupku. Po absolvování celé vibrační procedury odchází nadměrně spokojen se svou štíhlou postavou a s pochvalným komentářem „*Znamení přístroj*“. Akorát má nyní své velké břicho na zádech... Zrcadlo humoru. *Pestrý týden*, č. 34, 22. 8. 1942, r. 17, s. 24.

rozdíl od kreslířem vtipů ztvárněné otlé ženy vystupuje tlustý pán jako pohodový člověk, často i jako hlupáček a naivní bytost, kterou v podstatě tloušťka ani moc netrápí, i když nalézáme i momenty, kdy se o odtučnění snaží – byť s důrazem na co nejmenší fyzické zatížení či dietní omezení. Zpravidla mu na zavalité tváři září úsměv od ucha k uchu, je od pohledu dobromyslný, hodný, k druhým otevřený a dokáže si tropit radost i sám ze sebe.

Zpět ale od zábavných scének k reálnému muži. Rozhodujícím a velmi důležitým faktorem byla síla – ne síla co do objemu, ale síla fyzická – vždyť právě siláctví bylo úzce spojováno s muži jakožto vlastnost typická pro mužský gender.⁶⁴⁷ Muž musel být silný, aby si zajistil své postavení ve společnosti, budil respekt a vážnost a dokázal ochránit nejen sám sebe, ale i případnou partnerku – křehkou ženu, jež je zcela závislá na ochranném ráme svého partnera. Avšak jak takové síly dosáhnout?

V případě mužů, zaobírajících se svým vzhledem, hrála dieta až druhořadou roli. Ano, byli-li dotyčný otlý, zpravidla mu lékař doporučil hubnoucí kúru nebo mohl sám experimentovat na základě „zaručených“ postupů dle návodů v ne odborných periodikách či si zakoupil některý z přípravků nebo přístrojů, které se stávaly stálou součástí obsahu tisku v rámci nabídky novinových inzercí, jež slibovaly rychlé ubytí na váze. Mnohem větší pozornosti se však u mužů začínal těšit sport – a to nejen cvičení v rámci tělocvičné organizace Sokol⁶⁴⁸, která zde působila již od 19. století, ale i skrze další školy, jež se zaměřovaly na cvičení. Sportovní aktivity všeho druhu bez omezení byly dle dobového mínění pro muže více než vhodné, neboť mu umožňovaly uplatnit svoje vrozené pudy – tedy především bojovnost.⁶⁴⁹ Opět stačí vzpomenout na dávné doby, kdy se muž coby lovec vydával na strastiplné pronásledování zvěře, jež mu měla posloužit jako obživa. V modernějších epochách zase svůj sklon k dobývání a touze po slávě uplatňoval coby bojovník či přímo voják v armádě. V souvislosti s proměnou životního stylu ve 20. století však bylo nutné hledat formu „vybití se“ skrze něco jiného – v tomto případě skvěle posloužil právě sport. Vždyť ve sportovním zápase mohl muž povstat proti svému protivníkovi a zajistit si potřebné uznání skrze podání oslňujícího výkonu. Mimo sport konaný veřejně, za účasti spoluhráčů či spolucvičenců si ovšem v neposlední řadě své fanoušky získávalo čím dál více i cvičení pokojové – tedy v rámci vlastního příbytku, prováděné o samotě.

Ještě v druhé polovině 19. století byl pravidelný výkon jakéhokoliv sportu spíše výjimečnou záležitostí, koníčkem, který se dlouho střetával s nepochopením. Ostatně to potvrzuje i Fridolín Hoyer⁶⁵⁰ v rozhovoru, který poskytl v roce 1937 magazínu Pestrý týden, kde se snažil stručně, ale poutavě vylíčit průběh své kariéry založené na zvedání těžkých vah a provozování silového sportu. Na

⁶⁴⁷ Gender – ve smyslu sociální pohlaví, tedy v podstatě souhrn vlastností, charakteristik a očekávání spojovaných v tomto případě s mužským pokolením.

⁶⁴⁸ Sokol – tělovýchovný spolek, založen Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem roku 1862, nejprve jako „Tělocvičná jednota Pražská“. Tyrš je také autorem českého tělocvičeného názvosloví a české tělocvičné soustavy vydané roku 1873 pod názvem „Základové tělocviku“.

⁶⁴⁹ Končíř v ruce ženy. *Salon*, č. 5, květen 1941, r. 20, s. 11 a 34.

⁶⁵⁰ Fridolín Hoyer *23. 12. 1868 †11. 6. 1947, jeden z prvních kulturistů a vzpěračů na českém území. Roku 1895 založil Klub atletů Žižkov spolu s Josefem Balejem. O třináct let později zřídil školu tělesné kultury.

počátku své kariéry začal jako mladík s atletikou a systematickým provozováním tělocviku v rámci Sokola, avšak si brzy zamiloval cvičení s těžkými břemeny, které musel provozovat potají, neboť o podobné aktivity tehdy nebyl ani zájem ani porozumění. Po řadě úspěchů se začal plně věnovat náboru nových cvičenců – svých žáků, které motivoval slibováním lepšího zdraví a nabytí velké síly. Již v roce 1907 otevřel vlastní školu na Karlově náměstí, kde se stoupenci mohli věnovat také výuce boxu. Fridolín Hoyer, člověk, kterého lze zcela jistě považovat za jednoho z našich prvních propagátorů posilování lidského těla a vytváření ideálu mužské krásy – osvalení, přišel taktéž s jedním z prvních systémů cvičení, který byl určen i pro běžné muže. Cílem tohoto systému se stalo zesílení slabých jedinců, ozdravení těla i podpoření vzrůstu, a to skrze pravidelný výkon cviků prováděných s lehkými činkami. Úspěchy tento cvičební plán vykazoval, dle Hoyerových slov, ještě v druhé polovině 30. let 20. století, avšak neopomněl dodat, že se stále setkával s řadou překážek v podobě dlouho zažitých stereotypů. Mnohokrát musel vyslechnout posměch od svých studentů, kteří nebrali vážně Hoyerův apel na správné dýchání při cvičení a s úšklebkem se tázali: „*Co prý s tou hloupostí?*“ či předpovídali neblahý osud Hoyerově škole, neboť cvičení považovali za pouhý módní výstřelek, který bude mít brzkého konce.⁶⁵¹ Věštby a špatné prognózy do budoucnosti se ovšem nevyplnily a po celé republice začaly vznikat další kluby cvičících a také nové cvičební systémy, určené mužům, kteří chtěli jít s dobou a pyšnit se zdravým, silným tělem, k němuž se pojí i sebevědomí a životní energie.

Počet cvičících mužů dbajících o svou postavu sice postupně rostl, avšak sport si oblíbovali zejména mladší lidé. Ti, co se nacházeli v postproduktivním věku či je trápila nějaká nemoc, se tělesným aktivitám vyhýbali, ač by jim pravidelnější pohybová činnost bývala přinesla větší vitalitu a zkvalitnila život. Navíc se slovo tělocvik spojovalo v přímé úměře s námahou, vyčerpáním, přetěžováním se a nikoli s podobou zábavného a prospěšného strávení volného času.⁶⁵² Profesor Jan Svozil⁶⁵³ byl ovšem jiného názoru a snažil se díky své útlé knížečce přiblížit tělocvik v podobě příjemné kratochvíle i lidem, kteří doposud své tělo netrénovali. Mnohdy totiž odrazovalo docházení do sportovních institucí, kdy někteří netoužili po společném, v podstatě skupinovém, namáhání těla, a proto právě jim bylo doporučováno cvičení pokojové – doma či v přírodě bez používání cvičebních nástrojů.

Svozilova metoda cvičení bez břemen neměla sloužit k nabytí mohutných svalů, autor apeloval především na to, aby bylo tělo souměrné, zdravé a silné. Ve snaze dodat svému cvičebnímu systému i tvrzením na vážnosti a dostatečně namotivoval čtenáře, který dílko zakoupil, vložil do textu také poděkování od spokojených následovatelů. Jedním z nich byl i mladý číšník, jenž profesoru potěšeně

⁶⁵¹ Jak jsme začínali... *Pestrý týden*, č. 20, 15. 5. 1937, s. 26.

⁶⁵² SVOZIL, Jan. *Tělocvik pokojový a cvičení v přírodě: vzduchové lázně - metoda Svozilova*. 3. dopl. vyd. Praha: A. Neubert, 1921, s. 3.

⁶⁵³ Jan Svozil *? † ?, odborník skrze anatomii lidského těla, propagátor tělesného cvičení, autor několika tělovýchovných spisů – mimo již zmíněný cvičební systém sepsal *Domácí tělocvik a vzduchové lázně* (1924) či *Tělocvik a vzdušné lázně: Vzdušné lázně v Luhačovicích* (1912). V dílech se opíral o tvrzení řady odborných lékařů.

napsal: „*Nabyl jsem silnější a větší postavy, čeho bez Vaší rady nebyl bych docílil. Lituji, že jsem se nedal fotografovat, aby se poznalo, jak jsem byl dříve malý a slabý.*“⁶⁵⁴

Jak můžeme z výše uvedené citace lehce odvodit, malá a slabá postava patřila k nežádoucím a ne jeden muž toužil být vyšším a svalnatějším, proto se také mnoho soustav cviků koncipovalo tak, aby cvičenec dosáhl silnější a vyšší postavy během poměrně krátké doby. Sám Svozil se k několika plánům předepisujícím soustavu cviků vyjadřoval povětšinou kriticky, neboť zmožutnění postavy nepokládal za jednoznačně dobré. V první řadě apeloval na častější cvičení doma, které však ještě ve 20. letech minulého století nebylo tak rozšířeno, ač měli lidé větší znalosti ohledně tělovýchovy než kdy dříve díky povinnému tělocviku ve školách i dostupnější literatuře, jež představovala ony cvičební postupy.

4.3 Tvůrce svalů, výšky a energie aneb jak být pravým mužem?

Psala se dvacátá a třicátá léta 20. století, doba rozkvětu společenského života, elánu, nadšení, růstu volného času a spolu s tím i nový životní směr – směr založený na pěstování tělesné krásy, na zdokonalování vlastního zevnějšku každého člověka, který nabýval čím dál větší popularity.⁶⁵⁵ Co bylo ovšem jeho příčinou? Touha po vnější kráse, záliba v extrémnostech, film či veliké přesuny finančních obnosů v hospodářském životě?

Ať je to tak či onak, vyrojila se právě v tomto období řada otázek, zabývajících se jediným tématem: „*Co je dokonalý muž?*“ Časopis *Gentleman*⁶⁵⁶, jehož obsah byl určen očím moderních pánů, a který bohužel vycházel jen šest let, nacházel ideálního muže v podobě „*dobře vycvičeného sportmana*“ mužného vzezření, který ovšem také dbá na správné, padnoucí ošacení a bezvadnou obuv.⁶⁵⁷ Ve shodě s tímto tvrzením se v tisku začaly objevovat poutavé reklamy upozorňující na brzké vydání knižního díla určeného výhradně do rukou mužů, jež velkými titulky slibovalo každému jedinci nabytí tolik žádaných svalů, výšky a energie. Skvělým marketingovým tahem bylo zaslání propagační šedesátistránkové brožury zdarma všem zájemcům, kteří vyplnili přiložený přihlašovací kupon a zaslali jej na adresu nakladatelství. Mužů, kteří se takto nechali zlákat, bylo jistě dosti, vždyť kdo by odolal tak dobře znějícím slibům? „*Jste otlý a máte řídkou, povadlou muskulaturu? Jste samá kůže, nebo jste nemotorný? Jste hned unaven a bez energie? Máte špatné trávení a zácpu? Jste vyčerpán se ztrácejícím se mužstvím, či máte kulatá záda, hubené nohy, visící břicho, plný obličej vrásek nebo*

⁶⁵⁴ Tamtéž, s. 5.

⁶⁵⁵ Dámská móda a mužové. *Gentleman*, č. 10, r. 2, 1925, s. 254.

⁶⁵⁶ Časopis „*Gentleman: Revue moderního muže*“ byl jediným periodikem svého druhu, které vycházelo na území Československa v letech 1924 až 1930. Je bohatým zdrojem informací o tehdejším životním stylu, především střední a vyšší třídy obyvatel. Určen byl mužským čtenářům, některé texty však potěšily i ženské oči.

⁶⁵⁷ Co je dokonalý muž? *Gentleman*, č. 1, 1925, r. 2, s. 5.

*dvojitou bradu? Poskytněte nám možnost zaslati Vám knihu Dr. Kenta... Učiní z Vás zdravého, sebedůvěryhodného, silného muže s nezkroutnou silou – mužného muže!*⁶⁵⁸

Kdo neváhal a kupón skutečně odeslal, dostal do rukou malé dílko, na jehož červeno-černo-bílém obalu se vyjímal ilustrace zachycující mladíka s již od pohledu pevným, vyrýsovaným tělem - jakožto vzor ostatním, jakožto lákadlo nabádající k otevření brožury a přečtení si oněch řádků, které tak lačně toužily strhnout svého čtenáře do tajů správného způsobu žití, nesoucího s sebou tak velké a přitažlivé bonusy jako je zdraví, krásná postava a nulová vyčerpanost. Mnozí skutečně text přečetli, vždyť to, co slibovalo několik úvodních vět, bylo tak lákavé! Ano, tento systém cvičení se jevil velmi důvěryhodně a navíc za jeho sestavením a sepsáním stál vyhlášený americký doktor Herbert Robur Kent, jenž se pro dokázání pravdivosti svých slov nechal zvětšit právě na onu přední stranu celého díla, aby ukázal, že je skutečně možné se skrze jeho návod dopracovat k mužné postavě. Již v úvodu líčil svůj životní příběh, kdy ho až do věku třicetipěti let pronásledovaly nemoci, slabost, nízká výkonnost a nikdo mu nedokázal pomoci. Proto se rozhodl jednat sám, začal bedlivě studovat lidské tělo a v rámci tohoto snažení se seznámil s oslnivými výsledky tělesného bádání lékařky Doris Sweetové⁶⁵⁹, kterou si nakonec vzal za svou manželku. Inspiroval se od ní též v sepsání díla o tělocviku – zatímco ona sestavila metodu cvičení pro ženy⁶⁶⁰, on se s pílí vrhnul na stvoření systému pro muže, jenž měl za úkol ukázat cestu k nabytí krásného, souměrného, svalnatého těla, avšak rozhodující při tom rozhodně neměla být hora svalstva na každém údu, kterou připodobňoval k „*neforemné hmotě podobné postavě tažného vola*“, nýbrž oblá a hladké svaly – zrovna takové, jako má lev, král zvířat, který dokáže hravě skolit i mnohem většího býka.⁶⁶¹

Pozastavme se prosím u tohoto pozoruhodného dílka o něco déle, neboť je opravdu unikátním zdrojem pro naše bádání. Představuje totiž řadu zajímavých tezí o dobovém vidění těla, krásy, zdraví, stravování - je odrazem představ ideálního a dokonalého muže, muže, který byl stvořen přírodou proto „...*aby byl velký a silný, ale moderní způsob života připravil ho o jeho sílu a fyzický vývin.*“⁶⁶²

Propagační spisek „*Tvůrce svalů, výšky a energie*“ byl psán skutečně mistrně člověkem, který nejen, že za svůj život nastřádal perfektní znalosti o anatomii a fungování lidského těla, ale disponoval i obrovským citem pro získání budoucích zájemců o cvičební systém. Autor v textu dílka vystupoval jako přítel každého z jednotlivých čtenářů a seznamoval dotyčného se svými názory, které podával nenásilnou a čtivou formou. Poutavě vysvětloval záležitosti týkající se systému cvičení a co především - uměl výborně motivovat. Motivovat jednak ke koupi díla, ale i k dodržování cvičební sestavy a ke změně životního stylu, z čehož lze sice primárně vyčíst zájem o výdělek na základě množství

⁶⁵⁸ Inzerát na knihu *Tvůrce svalů, výšky, energie*. *Hvězda*, č. 48, 1936, s. 15.

Podobné inzeráty, jen s jiným grafickým vypořádáním a originálním, poutavým titulkem, se objevily i v: *Vraťte mi mé mládí - inzerce*. *Hvězda*, č. 14 (602), 1937, nestr.; *Inzerce*. *Hvězda*, č. 16 (604), 1937, s. 15.

⁶⁵⁹ Viz Doris Kentová v kapitole 3.6.1.

⁶⁶⁰ KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy Dr. Doris Kentové*. V Praze: F. Kodým, 1935, 307 s.

⁶⁶¹ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínivosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodým, 1930, s. 6.

⁶⁶² Tamtéž, s. 6.

vydaných výtisků, avšak ani sekundární posláním díla by nám nemělo unikát - a sice autor volal po ozdravení a zdokonalení společnosti.

Proč měli muži zakoupit Systém dynamické rozpínavosti? Proč měli toužit po této knize? Co tak božského jim slibovala psaná slova amerického doktora, jenž své dílo vydával konečně i v Československé republice? Na tyto otázky lze velmi snadno najít v dobovém textu odpovědi, jež nám perfektně přibližují nejen představu tehdejších mužů o líbivém těle, ale i o zdravotních záležitostech a stravovacích návycích, tedy jevech úzce spojených s vnímáním štíhlosti a nadváhy, potažmo vypracovanosti mužské postavy.

Snad prvním a nejdůležitějším důvodem, proč měl muž trénovat své tělo, bylo jistojistě nabytí obrovské síly – vždyť tou měl být obdařen každý správný zástupce pohlaví, které dodnes používá přívlastku „silnější“. Slabost se pojila s ženami, ale v žádném případě ne s jejich bratry, otci, manžely, dědy. Muž se zkrátka rodil do světa, který po něm očekával už od dávných dob bojovnost, smělost a sílu, jež by mu umožnila ochránit nejen sebe samotného, ale i svou družku a potomstvo. Tyto představy o vzorném mužství implikoval autor též do svých zápisků, které okořnil notnou dávkou fotografií, zachycujících konkrétní muže, kteří podstoupili Kentovu školu cvičení. „Pohleďte, takto můžete vypadat, poslechnete-li má slova!“, jakoby podružně křičely řádky písmen, jež primárně líčily osudy několika doktorových žáků, které spojovaly podobné starosti a zdravotní potíže: slabost, častá onemocnění, sešlost – ať již od narození či vlivem pomalu se hlásícího stáří. Rozuzlení jejich smutných osudů a obrat k lepšímu ale vykazovalo taktéž souhru – všichni zmínění žáci zlepšili svůj stav díky jedinému muži – doktoru Herbertu Robur Kentovi a jeho důmyslnému systému dynamické rozpínavosti.

Cvičební systém sliboval pomoc samozřejmě i otlým, trápícím se pro svá kila navíc a příliš hubeným, kteří by zase posunutí ručičky váhy doprava uvítali. Jednotlivé cviky byly sestaveny tak, aby dotyční spalovali zásoby uložené v tukových buňkách a nabírali svalovou hmotu – tedy ne, aby zhubli na kost a jejich tělo svou štíhlostí konkurovalo tomu ženskému, pro něž byla štíhlá linie nejpodstatnější. Šlo o to, aby svou velikost cvičící muži klidně zvětšili, ovšem s tím, že tentokrát nebude objemnost tvořit tuk, ale svalová hmota. Štíhlost za jakou se vydávala skrze všemožné druhy hubnutí žena, se neshodovala s představou ideálního vzezření muže. Naopak, bez vyvinutého svalstva a celkově slabé tělesné konstrukce se muž střetával s podobnými, nepříjemnými předsudky, jako tlouštík. Autor dbal taktéž na zlepšení mužského stravování. Ústřední snahou se stalo nastolení součinnosti žláz s vnitřní sekrecí⁶⁶³, tedy navrácení tělesné rovnováhy, neboť právě její rozhrání způsobovalo tloustnutí či naopak příliš rychlé spalování přijatých živin.

⁶⁶³ Žlázy s vnitřní sekrecí neboli endokrinní žlázy zahrnují všechny žlázy v těle produkující hormony, prostřednictvím kterých skrze krevní oběh ovlivňují činnost jednotlivých orgánů v těle. V období první poloviny 20. století došlo k lékařskému objevu těchto žláz, což zapříčinilo právě velký boom v prodeji hormonálních přípravků na hubnutí. Na hormony se odkazovalo hojně i v tištěných textech, neboť se na ně začala klást velká váha při hubnutí a tloustnutí. Kentova práce se činností hormonů velmi zabývala – i z důvodu snahy „jít

Zdraví, to nejdůležitější, co jen člověk může mít, hrálo pochopitelně také velkou roli v předkládaném spisku – alespoň pro doktora Kenta, neboť jak později ve svém díle konstatoval, stálo zlepšení zdravotního stavu až na posledním místě v důvodech, proč se muži začali věnovat drezuru svého těla.⁶⁶⁴ Velmi častým problémem, jenž trápil vysoké procento lidí, bylo nesprávné fungování zařívacího ústrojí – mnozí tak trpěli zácpou a s ní spojenými, nepříjemnými potížemi v podobě nadýmání, pocitu plnosti, těžkosti, hemeroidů, migrén či dokonce křečí. Autor nabádal čtenáře k testu s černým uhlím, jehož požití mělo odhalit, za jak dlouho potrava projde celým traktem až k následnému vyloučení.⁶⁶⁵ Ti, kdo vylučovali stolici zbarvenou požitým preparátem ještě druhého dne, trpěli dle Kenta zácpou a bylo nutné zamyslet se nad tím, zda nezařadit cvičení právě do svého denního režimu. Díky správným cvikům se zlepšovaly a zintenzivňovaly peristaltické⁶⁶⁶ pohyby, a tím i průchodnost střev, což bylo žádoucí, neboť dlouhodobě nevyloučená, již zpracovaná potrava tkvěla ve střevě příliš dlouho, čímž docházelo, dle dobového mínění, k pomalé otravě celého těla, jejíž příznaky se projevovaly v otylosti, hubenosti, tělesné sešlosti, popřípadě vedly k rakovině střev – a těmito argumenty si pisatel získal další čtenáře, kteří dosud nebyli o pořízení publikace zcela přesvědčeni, avšak úzkostlivě dbali o svůj zdravotní stav či se již ke své smůle potýkali s výše zmíněnými obtížemi.

„Muž není považován za opravdového muže, nemůže-li toho dokázat. Lidé posuzují muže podle šíře jeho ramen, hrudníku, rovnosti krku a síly jeho hmatu. Čím dokonalejší jest jeho tělo, tím více jest vážen a tím větší jest jeho popularita mezi muži i ženami.“⁶⁶⁷ I to byl další důvod, hovořící pro to, aby se kterýkoliv muž ponořil do tajů trénování svého těla. Čím dál více dravější doba, potíže při shánění zaměstnání, touha po uznání ve společnosti působila jako hnací motor k tomu, aby se člověk snažil sebezdokonalovat ve všech směrech – tělesných nevyjímaje. Měla-li tělesná forma dopomoci ke slávě, úspěchu či aspoň malému zlepšení životních poměrů, pak rozhodně stála za úvahu pro řadu mužů. Sám autor srovnával tělesně sešlého člověka, ať již tlustého nebo hubeného, s vysportovaným atletem a upozorňoval na rozdíly mezi nimi.⁶⁶⁸ Takové rozdíly totiž měly zavládnout i mezi čtenářem coby budoucímu následovateli doktora Kenta a jinými muži, neboť právě cvičenec měl být nyní tou adorovanou postavou atleta, tou sebevědomou osobou, která si získá vliv mezi ostatními. I u muže můžeme považovat nabytí žádaných tělesných proporcí za určitý symbolický, potažmo erotický kapitál, jenž mu mohl zajistit rychlejší výtah nahoru v sociálním prostředí a uchvácení životní pozice,

s dobou“ a poskytnout čtenáři co nejvíce aktuálně lékařsky vyzkoumaných novinek z oblasti fungování těla, neboť žlázy s vnitřní se staly atraktivním tématem stejně jako dříve vitamíny či právě kalorie.

⁶⁶⁴ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínivosti*. Praha: F. Kodým, 1938., s. 201 – 202.

⁶⁶⁵ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínivosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodým, 1930, s. 19 – 20.

⁶⁶⁶ Peristaltika = jemné pohyby střeva založené na stahování a uvolňování svalstva uvnitř orgánu, posouvají požívatinu dále v trávicím ústrojí.

⁶⁶⁷ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínivosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodým, 1930, s. 36.

⁶⁶⁸ Tamtéž, s. 37 - 9.

kteřá by uspokojovala jeho pudem zakódované bojovné „já“. Skrze zotročení, podřízení, zvládnutí a konečně vypracování vlastního těla se mu tak otevírala brána k úspěchu.

Avšak ještě něco chybělo k jejímu úplnému rozevření – krása. Ano, muž neměl být pouze silný, zdravý, úspěšný, ale i krásný!⁶⁶⁹ Zatímco žena si obratně dopomáhala k lepší vizáži svými líčidly a pudry, muž byl, a v podstatě stále je, odkázán na odhalení svého pravého vzezření dnes a denně, neboť nemohl svou tvář podrobit korekci skrze nalíčení, ani použít korzet k dodání pěkných tvarů svému tělu – taková kamufláž byla pro mužské pokolení nepřijatelná, ba přímo komická.⁶⁷⁰ Nezbyvalo nic jiného, než se snažit dosáhnout vytožených proporcí opět cvičením, založeným na silné vůli a pravidelnosti. Díky tomu se „...*tělo srovná, zbytečný tuk zmizí, hrud' se vyklene, ošklivé břicho podobno jakési nestvůře a směšné kouli zmizí, aby učinilo místo svalnatému plochému břichu, které dodává mužské postavě ladný vzhled.*“⁶⁷¹ Jak jednoduchá byla cesta k dokonalé postavě dle dobového ideálu krásy! Už žádná hubená chlupatá lýtka, vystouplé břicho, propadlý hrudník, skleslá ramena a vycpávky v oblecích, kterými se šikovný krejčí snažil navodit dojem mohutných ramen.⁶⁷²

Krása rovná se zároveň i přitažlivost – toto tvrzení se stalo dalším argumentem, jenž pomalu završoval výčet pro, které s sebou přinášelo systematické cvičení. Vždyť kdo by se nechtěl těšit pozornosti žen?⁶⁷³ Vidina úspěchů při seznamování s ženami působila silně motivačně pro mnohého z mužů, a to Herbert Kent věděl až příliš dobře, proto ostatně do svého propagačního dílka zařadil samostatnou kapitolu nazvanou „*Muž pod zvětšovací sklem*“, ve které bez zaobalení psal o tom, jak žena pohlíží na muže: „...*pozoruje jej velmi bystře, aby odhadla, koho má před sebou... Pečlivým zrakem prohlédne vycpaná ramena, rozšířený hrudník vatou, takže muž jen trochu chápatý, musí se cítiti velmi trapně.*“⁶⁷⁴ Tato slova se snažila podpořit domněnku, jak je pro ženu důležitá především fyzická stránka na úkor té duševní a přesvědčit tak muže k tomu, aby věnovali část svého volna opakované tělesné námaze, jež měla přinést kýžený efekt „dokonalého muže“ – hrdiny, který si podmaní svět, dobude mnohá srdce žen a rozhodně ho nepřivede do rozpaků dotázání se: „*Svlékáte hrdě svou košili, protože jste si vědom svých mohutných svalů?*“⁶⁷⁵

⁶⁶⁹ „Není však pravdou, že by byl pojem krásy vždy vyhrazen jen ženám. Krásní mužové byli rovněž hledáni a jsou dosud.“ mnil autor zajímavé knihy určené k pěstování krásy jak žen, tak mužů – lékař Ladislav Riedl. RIEDL NĚMECKOBRODSKÝ, Ladislav. *Tělesná krása a její udržování*. Praha: J. Svoboda, 1939, s. 7.

⁶⁷⁰ „Muž je odsouzen k tomu, aby hrál muže.“ Tedy splňovat to, co od něj společnost čeká – naplňovat ideál hrubé mužnosti, nikoliv ženské jemnosti a křehkosti. LIPOVETSKY, Gilles. *Říše pomíjivosti: móda a její úděl v moderních společnostech*. V českém jazyce 1. vyd. Praha: Prostor, 2002. s. 203.

⁶⁷¹ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodým, 1930, s. 49.

⁶⁷² Tamtéž, s. 48.

⁶⁷³ „Kolik vzdechů splyne se rtů dívek při pohledu na krasavce-filmové herce! Kolik tajných přání vzkličí a uvadne.“, dosvědčoval potřebnost krásného vzhledu u mužů Ladislav Riedl. I ženy dle jeho slov dávaly přednost mužzi, který si jim fyzicky líbil. Jejich „vkus“ ovlivňovala samozřejmě i média. RIEDL NĚMECKOBRODSKÝ, Ladislav. *Tělesná krása a její udržování*. Praha: J. Svoboda, 1939, s. 7.

⁶⁷⁴ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodým, 1930, s. 53.

⁶⁷⁵ Tamtéž, s. 53. Podobný názor měl též myslitel Pierre Mendouse. Uvedl, že je nutné, aby mezi mužem a ženou fungovalo jakési fyzické kouzlo – jedině tak mohli vytvořit ideální pár. Žena se soustředila na mužovy oči, vlasy, postavu, nohy, řasy, pleť, tvar hlavy, uši, hrdlo, bradu, nos, nehty – to vše pečlivě zkoumala, nic jí

Avšak mělo-li být mužské tělo považováno za dokonalé, nestačila bohatá muskulatura, velkou roli hrál také vzrůst: „Muž, aby se mohl zvát mužem, musí mít velkou postavu. Krásně urostlá, vysoká postava dodává muži onoho imponujícího vzhledu, který ho postavil do popředí všech žijících tvorů. Nic není u muže směšnějšího, nežli když jest malý, krátkých ohnutých nohou, kde často tato karikatura lidství jest doplněna okrouhlým bříškem, jež takovému muži dodává hnusného vzhledu pavouka.“⁶⁷⁶ Doktor Kent sliboval svým následovatelům zvýšení tělesné výšky až o čtrnáct centimetrů v závislosti na stáří, neboť mladší muž se mohl takového výsledku těšit o něco dříve. Vlivem cviků založených na natahování postavy, mělo docházet k množení cév a buněk kostí, jejichž vzrůstem roste kost na délku, tedy se i protahuje postava.⁶⁷⁷

Nádherné figury plné svalů, omlazení těla a nabytí síly bylo možné dle slibů autora dosáhnout již za pouhé tři měsíce při každodenním cvičení po dobu třiceti minut a navíc bez pomoci dalších zbytečných nástrojů. Atraktivita systému doktora Kenta tak spočívala i v jednoduchosti, srozumitelnosti, dostupnosti, časové nenáročnosti i rychlosti – ti, kdo zatoužili po novém, lepším těle bez přebytečného tuku či nepěkné hubenosti tak měli možnost využít nabídky, jež slibovala ohromné pokroky a jako bonus poznání vlastního těla.

4.3.1 „Módní ztřeštěnost“, nebo začátek uvědomělé životosprávy?

Pečlivě zabalený a uzavřený balík, záruka doručení po celém světě, a to vše v naprosté diskretnosti, neboť adresy klientů neměly být nikomu sdělovány, což poukazuje na tehdejší všeobecně rozšířený náhled a názor o provozování cvičení – na jedné straně stálo nepochopení a snad i posměch vůči cvičenci, na druhé jako vzdor touha daného jednotlivce po sebezdokonalení, zkoušce vlastní vůle, prokázání osobní síly, vyřešení špatného zdravotního stavu, nabytí životního elánu a v neposlední řadě také vliv moderní doby a módy, která tak přísně začala diktovat, co je pěkné a co již ne.

Objednavatel knihy dostal do svých rukou nádhernou publikaci s luxusním přebalem potaženým anglickým šagrénem se zlatě vyrytým názvem díla a postavou svalnatého muže po vzoru řeckých dob. Jak impozantně ony desky působily! A co teprve obsah! Vždyť jen při letmém prolistování spočinulo oko čtenáře na několika desítkách fotografií, jež doprovázely každou kapitolu a názorně ukazovaly, jak správně provádět cviky, aby bylo dosaženo kýženého efektu. Pohled na mladého svalovce předvádějícího jednotlivé úlohy, taktéž vzbuzoval vzrušení a soutěživost nejednoho mužského čtenáře

neuniklo. Odkazoval též k americkým anketám, ze kterých vyplývalo, že na ženy působí nejvíce šíře ramen, bílé zuby, pěkná chůze a milý hlas. Naopak největší odpor budil neúplný chrup a ženské chování. Oceňovaly sebedůvěrou a odvahu. MENDOUSSE, Pierre. *Duše dospívající dívky*. V Praze: Plamja, 1932, s. 277.

⁶⁷⁶ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodym, 1930, s. 42.

⁶⁷⁷ Sport a tělesná cvičení byla doporučována i chlapcům, kteří již v době svého dospívání trpěli komplexy, pokud byli nižšího vzrůstu, než jejich vrstevníci: „Hoch, jenž zůstává – třeba prozatím – malý, projde toto dobou deprese, vida své kamarády záviděnímohodně veliké.“ Citováno z: Věk dospívání. *Zdraví lidu*, č. 9, listopad 1938, s. 132.

– vždyť takto mohl již v brzké době vypadat on sám! Ty nádherně vyrýsované svaly, ta široká hrud', o které doktor Kent se zápalem hovořil v propagačním dílku, ta síla, která z mladíka sálala jen z pouhých černobílých obrázků! Ano, dotyčný na fotografiích byl oním dokonalým vzorem mužnosti, ale již v dohledné době mu měla vyrůst nová konkurence mužů pyšnicích se pružným svalstvem a pevným zdravím. Systém dynamické rozpínavosti otevíral svou náruč mnohým gentlemanům, pečlivě zamířil na ta nejcitlivější místa a skrze důmyslnou strategii založenou na silném motivování čtenáře se snažil dovést každého svého svěřence k slibovanému úspěchu. Pojďme se proto nyní podívat blížeji na toto pozoruhodné dílo, které lze jistojistě považovat nejen za tělovýchovné, ale i za průvodce každodenním životem, jenž se snaží muže vzdělávat také v oblasti stravování i duševna.⁶⁷⁸

„Dear Sir“, důvěrně začínal své putování a honbu za mužskou dokonalostí samotný pisatel. Ke čtenáři hovořil v přátelském duchu tak, aby si zajistil jeho důvěru hned od počátku, neboť sympatie jsou důležité v každé písemné práci - bez dosažení vzájemné náklonnosti by nikdy nemohlo dojít k tolik potřebné souhře a obě strany by se jen těžko dostaly k vytyčenému cíli. Autor, k němuž si čtenář nenajde cestu již od úvodních slov, okamžitě ztrácí schopnost vzbudit nadšení, elán, chuť k pokračování v luštění jeho dalších psaných slov a vět, a to je obrovské mínus právě v případě textu, jenž měl za úkol nejprve apelovat na vůli potencionálního následovníka, psychologicky jej zpracovat a navodit dojem nezbytné potřeby cvičení vlastního těla. Vždyť právě výkon pohybových aktivit musí být těsně spojen s vnitřním zapálením a nutkavou snahou na sobě pracovat, bez toho by všechny vyřčené rady v textu i přiložené fotografie vyšly naprázdno. Skrze své řádky tak doktor Kent apeloval na poroučení vlastnímu tělu, výdrž, trpělivost a sliboval stoupenutí chuti do cvičení i následný růst svalů.

Jak měl vlastně systém dynamické rozpínavosti fungovat? Cvičení se skládalo z dvanácti lekcí stupňující se úrovně, založených na posilování vlastní vahou, tedy bez podmínky vlastnit nějaký z drahých přístrojů. Cvičenec si bohatě vystačil s tím, co měl kolem sebe – tedy k některým cvikům bylo doporučováno využít dvou židlí, popřípadě rámu u dveří. Pro zlepšení dýchání byl ke knize zdarma přibalen speciální inhalátor, jenž se používal až v pokročilých úrovních cvičebního plánu. Výkon cviků měl probíhat také na vhodné podložce, která byla v případě pořízení kvalitní žínky sice dražší záležitostí, avšak pro člověka, jenž v zlepšování svých tělesných možností našel zálibu

⁶⁷⁸ Na toto unikátní dílo zavzpomínal v jednom z rozhovorů poskytnutých pro internetové stránky věnované soudobé kulturistice i Milan Jablonský – jeden z prvních průkopníků kulturistiky u nás a mimo jiné i filmový herec: „...a později našel i knihu, kterou jsem se snažil dlouhé měsíce sehnat. Můj otec se totiž v minulosti pokoušel podat inzerát poptávky do novin, ten však nebyl přijat s odůvodněním, že je kniha nežádoucí pro socialistický systém tělesné výchovy. Šlo o tehdy velmi slavnou knihu „Systém pěstování těla dynamickou rozpínavostí“ od autorů Dr. A. Amboze a Herberta Robura Kenta, napsanou ve spolupráci s vydavatelstvím Františka Kodyma. Byla vydaná už v roce 1945 a mám ji doposud ve své knihovně. Přivezl jsem si ji s sebou do Kanady a chráním ji jako velké bohatství. Podle jednotlivých lekcí, které nevyžadovaly nářadí, jsem začal cvičit v malém pronajatém pokoji. Úspěch se začal pomalu dostavovat a já začal sílit.“ Citováno z: PAULÍK, Josef. *Milan Jablonský – Kanadan s duší Čechoslováka (II.)*. In: kulturistika.ronnie.cz [online]. 14. 1. 2011 [Cit. 28. 4. 2016]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-8338-milan-jablonsky-kanadan-s-dusi-cechoslovaka-ii.html> Poznámka: Údaje v citaci jsou nepřesné, jedná se o osobní vzpomínání. Dílo doktora Kenta vyšlo poprvé již v období první Československé republiky (1934).

a příjemnou kratochvíli, to rozhodně nebyl zbytečný výdaj, neboť komfort při cvičení se značně zvyšoval. Ti ostatní, kteří nechtěli nebo nemohli investovat do žíněnky, byli odkázáni na výrobu provizorní podložky ze spací pokrývky. Samozřejmě, vlastnit pokoj určený pouze ke cvičení s potřebným vybavením bylo snem každého sportovce, avšak vzhledem k nedostatku prostoru v bytech a domech a také potřebných peněz se stala nedostižným přáním.⁶⁷⁹

Finanční náklady vázané na provozování tohoto systematického cvičení tak byly minimální, což jej ztraktivňovalo a zvýhodňovalo oproti jiným cvičebním plánům. Ani časová zátěž nebyla velká – dle autora stačilo pro dosažení skvělých výsledků cvičit patnáct minut ráno a rovněž čtvrt hodiny večer. Proto proč dál čekat? Stát se novým člověkem bylo na dosah ruky, stačilo nepolevit, ukázat, kdo je tady pánem – dokázat poručit především sám sobě a nebýt „...jako mnozí lidé, kteří nejdříve po celodenní dřině ošetří svůj dobytek, svůj stroj, svůj byt, svůj obchod atd., zapomínajíce, že také jejich tělo potřebuje ošetření a odpočinku, protože hmotné statky se nechají nahradit – kdežto život a zdraví nikoliv. Váš bude svět! Vy s hlavou vztyčenou půjдете kupředu jako vzor mužství.“⁶⁸⁰ A až budete oním ideálním mužem, seznáte, jaké to je být obklopen davem žen – dalo by se krátce a výstižně říci o dalších větech v předmluvě poutavého díla. Právě ženy se stávaly onou největší metou, které chtěl každý muž dosáhnout a okusit onen příjemný pocit být jimi obdivován a stíhán závistivými pohledy ostatních přítomných. To žena měla být milým bonusem za veškerou námahu spojenou s každodenním cvičením. Jen vítěz ovšem mohl okusit tohoto nejlepšího vína, neboť pouze „...ženy samotné dávají daleko raději přednost muži, na něhož je spolehnutí ve vážných okamžicích, než vrtošivému, nervosnímu stvoření, které mění každý týden charakter a tím i názory, který nedovede jinak dokázati své mužství než pohlavím a v ostatním bídne selže, jakmile vážné otázky existence se před ním vynoří.“⁶⁸¹ Doktor Kent ostře vystupoval proti slabochům, kteří poroučejí pouze svému okolí a jejichž zevnějšek je výmluvným dokladem, jak nazírají na svět a jak žijí. Kritizoval u mužů kulatá záda, bledé líce, chůzi jako bosýma nohama po strništi, mrzutý, slídívý pohled, tenký hlas, zapadlou hrud', zanedbaný vzhled, kalné oči, svéhlavost a bědování pro každý neduh.⁶⁸² Takový muž nemohl být nikdy vzorem pro ostatní, šířil kolem špatnou atmosféru, k ženám se zpravidla choval egoisticky a týral je duševně i fyzicky, což tvůrce díla jednoznačně shledával za špatné a jediné východisko se nabízelo ve změně dosavadního stavu společnosti, v její obrodě, která se ponese v duchu doby, jež chce „...mít jen úspěšné lidi, chce míti kolem sebe jen úhledné vzezření, svižnou postavu, elegantní zjev a příjemný zevnějšek vůbec...“⁶⁸³ A samozřejmě i lidi vzdělané, nejen ve svém oboru, ale

⁶⁷⁹ Tělocvična v bytě. *Eva*, č. 20, 15. 9. 1931, s. 24. Vlastní tělocvičnu si mohli dovolit jen majetnější, u nás si tento luxus dopřál kupříkladu František Udržal, český politik, československý ministerský předseda a také ministr národní obrany, který si nechal ve vilce v Dolní Rovni vybudovat speciální halu na cvičení, která byla vybavena i kruhy a visací hrazdou. Pokud zrovna nebyl na jedné ze svých diplomatických cest, rád zde cvičil i se svými dětmi. MORÁVKOVÁ-UDRŽALOVÁ, Libuše. *Naše Roveň: vzpomínky Libuše Morávkové Udržalové*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 1998. s. 79.

⁶⁸⁰ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 6.

⁶⁸¹ Tamtéž, s. 9.

⁶⁸² Tamtéž, s. 9.

⁶⁸³ Tamtéž, s. 10.

i v oblastech znalostí vlastního těla, v jeho limitech, v jeho možnostech, v jeho běžném běhu a překročit tak zažitý stereotyp, že tělo je jen záležitostí lékařů a veřejnost se tak o něj zajímat nemusí. Mimo to též ve společnosti panoval ve značném rozšíření ještě jeden názor, který se rozhodl tvůrce práce ve svém textu rozdrtit, a sice pokládání tělocviku za zmařený čas a povrchní módu, za trendovou malichernost lidí, kteří zjevně netuší jak lépe naložit s volným časem.⁶⁸⁴ Proto jako příklad zahrnul do svého líčení příběh, o dámě v knihkupectví, která opovrživě pravila vůči pánovi studujícímu v knihách různé systémy cvičení: „*Nač bych kupovala takovou učebnici tělocviku, když v domácnosti sotva stačím rukama a nohama co činit a na večer jsem tak zmlácená, že sotva únavou usnu. To je něco pro lidi, jež nemají celý den, co dělat.*“⁶⁸⁵ Žena totiž neměla v žádném případě pravdu, běžný pohyb je pro člověka dodnes jednostranně prováděnou aktivitou, která nikdy nebude stačit k vytvoření pevného a souladného těla. Pro mnohé tak zůstávalo ještě po dlouhou dobu pravidelné cvičení módní ztřeštěností, našli se však již takoví, kteří se pro nový životní směr nadchli a změnili svůj dosavadní způsob života od základů, někteří z nich se inspirovali právě knihou *Systém dynamické rozpínavosti*, ve které bylo pečlivě vyličen, jak postupovat při pomalém přechodu k uváženější životosprávě, podívejme se proto nyní detailněji na doporučovaný postup, který měl muže dovést nejen k svalům, ale také jej obohatit o řadu informací a vědeckých novinek z oblasti prozkoumávání lidského těla, neboť stále musíme mít na paměti, že v první polovině 20. století bylo tělo samotné a jeho fungování stále zahaleno řadou tajemství, které v závislosti na zlepšování znalostí, možností i technologií vyplouvaly na povrch v poměrně úzkém časovém údobí – vždyť to, co lidstvo nevybádalo během několika staletí, nyní objevovalo v rozmezí několika desetiletí.

4.3.2 Novým mužem za pouhých dvanáct týdnů

Jak tedy vypadal onen vyhlášený návod slibující nabytí krásných tvarů, pevných svalů, štíhlého těla bez tukového přebytku, zvýšení sexuální potence, životní energie a nekonečného zdraví? Co musel muž udělat proto, aby vše tolikrát slibované skutečně získal a mohl se ve společnosti prezentovat jako dokonalý gentleman, perfektní a bezchybný vzor mužství, kterému ženy padají k nohám a muži se staženými hrdly a bodavými pohledy závidí?

Každý nový student Kentova systému musel projít postupně dvanácti lekcemi, kdy každá lekce zahrnovala soustavu vybraných cviků postupně se zvyšující náročnosti a také dovětky v podobě informací o dalších jevech spojených s fungováním lidského těla, které přinášely tehdy nejnovější poznatky moderního bádání vědců. Autor ke všem zjištěním přidával vždy i svůj pohled, který ovšem nikomu nevnucoval, jen konstatoval, co je dle něj správné, čemu věřit, na co se zaměřit a kde jsou ještě nějaké rezervy.

⁶⁸⁴ Viz výpověď Fridolína Hoyera, který se setkával s podobným nepochopením společnosti.

⁶⁸⁵ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 31.

Cvičení mělo být vykonáváno vždy dvakrát denně, ideálně ráno a večer, a to v prostorách vlastního obydlí nebo v lepším případě na čerstvém vzduchu ve vlastní zahradě – samozřejmě, dovolilo-li to počasí a roční období. Mnoha mužům ranní cvičení nepřicházelo vhod, vzpomeňme přeci jenom na onu kritiku zlovyku v podobě dlouhého povalování v posteli ještě po zazvonění budíku, kterého se měli muži co nejdříve zbavit. Vstávat ihned a v pravidelnou dobu znamenalo tělo včas a správně nabudit – zkrátka připravit pro celodenní chod při nejvyšší výkonnosti. V dané době již bylo několik let všeobecně známo, že ranní rozcvička prospívá zdraví, ostatně ti, co vlastnili rádio, moc dobře znali ono vybudnutí k rannímu tělocviku skrze rozhlasové vysílání.⁶⁸⁶ A co oděv, bylo zapotřebí nosit speciální šat? V případě podzimních a zimních měsíců se doporučovalo cvičit v lehkém oděvu, v létě nahý, avšak nebyl-li dotyčný moc otužilý, pak měl své tělo postupně zvykat na chladnější podmínky dle připsaného návodu – pomalu, postupně a bez typicky mužské ješitnosti: „...*kdo není otužilý, nemá se najednou vystavit chladu, viz ten, kdo se pojednou při zimním sportu představuje v plaveckém úboru a čeká, až sklídí onen pohled své vyvolené, o kterém se mu již dávno zdálo, po kterém toužil a který snad zaplatí několikátýdenní nemocí.*“⁶⁸⁷

Veškerý úspěch cvičení stál na pravidelnosti, tedy skutečně na každodenním provádění cviků. V žádném případě nesmělo zvítězit tělo a jeho nálady, které mnohdy vybízely k nicnedělání. Ano, tělo muselo poslouchat – zaujmout roli naprosto odevzdaného poddaného. Jen skutečný muž nikdy nedopustil, aby se z postavení pána stal pouhým sluhou, jenž poslušně plní příkazy svého fyzického „já“.⁶⁸⁸ I tady autor lpěl na svědomitém motivování svého studenta: „*Ale jednu věc si zapamatujte: Nepřestaňte cvičiti a nedopusťte nechuti, aby dostala ve Vaši duši převahu, jestliže se cvičení hned nedaří podle očekávání. Cvičení je podstatný úkon, kterého za žádnou cenu nesmíte obětovati nevoli a omrzení. Zde právě je zkušební kámen charakteru.*“⁶⁸⁹

Složení lekcí bylo skutečně odborně vyvedené – a to tak, aby během každého setu cviků došlo k důkladnému potrápení všech částí těla. Vždy se začínalo cvičením dechovým, poté byly zapojeny paže, následovala oblast břišní, dále cvičení zaměřená přímo na ledviny a záda, zapomenout se nesmělo ani na pro muže tolik důležitý hrudník. Pečlivě se autor věnoval také cvikům pro vypracování oblasti stehen a lýtek, kde dbal na zmohutnění svalů a značný úbytek případných tuků. S každým dalším týdnem docházelo k upravení série cviků, kdy se jednotlivé úkony stupňovaly, stávaly se náročnější, namáhavější, avšak vždy s ohledem na to, že cvičící mohl kurz začínat bez fyzičky, jelikož nikdy předtím nevykonával žádnou sportovní aktivitu. Některé cviky již zůstávaly součástí všech lekcí – základním úkonem se stal především dřep, na první pohled velmi prostý, jednoduchý cvik, avšak často špatně prováděný díky chybně postaveným chodidlům, prohnutí zad či nadměrnému zatěžování kolen. Doktor Kent poskytoval k jednotlivým úlohám komentář s podrobným popisem správného

⁶⁸⁶ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodým, 1938, s. 67. Viz kapitola 3.6.1 – radiové vysílání ranních rozcviček bylo velice oblíbené.

⁶⁸⁷ Tamtéž, s. 64.

⁶⁸⁸ Tamtéž, s. 68.

⁶⁸⁹ Tamtéž, s. 125.

výkonu, někdy dokonce zdůraznil i plusy onoho úkonu, byl-li obzvláště přínosný například při nabírání svalové hmoty, vypracování určitých partií a podobně. Od třetí lekce se přidával trénink s použitím speciálního dechového přístroje, jenž byl ke knize zdarma přiložen. Tento inhalační přístroj byl opatřen trubičkou, jež se přikládala k ústům a skrze ni poté probíhalo vdechování a vydechování – vždy potřikrát během jedné půlhodiny s cílem nabytí lepší schopnosti hlubokého dýchání, tolik potřebného pro správné provádění cviků, neboť i dýcháním docházelo k žádanému rozšiřování hrudníku a taktéž zajišťovalo potřebný přísun kyslíku do mozku i podporu správné tepové frekvence. Přelomovou byla šestá lekce, tedy přesně polovina celého systému cvičení. V tuto dobu již autor díla předpokládal značný nárůst kondice svého svěřence, a proto hned v úvodu lekce upozorňoval na zvýšení obtížnosti a složitosti cviků. Nejen, že byly zařazovány cviky vyžadující větší fyzickou zdatnost, ale zvedaly se i počty opakování. Mnohem detailněji se nyní přistupovalo k jednotlivým partiím těla – počínaje horními končetinami: „...krásná, mužská ruka, s pevnými svaly, bez tuku a oné oblasti, která je vlastně výsadou ženy, je velmi vzácný dar...“⁶⁹⁰ Proto autor přidával cvičební úkony zaměřené především na mužské paže s cílem zajistit vyšší eleganci pohybů i lepší obratnost, což bylo opět dobré v očích žen, neboť dle autorových zkušeností mnohdy vrhaly opovržlivý pohled, jestliže se dotyčný při jídle chopil vidličky jako palcátu. Ostatně i dalšími řádky podpíral své tvrzení o nutnosti ladných pohybů, neboť: „...citlivé osoby a zejména ženy poznávají ze způsobu, jak jim muž podává ruku, jak drží předmět mezi prsty, jak si zapaluje cigaretu, s kým mají co činiti a dle toho si zařídí své chování a další dojmy jsou zbarveny dle těchto prvních postřehů.“⁶⁹¹ Mužská ruka zkrátka musela vykazovat, bez ohledu na svalnatost či tučnost, graciéznost a eleganci i v pouhém pohnutí prstu.⁶⁹²

S posledními, novými cviky se čtenář seznámil až ve dvanácté lekci, tedy na začátku dvanáctého týdne od zahájení celého cvičení. Mnozí muži se jistě těšili, až bude poslední lekce za nimi s domněnkou, že již budou hotovými svalovci, avšak tady autor mnohé zklamal, neboť i nadále kladl důraz na vytrvalost a apeloval na pokračování v cvičení těla i po ukončení kurzu, jelikož již měsíc zahálky znamenal ztrátu všeho, co dosud dotyčný budoval. Varoval také před lidmi, kteří často hovořili proti tělovýchově - považovali ji za „...nicotnou věc, plývání časem a silami“ a dotyčného nabádali k využití času jiným způsobem: „...že byste mohl v této době provést něco rozumnějšího a užitečnějšího...“⁶⁹³ Avšak tvůrce práce ihned dodal: „Co může být užitečného než dbáti o zdravé tělo?“⁶⁹⁴, a slova odpůrců pohybu tak rázem pozbyla onoho lákavého svodu k nicnedělání.

K dosažení ideálních tvarů těla ovšem nestačilo pouze cvičení, nutná byla celková změna životosprávy – a to od základů, tedy nejen zavedením pravidelné pohybové aktivity, ale také

⁶⁹⁰ Tamtéž, s. 165.

⁶⁹¹ Tamtéž, s. 165.

⁶⁹² Zdůrazňování ladnosti u mužů je velice zajímavé, neboť ladnost patřila mezi jednu z ženských vlastností, které se řadily u dam a dívek mezi společností očekávané. Autor dobové práce viděl v ladnosti prostředek, jak ženu okouzlit. Muž tak měl za určitých okolností zapomenout na atributy mužství jako kupříkladu hrubost – při kontaktu s ženami vystupovat nejen jako ochránce, ale i jako společník, který v „klidovém stavu“ zapomíná na svou fyzickou sílu a dokáže projevit ve svém chování i určitou jemnost.

⁶⁹³ Tamtéž, s. 325.

⁶⁹⁴ Tamtéž, s. 325.

uvědomělý přístup k vlastnímu zdraví. Vždyť churavý člověk jen stěží uplatnil kouzlo své osobnosti a fyzického vzhledu, když bylo jeho nitro svázáno chorobou, jež mu činila potíže! Proto v doktorově práci nacházíme mimo sestavu cviků také zajímavé pasáže věnované problematice těla jako takového s cílem zůstat „fit“, dožít se vysokého věku a zůstat aktivní až do posledního dne.

4.3.3 „Bez zdravého těla nejde žítí.“⁶⁹⁵

Tak znělo motto mladé generace, která v první polovině 20. století začala důsledněji dbát nejen o své vnější já, ale i o to vnitřní – organické i psychické. V závislosti na tom začaly být populární i informace s návody, jak své tělo udržet v chodu na vysoké otáčky, aniž by došlo k poškození některé z jeho částí. I doktor Kent apeloval na větší péči, na důkladnou údržbu každé součástky lidského těla. Aby bylo ono tělo schopné vykonávat nejen běžné potřeby, ale i cvičení, které předepisoval a na základě něhož mělo tělo sílit, muselo se začít od samotného kořene – od výživy. Ano, jak jsme si již v předchozích kapitolách řekli, starost o správnou výživu zpravidla padala na hlavu ženy, která připravovala pokrmy pro svou rodinu, popřípadě zaujímal roli hostitelky, muž se o složení potravy příliš nezajímal, nechoval-li k vaření sympatie.⁶⁹⁶ Mnoha lidem tak většinou bylo jedno, co konzumují z hlediska výživy, důležitá byla chuť, která dostávala přednost. Kritika také padala směrem k přijímanému množství potravy, neboť jíst příliš mnoho bylo považováno za škodlivé. Doktor proto v textu uváděl odstrašující případy Otesánků, kteří na svoji zálibu v plnění žaludků vybranými pochoutkami v neúměrném množství brzy doplatili, kritizoval také dorost, u něhož za své lékařské praxe zažil konzumaci i čtrnácti velkých krajíců chleba s máslem denně - k tomu trefně připsal komentář v podobě lidového rčení: „*Žrouti se vychovávají.*“⁶⁹⁷

Jelikož docházelo již v první polovině 20. století k nestřídmému požívání mnohých potravin a nápojů nevalné kvality a vyživovací schopnosti, objevovaly se čím dál častěji nemoci v podobě

⁶⁹⁵ Tamtéž, s. 200.

⁶⁹⁶ Objevily se ovšem i snahy ženu povinnosti vařit rodině zprostit. Roku 1929 byla založena za podpory periodika Pestrý týden tzv. LI-MA-NE, tedy Liga manželek nevařících. Mimo osvobození ženy od každodenního vyvařování se snažila zasadit i o uvědomělejší stravování - tedy v souladu s dietetickými předpisy, které vydávali lékaři. Vizí LI-MA-NE se stalo vytvoření společných jídelen a restaurací, avšak k realizaci nedošlo. Časopis se svým čtenářům snažil alespoň zajistit slevové kupony na menu v určitých, spřátelených restauracích. Zmíněnou ligu podpořil i spisovatel Josef Kopta, který v LI-MA-NE viděl nutné přeorganizování zažitého, každodenního a na stereotypech založeného chodu mnohých rodin: „... vyvolá nutnost nové techniky v domácnostech, kde patrně muž bude nucen následovati příkladu svého amerického druha a přiložiti ruku k dílu, které se dosud považuje pro muže nedůstojné.“ Citováno z: Liga manželek nevařících. *Pestrý týden*, č. 6, 9. 2. 1929, r. 4, s. 8. Dále: LI-MA-NE – Liga manželek nevařících založená Pestrým týdnem. *Pestrý týden*, č. 19, 11. 5. 1929, r. 4, s. 8.; LI-MA-NE. *Pestrý týden*, č. 2, 12. 1. 1929, r. 4, s. 24. Žen se zastal i samotný prezident T. G. Masaryk, který mimo množství konzumovaných pokrmů kritizoval i nezdravé stravovací způsoby lidu: „*Kdybychom méně jedli, tím by se také ženě ulehčila práce. Jíst hodně masa – to je zase zastaralá myšlenka i našeho dělnictva; není to správné. Výchova ke správné výživě – to máte velký kus práce před sebou. Umět správně jíst a pít je velkým a opravdu národní programem.*“ President Masaryk o práci v rodině a domácnosti. *Pestrý týden*, č. 10, 5. 3. 1932, r. 7, s. 23.

⁶⁹⁷ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 79.

zácpy, otylosti či naopak přílišné hubenosti. Ideální bylo těmto chorobám přecházet, tedy se podrobněji zabývat tím, co muž během dne sní. Jídlo se mělo stát zájmem, ne banalitou, která si nezaslouží hlubší pozornosti. Začít se doporučovalo od nastudování vhodnosti konzumace určitých druhů potravin společně, kdy doktor Kent zastával názor, že některé typy jídel se k sobě nehodí a nesmí se jíst v rámci jednoho stolování, jiné se naopak spolu skvěle doplňují.⁶⁹⁸ Zaobíral se také tematikou bezmasé stravy a stravy syrové, kdy je připomínán oblíbený vtip přívrženců tepelně neupraveného jídla: „*Kdyby se člověk měl živiti připraveným jídlem, byl by se narodil se sporákem v ručičce.*“⁶⁹⁹ Avšak tento názor již považuje za téměř fanatický – ano, člověk se měl svým způsobem stravování přiblížit co nejvíce přírodě, ale i přesto byla úprava jídla nezbytná, neboť si na ni žaludek po staletí zvykl. S čím měl člověk skoncovat, nebylo vaření, ale používání rafinovaných potravin, které ještě dlouhou dobu lidé považovali za známku luxusu po vzoru vyšších sociálních tříd a snažili se jíst jen takové - ve snaze vyrovnat se skupinám s vyšším společenským rankem. Jak se ale v dalších dekádách ukázalo, popularita rafinovaných potravin spíše vzrůstala a dodnes si drží taková nepřirozená strava své přední místo v jídelničkách mnohých z nás. Zajímavý je také apel autora na původ potravin, doporučoval, ba přímo přikazoval, aby se lidé při nákupu ptali, odkud plodiny jsou z důvodu obav před nekvalitou a přemírou hnojiv či jiných chemických přípravků, jenž by mohly poškodit zdraví konzumenta.⁷⁰⁰ Omezeno mělo být také nejen množství přijímané potravy, kdy se mělo jíst nejlépe třikrát denně, ale i její dochucování skrze různá koření.

Jak tedy měla vypadat správná strava muže, který toužil po zdravém, silném, svalnatém těle? Vše se mělo řídit mottem „*Člověk nežije, aby jedl, nýbrž jí, aby žil.*“, tedy jíst jen v určitých denních dobách jídlo výživově vyvážené, s dostatkem vitamínů. Pro snadnější orientaci našel žák Systému dynamické rozpínivosti v knize také podrobně vypracovanou přílohu s vypsáními, dosud objevenými vitamíny a informacemi o jejich účincích, výskytu, případném znehodnocení například varem. Ač se navrhovaný způsob stravování, které mělo postupně vyloučit jídla z bílé mouky, cukrovinky, cukroví, bílý cukr samotný, alkohol, přílišné solení a kořenění a omezit konzumaci masa, zdál na první pohled až příliš krutý, autor rozhodně nechtěl v lidech vzbudit nechuť k potravě obecně, naopak se snažil poukázat i na ideální potraviny a prosazoval názor, že: „*...výživa musí skutečně zpříjemnit denní a všední život – není hanbou se těšit na dobrý oběd.*“⁷⁰¹

Jíst stravu masitou nebo rostlinnou? Téma, které vyvolávalo a vyvolává žhavé reakce, se otevřelo i v dané publikaci pro muže. Doktor Kent se snažil objektivně podat čtenáři dosud vypátraná

⁶⁹⁸ Viz článek v časopisu *Eva* od jisté Vlasty Kurzové, která do zmíněného periodika přispěla povídáním o svém manželovi, jenž se po přečtení blíže nespecifikované knihy o výživě rozhodl dělit stravu tak, aby se v jednom pokrmu neobjevovalo více různých typů bílkovin. Manželka ochotně vařila dle stanov v knížce, avšak i přesto v rodině nastal spor, když si maminka manžela chtěla dopřát luštěninovou kaši s uzeným: „*Strhla se bouře velká, která se skončila přednáškou tak důkladnou, že babička už jistě nikdy nepodá maso k luštěninám, i kdyby jí to sebelíp chutnalo.*“ Příběh také dosvědčuje, jak velký vliv měly knihy s tematikou správné výživy a životosprávy na obyčejné lidi. Citováno z: Čočka a uzenky. *Eva*, č. 4, 1940, s. 21.

⁶⁹⁹ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínivosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 130.

⁷⁰⁰ Tamtéž, s. 135.

⁷⁰¹ Tamtéž, s. 149.

zjištění, nic nepodsouvat, ani jednu variantu totiž neviděl jako zcela špatnou či zcela dobrou. Poukazoval jen na předky svého pokolení, kteří konzumovali stravu s bohatým obsahem masa. Masové pokrmy si muži často a rádi dopřávali, rozhodně své žaludky neplnili ovocem a zeleninou, jak se tomu dělo u žen, kterým byla rostlinná strava doporučována. K novým výživovým směrnicím apelujícím na zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku inklinovali spíše mladíci – tedy lidé otevření novotám.⁷⁰² Maso se totiž stalo potravinou doslova ověřenou řadou zažitých stereotypů⁷⁰³ – bylo považováno za potravinu sílicí, tedy svaly vyživující, a proto jej muži na talíři často požadovali. Protěžování masa souznělo také s vžitým pocitem lidí, že maso je prototypem něčeho lepšího, něčeho, co si mohou dovolit jen ti, co na něj mají. Tento dojem podporují i tvrzení samotného pisatele, jenž trefně dodává, že od dětství slyšel věty jako: „*Ba, těm se, vede, mohou si dopřát denně maso a pivo. To jsou boháči!*“⁷⁰⁴ Ano, i dle četnosti určitých potravin na jídelní tabuli se mnohdy posuzovala životní úroveň celé rodiny. Zdravý, moderní jídelníček by tak kromě masa měl obsahovat taktéž mnoho zeleniny a ovoce, což v dané době bylo řídkým jevem. Lidé se báli konzumovat syrové plodiny, zelenina byla považována jako „příkrm“, ovoce jako mls.⁷⁰⁵

Hrála roli také příprava potrawy? Jistěže, nemalou. Nejlépe připravená strava neměla být ani syrová, ani rozvařená. Vědecké pokusy oné doby již dávno prokázaly, že vařená strava je pro lidský organismus lépe přijatelná, avšak aby si uchovala všechny důležité živiny, nesměla být ve vysokých teplotách upravována příliš dlouho. Ideální bylo, pokud se uvařené potraviny co nejvíce podobaly stravě syrové, tedy nezměnily svou konzistenci například do podoby kaše. Doporučovalo se vařit v páře a dusit ve vlastní šťávě, k tomu sloužilo speciální nádobí, které se již v oné době dalo zakoupit – soustava na dušení se skládala ze dvou hrnců, kdy do prvního s větším objemem byl na děrovaný, plechový držáček vkládán druhý skleněný hrnec, jenž se dělil na čtyři části sloužící k vaření celého obědu najednou.⁷⁰⁶ Podobný mechanismus si mohl nechat člověk i vyrobit u zručného řemeslníka.

Velmi zajímavou kapitolou, která na mužského čtenáře čekala až v druhé polovině díla, byla ta s názvem „*Půst*“. Doktor Kent se s vervou pustil do kritiky přejídání a strachu lidí obecně z toho, že zmeškají byť jen jednou za dlouhý čas oběd, mají-li zrovna někam odjet a „...*stane-li se, že obědvají míchaná vejce, přijdou polomrtvi domů, bědují, že se nemohli ani celý den pořádně najíst.*“⁷⁰⁷ V rámci

⁷⁰² Ve vegetariánské kuchyni. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1933, s. 21.

⁷⁰³ Viz kapitola 2.4.3 Česká strava a přestupky ve výživě.

⁷⁰⁴ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 150.

⁷⁰⁵ Viz kniha lékaře Duchoslava Panýrka, která ovoce do pozice „sladkosti“ přímo stavěla, byť ve snaze o jeho zatraktivnění a častější zařazení do jídelníčku člověka. PANÝREK, Duchoslav. *Zdravé mlsky: řada článků z nauky o výživě těla lidského*. Praha: A. Hynek, 1904.

⁷⁰⁶ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 162. O novém vybavení kuchyní se ale dočteme opět především v „dámských“ časopisech, která zahrnovaly rubriky o vaření. I přes snahu doktora Kenta muže kuchyni přiblížit, zůstávala její královnou žena. Pod tíhou nových dietetických poznání a ve snaze ulehčit ženě při vaření práci se tak na pultech obchodů objevovaly stále lepší a lepší vymoženosti. Mimo nové typy sporáků, kdy uhelný začal pomalíčku nahrazovat elektrický a plynový, se inovovaly taktéž hrnce. Vzhledem k tomu, že vaření v páře doporučovalo mnoho odborníků, daly se zakoupit jednak hrnce tlakové, jednak dvojitě parní, které se dočkaly chvály na stránkách knihy *Systém dynamické rozpínavosti*. Pro novodobé vaření. *Eva*, č. 9, 1. 3. 1933, s. 20.

⁷⁰⁷ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 176.

svého snažení o odlehčení jídelníčku dával za vzor zvířata, která nikdy nejedí více, než kolik potřebují, ač mají k dispozici plnou misku krmiva. Mnoho mužů však i přes svou inteligenci selhávalo a raději se najedlo k prasknutí i několikrát během dne, což autor považoval za velmi smutný úkaz. Zdůrazňoval, že „velké břicho“, tolik typické pro minulá století a kterýmž se doslova pyšnil ne jeden vysoce postavený muž, však v soudobé společnosti první poloviny 20. století jednoznačně ztrácí na své působivosti, přitažlivosti, žádanosti a již není dokladem mužské hodnosti, nýbrž zahálky a jistého zpátečnictví, což mladému muži po stránce fyzického vzhledu silně škodilo.⁷⁰⁸ Měřítka krásy se rychle posunulo, vyvalené panděro nahradilo pružné svalstvo a souladná postava v kombinaci s lehce opálenou pletí.⁷⁰⁹ Pověstnou stopku dostala taktéž měkkost, mužské tělo se jí vyznačovat nemělo - naopak byla adorována a žádána pevnost, která daleko více souzněla s typickými vlastnostmi přisuzovanými mužskému genderu jako bojovnost, síla, odhodlanost, neústupnost a podobně – vždyť tloušťka, jehož tělo bylo obtěžkáno spoustou nelichotivých, tukových polštářů stěželo na ostatní zapůsobil dojem tvrdého muže.

Zároveň však nebylo záhodno, aby si muž k jídlu vybudoval odpor, naopak! Pokud se dosud vykazoval jako milovník dobrého sousta, měl jím být i nadále, avšak s uvědoměním, že pokud jeden den posune sponu svého pásku o několik dírek vpřed, tak následujícího dne zahájí postní den, který jeho zažívacímu traktu odlehčí - jedině tak dokáže udržet rovnováhu mezi výdejem a příjmem živin a zamezí případnému ukládání do tukových zásob těla. Nejlepším způsobem, jak předcházet nežádoucímu tučnění však zůstávala pravidelná strava a jednoduchá rada: „*Jísti, kdy se ozve hlad.*“⁷¹⁰, tedy neřídit se pouze dle své pracovní doby a momentální pauzou k naobědvání se, ale vlastním pocitem sytosti, či již nepříjemné lehkosti žaludku s tím, že ho bohatě stačí naplnit třikrát denně tak, aby stihl přijímanou potravu řádně zpracovat a nebyl zahlcován dalšími chody během celého dopoledne, odpoledne, večera, ba dokonce noci. Zejména před spaním autor zapovídal veškerou konzumaci s vědomím toho, že je mnoho „mlsounů“, kteří si k dopřání dobré noci zakousli ještě obložený chlebiček či nějakou cukrovinku.⁷¹¹ Jakmile na sobě muž pociťoval první příznaky počínající otlosti, měl ihned začít se změnou stravovacího režimu – k snídani si dopřát jen syrové ovoce, přesně dodržovat půstu, a to i několik dní za sebou, avšak maximálně dny tři. Po půstu pojídat jen lehké jídlo, za které bylo považováno svařené mléko a lehké pečivo. Vychvalovány byly také ženské postupy –

⁷⁰⁸ Viz kapitola „Elegantní a štíhlý muž“ v knize *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity* od G. Vigarella, který zde sepsal teorii o zapovězení tělesného tuku u mužů. K tlustým rychle klesala jakákoliv tolerance ze strany veřejnosti, muž se musel přizpůsobit požadavku aktivního života, který se pojil i s nabytím pevných forem těla. VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, s. 168 – 169.

⁷⁰⁹ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínivosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 178.

⁷¹⁰ Tamtéž, s. 180.

⁷¹¹ Tamtéž, s. 182. Na lehkou večeři dbal i hudební skladatel Vítězslav Novák, který v dopise z 27. 10. 1937 přijal pozvání na návštěvu dobré, rodinné přítelkyně Marie Musilové, avšak s malým dovětkem: „*Přijeli bychom tedy v sobotu odpo. ze Skutče, ovšem s podmínkou, že bude večeře jednoduchá, nejradyji bezmasná, abychom mohli dobře spát. Chcete-li se zaskvíti svým vzácným kulinářským uměním, nechte si to na nedělní oběd.*“ Citováno z: Společnost Vítězslava Nováka, *Korespondence Vítězslava Nováka Marii Musilové*, 1999. [cit. 8. 5. 2016]. Dostupné online: http://www.vitezslavnovak.cz/korespondence_musilova.html

tedy držení takzvaných ovocných dnů, kdy si ženy zvolily vždy jeden den, po který konzumovaly výhradně ovoce – i tím se mohl muž inspirovat ve snaze zachovat si pěknou postavu, avšak vždy v rozumné míře, aby se nestal jednou z obětí nepřiměřených hubnoucích kúr.⁷¹² Ve snaze zabránit zbytečnému experimentování s vlastním tělem našel čtenář v knize také kompletně sestavený jídelníček na dobu jednoho měsíce s cílem odbourat přebytečnou otylost. Ač si muži na diety příliš nepotrpěli, v případě otylosti bylo každému jasné, že bez omezení v jídle to jinak nepůjde, a tak mnozí následovali doporučení svého lékaře nebo ti méně odvážní, kteří svůj problém s nadváhou chtěli řešit sami, sáhli právě po jedné z doporučovaných diet, jež se čím dál častěji objevovaly v magazínech, kuchařkách, lékařských knihách nebo jak je tomu v našem případě – v knize zaměřené na tělovýchovu.

Kentova dieta byla určena mužům, kteří nabyli nežádoucí tučnosti z důvodu nedostatku pohybu a stravy složené hlavně z tuků a moučníků. Autor psal, že oproti ženám muži otylostí trpí daleko méně vzhledem k tomu, že konzumují velké množství kofeinu v černé kávě a přijímají nikotin z cigaret, neboť kouření bylo v oné době velmi rozšířeným jevem – již v první polovině 20. století byly oběma látkám přiřknuty pozitivní účinky v hubnutí, proto se také autor domníval, že jsou oním hlavním důvodem neukládání tuku do zásob na mužském těle. Jak ale otylost léčit, postihla-li již některého z mužů, jenž toužil po těle odpovídajícímu dobovému vzoru krásy? Zcela jednoduše – omezením potravin bohatých na cukry a škroby a jejich nahrazení stravou založenou na vitamínech v kombinaci s provozováním cvičení nebo některého sportu. Zatímco pohybová aktivita byla zcela v roli hubnoucího muže, dohled nad stravou převzal doktor Kent, respektive jeho pečlivě sestavený jídelníček vhodný dle jeho názoru pro muže lačnící po štíhlosti.⁷¹³ Tuto dietu lze považovat za jeden z mála opravdu ryze „mužských“ hubnoucích plánů, diety pro muže se totiž v podstatě nevyskytovaly – tento fenomén byl o mnoho bližší ženám. Pokud se již dieta týkala muže, pak ji zpravidla předepisoval lékař, muži na rozdíl od žen viděli základní princip shazování kil ve zvýšené pohybové aktivitě. Kentův unikátní hubnoucí jídelníček byl založen na úplném vyloučení cukru, moučníků, sladkostí a omezení konzumace masa. Každý den bylo povoleno celkem pět chodů – tedy snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, ovšem s tím, že přesnídávka a svačina byly od třináctého do devatenáctého dne zcela vyloučeny a osmnáctého dne se držel 24 hodinový půst. Co se týče složení jídelníčku, jednoznačně vévodily složené sacharidy a jednoduché cukry, jídelníček byl chudý na tuky i bílkoviny, což lze ze sestavy jídel na jednotlivé dny vyčíst už od prvního pohledu. Jako snídaně se měly po většinu dietních dnů konzumovat horké ovocné šťávy a suchary, k přesnídávce si mohl hubnoucí dopřát pouze ovoce, oběd zpravidla obsahoval maso s přílohou v podobě brambor, některé dny omeletu či lusky na másle – vždy v kombinaci se salátem a s ovocem. Ani svačina nenabízela přílišnou rozmanitost, neboť se opět povolovaly nanejvýše dva suchary spolu s nápojem – kávou či

⁷¹² Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínivosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 185. Více o ženských ovocných kúrách v kapitole 3.5.

⁷¹³ Tamtéž, s. 355 – 359.

čajem slazeným medem anebo ovocnou šťávou. Večeře již bývala o něco pestřejší – chléb, někdy suchary, ale tentokrát i s máslem, sýrem, šunkou, jogurtem, vejcem či podmáslem nebo kyselou smetanou.

Jelikož byla dieta z výživového hlediska skutečně přísná a nezohledňovala potřeby jednotlivce, které se samozřejmě s každým člověkem zcela liší, dá se předpokládat, že mnohé muže skutečně dovedla k shození kil navíc, avšak s tím, že se jí měli řídit už napořád, neboť v opačném případě hrozil prudký hmotnostní nárůst. Kdo si chtěl tedy svoje lehčí tělo udržet, musel si i nadále odříkat pivo, moučnický, sladkosti a případná zhřešení kompenzovat polodenním půstem.⁷¹⁴ Úplně nejlepším řešením se jevílo sestavení jídelního plánu na celý rok s ohledem na dostupnost plodin v jednotlivých ročních obdobích, aby udržovací režim nestál dotyčného mnoho zbytečných finančních výdajů za druhy potravin, které nebyly v onu dobu koupitelné nebo nejlevnější. Hubnoucí se měl taktéž dennodenně vážit a zjištěné údaje zapisovat, aby viděl váhové změny a v případě přílišného ubytí zase na jídle naopak přidal. S tím, že se muž navrátí zčásti ke své původní stravě před započítáním diety, ovšem s dodržováním výše uvedených zásad, autor jídelníčku počítal, dokonce uvedl, že dotyčný ucítí na svém těle příjemné účinky diety v podobě volnosti, lehkosti a pocitu zdraví, ostatně v závěru kapitoly dodává: „*Tato dieta je velmi dobrá, a kdyby ji všichni sledovali, bylo by méně nemocí.*“⁷¹⁵

4.3.4 Ideální muž? Silný nejen fyzicky, ale i duševně

Ač je tato práce zaměřena především na tělesný zevnějšek a text doktora Kenta taktéž, je jistě vhodné věnovat alespoň malé místo i tělu vnitřnímu - psychickému „já“ každého člověka, duši, která je důležitou součástí naší fyzické podstaty, bez níž by byla jen bezvládnou horou masa a kostí. To naše „já“ tam uvnitř zažehá plamének skutečného života, našich myšlenek, našeho jednání a nakonec i naší aury, která z nás sálá a střetává se s osobním vyzařováním dalších osob.

V první polovině 20. století se mnohem častěji objevovaly texty o tom, jak se z člověka stává oběť své doby. Lidé se daleko více zajímali o oblast psychična, mnozí podléhali nátlaku na ně vyvíjeném – strachovali se o svou budoucnost, bojovali s nezaměstnaností, snažili se zabezpečit svou rodinu, někteří se stále ještě vypořádávali s hořkými zkušenostmi z první světové války, a proto není divu, že se více a více diskutovalo o rostoucí neurastenii a lidé hledali návod, jak mají pokračovat dál. Jelikož Systém dynamické rozpínivosti byl určen pro všechny muže – tedy úředníky, obchodníky i řemeslníky, snažil se svému čtenáři podat alespoň obecné rady, jak si udržet životní svěžest a vlastně samotnou touhu život dožít až do úplného konce – co dožít, ale hlavně užít! Čtenář se neměl stresovat pocity méněcennosti, v porovnání s jeho předky procházel skutečně velkou změnou životního stylu společnosti, byly na něj kladeny mnohem větší nároky – a to již od útlého mládí. Základem úspěšného

⁷¹⁴ Tamtéž, s. 358.

⁷¹⁵ Tamtéž, s. 358.

a spokojeného života mělo být uvědomění, kým muž skutečně je a zaměření se na pozitivní myšlení, neboť to, co si člověk skutečně přeje, se může snadněji splnit, myslí-li neustále na tento cíl.

„*Jak si máme přáti svoji osobnost?*“, tuto záludnou otázku si autor tělovýchovného díla položil v jedné z podkapitol. Při hledání odpovědi narážel na nový fenomén, jenž je typický právě pro jeho dobu - a sice trend napodobování mediálně známých tváří. I muži pod vlivem hvězd filmového plátna dbali na to, aby se svému idolu co nejvíce přibližovali v domnění, že se stejnou vizáží mohou dosáhnout rovněž stejného úspěchu jako adorovaná osobnost. Podobné chování však doktor Kent silně kritizoval, správná cesta totiž vedla skrze sebeuvědomění, skrze ztotožnění se s vlastním „já“ – v žádném případě ze sebe muž neměl dělat někoho, kým ve skutečnosti nebyl. Aby získal potřebného sebevědomí, bylo nutné na sobě pracovat – pilovat změny na těle skrze tělovýchovu, najít si dobrého krejčího, který rád a dobře pomůže s výběrem vhodného střihu, materiálu i barev tak, aby byl oděv lichotivý k pleti, souzněl s charakterem i postavou dotyčného, zohlednil jeho zaměstnání i společenský kruh, ve kterém se pohyboval. Velkou roli tedy hrál i šat, který zrovna jako ten ženský ovlivňovaly módní tendence, které se neustále proměňovaly. V souvislosti s módou však bylo na muže nahlíženo trochu s despektem, neboť oblast módy se přisuzovala ženskému pokolení.⁷¹⁶ Samozřejmě, pravý gentleman byl vždy v obraze a věděl, co se sluší nosit do společnosti, avšak přemíra informovanosti v této oblasti se setkávala s kritikou. Dokonce docházelo k oddělování dvou jinak v podstatě synonymních termínů a to „pán“ a „muž“, kdy pán byl ten, kdo se slepě řídil módními trendy, ale skutečný muž dával přednost střízlivému ošacení, které lichotilo jeho postavě a podtrhovalo jeho charakter, neboť: „...*k opravdové ženě patří muž, muž s prací, myšlenkami, starostmi, svaly a s mužným srdcem. Figuríny z výkladních skříní pánských konfekcí chodí ovšem také po pražských ulicích.*“⁷¹⁷ Kent charakteristiku dokonalého, pravého muže doplnil o výčet dalších vlastností, kterými měl oplývat: „...*hledí s klidnou hrdostí před sebe, chování nese pečeť zdrženlivosti, ukázněnosti, jeho řeč je klidná, jasná, logická, šetří posušky, pohyby jsou elegantní a v celém jeho zjevu se zračí převaha nad situací, lidmi, okolnostmi, nad osudem v tom směru, že čelí klidně všemu, co přichází a jasným okem postřehne, jak je třeba jednati.*“⁷¹⁸

Osobní přitažlivost se stala pro autora důležitou, proto na ni kladl tak velký důraz i v následných rádcích své práce. Apeloval na cvičení nejen fyzické, ale i školení po stránce charakteru a chování, neboť příjemné působení na ostatní a takt šly často ruku v ruce s úspěchem v životě člověka.

Být sám sebou, být originálem a zároveň člověkem se srdcem na pravém místě – jak krásná vize doktora Kenta, jež se linula jeho textem a vzbuzovala pocit, že i on sám musí být takovým dobrým člověkem, vzdělaným, vnímavým, ohleduplným, a přitom přímým, statečným, zásadovým, budícím respekt - zkrátka vzorem mužnosti, avšak nebylo tomu tak úplně. Disponoval mužnou hranatostí, ale

⁷¹⁶ O módě a okolo módy. *Eva*, č. 21, 1. 10. 1931, s. 16 - 17.

⁷¹⁷ Pánská móda není pro muže. *Eva*, č. 2, 15. 11. 1931, s. 11.

⁷¹⁸ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínivosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 251.

též určitou záhadností, která však platívala za doménu ženy. Před svými čtenáři a následovně i zapálenými fanoušky totiž bedlivě střežil jedno velké tajemství.

4.3.5 Systém dynamické rozpínivosti

Období trvající od první poloviny devatenáctého století až po konec světové války v roce 1918 se neslo v duchu boje za národní obrození, boje za uznání českého národa, jenž se po mnoho desítek let stal součástí velké habsburské říše, zakoušel i hořké stránky tohoto svého poddanství a dusil v sobě touhu po osamostatnění, jež naplno propukla právě se závěrem velkého válečného konfliktu. Po celou tuto éru probíhaly jednotlivé fáze vzdoru, které se lišily svou intenzitou, podstatou, cíli i radikálností, avšak jejich součástí byla od počátku touha dokázat, že český národ má navrch, je silnější a zaslouží si mnohem lepší postavení, než jaké zaujímal dosud. Se vznikem první republiky, doprovázené bujarými oslavami, si mnoho lidí oddychlo – konečně stáli tam, kde chtěli – na půdě vlastní země, která již nebyla pouhou vizí, ale skutečností. Opravdu už ale nebylo potřeba dalšího boje? Skutečně se naplnily všechny požadavky a přání? Ne, k tomu nedošlo, i nadále ve společnosti přetrvával onen soutěživý, bojovný duch, ona nálada, jež posouvala národ kupředu. Dvacátá léta ve znamení prosperity přinesla jisté uvolnění společnosti a rovněž i nový fenomén v podobě čerpání informací ze západního světa, jenž byl vnímán jako pokrokový, vzorový, ideální. Spolu s jeho názory se mísily i ty stávající, národní, a to i v na první pohled méně důležitých, a pro mnohé možná povrchních, záležitostech, mezi něž patřil i životní styl. Navrch začínala mít stále více móda, trendy ovlivňovaly čím dál větší masy lidí, a tak se k nám brzy rozšířil ideál sošné mužské postavy s vypracovaným svalstvem, jdoucí ruku v ruce s elegantnější, a na křivky lidského těla dbající, oděvní tvorbou i naléháním na změnu životního standardu, kdy začal být oslavován sport a zdravý životní styl. U nás se tato tendence střetla se snahou vychovat novou generaci, generaci, která se měla pyšnit fyzickou silou, zdatností, krásnou figurou a pevným zdravím. Jedině tak si měl československý národ zaopatřit dobrou pověst a vyrovnat se zahraničním kolegům.

Právě ve třicátých letech minulého století spatřilo světlo světa dílo z pera Herberta Robur Kenta, lékaře jak jinak než z populární Ameriky. Na dílo doktora Kenta mohl dobový čtenář pohlížet ze dvou úhlů – jednak se dalo vnímat jako pouhý návod ke cvičení s průpovídkami okolo, které některému uchu zalahodily, ale v jiném nevzbudily zvláštního zájmu. Ovšem také v něm muž první poloviny 20. století mohl vidět návod, jak se o sebe starat, jak změnit celou svou dosavadní životosprávu. Prostřednictvím doprovodných textů si ve své mysli formoval názor na to, jak má vypadat ideální muž, kterému by se dle dobových kritérií měl hledět co nejvíce přiblížit, aby si zajistil nejen větší vážnost, ale i mnoho životní energie, zlepšení kondice a především zdraví. V dané době lidé neměli ještě tak bohatý přístup k informacím, jako máme dnes my, proto Kentovo dílo představovalo unikátní zdroj velmi cenných dat, která se týkala tak intimní věci, jakou byl právě způsob žití tehdejšího muže. Je nutné mít na paměti, že daná doba byla spoutána z dnešního pohledu přísnější etiketou, apelem na

mravnost a určitou kontroverzí v oblasti osobního života, což se ale během následujících let lehce měnilo. Ukázat svou sebekázeň a disciplínu se stalo společenským požadavkem číslo jedna a navíc se tato skutečnost dala tak lehce ukázat – vždyť tělo je tím prvním, co vidíme, tím, co k nám promlouvá ještě dříve, než se ozvou skutečné hlasy z hrdla dotyčné osoby. Ano, první dojem se stal velmi důležitým. Navíc začalo existovat také rovnítko mezi krásnou postavou a zdravím, neboť „...někdo má svaly jako ocel a ani jediného gramu tuku přes správnou míru – takový člověk má také ocelové zdraví; na kom maso je měkké, biceps zmizí ve vrstvě špeku, kdo má stehna, lýtka, paže, ramena jako máslo, nesmí se diviti, když jej skolí první nemoc, jež zkrří jeho cestu.“⁷¹⁹

Základem všeho mělo být dokonalé poznání vlastního těla, jelikož jen znalí lidé mohli možnosti svého těla uplatnit v plné míře. Co se týče muže, měl svým zevnějškem vyjádřit, že je „gentlemanem“. Pojetí mužské krásy se neshodovalo s náhledem na půvab žen, muž měl být mužným mužem, pečlivě se starajícím o svůj zevnějšek. Také sportovní hnutí, v oné době nabírající na popularitě, šířilo názor, že jen muž s vyrýsovanými, silnými svaly je krásným. Tlak na zevnějšek tak čím dál více vzrůstal.⁷²⁰ Proto, aby muž dosáhl této podoby, musel prokázat své mužné já, tedy především pevnost svého rozhodnutí, silnou vůli, smysl pro pravidelnost a zřít se všeho zženštilého – za což autor knihy považoval například neřest v podobě dlouhého povalování se v posteli před ranním vstáváním.⁷²¹ Svou dobu navíc často porovnával s obdobím před pádem Říma – existovalo množství dostupných sportů, avšak mnohem více se rozšířil zvyk své tělo nemučit, netýrat, být k němu až příliš shovívavý, což bylo znamením blízkého úpadku. Správný muž nové, moderní éry se v tom nejlepším případě ponořil do četby životopisů velkých mužů, jako byli Dempsey⁷²², Schmeling⁷²³ či Carnera⁷²⁴ a dalších hrdinů sportovních klání, aby načerpal potřebnou náladu a vyprovokoval tak své vnitřní „já“ k důkladnému provozování tělocviku.⁷²⁵ Ostatně k tomu, aby se mohl věnovat cvičení a nové životosprávě měl muž ty nejlepší předpoklady – vždyť autor ho v závislosti na vžitém genderovém rozdělení společnosti, kdy žena byla stále vnímána jako osoba submisivní, oddaná rodině a domácnosti, malicherných zájmů, přirovnával k akumulátoru plnému sil a energie a považoval jej za osobu útočnější, za což muž vděčil daleko tvrdší, drsnější výchově právě v porovnání s ženami, neboť: „většina žen toto nezná, kráčí životem v jakési poddajnosti vůči všemu.“⁷²⁶ Zároveň však připouštěl bez ohledu na pohlaví dva

⁷¹⁹ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodým, 1938, s. 14.

⁷²⁰ Tamtéž, s. 19.

⁷²¹ Tamtéž, s. 22.

⁷²² William Harrison „Jack“ Dempsey *24. 6. 1895 † 31. 5. 1983, americký profesionální boxer, jenž dosáhl hvězdné popularity ve 20. letech 20. století.

⁷²³ Max Schmeling *28. 9. 1905 † 2. 2. 2005, německý boxer, ve 30. letech se stal několikrát mistrem světa v těžké váze, v Německu dodnes velmi populární osobnost.

⁷²⁴ Primo Carnera *26. 10. 1906 † 29. 6. 1967, italský boxer přezdívaný „Kráčející hora“, ve 30. letech 20. století mistr světa v supertěžké váze, mistr Evropy a šampion Itálie.

⁷²⁵ Tamtéž, s. 22.

⁷²⁶ Tamtéž, s. 63. Na tvrdší výchovu mužů upozornil i Dietrich Schwanitz, který ve svém díle zabývajícím se problematikou maskulinity. Dokud je chlapec ve společnosti matky, smí i plakat, projevovat city, avšak v období puberty dochází k zlomu. Zatímco dívka zůstává s matkou stále, chlapec se od společnosti žen odděluje a prochází tzv. iniciačním rituálem, kdy jsou muži posláni do „divočiny“, aby se sami dokázali ve společnosti prosadit, přičemž v sobě ničí vše spojené s naivním dětstvím a „slabošskou“ ženskostí. SCHWANITZ,

problémy, jež začaly tížit společnost 20. století – život mezi čtyřmi stěnami spojený s čím dál rozšířenější pracovní činností vykonávanou v kanceláři a hektické rozvržení dne, kdy člověk odkládal na pozdější dobu či zcela vynechával pravidelné jídelní doby, spánek, odpočinek, což oslabovalo organismus a zhoršovalo kvalitu života. Lék na všechny nemoci nacházel autor knihy právě v pravidelném cvičení, neboť jedině tak tělo přestává slábnout a sílí.

Výše dopodrobna představené slavilo úspěch nejen na území Ameriky, ale i v Evropě, kdy konečně roku 1934 dostalo příležitost vyjít i v českém jazyce a dostat se tak do rukou československých čtenářů, kdy cílovou skupinou byli muži všech sociálních vrstev, které spojoval jeden společný záměr – nabytí zdraví, elegance a svalů tak, aby svým zevnějškem těšili nejen sami sebe, ale získali i případné lepší společenské ocenění, stoupli v očích žen a dokonce si zajistili i lepší budoucnost. Po vzoru Ameriky tak mohli začít bojovat s přebytečným tukem či nežádanou pohublostí, obrátit se ke svému vnitřnímu „já“ a najít pozbytou životní energii. Mimo to získali skvělého přítele, kterého našli právě v samotném autorovi díla, jenž si svými sympatickými řádky získal potřebnou důvěru. Málokdo však tehdy tušil, jak se věci skutečně mají, dílo totiž nebylo ani tak amerického původu, jako československého. Ano, Herbert Robur Kent ve skutečnosti neexistoval jako člověk fyzické podstaty, nýbrž pouze jako pseudonym, pod kterým se skrývaly dvě osoby, respektive dva muži – Adolf Ambrož⁷²⁷ a Antonín Cífka. První jmenovaný měl lékařské vzdělání, což se projevilo i v textu, který byl sice určen laické veřejnosti, avšak obsahoval skutečně výborné shrnutí všech dosavadních znalostí z anatomie, fungování těla, posledních poznatků o vitamínech a hormonech, léčbě otylosti či hubenosti, jaké mohli znát jen odborníci v dané oblasti – tedy lékaři. Pod svým skutečným jménem publikoval ve třicátých letech dílo *Zlatá kniha praktického lékařství domácího*⁷²⁸, kde se rovněž věnoval tématice zdravotní. Druhý zmiňovaný, tedy Antonín Cífka, bohužel zůstává i nadále zahalen tajemstvím, neboť se o něm nic bližšího nedochovalo.

Knihy tedy ohledně své úspěšnosti lhalo, v Americe ji nikdy nepoznali a vydána byla pouze na československém území nakladatelstvím Františka Kodyma, jehož marketingové praktiky založené na masivní reklamě vydávaných knih a lákání klientů skrze poskytované slevy a dárky zdarma, způsobily dokonce i mnohaleté odmítání přijetí mezi členy Svazu českých nakladatelů a knihkupců.⁷²⁹ To ale nemění nic na tom, že je jedinečným dílem, které sice zatajovalo svůj originální původ a lákalo čtenáře na sliby nižší pořizovací ceny a dárku gratis v případě objednání do určitého počtu dní, ale zároveň vyplnilo díru na trhu a v poptávce – děl věnovaným ženskému zevnějšku vycházelo na desítky, těch zaměřených na muže minimum. Navíc obsah celé publikace lze hodnotit jako nadmíru přínosný

Dietrich. *Muži: výzkum živočišného druhu*. V českém jazyce vyd. 1. Přeložil Pavel Lerch. Praha: Prostor, 2009. s. 65 – 66.

⁷²⁷ Adolf Ambrož * 1883 †1961, československý lékař, autor zdravotních děl – např. *Nové domácí léčení*, *Přirozená kontrola početí* či *Zlatá kniha praktického lékařství domácího*. S největší pravděpodobností napsal též dílo pro ženy *„Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy“* pod ženským pseudonymem Doris Kent.

⁷²⁸ Tato kniha vyšla tiskem v roce 1936, nakladatelství v Českém Těšíně.

⁷²⁹ Čerpáno z online zdroje: ZACH, Aleš. *Slovník českých nakladatelství 1849 – 1949* [online], 2008, [Cit. 30. 4. 2016]. Dostupné z <http://www.slovník-nakladatelství.cz/nakladatelství/fr-kodym.html>

a unikátní. Autor nebo spíše autoři perfektně zachytili ve svých řádcích to, co chtěla slyšet naprostá většina mužů, potvrdili nový trend přikládající důraz na zevnějšek lidského těla, podrobili kritice zaběhnuté stereotypy ve stravování i tělesné kultuře a snažili se dát odpověď mužům i na celkem osobní otázky, které v dané době nebyly probírány s takovou otevřeností, jako dnes – viz například problematika mužské potence, sexuálního života a hledání životní partnerky.

Jelikož kniha vyšla ve dvou nákladech, a to v roce 1936 a 1942 a dodnes je široce zastoupená v nabídce antikvariátů i knihovních katalozích, lze usuzovat, že se ve své době stala součástí možná i několika stovek či ještě více osobních knihovniček a poskytovala tak cenné informace řadě mužů po mnoho let, neboť toto hodnotné a rozsáhlé dílo nebylo dlouhou dobu překonáno.

4.4 Měli muži své vzory krásy?

Tot jedna z mnoha otázek, která se nám vybaví ve spojitosti s pěstováním ideálních křivek mužské postavy. Ženy zpravidla své idoly mívaly, jak jsme si již vylíčili v první polovině této práce, ale co muži? Hledali inspiraci, jež je měla vést k vytouženému cíli, u jiných lidí či přímo známých osobností?

V knize Systém dynamické rozpínivosti jako ukazatel ideální postavy posloužil mladý muž s osvaleným tělem, který byl nafocen pouze ve spodním prádle při výkonu cviků, jež měli čtenáři opakovat ve snaze dostat podobného těla. Kdo však onu knihu neměl, hledal, respektive nacházel vzory jinde, ať už vědomě nebo ne, přičemž první polovina dvacátého století již nabízela mnohem větší možnosti, co se inspirace týče. Základem bylo značné rozšíření vydávaného tisku – na trh se dostalo množství různých titulů, což bylo dosud nevídané. Navíc začaly vycházet i listy věnované problematice člověka a životního stylu, tedy spíše volnočasové čtení, které si své zájemce vždy našlo. Samozřejmě, časopisy určené především ženskému čtenářstvu byly zastoupeny v podstatně širší nabídce, u periodik opravdu pouze pro muže nacházíme snad jen jednoho zástupce – a to časopis Gentleman.⁷³⁰ Na stránkách módního žurnálu Gentleman se čtenáři setkávali nejen s texty určenými pro opravdové muže své doby, ale i s fotografiemi, jež dávaly určitý prostor pro srovnávání svých proporcí těla s těmi viděnými na papíře. I takto se formoval názor a lidské podvědomí o tom, jak by měl vypadat správný gentleman 20. století.

Důležitým médiem byl rovněž film, který neovlivňoval pouze ženy, ale též prudce zasáhl i do představ mužného zevnějšku. Herci s rostoucí popularitou vytvářeli tlak na obyčejné muže, vždyť to právě po nich toužily stovky žen, a jak už jsme několikrát zmínili, úspěch u žen se stával jedním z hnacích motorů mužů v tom, aby se svojí postavou dál pracovali a formovali ji.⁷³¹ Vždyť

⁷³⁰ Gentleman – revue vycházelo v letech 1924 – 1927.

⁷³¹ O velkém ovlivnění ženského mínění o mužích skrze film psal též časopis Eva, respektive mužský autor článku – jistý Martin Klan. Od muže se očekávaly nejen nažehlené puky na kalhotách, ale i síla, hrdost a pevnost, zrovna taková, jakou viděla žena u mužských, filmových postav. Přicházelo velké rozčarování, když

vzpomeňme na dobové snímky prvorepublikových a protektorátních snímků – tloušťka a zároveň svůdníka v hlavní roli v nich jen tak nenajdeme! Ti, co byli obdivováni a těšili se ženské přízni, chodili nejen v dobře padnoucím obleku, ale splňovali i přísné zásady diktované dobou i ostatními zahraničními filmy, za kterými československý filmový průmysl nemohl zaostávat. Inspirace ovšem nutně nemusela přicházet pouze z filmového plátna, také herec jako takový zajímal obecnost, vždyť se rodil kult hvězdných osobností, a tak na popularitě nabýval též soukromý život celebrit. Jedním z předních československých herců byl dozajista Vlastimil Burian⁷³², jenž byl známým komikem, a i když se mu nedostávalo rolí světáků a neplatil za lamače dívčích srdcí jako Raoul Schránil⁷³³, pečoval o svou postavu dennodenně, což možná mnozí ani netušili. Časopis Gentleman o něm ostatně napsal krátkou, avšak zajímavou charakteristiku: „...*je to primitiv – jednoduchý, laskavě tělesný, muž obdařený železným zdravím, muž sestávající ze svalstva jako kamení tvrdého a prošpikovaný nervstvem důkladným jako měděné dráty...*“⁷³⁴ Původně začínal jako hráč fotbalu ve Spartě, dokonce i trénoval mužstvo, avšak s vyšším věkem našel zalíbení v populárním tenisu. Každý den se také vzorně věnoval lehké domácí atletice – patnáct minut skákal přes švihadlo a čtyřicetpět minut cvičil za pomoci Sandových aparátů⁷³⁵, po této aktivitě vždy následovala studená sprcha – tento úctyhodný výkon prováděl dokonce i ke druhé hodině po půlnoci, když se vracel domů z představení. Dobové listy jej líčily jako člověka žijícího velmi střídavým životem, odolávajícího lahůdkám a požitkářství v jídle, kdy jeho nejoblíbenějším pokrmem byly obyčejné škusánky a cezené nudle, základ jeho jídelníčku tvořila téměř dennodenně stejná strava – hovězí polévka, kousek hovězího masa, knedlík a spousta bílé kávy popřípadě sklenice piva. S vtipem sobě vlastním též prohlásil, že odtučňovací kúru provádí vždy ve Francii: „*Tam se totiž nedá nic jísti.*“⁷³⁶

Mimo herce byli často veřejností viděni i činitelé politického života, a proto není divu, že se i oni podíleli na utváření názoru, jak má muž vypadat, jak o sebe pečovat, jak svůj život žít, jak trávit volný

skutečný muž v reálném světě těchto idejí nedosahoval a ženu tak zklamal. Mladý muž se zlobí aneb rozhovor o dnešních dívkách. *Eva*, č. 5, 1. 3. 1940, s. 4 – 5.

⁷³² Vlasta Burian *9. 4. 1891 Liberec † 31. 1. 1962 Praha, český divadelní i filmový herec, režisér, zpěvák, imitátor i sportovec. Jedna z prvních, výrazných osobností prvorepublikového filmu. Hrál kupříkladu ve snímcích jako Anton Špelec, ostrostřelec (1932), Přednosta stanice (1941) či Zlaté dno (1942).

⁷³³ Raoul Marian Kristian Schránil * 24. 3. 1910 Most † 20. 9. 1998 Praha, český prvorepublikový herec, často ztvárňoval role milenců a nápadníků. Svou kariéru odstartoval na prknech divadla Vlasty Buriana roku 1935. Mezi nejznámější filmy, ve kterých účinkoval, patří například Kristián (1938), Eva tropí hlouposti (1939) či Roztomilý člověk (1941).

⁷³⁴ Komický olbřím čili Vlasta Burian v županu. *Gentleman*, č. 10, r. 2, s. 285.

⁷³⁵ Sandův aparát – jednalo se o speciální cvičební stroj nazvaný, tzv. expandér fungující na principu tahání závaží pažemi, přičemž se posilovala i záďová a hrudní oblast. Oproti jiným byl lepší v tom, že do jeho držadel vložil strůjce Eugen Sandow činky, čímž zvýšil zatížení těla cvičícího.

Eugen Sandow * 2. 4. 1867 Königsberg † 14. 10. 1925 Londýn je dodnes považovaný za otce moderní kulturistiky. Během svého života vyvinul velice účinný systém cvičení určeného pro rozvoj síly a budování svalové hmoty. V roce 1903 též vydal knihu, kde popsal problematiku objemových a silových tréninků. Platil za velký vzor mužské krásy pro mladé muže, byl obdivován ženami. Více ve výběrné knize zasvěcené jeho životu: WALLER, David. *The Perfect Man. The Muscular Life and Times of Eugen Sandow, Victorian Strongman. Victorian Secrets*, 2011, 288 s., ISBN 978-1-9064-6925-2.

⁷³⁶ Komický olbřím čili Vlasta Burian v županu. *Gentleman*, č. 10, 1925, r. 2, s. 285.

čas. Asi nejsledovanější osobností byl prezident, toho času Tomáš Garrigue Masaryk⁷³⁷ a po něm Edvard Beneš⁷³⁸. Oba dva se těšili velkému zájmu tisku, čehož je dokladem velký počet článků o těchto politicích a také množství doprovodných fotografií, z nichž některé zdobily dokonce titulky stran jednotlivých plátků.⁷³⁹ Především první jmenovaný byl líčen jako muž s vrozenou krásou a elegancí, který s věkem neztrácí na přitažlivosti, za což vděčil i vykonávání sportů. Mimo aktivity v organizaci Sokol byl znám i pro svou vášeň k jízdě na koni. Ve spojitosti s jeho osobou byli běžní muži osočováni z brzkého zestárnutí spojeného s tělesnou ochablostí, ačkoliv ještě ani zdaleka nedosáhli Masarykova věku.⁷⁴⁰ Nadšeným sportovcem byl i Edvard Beneš, který se v mládí věnoval oblíbenému fotbalu.⁷⁴¹ Pod vlivem přítele Tomáše Garrigue Masaryka našel zálibu též v jízdě na koni, avšak v pozdějším věku dával přednost tenisu, který, pokud mu to nabitý denní režim dovolil, hrával se svojí manželkou.⁷⁴² Mimo politiky, kteří byli svým vzezřením a životosprávou vzorem ostatním mužům, se však našli i ti, co se fyzickému udržování tělesného zevnějšku příliš nevěnovali, respektive raději byli v pozici jedlíka než sportovce – jako právě bývalý rakouský poslanec Bohumír Šmeral⁷⁴³, kterému se roku 1919 prostřednictvím veršů vysmál i Karel Hašler⁷⁴⁴: „*Když nic nekoukalo z Rakous, do bolševismu se zakous, mučednický šklebil tvář, vypasený proletář.*“⁷⁴⁵

Pozornosti se těšili také sportovci, kteří inspirovali nejen samotnou stavbou těla, ale i celou životní cestou – od nuly po slávu a úspěchy. Nejednou se setkáváme s povzdechy a touhou mít tělo jako atlet! V tisku se často nalézaly fotoreportáže, kde se neobjevovaly pouze snímky rozradostněných tváří z vydaného úspěchu ve sportovním klání, ale též záběry přímo ze samotného závodu či zápasu – fotografie, které detailně zachycovaly tělo sportovce při té největší námaze. Naběhlé žíly, napnuté

⁷³⁷ Tomáš Garrigue Masaryk *7. 3. 1850 Hodonín †14. 9. 1937 Lány, politik, filosof a první prezident Československé republiky.

⁷³⁸ Edvard Beneš *28. 5. 1884 Kožlany †3. 9. 1948 Sezimovo Ústí, politik, druhý prezident Československé republiky v letech 1935 – 1948, kdy od roku 1940 byl do konce války uznán za exilového prezidenta republiky.

⁷³⁹ Tomáš G. Masaryk se octl na titulce například časopisu Pestrý týden. Viz: Titulní strana. *Pestrý týden*, č. 10, 7. 3. 1931, r. 6, s. 1. či Titulní strana. *Pestrý týden*, č. 10, 5. 3. 1932, r. 7, s. 1.

⁷⁴⁰ Musíme stářím zošklivět? *Eva*, č. 12, 15. 4. 1938, nestr. Článek také velmi kritizoval ženy, které o sebe s věkem přestávaly pečovat, naproti tomu starší muži se stávali většími puntičkáři a více o sebe dbali, přičemž dodržovali pravidelnější životosprávu. Ženy se údajně stáří daleko dříve poddávaly - alespoň dle tvrzení autora. Zajímavá byla i poslední část pojednávající znovu o prezidentu Masarykovi, za jehož ženský protějšek se stejnou duševní i fyzickou silou pisatel označil Renátu Tyršovou – dceru zakladatele Sokola a manželku spoluzakladatele Miroslava Tyrše, která nadále pečovala o otcovo dědictví. Od roku 1871 se stala cvičitelkou Tělocvičného spolku paní a dívek pražských.

⁷⁴¹ O fotbalu se též zmínil v dopise z roku 1914, který zasílal Haně Benešové: „*Spal jsem celkem dobře od ½ 11 do 5 hod. Ráno společná snídaně v 8 hod. Před 8 jsem hrál fotbal – mají zde místa pro všechny sporty.*“ Citováno z: BENEŠOVÁ, Hana. *Listy důvěrné: vzájemná korespondence Hany a Edvarda Benešových*. Praha: Česká expedice, 1996, s. 21.

⁷⁴² BENEŠOVÁ, Hana. *Listy důvěrné: vzájemná korespondence Hany a Edvarda Benešových*. Praha: Česká expedice, 1996, s. 13

⁷⁴³ Bohumír Šmeral *25. 10. 1880 Třebíč †8. 5. 1941 Moskva, rakouský a český politik, zakladatel Komunistické strany Československa.

⁷⁴⁴ Karel Hašler * 31. 10. 1879 Zlíchov †22. 12. 1941 Muthausen, český písničkář, dramatik i spisovatel. Známy pro své vlastenecké a často protiněmecké písně. Zemřel v koncentračním táboře.

⁷⁴⁵ Autor knihy Martin Nechvátal uvedl, že daný politik dokázal sníst na posezení i celou husu. NECHVÁTAL, Martin. *Založení KSČ ve službách kominterny: 15. 5. 1921*. Praha: Havran, 2002. Dny, které tvořily české dějiny. s. 7.

šlachy, stékající pot, zatnuté zuby, adrenalin sálal jen z pouhých obrázků! To všechno působilo na muže motivačně a jako výzva, někteří se inspirovali a vydali se do knihkupectví porozhlédnout po vhodné publikaci o cvičení, další se začali účastnit sportovních klání, jiní se nevzdali pohodlí svého pasivnějšího způsobu žití, avšak všichni pocítovali, byť někdo méně, jiný intenzivněji, touhu po tom, vyrovnat se s oním mužem, který sbíral jeden pohár za druhým – ať již ve hře tenisu, šermu, plavání, veslování či nejlépe v boxu. Právě box byl považován za ten nejmužnější sport ze všech, neboť nejenže stanul proti sobě muž s mužem tváří v tvář a zbraněmi byly pouhé pěsti, ale vyžadoval i neobyčejně pevnou vůli a odříkání – vždyť na boxery byly kladeny velké nároky, nesměli jen tak onemocnět. Naopak museli vykazovat neustálou energii, sílu, udržovat si váhu a do ringu vstupovat vyhladovělí k podpoření bojovnosti, což znamenalo odolávat lákavým nástrahám v podobě různých pochoutek, a to i při cestě na mezinárodní zápas, když si všichni kolem pochutnávali na párcích v každé vlakové stanici.⁷⁴⁶ Box stanovoval přísné podmínky, leč ve shodě s představou mužného muže, jenž pro svou budoucnost dokáže leccos obětovat, zapře sám sebe, své pudy, své pocity, zatne zuby a jde si směle za svým cílem. Nikdo přeci není silnějším fyzicky ani duševně než skutečný muž!

4.5 A co na to ženy?

Zažitým tvrzením, jež kolovalo mezi muži, bylo domnění, že ženy touží po gentlemanovi s urostlou postavou, širokými rameny, vypracovaných svalů – což ostatně dokládá i veškerá snaha mužů se k tomuto ideálu přiblížit – ať už svým vlastním úsilím skrze tělesná cvičení nebo dopomáháním si skrze využití všemožných zlepšováků – například dobře střiženým oblekem a již zmiňovanými ramenními vycpávkami. Skutečně ale ženy dávaly přednost svalovcům? Opravdu tolik dbaly na mužský zevnějšek svého protějšku?

Samozřejmě je těžké zformulovat všeobecný pohled na tuto problematiku, neboť každý člověk vnímá ty druhé jinak, avšak z dostupných materiálů jasně vyplývá, že ač si muži mysleli, že jim pěkná figura dopomůže k seznámení se s pohlednou dámou, skutečnost byla taková, že ženy daleko více přikládaly důraz na povahu muže, tedy vnitřní stránku na první pohled neviditelnou, ostatně to potvrzují i řádky vydané v časopise *Hvězda československých paní a dívek*, jež reagovaly na nařčení žen z nedbalosti o svůj fyzický vzhled po svatbě: „A ženy? Ty si stěžují mnohem méně na zevnějšek mužův, snad proto, že hledí více u muže na jeho vnitřní kvalitu, že nejsou z veliké části nadšeny pouze krásným obrázkem.“⁷⁴⁷

Jako velice hodnotný zdroj informací pro průzkum faktoru estetických nároků na muže ze strany ženy můžeme považovat i seznamovací rubriky v tisku, potažmo samostatné inzeráty, skrze které si hledali lidé svůj životní protějšek. Takovéto stránky plné nabídek a poptávek po seznámení nalzáme

⁷⁴⁶ Anketa – největší sportovní úspěch. *Pestrý týden*. 24. 12. 1927, č. 51, s. 4. Boxer Jan Heřmánek líčil své pocity před a po zápase v jedné z anket na téma Nejlepší sportovní úspěch.

⁷⁴⁷ I doma buďte hezcí. *Hvězda*, č. 138 (34), 1927, s. 2.

kupříkladu nepravdělně opět v časopise *Hvězda československých paní a dívek*.⁷⁴⁸ Pokud projdeme desítky otištěných inzerátů, pak zjistíme, že ženy skutečně ve svých krátkých inzerátech zmiňovaly kritéria, která měl uchazeč o jejich srdce splňovat. Objevovaly se požadavky na vyšší postavu, hezký vzhled či rovnou žádaly o nutné zaslání fotografie, aby věděly, jak potenciální partner vypadá. Lpění na fyzickém vzezření muže však nehrálo takový prim v porovnání s mnohem častěji zastoupenými přáními na určité charakterové vlastnosti, kterými měl vysněný, budoucí partner oplývat. Patřila mezi ně inteligence, upřímnost, dobrosrdečnost, čestnost a pracovitost. Roli samozřejmě hrálo i finanční zajištění muže. Zaměříme-li se na mužské seznamovací inzeráty, pak se téměř v každém inzerátu naopak objevuje požadavek jistého půvabu partnerky – uchazečka měla být hezká či přímo krásná nebo slušného zevnějšku, jemná a mladá. Co se týče charakterových vlastností, stály spíše v pozadí a pojily se s prostředím domácnosti – tedy aby byla žena pracovitá, pečlivá, starostlivá a uměla dobře vařit. Mnohem více však muže zajímalo věno či alespoň vlastnictví určitého majetku, kterým by žena přispěla do společné domácnosti či její zaměstnání, kdy se mnoho inzerujících mužů toužilo seznámit s učitelkou. V seznamovacích inzerátech nalézáme také frekventovaně hodnocení sebe sama – tedy především co se týče zajištěnosti a vzhledu. Ženy často uváděly, jaké jsou postavy – ať už střední či silné, muži spíše zdůrazňovali svou výšku, neboť vyšší postava byla s mužem spojována zrovna tak jako svaly a síla – tedy působila na ženy, alespoň z mužského pohledu, atraktivně.

Vkus žen byl samozřejmě ovlivňován i filmovým průmyslem - ženy daly více na vzhled alespoň, co se týče filmových hvězd, především mužů. Bylo známo, že žen chodilo do kina mnohonásobně více než mužů, proto filmoví producenti dbali na to, aby dámy spatřily na plátně jen to jejich oku nejvábivější – tedy „prince“, jenž je alespoň na chvíli, po kterou film trval, přenesl do oné scény, kde velkolepě zastoupily herečku v hlavní roli. Elegantní gentlemani tak zkrátka nesměli na filmovém plátně chybět, neboť takový snímek, který by je postrádal, by se u diváček neshledal s očekávaným ohlasem.⁷⁴⁹ Avšak je nutné poznamenat, že se filmový herec nemusel nutně pyšnit krásným vzhledem po vzoru požadavků, které byly na velkou část těchto mužů kladeny – tedy zejména pravidelnými zuby, širokým čelem, tmavými očmi, výraznou tváří či vysokou, ramenatou postavou. Jak časopis *Hvězda československých paní a dívek* poznamenal: „...ať si vzpomenete na kteréhokoliv filmového herce, každý snad má něco, čím odporuje tomu, co se pokládá za nezbytně nutné pro zdárnou kariéru u filmu... Ani malá postava nijak nevádí dokonalosti... ani krásný Roman Novarro nemá vznošenou postavu.“⁷⁵⁰

Onen dokonalý muž, kterého by si žena přála mít doma, se tedy neprokazoval pouze svým zevnějškem, tedy i postavou, nýbrž hlavně svým charakterem. Zajímavý příspěvek k této

⁷⁴⁸ Viz například: Inzerce. *Hvězda*, č. 37 (364), 1932, nestr.; Inzerce. *Hvězda*, č. 51 (587), 1936, s. 24.

⁷⁴⁹ Velkými hvězdami ze zahraničních snímků, které se těšily obliby u sledovatele, byli kupříkladu herci John Gilbert, Gary Cooper, Clark Gable, Tyrone Power či Robert Taylor. Gentlemani v každém provedení. *Eva*, č. 5, 1. 3. 1940, s. 12 – 13.

⁷⁵⁰ Muži ve filmu. *Hvězda*, č. 3 (278), 1931, s. 8.

problematice přinesl populární časopis *Eva* v roce 1930, kdy v článku „*Jak si představuje Eva Adama*“ byla podrobně vylíčena představa žen o muži s přihlédnutím na věk ženy, neboť se její náhled, priority a nároky vůči muži měnily i s přibývajícím věkem. Zatímco dvacetipětiletá slečna toužila po zdravém, silném, romantickém, veselém muži „...*kteřý nepoučuje, který rozumí ženě, má rád změnu, cestuje, tancuje, sám si řídí vůz, vydělává spoustu peněz a chápe, že jich žena spoustu potřebuje.*“⁷⁵¹, pak třicetiletá o muže již nestála, neboť se cítila být samostatnou, naplňovala ji práce, avšak chtěla by mít svoje dítě – aniž by se musela vdát. Bojovala tedy za to, aby svobodné matky dostály respektu ve společnosti, která k nim dosud a ještě po dlouhá desetiletí pohlížela s despektem. Text tak v sobě jemně zahrnoval taktéž problematiku ženské emancipace a lehkého feminismu, pod jehož vlivem ženy bojovaly o své lepší postavení. Stejně tak jako stárla žena, načítaly se roky navíc i časopisu *Eva*, své názory na podobu dokonalého mužského partnera ale příliš nezměnil. V roce 1941, tedy o deset let později, znovu otisknul text na téma „*Ideální muž*“, kde se rovněž snažil vylíčit onoho vzorného partnera, o kterém ženy sní. I v tomto článku ztroskotala mužská domněnka o svalech a vypracované postavě jakožto hlavnímu vábítku žen, autorka příspěvku opět prosazovala duševní přednosti – tedy odvahu, velkorysost a šlechetnost, kdy doznávala, že „...*moderní amazonka se k tomu ale nepřizná – ta bude básnit o zdatném sportovci, energickém muži činu, o odhodlaném vedoucím... To ale tlach... Žádáme od muže odvahu, odvahu a opět odvahu.*“⁷⁵² Upravený zevnějšek měl být ovšem samozřejmostí, taktéž i přímé držení těla, jež vypovídalo o mužově zdravém sebevědomí. Co se týče vytrénovanosti těla, pak článek pravil: „*Úcta k dobře vyvinutým svalům nesmí se státi proroctvím síly a hlavně ne náhražkou duševní energie.*“⁷⁵³ Svalnatost tak mohla být mužovým bonusem, avšak ani zdaleka ne tím nejdůležitějším, čím by se měl vykazovat a třeba i vychloubat. Mnohem větším plusem bylo umění včas poděkovat, pochválit a vyjádřit citovou náklonnost, neboť žena raději poslouchala milá slova z úst partnera nesplňujícího ideál mužské formy těla, než by žila s vytrénovaným a přitom despotickým manželem: „...*jsou ženy a není jich málo – které celý život touží po tom, aby aspoň jednou byly milovanému muži něčím jiným než všedností a rodičkou jeho dětí nebo neplacenou kuchařkou. ...nevěra žen téměř vždy vzniká z neukojené touhy po kráse, tajemství a něžnosti....*“⁷⁵⁴ Většina mužů však stále podléhala domněnce, že oslnit mohou především perfektně vysportovaným tělem a mohutné svaly jsou oním nejdůležitějším důkazem pravé mužnosti, která si zjedná autoritu v pánské společnosti a zajistí obdiv u dámského osazenstva.

⁷⁵¹ Jak si představuje Eva Adama. *Eva*, č. 6, 15. 1. 1930, s. 14.

⁷⁵² Ideální muž. *Eva*, č. 2, 1941, s. 10.

⁷⁵³ Tamtéž, s. 10.

⁷⁵⁴ Tamtéž, s. 10.

5 Závěr

Dostat se dnes k informacím o hubnutí, dietě a štíhlé linii není vůbec složité - stačí nám pouze otevřít webový prohlížeč a internetový vyhledávač⁷⁵⁵, zapnout radiopřijímač, sledovat pořady v televizi či prolistovat některý ze současných lifestylových časopisů. Hon za dokonalým tělem splňujícím estetické nároky naší doby, je doslova všudypřítomným a jen stěží mu dokážeme uniknout. Obklopuje nás a ovlivňuje nás, ač chceme nebo ne, ač s ním souhlasíme či zachováváme rezervovaný postoj. V každém z nás uvízla alespoň část poselství chytlavých sloganů televizních reklam, každý z nás má představu o zdravém životním stylu⁷⁵⁶, byť třeba není schopen či ochoten se kritérii správné cesty vedoucí ke zdraví, síle a pevnosti těla řídit. Kult štíhlosti nabral na neuvěřitelných obrátkách, tělo je stavěno na první místo a naše vědomí o jeho ideální podobě tvarují nejen masmédia a šikovné triky marketingu, ale též lékařská věda i mínění ostatních, obyčejných lidí v našem okolí. Dáváme vinu módě a s ní spjaté adoraci štíhlých modelek, kritizujeme filmy a televizní pořady, v nichž se pohybují vyzábblé herečky a srdce se nám svírají nad množstvím příběhů na kost vychrtlých dívek, které propadly jedné z poruch příjmu potravy. Na druhou stranu se nám přičí i enormní tělnatost, již rovněž neslučujeme s představou zdraví a krásy. Hledáme rozumný střed, avšak mnohdy ani nevíme, jak by měl vlastně vypadat. Přirozenost se vytratila, neřídíme se pudy jako lidé v nejranějších etapách existence člověka.

Naše estetická měřítko se velmi zpřísnila, klademe velký důraz na zevnějšek, uznáváme mladé a štíhlé tělo, zároveň se však mnoho z nás paradoxně oddává velmi nezdravému životnímu stylu, který je s dnešní dobou spojován, a který naše uměle stvořené a stupňované ideály krásy ničí. Na každém kroku nás pronásledují fastfoody a i běžné obchody nabízejí rozmanitý sortiment všemožných jídel, bohatých na tuky a cukry, natolik vzdálených přirozené, původní stravě. O jídlo se v dřívějších dobách velmi bojovalo, člověk si jej musel zasloužit, a ten, který fyzické úsilí za jeho obstaráním nevyvinul, strádal a možná i zemřel. Dnes je ale všemu jinak – o stravu již nebojujeme. Naopak, vždyť z mnoha skutečností vyplývá děsivá pravda, a sice: už nemáme co lovit, sami jsme se stali oběťmi – oběťmi jídla.

Na základě přelomových prací Michela Foucaulta vzniklo několik teorií o lidském stravování, které rozhodně nelze opomíjet. Jídlo přešlo z pozice nutného, života udržujícího prostředku

⁷⁵⁵ Při použití světově nejoblíbenějšího internetového vyhledávače google.com se nám po zadání slůvka „hubnutí“ objeví během 0,43 sekund na 516 tisíc výsledků. Zajímavé-li by nás spíše pojem „štíhlost“, pak se nám odezvy dostane za pouhých 0,26 sekund a navíc vyhledávač nabídne na 619 tisíc výsledků. Zcela bezkonkurenční je však heslo „dieta“ – 0,38 sekund stačí k tomu, aby se hledající dostal k téměř 76 milionům výsledků, a to pouze v českém jazyce. Pokud bychom zadali o jedno písmenko méně, tedy pouze „diet“, pak se za 0,42 sekund zobrazí neuvěřitelných 444 milionů odkazů k různým webovým stránkám, kde bylo ono slůvko použito.

⁷⁵⁶ Pojem „zdravý životní styl“ je v drtivé většině chápán jako takový způsob života, který člověka ochrání před civilizačními chorobami, kdy ústřední postavení zaujímá právě obezita. Jedinec, který splňuje požadavky zdravého životního stylu, zařazuje do každodenních rituálů a osobního volného času pohybové aktivity, odpočinek a dbá na jídelníček, jenž musí být v souladu s odborníky doporučenými poměry živin. Důležitá je též pravidelnost.

a z funkce osobního požitku k mučivému nástroji sebekázně. Člověk musí umět odolat jeho snadné dostupnosti a čelit následným problémům, které by z jeho přebytku mohly vzejít a negativně se projevit na fyzickém vzezření daného jedince. Obezita se stává určitým stigmatem, trestem, který každého v okolí tukem obtěžkaného člověka upozorňuje na prohřešky dotyčného tloušťka vůči sobě samému, na jeho nedisciplinovanost, na jeho vlastní selhávání, byť za vznikem jeho nemoci může stát i porucha hormonálního původu či jiné závažné zdravotní nesnáze. Současný, neustále podsouvaný životní styl nelze vnímat pouze jako jisté doporučení, jehož ústředním zájmem je uchování zdraví jedince. Pokud se pokusíme proniknout do jeho tajů, poznáme, že za zdánlivě nevinnou soustavou odborníky doporučených aktivit a jídelních zvyklostí se ukrývá úsilí o řízení a ovlivňování života člověka.⁷⁵⁷ Každý jedinec má, ba přímo musí, zůstat neustále ve střehu a čelit rizikům, které by jej mohly ohrozit a zdiskreditovat. Nikdo jej k tomuto nemusí každý den pobízet, sám sobě se stává dohlížitelem, sám se kontroluje a sám snáší verdikt za své selhání.

Viníky obezity a na opačné straně i kultu štíhlosti hledáme v současné době, pro niž často používáme označení „chaotická“. Jsme zahlceni nejen obrovským množstvím potravin, jak už bylo výše naznačeno, ale též se na nás valí i nepřehledné množství informací. Je jen na každém z nás, kterou z pravd budeme pokládat za lež, a jakou lež necháme coby domnělou pravdu zvítězit. Ztrácíme přehled v tom, co je správné, co je přirozené a necháváme své názory ovlivňovat druhými. Ano, těmi dalšími v pozadí, ale možná více kolektivním, respektive společenským míněním. Cítíme se být individualitami, ale ve skutečnosti mnohdy ochotně splýváme s davem a podřizujeme se mu. Ideálem je nevyčnít, splňovat normy a očekávání, plnit úkoly a pracovat stejně poslušně jako stroj.

Povídáním o strojích začalo i naše smělé putování za vnímáním štíhlosti a nadváhy u žen a mužů v první polovině dvacátého století. Byli to právě vědci a odborníci z řad fyziků, chemiků a lékařů, kteří objevili souvislosti mezi chladným kovovým korpusem stroje a lidským tělem. Stroj i člověk potřebují ke svému chodu energii a správnou teplotu, jedině tak mohou fungovat v celé své dokonalosti. Tuto sílu k podání výkonu zprostředkovávalo a zprostředkovává samozřejmě palivo. Aby vznikla potřebná energie dávající do pohybu každou součástku, je nutné vyvolat proces spalování, vyprodukovat nutné teplo a teprve potom žádat vykonání požadovaného úkonu. Kovovému stroji k tomuto účelu posloužilo palivo v podobě uhlí, benzínu, nafty či elektřiny, člověk však do svého těla potřeboval přivést něco stejně účinného, ale jeho organismu mnohem přirozenějšího než výše zmiňovaná technická paliva. Ano, lidský motor by si neporadil s benzínem či uhlím, jej totiž uvádělo do provozu něco prostého a jednoduchého – obyčejné jídlo. Jídlo původu rostlinného i živočišného. Jídlo, které začalo být nahlíženo jinak než dosud – už ne pouze jako požitek a ukojitel nepřijemného, prázdného pocitu uvnitř těla, ale jako seskupení chemických látek.

Pohled na obsah podávaného talíře se tak rychle pozměnil. Pečeně? Zelenina? Kynuté knedlíky? Kdepak, v devatenáctém století se na podnosech i v šálcích začaly objevovat dosud neznámé složky

⁷⁵⁷ FLETCHER, Paul. *The history of obesity*. Edinburgh, 2012. Dissertation. The University of Edinburgh. s. 57 – 59.

potravy jako bílkoviny, sacharidy⁷⁵⁸ a tuky. Ne, že by do této chvíle ve stravě lidí chyběly, avšak nikdy je nikdo blíže nepředstavil a nedefinoval. Odkud pocházejí, jak vypadají, jak chutnají, co tělu dávají? Na všechny položené otázky lékaři postupně hledali odpovědi, kdy si v tomto počínání vedli opravdu úspěšně. Svě poznatky pečlivě shromažďovali v řadě publikací, které formovaly jak mínění dalších odborných kolegů, tak podvědomí běžného lidu. Tento proces však nebyl vůbec jednoduchý a rychlý, jak by se zprvu mohlo zdát - vždyť v případě československého prostředí vyvrcholil až v roce 1928! V té době totiž spatřila světlo světa skutečně první dietetická příručka, jež dala podnět k uznání dietetiky jakožto rovnocenného, zdravotnického oboru. Dietetická zkoumání byla až doposavad považována za vedlejší produkt lékařské vědy. Profesionalizace a zvýšení zájmu o tuto oblast byla ostatně více než nutná, neboť se začaly silně projevovat dopady nerozumného stravování.

Ve spojitosti se znalostmi chodu trávicího ústrojí, látkovou výměnou i složením potravy se začalo živě diskutovat o přeměně jídelních zvyklostí. Jak se ukázalo, národní kuchyně neposkytovala člověku dle nových poznatků v rámci dietetiky adekvátní přísun potřebných živin. Při vaření se vycházelo ze starých předpisů, přičemž česká strava byla označována za příliš těžkou, neboť se zakládala na sytých moučných jídlech, množství tuku i cukru a dovolily-li to poměry, pak i na přemíře masa. Vzhledem k přeměně životního stylu některých vrstev lidí, se ukázalo více než žádoucím, snažit se o jisté odlehčení jídelníčku. Popudem k tomuto byl zvýšený počet případů lidí s nadbytečnými kilogramy, zapříčiněnými nadvýživou nebo naopak skrytou podvýživou. V prvním případě se jednalo skutečně o přesycování organismu potravou, kterou nedokázal spotřebovat v daný moment, a proto ji ukládal do tukových zásob na těle, v druhém případě se mohl člověk stravovat sice poměrně skromně, avšak neplnohodnotně, tudíž si organismus střídal nadbytečný tělesný tuk jako pojistku na časy, kdy by mohlo být ještě hůře. Problémem se jevila samozřejmě i přílišná hubenost, neboť ani ta nebyla považována za ideální, přičemž ji lékaři pokládali spíše za symptom další choroby a pátrali tak po příčině nízké váhy než aby se zabývali přímo jí. I přes usilovné snahy a podněty k ozdravení jídelníčku lidu prostřednictvím osvětových článků propagujících mléčné výrobky, zeleninu a ovoce, se nepodařilo stravovací návyky výrazně pozměnit. Tohoto úkolu se zhostila znovu dietetická věda v druhé polovině 20. století.

Mimo tematiku stravy se objevovaly rovněž otazníky nad tím, kolik by měl člověk skutečně vážit, aby bylo možno považovat jeho tělesnou formu za vzor zdraví i fyzické harmonie. Stanoviska vědců se však v tomto směru rozcházela a čísla, byť konkrétní, se nikdy zcela neshodla na přesném, obecně uznaném počtu.

Jistý nesoulad panoval také v problematice dietních kúr. Dietou se zprvu rozumělo označení celého jídelníčku člověka, postupně se však stala termínem spojovaným právě s určitým omezováním – předně v jídle. Vzhledem k vyhlášení boje proti otylosti se tak vyrojilo poměrně značné množství dietních postupů, které měly tělnatému pacientovi pomoci zpět do formy. Některé se osvědčily

⁷⁵⁸ Neboli dříve uhlohydráty.

a používaly se k léčení ještě po mnoho dalších let, jiné spíše upadaly do pozapomnění. Diety se často, obzvláště v těžších případech otylosti, kombinovaly s dalšími způsoby léčby – kupříkladu se sportem, lázněmi, masážemi či pitnými kúrami nebo medikamenty.

V souvislosti se zdokonalením oboru dietologie i s neúnavnou osvětou pokoušející se narušit dosavadní jídelní tradice a nahradit je novými stravovacími způsoby, které by splňovaly kritéria výživnosti a přitom nestály za vznikem chorob, začaly pronikat lékařská zjištění i mezi obyčejné lidi. Docházelo tak k pomalému přetváření zažitých přístupů k vlastním tělu, zdraví i návykům přijímání potravy. Nutné je však zmínit, že některé fenomény si obyčejní lidé přisvojili v celkem krátkém čase – jednalo se o znalost vitamínů a minerálních látek či vyčíslování energetické hodnoty jídel v kaloriích. Ohlasu se dočkalo též objevení žláz s vnitřní sekrecí spojených s hormonálními pochody v těle, které mohly při nesprávné funkci negativně ovlivňovat metabolismus. Otylost se tak přestala dávat do souvislosti s neaktivním životem a obžerstvím, mohla ji totiž vyvolat i vnitřní porucha organismu – neovlivnitelná vůlí člověka.

Mimo podněty od odborníků z oblasti medicíny se na vnímání štíhlosti a nadváhy podepisovaly též společenské stereotypy. Žena byla tradičně vnímána jako ta slabší, méně výkonnější a méně odolnější, muž vystupoval coby ochránce, disponující fyzickou silou a statnou postavou. Ženy i muži potom toto veřejné mínění a očekávání promítali do svého vlastního smýšlení nad sebou samými. Ženy se snažily dostat ladtosti i křehkosti, muži toužili po svalové objemnosti a vyšším vzrůstu. Na tyto tělesné ideály žentství a mužství první poloviny 20. století měly značný vliv též zcela nové fenomény, které se právě v tomto období objevily, či nabraly na rozpuku. Mezi ně lze rozhodně zařadit rozšíření tiskovin všeho druhu – od novinových deníků až po volnočasové, zábavné časopisy a magazíny, ve kterých se objevovaly nejen tematické články a rubriky, ale též fotografie, umožňující srovnávání se s vyobrazeným člověkem. Dále se výrazně podepisoval filmový i módní průmysl. Všechny tyto novinky značně pozměnily podobu běžného života moderního člověka, vyplnily jeho volný čas a též ovlivňovaly jeho vlastní úsudky. Skrze tisk tak k běžnému čtenáři proudilo množství informací z dění po celém světě, ať se jednalo o závažné zprávy z oblasti politiky, či „pouhé“ texty s oddychovější tematikou, zasvěcené zájmům konkrétní skupiny čtenářstva. Druhé zmiňované přinášela především ženská periodika, která se stala dostupná široké vrstvě žen a dívek. Ač se zdály podobné články v porovnání s politickým děním méně důležité, opak byl pravdou – osobní smýšlení a náhled na život čtenářek a čtenářů značně přetvářely. Podobným, ne-li ještě intenzivnějším vlivem disponovalo též odvětví filmu a módní průmysl. Objevily se tak nové vzory, nové ideály dokonalosti, které byly neustále na očích, a to i běžného lidu. Není proto divu, že se jim mnozí toužili mermomocí vyrovnat.

Jistou idealizací prošla právě fyzická podstata člověka – tedy jeho tělo. Zatímco lékaři volali po zeštíhlení těla v souvislosti s nabytím zdraví, jakožto hlavní priority člověka, svět tisku, módy i filmu vzýval k dosažení postavy bez nadbytečného tuku především kvůli větší estetičnosti. Nadbytek tělesného tuku byl pro lékaře symptomem nemoci zvaná otylost, pro laickou veřejnost, přicházející denně do kontaktu s předkládanými modely krásy, se stával především odpornou přítěží ničící

půvabné kontury těla. Dokonalé tělesné tvary měly být štíhlé, přičemž štíhlost začala být dávána do souvislosti nejen s krásou, ale i s mládím⁷⁵⁹ a s vitalitou. Člověk, který měl ustát tlak dané doby, si musel svou mladost udržet co nejdéle. Stáří bylo vytěšňováno, už se nevnímalo jako moudrý věk spojený se zaslouženým odpočinkem, ale jako problém, který jedince omezoval či dokonce vyřazoval – a to v mnoha sférách jeho života.

Ve vztahu s výše zmíněným se začaly vyskytovat různé praktiky, které měly pomoci s oddálením avizovaného stáří a uchování atraktivního zevnějšku. Apel byl kladen právě na pevné tělo, jakékoliv povolení, ať již sešlostí věkem či nadbytečným tukem se stalo nejen nežádoucím, ale i nelichotivým znakem osobního pochybení. S četností se otiskovaly články o udržování štíhlé linie a o jejím znovudobývání, na stránkách dobových periodik nechyběly dokonce ani dotazy čtenářek pátrajících po zaručeném a rychlém způsobu, který by jim pomohl dostat požadovaných křivek. Nutno dodat, že se tato problematika dotýkala především žen, byť ani mužům se kánon pevného těla nevyhýbal. Přistupovali však k němu o trochu jinak, neboť jejich cílem nebyvalo zhubnutí, ale naopak nabráním svalové hmoty. Zatímco ženám byla nabízena jako první pomoc proti nadbytečným kilům dieta, muži dostávali své tělo do formy spíše fyzickou aktivitou. Tělesné námaze se samozřejmě nevyhýbaly ani ženy, které k ní byly neustále vybízeny, avšak s tím, že vybraná pohybová činnost musela zůstat v souladu se společenskými očekáváními a posláním ženy – tedy být krásná, mladá, ladná, křehká, se smyslem pro rodinný život spojený s mateřstvím, jakožto hlavním cílem ženského bytí. Zatímco muž mohl provádět namáhající fyzické výkony, ženské cvičení a sport se nesl v duchu rekreačního zpestření všedních dní. Nabytí výrazného svalového vyrýsování na těle ženy se neshledávalo s pozitivními ohlasy zrovna tak jako uložení, nadbytečný tuk.

Na čím dál větší poptávku po štíhlém, pevném těle reagovali i pružní obchodníci, kteří vycítili příležitost k rychlému nabytí finančních prostředků. Pohybová aktivita i změna jídelníčku či nastolení přísné diety byla často pro dotyčného nepříjemnou záležitostí – nejen, že vyčerpávala, ale i omezovala jeho dosavadní, zažitě zvyklosti a mnohdy i odnímal to, co dosud považoval za milé. Vzdát se vlastního pohodlí bylo stejně těžké jako žít v nespokojení se svou vlastní fyzickou schránkou. Není divu, že mnoho lidí raději zkoušelo všemožné přípravky, jen proto, aby se vyhnulo radikálním změnám ve svém dosavadním životním stylu. Cesta k takovým zázračným preparátům byla poměrně snadná – vždyť inzeráty je nabízející byly přítomny snad v každém výtisku dobového periodika. Lákavá vyobrazení, tučné perexy, lahodně znějící sliby, odkazy k lékařským zjištěním – to vše způsobovalo, že mnoho lidí podlehl kouzlu reklamy a produkt si zakoupilo. Přislíbených zázraků se však kupující málokdy dočkali, navíc odtučňovací pilulky, čaje, projímadla, séra a procedury jako parafinování či posilovací stroje a masážní pomůcky stály nemalé množství peněz a v případě vnitřně užívaných tabletek nebylo zaručeno nezávadné složení.

⁷⁵⁹ Požadavek uchování mládí u žen v postatě zastoupil dřívější požadavek panenství.

Popularitu a klienty si skrze reklamy získávaly i nové cvičební systémy vycházející v podobě obsáhlých knih. Zahrnovaly v sobě nejen informace ke cvičení, ale i k stravování, cílenému hubnutí skrze diety a půsty, zdravější přípravě jídel i k životnímu stylu. Jejich obsah se nesl opět v souladu s dobovými očekáváními a samozřejmě byly přizpůsobeny i cílové skupině čtenářů. Jednalo-li se o čtenáře-muže, pak prohlubovaly stereotypy v rámci atributů mužnosti - tedy síly, těla ostře řezaných linií a hranaté svalnatosti. V případě žen se hlavním posláním stávalo dosažení štíhlé postavy, avšak oblých linií, kdy sílu a svaly nahrazovala pružnost i křehkost. Obě pohlaví však měla bez výjimky svádět boj proti stárání a usilovat o tělesnou harmonii, krásu a vitálnost.

Jak z výsledků celé této práce, představující vnímání štíhlosti a nadváhy u žen a mužů v první polovině 20. století, a to z pohledu odborného-lékařského, ale i samotných běžných žen a mužů, vyplývá, fenomén adorace štíhlosti a jistého strachu z jídla není důsledkem vyústění přísnějších nároků na jednotlivce v současnosti, ale jeho vznik se datuje již do období podstatně staršího. Jen málokoho z nás by napadlo hledat dějinné souvislosti s tímto jevem, o to větším překvapením je zjištění, že se problematika tvarování fyzického „já“ probírala již v 19. století a poté zhusta v první polovině století dvacátého. Podněty přicházely v podstatě v podobném časovém sledu – zásadní vliv mělo nejen uvolnění společenského ovzduší, ale též nový přístup k životu, vznik kultu hvězd a hledání vzorů mezi známějšími osobnostmi i lékařský apel na vyvážený a mírný jídelníček, kdy ztracený lidský pud konzumovat to, co tělo samo potřebuje, měla nahradit znalost chemického složení potravy a její kalorický obsah.

Jídlo se stalo postrachem, tělo dostalo vědecký ráz a vzorem se stala štíhlá postava, kypějící zdravím, pevností a mládím. Ačkoli byla vyhlášena válka nadbytečným kilogramům tělesné váhy, stále se nenašel skutečný a jediný vítěz. Naše doba se v tomto směru nemnoho liší od časů před stolety – převzali jsme tehdejší ideály, které však dostaly o trochu radikálnější podobu. Nároky na nás samotné jsou mnohem přísnější a někteří, při snaze naplnit je, zaplatili krutou daň v podobě zmařeného zdraví či dokonce ztraceného života. Najdeme jedinou rozumnou střed? Oprostíme se od masových vzorů? Uznáme individualitu? Začneme si vážit sami sebe? Možná přijde změna za desetiletí, možná i déle, každý člověk však její podobu a rychlost příchodu může ovlivnit – vždyť stačí začít u nás samotných.

6 Resumé

Diplomová práce s názvem Vnímání štíhlosti a nadváhy u žen a mužů v první polovině 20. století zachycuje vývoj na poli percepce člověka po stránce jeho tělesného vzezření, a to jak z pohledu odborného, tak z pohledu sociálního i kulturního. Reflektováno je zahraniční i české, potažmo československé, prostředí. Text vychází z důkladné analýzy primárních pramenů především v podobě dobového tisku, jako jsou odborné lékařské časopisy i žurnály určené ženám a mužům v rámci volnočasového čtení. Opomenuty nebyly ani dobové publikace – jak lékařské spisy, tak knihy radící v oblasti péče o tělo a jeho formování směřované k ženskému i mužskému čtenářstvu. Svůj prostor dostaly též osobní vzpomínky, deníky a korespondence řady významných osobností ze světa veřejného života, které vhodně doplnily celý text.

Práce je rozdělena do třech obsáhlých bloků, v nichž jsou řazeny další rozšiřující podkapitoly. První část textu se věnuje vzbuzení lékařského zájmu o tematiku lidského metabolismu a o potíže plynoucí z jeho špatného fungování. Zaoobírá se problematikou přílišné nadváhy i hubenosti, které byly shledávány jako tělu nebezpečné a léčeny. Představuje tak mimo shrnutí dostupného vědeckého bádání procesu tělesného spalování a trávení rovněž metody léčby spočívající v dietních kúrách, lázních, masážích i léčiv na chemické bázi. Přiblížena je též výživa člověka a snaha dietetiky pozměnit dosavadní stravovací zvyklosti lidu. Druhá pasáž textu se věnuje ženě a pohledu na její tělo – jak vlastního, tak společností. Ideálem se v průběhu sledovaného období stala štíhlá postava s oblými liniemi, nadváha začala být zesměšňována, otlou ženu znevýhodňovala společensky a často jí i ubírala na sebevědomí i sebeúctě. Velký vliv na prosazování kultu štíhlosti měla změna životního stylu a trávení volného času. Výraznou roli sehrál módní i filmový průmysl, rozšíření ilustrací a fotografií, rozkvět publicistiky, snadnější dostupnost informací ze všech zájmových oblastí i pronikání lékařského vědění k laickým řadám. Ani v této velké kapitole nechybí shrnutí doporučovaných metod, jak dostat ideální postavy dle dobových souvislostí. Poslední, třetí velký blok celého textu poté rozebírá tematiku muže a jeho přístup k vlastnímu tělu. Za mužské bylo považováno vypracované svalstvo a vyšší postava, mohutnost způsobená nadbytečnými kilogramy tělesného tuku ztrácela na své dřívější vážnosti. Také muži se měli věnovat péči o tělo – jak po stránce stravování, tak v oblasti cvičení. Velký prostor je proto věnován unikátnímu cvičebnímu systému, nechybí ale ani představení mužských vzorů a názoru žen na mužské vzezření.

Problematika vnímání štíhlosti, nadváhy a stravování není dosud v současné odborné literatuře frekventovaněji zastoupena, byť se jedná z pohledu dnešního člověka o velice atraktivní a často probírané téma. Cílem diplomové práce bylo poutavým způsobem přispět k tomuto směru historického vědeckého bádání, obohatit jej o další poznatky a poukázat na skutečnost, že se kult štíhlosti a zdravý životní styl začal řešit již mnohem dříve, a to napříč celého vyspělého světa a širokého spektra sociálních vrstev.

Résumé

The thesis titled *Thinness and overweight women and men in the first half of the 20th century* shows the development in the field of human perception of its physical appearance in terms of medical, social and cultural. It reflects both foreign and Czech territory. The text is based on a thorough analysis of primary sources mainly in the form of the contemporary press such as professional medical magazines and journals for women and men as leisure reading. There is also a historical publication - medical writings, books advising on the care of the body and its formation directed towards female and male readership. The text used personal recollections, diaries and correspondence of many important personalities from the world of public life which suitably complemented the entire text.

The work is divided into three main blocks, which are further expanding subsections. The first part is devoted to arouse medical interest in the topic of human metabolism and problems arising from its malfunctioning. It deals with the problem of excessive weight and thinness which were found to be dangerous to the body and treated. A summary of the available scientific exploration of the physical and digestion and incineration methods of treatment consisting of diet cures, spa, massage and drugs on the chemical basis. Described are also human nutrition and dietetics efforts to amend the current eating habits of the people. The second passage of text is about women and looking at their body. Ideal during the reporting period has become a slender figure with curved lines. Overweight began to be ridiculed. Obese woman was disadvantaged socially and lost self-confidence. Great influence on the promotion of the cult of thinness had a change of lifestyle and leisure. Significant role was played by the fashion and film industry, expansion of illustrations and photographs, boom journalism, easier access to information from all areas of interest and penetration of medical knowledge to laymen. In this large section is summary of the recommended methods to get the ideal figure according to contemporary contexts. Finally, the third large block of text occupies the entire theme of man and his approach to the body. Under ideal it was considered a well-defined muscles and a higher figure. Excess kilos of body fat lost its earlier reputation. Also men should take care of the body through eating and physical exercise. Large space is devoted to the unique workout system. In the text are mentioned male role models and opinion of women about the male body.

The issue of the perception of thinness, overweight and eating is not often represented in contemporary literature although this is from the perspective of modern man very attractive and frequently discussed topic. The aim of this thesis was interestingly contribute to this historic direction of scientific research and enrich it further knowledge. The thesis shows that the cult of thinness and healthy lifestyle began discussing much earlier, across the whole of the highly developed world and a wide range of social strata.

7 Prameny a literatura

PRAMENY

Prameny archivní

Státní okresní archiv v Chrudimi

- Rodinný archiv rodiny Musilů

Korespondence Marie Musilové, karton č. 32, inv. č. 8.

Osobní vzpomínky a vlastní životopis Marie Musilové, karton č. 31, inv. č. 6.

Městské muzeum ve Skutči

- Novákovi Vítězslav a Marie (1880 – 1980)

Korespondence Vítězslava Nováka s Marií Musilovou

V elektronické, avšak původní podobě dostupné online:

http://www.vitezslavnovak.cz/korespondence_musilova.html

Prameny vydané

BAAROVÁ, Lída. *Života sladké hořkosti*. 1. vyd. Ostrava: Sfinga, 1991. ISBN 80-900578-5-3.

BENEŠOVÁ, Hana. *Listy důvěrné: vzájemná korespondence Hany a Edvarda Benešových*. 1. vyd. Praha: Česká expedice, 1996. Hlas. ISBN 80-85281-43-0.

GEORGIEV, Adam. *Deník sestry Lídy Baarové*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 1998. ISBN 80-7229-003-7.

MANDLOVÁ, Adina. *Dneska už se tomu směju*. 1. vyd. v ČSFR. Praha: Československý filmový ústav, 1990. Vzpomínky, úvahy, eseje. ISBN 80-7004-058-0

MORÁVKOVÁ-UDRŽALOVÁ, Libuše. *Naše Roveň: vzpomínky Libuše Morávkové Udržalové*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 1998. ISBN 80-7021-259-4.

OPRAVILOVÁ-BROŽOVÁ, Růžena. *Byla jsem kočovnou herečkou i královnou (krásy): kronika hereckého rodu Brožů 1884-1918*. Praha: Paseka, 2010. ISBN 978-80-7432-032-3.

Dobová odborná, naučná a krásná literatura

Almanach českých lékařů: s podobiznami a 1000 životopisy. Praha: vl.n., 1913, 387 s., fot. příl.

AXAMITOVÁ, Marie a FÁČEK, Václav Lev. *Česká kuchařka: kniha pro každou českou domácnost*. V Praze: Jos. R. Vilímek, [1894]. 256 s.

BABÁK, Edward. *O výživě*. 3. vyd. Praha: Státní nakladatelství, 1928, 200 s.

BANTING, William. *Letter on corpulence, addressed to the public*. London: Harrison, 1864, 50 s.

BARTH, Jaroslav. *Otylost, (přílišná tloušťka) a jak se jí zbaviti*. V Praze II., Na Zbořenci: Sfinx, Nové cíle; sv. 149., 1925, 17 s.

BĚLEHRÁDEK, Jan. *Člověk v číslech*. 2. vyd. Praha: F. Borový, 1945, 403 s.

CARTON, Paul. *Dietetika a jednoduchá kuchyně*. Praha: J. Svoboda, 1933, 352 s.

CORNARO, Luigi. *Návod k zachování zdraví až do nejvyššího stáří*. V Praze: Al. Hynek, [1870?], 74 s.

DRIML, Karel. *Námořníci: tělocvičná hra pro hochy od 8-14 let s hudbou a zpěvy*. Praha: J. Springer, 1924.

FURNAS, C. a S. FURNAS. *Člověk musí jíst!: historie bojů o lidskou potravu*. Praha: Orbis, 1939, 217 s.

GAERTNER, Gustav. *Reducing Weight Comfortably: The Dietetic Treatment of Obesity*. Philadelphia & London: J. B. Lippincott Co., 1914, 313 s.

HAMMOND, William Alexander. *Fasting girls, Their Physiology and Pathology*. New York: G. P. Putnam's sons, 1879, 76 s.

HANSGIRGOVÁ, Františka. *Nová česká kuchařka, aneb, Navedení ku připravování všelikých pokrmů, hodících se pro skrovnou i skvostnější domácnost*. V Praze: I.L. Kober, 1864. xvi, 237 s.

HÖSCHLOVÁ-PŘÍMÁ, Vilma. *Vařím bez masa: kuchařská kniha pro zdravé i nemocné*. 4. vyd. (První česká přírodovědecká kuchařka dietetická). V Praze: A. Neubert, 1935.

HUNT-PETERSON, Lulu. *Haló! Kolik vážíš?: zdraví! přiměřená váha! dieta! kalorie!*. Překlad Božena Peterková-Láglerová. V Praze: B. Kočí, 1929. 95 s. Kniha k ozdravení lidstva; sv. 32.

CHODOUNSKÝ, Karel a Josef THOMAYER. *Zdravotní slovník: poučení o věcech lékařských pro kruhy širší*. 2. rozmn. vyd. Praha: J. Otto, 1901, 581 s.

KAIZL, Ladislav. *Lidová výživa: význam lidové stravy, její zvláštnosti, návrat k lidové stravě a dnešní doba. Část I., Strava v Podkrkonoší*. Vydání I. V Praze: Dr. Eduard Grégr a syn, 1944. 154 s.

KAVINOVÁ, Anna. *Účelná výživa člověka od mládí do stáří*. V Praze: nákladem Ministerstva zemědělství republiky Československé, 1947. Publikace ministerstva zemědělství RČS.

KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy Dr. Doris Kentové*. V Praze: F. Kodym, 1935. 307 - [I] s.

KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, 385 s.

KLEIN, Karel. *Stravování nemocných v ústavní péči a základy československé dietetiky*. Praha: Nákladem Ministerstva zdravotnictví, 1947, 54 s.

Knížka o zdraví lidském k seznání, zachování a uzdravení člověka. V Praze: Nákladem kněhkupectví B. Stýbla, [1867], 299 s.

KODYM, Filip Stanislav. *Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užití a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl*. 2., oprav. i přimnožené vyd. Praha: F.S.Kodym, 1854, 247 s.

KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodym, 1930, 59 s.

- KOMENSKÝ, Jan Amos. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992. 2. svazek, 502 s. ISBN 80-205-0225-4.
- KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, 63 s.
- KREJSA, Václav. *Dietetika pro mediky a lékaře*. Praha: Lékařské nakladatelství, 1948, 876 s.
- KRUPÍČKA, Em. *O působení tělocviku na tělo lidské*. Praha: Dr. Frant. Bačkovský, 1895, 55 s.
- MALMBERG, Carl. *Diet and Die*. Hillman-Curl, Incorporated, 1935, 149 s.
- MASARYK, Tomáš Garrigue. *Cesta demokracie*. Praha: Ústav T.G. Masaryka, 1997. Spisy T.G. Masaryka. ISBN 80-901478-4-4.
- MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Mariánské Lázně v království Českém*. Praha: Hejda & Tuček, 1902, 72 s.
- MLADĚJOVSKÝ, Vladislav. *Otylost, dna, cukrovka*. Praha: Hejda & Tuček, 1901, 72 s.
- MOLESCHOTT, Jacob. *Physiologie der Nahrungsmittel: Ein Handbuch der Diätetik*. Giessen: Ferber'sche Universitätsbuchhandlung. Giessen: Emil Roth, 1859, 864 s.
- OSTRČIL, Antonín. *Zdravověda a životospráva ženy: populárně vědecká poučení o tom, co má žena věděti o svém těle a jeho činnosti*. Praha: Melantrich, 1940. Knihovna mladé ženy.
- PANÝREK, Duchoslav. *Zdravé mlsky: řada článků z nauky o výživě těla lidského*. Praha: A. Hynek, 1904. 92 s.
- PLAYFAIR, Smoult William. *The systematic treatment of nerve prostration and hysteria*. London: Smith, Elder and Co., r. 1883, 92 s.
- PRIESTLEY, J. B. *Filmový fanoušek*. Přeložil Jaroslav Moravec. V Praze: Československé filmové nakladatelství, 1947. 58 s.
- RIEDL NĚMECKOBRODSKÝ, Ladislav. *Tělesná krása a její udržování*. Praha: J. Svoboda, 1939, 354 s.
- ROUSSEAU, Jean-Jacques. *Rozpravy*. 2. rozš. vyd. Praha: Svoboda, 1989. Filozofické dědictví. ISBN 80-205-0064-2.
- ROŠICKÝ, Václav. *O lidské potravě*. V Praze: Nákladem spolku pro vydávání laciných knih českých, 1892, 136 s. Matice lidu; roč. 26, č. 5, (běžné č. 155).
- SVOBODOVÁ, Julie. *Malá pražská kuchařka: navedení, jak připravovati lze chutné pokrmy, lahůdky i nápoje, zvláště pro menší domácnost*. 2., změn. vyd. V Praze: Nákladem Aloisa Hynka, [1890]. 174 s.
- SVOZIL, Jan. *Tělocvik pokojový a cvičení v přírodě: vzduchové lázně - metoda Svozilova*. 3. dopl. vyd. Praha: A. Neubert, 1921, 47 s.
- ŠEL, Vilém. *Domácí lékařství*. Praha: Fr. A. Urbánek, 1874

THOMAYER, Josef. *Úvod do drobné praxe lékařské*. 2. rozmnožené a přeprac. vyd. V Praze: Bursík & Kohout, 1900, 322 s.

THOMAYER, Josef. *Úvod do drobné praxe lékařské*. 2. rozmnožené a přeprac. vyd. V Praze: Bursík & Kohout, 1900. 322 s.

ÚLEHLOVÁ-TILSCHOVÁ, Marie. *Jak a čím se žít: zdravá výživa dneška*. V Praze: Družstevní práce, 1937.

VIERORDT, Hermann. *Anatomische, physiologische und physikalische Daten und Tabellen zum Gebrauche für Mediciner*. Jena: Verlag von Gustav Fischer, 1888, 303 s.

VISKUP, Pavel. *Výživa a jídelní lístek rozumného člověka*. 2. rozš. vyd. V Praze: A. Neubert, 1934, 116 s.

VISKUP, Pavel. *Výživa duševně pracujících a lidí sedavého zaměstnání*. 3. dopl. vyd. Praha: Z. Materková, 1948, 80 s.

Naučné, jazykové a oborové slovníky

Masarykův slovník naučný: lidová encyklopedie všeobecných vědomostí, díl III. Praha: Československý kompas, 1933.

Nový velký ilustrovaný slovník naučný. V Praze: Gutenberg, 1934.

PAVLÍK, Josef. *Slovník domácího lékařství a zdravotnictví*. 1897, 631 s.

RIEGER, František Ladislav a Jakub MALÝ. *Slovník naučný*. Praha: Kober & Markgraf, 1874.

Slovník lékařské terminologie. V Praze: Spolek českých lékařův, 1863. 121 s.

Obrazové prameny

Dívka v modrém [film]. Režie Otakar VÁVRA. Československo, 1939.

Zvukové prameny

SALAČOVÁ, Jiřina. *Říkej mi to potichoučku /Milý pane Nový* [hudebnina]. MORAVEC, Jaroslav. Radioservis, 2008. Edice Evergreens.

Periodika

Časopis lékařů českých. Praha: Vinc. J. Schmied, 1862-. ISSN 0008-7335.
- ročník 1900, 1901, 1902, 1910, 1920

Eva: časopis moderní ženy. V Praze: Nákladem a tiskem Melantrich, 1928 - 1943.
- ročník 1928, 1929, 1930, 1931, 1932, 1933, 1935, 1936, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942

Gentleman: revue moderního muže. Královské Vinohrady: J. Boš, 1924 - 1930.
- ročník 1925, 1930

Hvězda československých paní a dívek. Praha: Melantrich, 1925 - 1937.
- ročník 1928, 1931, 1932, 1936

JAS. Nakladatelství a knihkupectví Československé obce sokolské, 1927 – 1941. ISSN: 1803-0289.
- ročník 1940

Kinorevue: ilustrovaný filmový týdeník. Praha: Průmyslová tiskárna, 1934 - 1945. ISSN 1214-5122.
- ročník 1937

Kopřivky: list satyrický. Praha: J. Süß, 1909-.
- ročník 1925

Lidové noviny. Brno: Vydavatelské družstvo Lidové strany, 1893- . ISSN 1802-6265.
- ročník 1932

List paní a dívek. Praha: Rodina, 1924 - 1943.
- ročník 1936, 1939, 1940

Pestrý týden. Praha: V. Neubert a synové, 1926 - 1945. ISSN 1801-4429.
- ročník 1926, 1927, 1928, 1929, 1931, 1932, 1935, 1937, 1938, 1939, 1940, 1941, 1942, 1943

Salon: ilustrovaná revue pro výtvarné umění, společnost, divadlo, film, moda, sport. Brno: B. Kilian, 1923 – 1941.
- ročník 1926/27, 1929, 1935, 1941

The St. Louis Republic, 1888 – 1919.
- ročník 1902

The Times Dispatch: Richmond, Virginia, 1903 – 1914.
- ročník 1914

The World, New York, 1887 – 1931.
- ročník 1904

Zdraví lidu: měsíčník lékařský pro širší kruhy. V Praze: Duchoslav Panýrek, 1908 - 1912. ISSN 1804-2007.
- ročník 1908, 1910, 1911, 1912

Zdraví lidu: zdravotnický měsíčník Čsl. Červeného kříže. Praha: Československý Červený kříž, 1926 - 1940. ISSN 1802-9655.
- ročník 1926, 1927, 1928, 1932, 1936, 1938

Zora: list našich děvčat. Praha: Jos. R. Vilímek, 1935- .
- ročník 1935, 1938, 1939

Ostatní dobové prameny

Bratří Čížkové nást: ceník ve velkém. 1926 – 1935, [Cit. 25. 4. 2016]. Dostupné online:
<http://kramerius.medvik.cz/search/handle/uuid:206a5d38-7bd1-440f-81a3-73325d455ed0>

LITERATURA A OSTATNÍ

Sekundární literatura

ABRAMS, Lynn. *Zrození moderní ženy: Evropa 1789-1918*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2005. ISBN 80-7325-060-8.

- BAHENSKÁ, Marie, Libuše HECZKOVÁ a Dana MUSILOVÁ. *Ženy na stráž!: české feministické myšlení 19. a 20. století*. Vyd. 1. Praha: Masarykův ústav, 2010. ISBN 978-80-86495-70-5.
- BILÍK, Petr. *Panorama českého filmu*. Vyd. 1. Olomouc: Rubico, 2000. ISBN 80-85839-54-7.
- BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-518-3.
- BURIANOVÁ, Miroslava. *Móda v ulicích protektorátu*. 1. vyd. Praha: Národní muzeum, 2013. ISBN 978-80-7036-397-3.
- Dobrou chuť*. V Českých Budějovicích: Jihočeské muzeum, 2003. ISBN 80-86260-26-7.
- DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1999, 182 s. ISBN 80-85866-41-2.
- ECO, Umberto. *Umění a krása ve středověké estetice*. Praha: Argo, 1998. Historické myšlení. ISBN 80-7203-098-1.
- EISLER, Riane Tennenhaus. *Číše a meč, agrese a láska, aneb, Žena a muž v průběhu staletí*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995. ISBN 80-7106-095-X.
- EKNOYAN, Garabed. *A history of Obesity, or how chat was good became ugly and then bad*. IN: *Chronic Kidney Disease*, edited by Janet B. McGill, Susan Furth and Frederick J. Kaskel, vol. 13, is. 4, 2006. s. 421-27.
- FASORA, Lukáš a kol. *Člověk na Moravě v první polovině 20. století*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2006. ISBN 80-7325-105-1.
- FEJTOVÁ, Olga, Václav LEDVINKA a Jiří PEŠEK. *Dobrou chuť, velkoměsto: sborník příspěvků z 23. vědecké konference Archivu hlavního města Prahy, uspořádané ve spolupráci s Institutem mezinárodních studií Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy ve dnech 5. a 6. října 2004 v Clam-Gallasově paláci v Praze*. Praha: Scriptorium, 2007. Documenta Pragensia. ISBN 978-80-86852-16-4.
- FLETCHER, Paul. *The history of obesity*. Edinburgh, 2012. Dissertation. The University of Edinburgh.
- FOUCAULT, Michel. *Zrození kliniky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2010, 244 s. ISBN 978-80-87378-29-8.
- FRANC, Martin. *Řasy nebo knedlíky?: postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. V Praze: Výzkumné centrum pro dějiny vědy, 2003. Práce z dějin vědy. ISBN 80-7285-029-6.
- FREEDMAN, Paul H. *Jídlo: dějiny chuti*. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1847-0.
- HORSKÁ, Pavla. *Naše prababičky feministky*. Praha: NLN, 1999. Knižnice Dějin a současnosti. ISBN 80-7106-380-0.
- JACKSON, Eve. *Jídlo a proměna: symbolika jídla ve snech, pohádkách a mýtech*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. Studie. ISBN 80-85880-37-7.
- KAŇKOVÁ, Anna. *Kultura lázeňství s odkazem na osobnost Johanna Schrotha*. 14. 12. 2009. Masarykova univerzita, Filosofická fakulta, Ústav hudební vědy – kulturní management. Diplomová práce.

- KÁRNÍK, Zdeněk. *Malé dějiny československé (1867-1939)*. 1. vyd. Praha: Dokořán, 2007. ISBN 978-80-7363-146-8.
- KIPLE, Kenneth F. *The Cambridge Historical Dictionary of Disease*. Cambridge, UK: Cambridge UP, 2003. ISBN 978-0-521-53026-2.
- KOSATÍK, Pavel. *Manželky prezidentů: deset žen z Hradu*. 3., dopl. a rozš. vyd. Praha: Mladá fronta, 2009. ISBN 978-80-204-2077-0.
- KÖSSL, Jiří, František KRÁTKÝ a Jaroslav MAREK. *Dějiny tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. Bez ISBN.
- KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Sociologie. ISBN 978-80-247-2456-0.
- KUČERA, Rudolf. *Život na příděl: válečná každodennost a politiky dělnické třídy v českých zemích 1914-1918*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2013. Knižnice Dějin a současnosti. ISBN 978-80-7422-232-0.
- KUTNAR, František. *Malé dějiny brambor*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Entomologický ústav AV ČR, 2005. ISBN 80-85010-58-5.
- LACINA, Vlastislav. *Zlatá léta československého hospodářství 1918-1929*. Praha: Historický ústav AV ČR, 2000. Práce Historického ústavu AV ČR. ISBN 80-7286-000-3.
- LENDEROVÁ, Milena a Karel RÝDL. *Radostné dětství?: dítě v Čechách devatenáctého století*. Vyd. 1. Praha: Paseka, 2006. Fénix. ISBN 80-7185-647-9.
- LENDEROVÁ, Milena a kol. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2009. Česká historie. ISBN 978-80-7106-988-1.
- LENDEROVÁ, Milena, Daniela TINKOVÁ a Vladan HANULÍK. *Tělo mezi medicínou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Vyd. 1. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2014. Česká historie. ISBN 978-80-7422-313-6.
- LENDEROVÁ, Milena, Vladan HANULÍK a Daniela TINKOVÁ. *Dějiny těla: prameny, koncepty, historiografie*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2013. ISBN 978-80-7465-068-0.
- LIPOVETSKY, Gilles. *Říše pomíjivosti: móda a její úděl v moderních společnostech*. V českém jazyce 1. vyd. Praha: Prostor, 2002. Střed. ISBN 80-7260-063-X.
- LIPOVETSKY, Gilles. *Třetí žena: neměnnost a proměny ženství*. V českém jazyce vyd. 2. Přeložil Martin Pokorný. Praha: Prostor, 2007. Střed. ISBN 978-80-7260-171-4.
- LIPPA, Richard A. *Pohlaví: příroda a výchova*. Praha: Academia, 2009. Galileo. ISBN 978-80-200-1719-2.
- MALÍNSKÁ, Jana. *Do politiky prý žena nesmí - proč?: vzdělání a postavení žen v české společnosti v 19. a na počátku 20. století*. Praha: Slon, 2005. Gender sondy. ISBN 80-7277-295-3.
- MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003, 227 s. ISBN 80-7106-560-9.

- NECHVÁTAL, Martin. *Založení KSČ ve službách kominterny: 15. 5. 1921*. Praha: Havran, 2002. Dny, které tvořily české dějiny. ISBN 80-86515-13-3.
- PACHMANOVÁ, Martina. *Neznámá území českého moderního umění: pod lupou genderu*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2004. ISBN 80-7203-613-0.
- PRASCHL-BICHLER, Gabriele. *Kondiční a dietní program císařovny Sissi*. Vyd. 1. Praha: Themis, 2003. 175 s. ISBN 80-7312-030-5.
- SCHWANITZ, Dietrich. *Muži: výzkum živočišného druhu*. V českém jazyce vyd. 1. Přeložil Pavel Lerch. Praha: Prostor, 2009. ISBN 978-80-7260-212-4.
- SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů : jak to vypadalo v Olympii : gladiátorské hry : Artušovské hry : lov jako sport : rodí se fotbal : hry gentlemanů : moderní olympijské hry*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-116-7
- SPOERER, Mark. *Nucené práce pod hákovým křížem: zahraniční civilní pracovníci, váleční zajatci a vězni ve Třetí říši a v osvobozené Evropě v letech 1939-1945*. Praha: Argo, 2005. ISBN 80-7203-708-0.
- TAUBES, Gary. *Good Calories, Bad Calories*. Knopf Doubleday Publishing Group, 2007. 523 s. ISBN 978-1-4000-4078-0.
- TAUBES, Gary. *Proč tloustneme: a co s tím dělat*. Překlad Martin Krankus. Vydání první. Praha: Blue Vision, 2015. 264 stran. ISBN 978-80-87672-23-5.
- THOMPSON, Kristin a David BORDWELL. *Dějiny filmu: přehled světové kinematografie*. 1. vyd. Přeložila Helena Bendová. Praha: AMU, 2007. ISBN 978-80-7106-898-3.
- UCHALOVÁ, Eva. *Česká móda: 1870-1918 : od valčíku po tango*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1997. ISBN 80-7033-463-0.
- VIGARELLO, Georges, and C. Jon DELOGU. *The Metamorphoses of Fat a History of Obesity*. New York: Columbia UP, 2013, 261 s., ISBN 978-0-231-978-15976-0.
- WALLER, David. *The Perfect Man. The Muscular Life and Times of Eugen Sandow, Victorian Strongman*. Victorian Secrets, 2011, 288 s., ISBN 978-1-9064-6925-2.
- WOLF, Naomi. *Mýtus krásy: ako sú obrazy krásy zneužívané proti ženám*. 1. vyd. Bratislava: Aspekt, ©2000. 337 s. Knižná edícia feministického kultúrneho časopisu Aspekt. ISBN 80-85549-15-8.
- WOLIN, Kathleen Y., and Jennifer M. PETRELLI. *Obesity*. Santa Barbara, Calif.: Greenwood, 2009. 160 s. ISBN 978-0-313-35275-1.

Internetové zdroje

- HANULÍK, Vladan. Apoštol i šarlatán. Zakladatel hydropatie Vincenz Priessnitz. Dějiny a současnost, č. 8, 2007, [Cit. 5. 5. 2016]. Dostupné online: <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2007/8/apostol-i-sarlatan/>
- PAULÍK, Josef. *Milan Jablonský – Kanad'an s duší Čechoslováka (II.)*. In: kulturistika.ronnie.cz [online]. 14. 1. 2011 [Cit. 28. 4. 2016]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-8338-milan-jablonsky-kanadan-s-dusi-cechoslovaka-ii.html>

THOMSOV, Ulrike. Zdraví krása a sebekázeň v 19. a 20. století. *Dějiny a současnost*, č. 7, 2005, [Cit. 25. 4. 16]. Dostupné online: <http://dejinyasoucasnost.cz/archiv/2005/7/zestihlovani-sveta/>

ZACH, Aleš. *Slovník českých nakladatelství 1849 – 1949* [online], 2008, [Cit. 30. 4. 2016]. Dostupné z <http://www.slovník-nakladatelství.cz/nakladatelství/fr-kodym.html>

ZRÚBEK, Rudolf. Lidová strava v Podorlicku. *Orlické hory a Podorlicko*, č. 4, 1971, [Cit. 19. 5. 16]. Dostupné online: <http://www.moh.cz/pdf/ohp/154.pdf>

http://www.psp.cz/eknih/1935ns/ps/tisky/t0125_39.htm. (staženo 6. 1. 2016).

<http://kulturstika.ronnie.cz/c-8338-milan-jablonsky-kanadan-s-dusi-cechoslovaka-ii.html> (staženo 28. 4. 2016)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/j.1550-8528.1997.tb00677.x/epdf> (staženo 16. 5. 2016).

http://web2.mlp.cz/koweb/00/04/03/29/91/mala_prazska_kucharka.pdf. (staženo 4. 5. 2016).

<http://www.fullbooks.com/American-Cookery.html>. (staženo 23. 4. 2016).

<https://www.gutenberg.org/ebooks/15069> (staženo 26. 5. 2016).

8 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Z lékařských spisů

Obr. 1: Fotografie vyhublé ženy. BĚLEHRÁDEK, Jan. *Člověk v číslech*. 2. vyd. Praha: F. Borový, 1945, nestr.

Obr. 2: Tabulka. KOSE, Otakar. *Příručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 55.

Příloha č. 2: Dobové vtipy

Obr. 1, 2 a 3: Ukázka kresleného humoru. Zrcadlo humoru – vtip „vibro“ masáž. *Pestrý týden*, č. 3, 22. 8. 1942, s. 24. Zrcadlo humoru – vtip s otlou ženou. *Pestrý týden*, č. 22, 1. 6. 1940, s. 21. Zrcadlo humoru – ženy, které potkáváme. *Pestrý týden*, č. 16, 30. 3. 1927, s. 15.

Příloha č. 3: Dobové reklamy v tisku

Obr. 1: Reklama na Punkt-roller. Inzerce. *Pestrý týden*, č. 39, 30. 9. 1927, s. 18.

Obr. 2: Reklama na cvičební systém. Inzerce. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1936, s. 27.

Příloha č. 4: Systém dynamické rozpínavosti

Obr. 1 a 2: Ukázka z knihy „*Tvůrce svalů, energie, výšky*“. KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodym, 1930, s. 31 a 33.

Obr. 3, 4 a 5: Fotografie znázorňující správné provedení cviků. KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 83, 143 a 373.

Příloha č. 5: Cvičení žen

Obr. 1: Fotografie zachycující cvičící ženy z gymnastické školy Běly Friedlándrové. Titulní stránka. *Pestrý týden*, č. 25, 22. 6. 1927, s. 1.

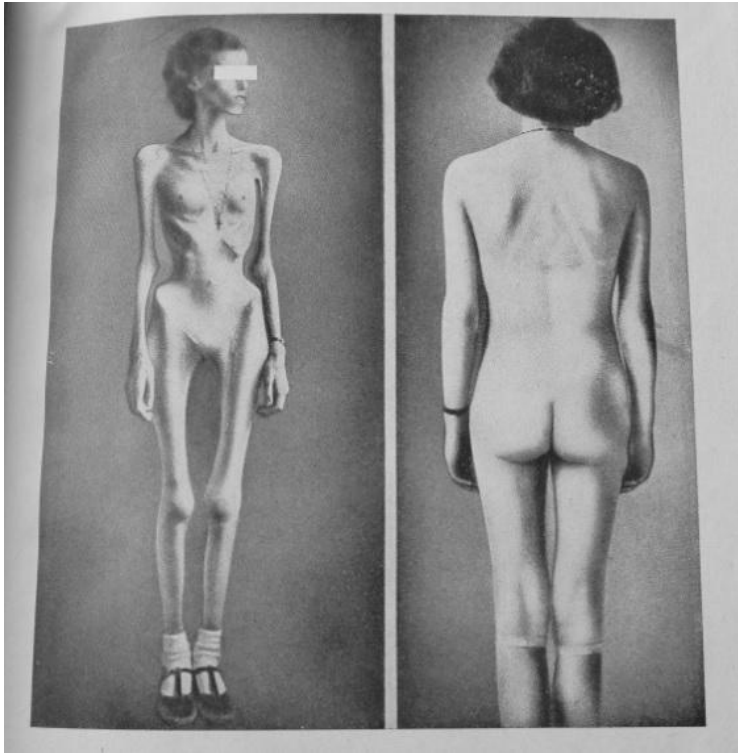
Obr. 2: Zábavné provedení cvičení pro ženy dle Lulu Hunt Peters. HUNT-PETERSON, Lulu. *Haló! Kolik vážíš?: zdraví! přiměřená váha! dieta! kalorie!*. Překlad Božena Peterková-Láglerová. V Praze: B. Kočí, 1929. 95 s. Obrázek z anglického originálu dostupného online na:

<https://www.gutenberg.org/ebooks/15069>

Obr. 3, 4, 5 a 6: Ukázka cvičení z knihy Doris Kentové „*Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy*“. KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy Dr. Doris Kentové*. V Praze: F. Kodym, 1935, s. 48, 85, 86 a 120.

Příloha č. 1: Z lékařských spisů

Obr. 1: Fotografie vyhublé ženy z duševních příčin, vlevo před léčbou 28 kg, vpravo po léčbě 56 kg. Na základě lékařského pozorování doc. dr. V. Jonáše do své knihy použil dr. Jan Bělehrádek.⁷⁶⁰



Obr. 2: Tabulka s informacemi o kalorické hodnotě a složení potravin.⁷⁶¹

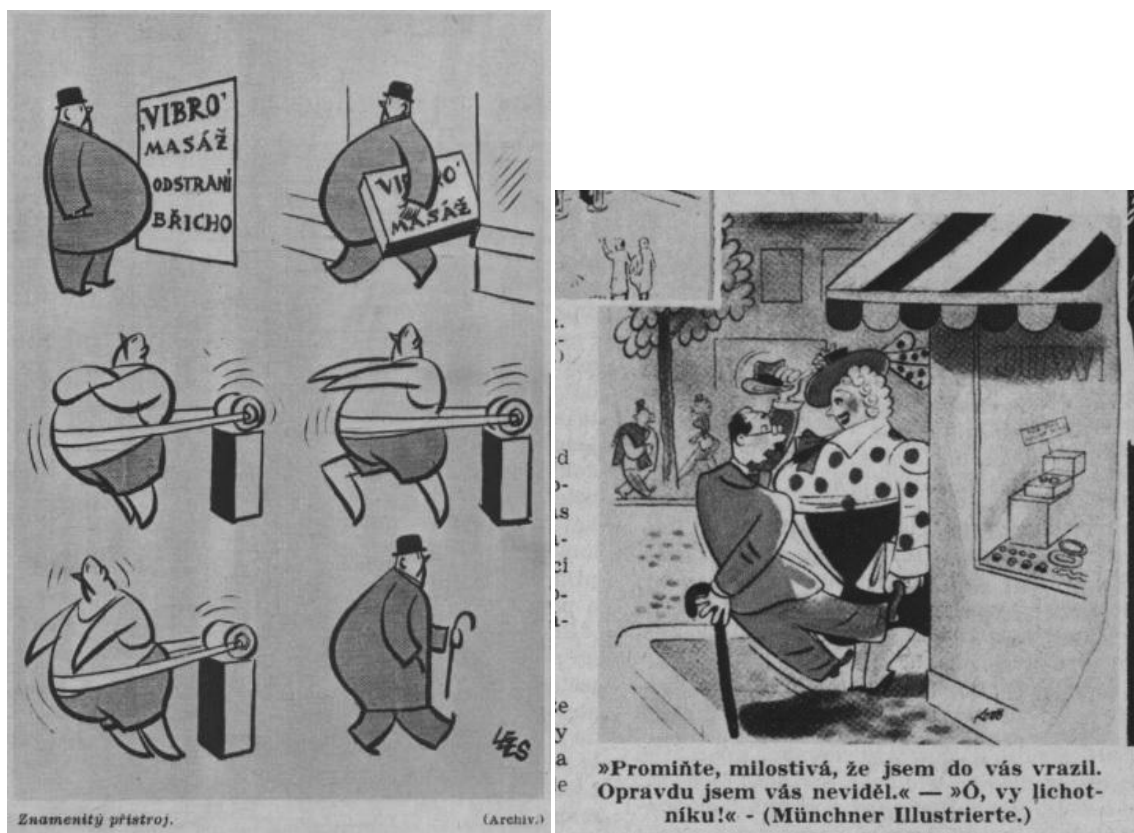
Ve 100 g obsaženo	kalorie	g bílkovin	tuku	g uhlohydrátů	cellulosity	g NaCl	g CaO	g Fe ₂ O ₃	g N v purinech	g kysel. šťavelové	vody	Vitaminy		
												A	B	C
<i>Zeleniny:</i>														
karfiol	25	2	—	4	0·9	0·05— 0·15	0·138	0·004	0·008	?	91	++	+	+++
zelí	20	1	—	3·5	1·7	—	0·069	0·008	—	..	92	++	+	+++
kapusta	30	2	0·5	4	1·3	0·15— 0·44	0·058	0·001	0·007	—	90			
mrkev	50	1	—	8·5	1·8	—	0·083	0·007	—	0·003	87			
karotka	30	0·5	—	7	1·0	—	0·077	0·007	0·002	—	88	+	+	+
jarmus	40	4	—	5·5	1·6	—	0·035	0·008	—	0·002	85	++	+	+++
brukev	30	2	—	5	1·7	0·03— 0·21	0·126	0·034	0·011	—	89			
celer	35	1	—	4·5	1·4	0·08	0·123	0·005	0·005	0·002	82			
řetkev bílá	35	1·5	—	7	—	0·08— 0·15	0·013	0·026	—	—	87			
řetkvička	20	1	—	3	0·8	0·075	0·072	0·013	0·005	—	93			
křen	65	2	—	13·5	2·8	0·016— 0·3	0·136	0·032	—	—	68			
cibule	35	1	—	8	0·7	0·016— 0·09	0·042	0·002	—	?	82			
česnek	110	5	—	22	1·5	—	0·08	0·059	—	—	82			
pažitka	50	3	0·5	7·5	—	0·071	—	—	—	—	95			
chřest	10	1	—	1·5	1·2	0·04— 0·06	0·018	0·001	—	—	93	++	+	
špenát	10	1·5	—	1·5	0·6	0·17— 0·21	0·083	0·043	—	0·32	95			
reveň	10	0·5	—	2·5	—	0·059	—	—	—	0·24	95	++	+	
salát hlávkový	10	1	—	1·5	0·7	0·08	0·15	0·054	0·003	—	93			
šťovík	20	1·5	0·5	3	0·7	—	0·054	0·076	—	0·36	97			
okurka	5	0·5	—	1	0·8	0·06— 0·08	0·281	0·03	—	?	93	+	++	++
rajské jablko	15	0·5	—	3·5	0·8	0·094	0·06	0·023	—	0·005	87			
	40	2·5	1·5	3·5	1·0	0·031	0·037	0·011	0·018	—				

⁷⁶⁰ BĚLEHRÁDEK, Jan. *Člověk v číslech*. 2. vyd. Praha: F. Borový, 1945, nestr.

⁷⁶¹ KOSE, Otakar. *Průručka dietetiky*. V Praze: Mladá generace lékařů, 1928, s. 55.

Příloha č. 2: Dobové vtipy

Obr. 1, 2 a 3: Ukázka kresleného humoru s tematikou vnímání štíhlosti, nadváhy i krásna⁷⁶²



⁷⁶² Zrcadlo humoru – vtip „vibro“ masáž. *Pestrý týden*, č. 3, 22. 8. 1942, s. 24. Zrcadlo humoru – vtip s otlou ženou. *Pestrý týden*, č. 22, 1. 6. 1940, s. 21. Zrcadlo humoru – ženy, které potkáváme. *Pestrý týden*, č. 16, 30. 3. 1927, s. 15.

Příloha č. 3: Dobové reklamy v tisku

Obr. 1: Reklama na Punkt-roller, masážní přístroj na hubnutí⁷⁶³

MENSENDIECKŮV TĚLOCVIK ČI PUNKT-ROLLER?



Všichni víme, že taková tělesná cvičení jsou nutná každý den, abychom zůstali zdraví, čerství a štíhlí. — Zdravé, statné tělo je základní podmínkou čilého a činného života. Člověk, jehož svaly jsou mdlé a obsahují přebytkový tuk, je člověkem pouze polovičním; nikdy nebude mít pravého požitku ze života. Kdo má však dnes ještě kdy, aby se věnoval denně sportu nebo tělesnému cvičení? Nikde. Ale 10 minut ráno nebo večer najde i člověk zaměstnaný k udržení tělesného zdraví. A těchto 10 minut jemné masáže s přístrojem Punkt-Roller, přirozené působícím, nahradí dokonalá 2 hodiny sportu nebo tělesného cvičení.

Odborný lékař MUDr. Welter, který vyzkoušel účinky Punkt-Rollera u nesečtých nemocných, píše: Punkt-Roller se svými číselnými pružinovými přísavkami povzbuzuje slabost oběh krve i nově, vyvíjené činnosti. Uloženy tuk je rozkládán. Nemocní utrácejí v době poměrně krátké své nečádnoucí zásoby tuku. Zabrání se tím tedy vzniku nepřijemných, ba nebezpečných komplikací: zbytnění srdce, všeobecná slabost srdeční stě. U pacientů, kteří z pohodlnosti či ostychu nebo nedostatku přiležitosti a z jiných důvodů nemožnou provádějí gymnastických cvičení nebo sportu, lze Punkt-Roller doporučit tím spíše, že 10 minut masáže přístrojem usnadní zplna 2 hodiny sportovní činnosti. Tak ušetří pilně zaměstnaný člověk čas a dá svému tělu to, naž má tělo spravedlivý nárok. Mens sana in corpore sano. MUDr. W.

Punkt-Roller osvěžuje alevitě oběh krve i podporuje výměnu látek, která je tak důležitá. Krev je vřánána do každého koutku těla a odplavuje tak zárodky nemoci, rozkladné látky a tuk, čehož zpomalený oběh krve nemohl již dokázat, ledvinami a střevy z těla. A to všechno jen desetiminutovou denní masáží Punkt-Rollerem. Těchto 10 minut máte ještě zasbyty, jde-li o to, abyste nabyl nové životní síly tělesné a energie. Vyděj jednou pro vždy nebude pro Vás vzhledem k zlepšené chuti k životu překážkou.

Opatřte si přístroj ihned a dbejte na slovní značku Punkt-Roller a na ochrannou známku „Tečka na čele“, neboť se vyskytují padělky. Patentováno ve většině států. Cena Punkt-Rollera pro Československo Kč 120.—, za „Dvojitý Punkt-Roller“ (silnější účinek) Kč 170.— a za dvojitý Punkt-Roller s vyměnitelnými saacími kroužky Kč 220.—. Punkt-Roller na obličej Kč 70.—. Punkt-Roller obdržíte ve všech odborných závodch. Sklady pro Československo:

Rud. W. Schimek, Liberec 89,
Turnerstr. 23, Waldek & Wagner, Praha, Václavské nám. 17.

Obr. 2: Reklama na cvičební systém dr. Doris Kentové⁷⁶⁴

stně pům

Tato překrásná kniha dr. Kentové z U.S.A. Vám řekne

Jak státi se krásnou,

zahladiti vrásky a upevniti hndra během měsíce.



Dr. Kentová Vám zdarma řekne, jak to dělají hollywoodské filmové hvězdy, aby vypěstovaly a udržely si krásnou postavu, trvalé mládí a roztomilý vzhled.

Jste-li přelostaná a přejete-li si ztratiti 5-10 kg tělo nepřijemné váhy během příštího měsíce, dokážete to. Ano, jest to zcela jednoduché, jestliže budete následovati instrukci poganých dr. Kentovou v její nové knize „TVŮRCE DOKONALÉ KRÁSY“.

Dr. Kentová Vám řekne, jak ztratiti tyto přebytkné kilogramy a ztratiti je určitě. Vaše tvář nebudou pak vypadati ochablé, protože nebudete hladověti při tomto pokusu a také se nebudete cítiti slabou. V deseti dnech bude ve Vašem těle probíhati nová životní síla a nebude Vás již trápit zácpa a různá jiná poště. Uvidíte, jak do Vašich očí a tváři dostáváte novou světlou barvu. Vaše mysl bude bystrá, Vaše oči jasné a jiskřivé. Ale nepodivuhodněním na všem tom je, že budete denně viděti zlepšení své postavy, která bude pružnou a mladou. A bude-li to Vaším přáním, můžete poporásti až o 14 cm.

Jste-li hubená, podle návodu dr. Kentové přibíráte chybějící kilogramy. Jen pomyslete, co by to znamenalo pro Vás, přibrati sedm, nebo i deset kilogramů na měsících, kde to právě Vaše tělo potřebuje a opraviti všechny své tělesné vady. Vy to můžete dokázati zcela snadno — ovšem, budete-li chtít — a Vy chtít můžete.

Tajemství krásy, mládí a zdraví, po němž bylo pátráno po celá staletí, odhaleno dnes po první

Jestliže snad nevíte, že dr. Kentová z U.S.A. jest osobním poradcem krásy u největších hvězd Hollywoodu, tedy jest to ona, která stráží a uchovává nesmírné kouzlo nejlepších filmových hvězd. A nyní dr. Kentová odhaluje svá pozorně sřezžená tajemství zdraví, krásy a věčného mládí ve své Speciální Metodě pro vyvin a udržení krásného těla, jež popisuje a rozvádí v knize „TVŮRCE DOKONALÉ KRÁSY“

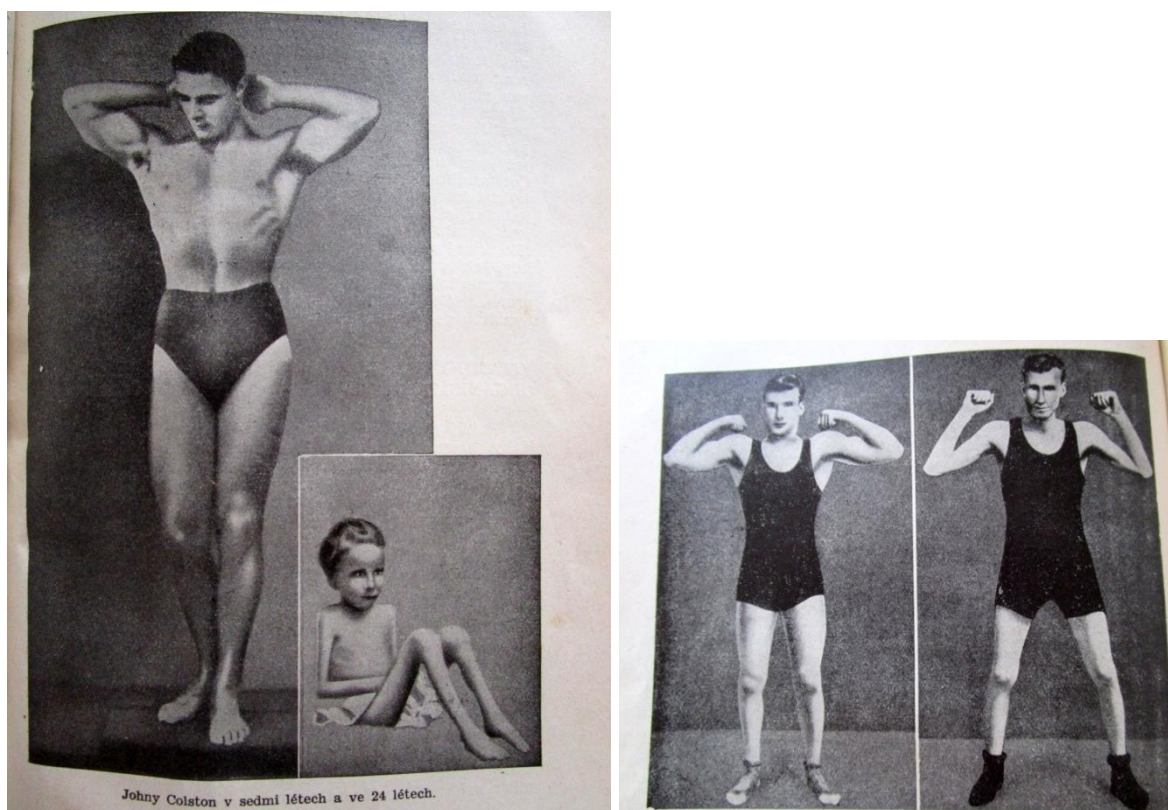
Můžete býti také mladou a krásnou jako hvězdy Hollywoodu, ne-li krásnější.

⁷⁶³ Inzerce. *Pestrý týden*, č. 39, 30. 9. 1927, s. 18.

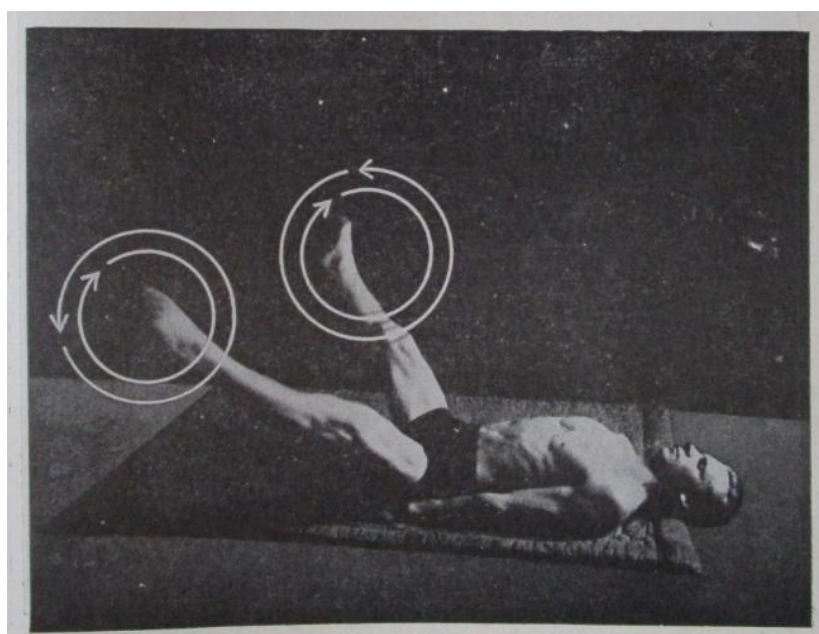
⁷⁶⁴ Inzerce. *Eva*, č. 7, 1. 2. 1936, s. 27.

Příloha č. 4: Systém dynamické rozpínavosti – cvičební systém pro moderní muže

Obr. 1 a 2: Ukázka z knihy „*Tvůrce svalů, energie, výšky*“ – obrázky ukazující proměnu mužského těla díky cvičení sestaveného Roburem Kentem.⁷⁶⁵

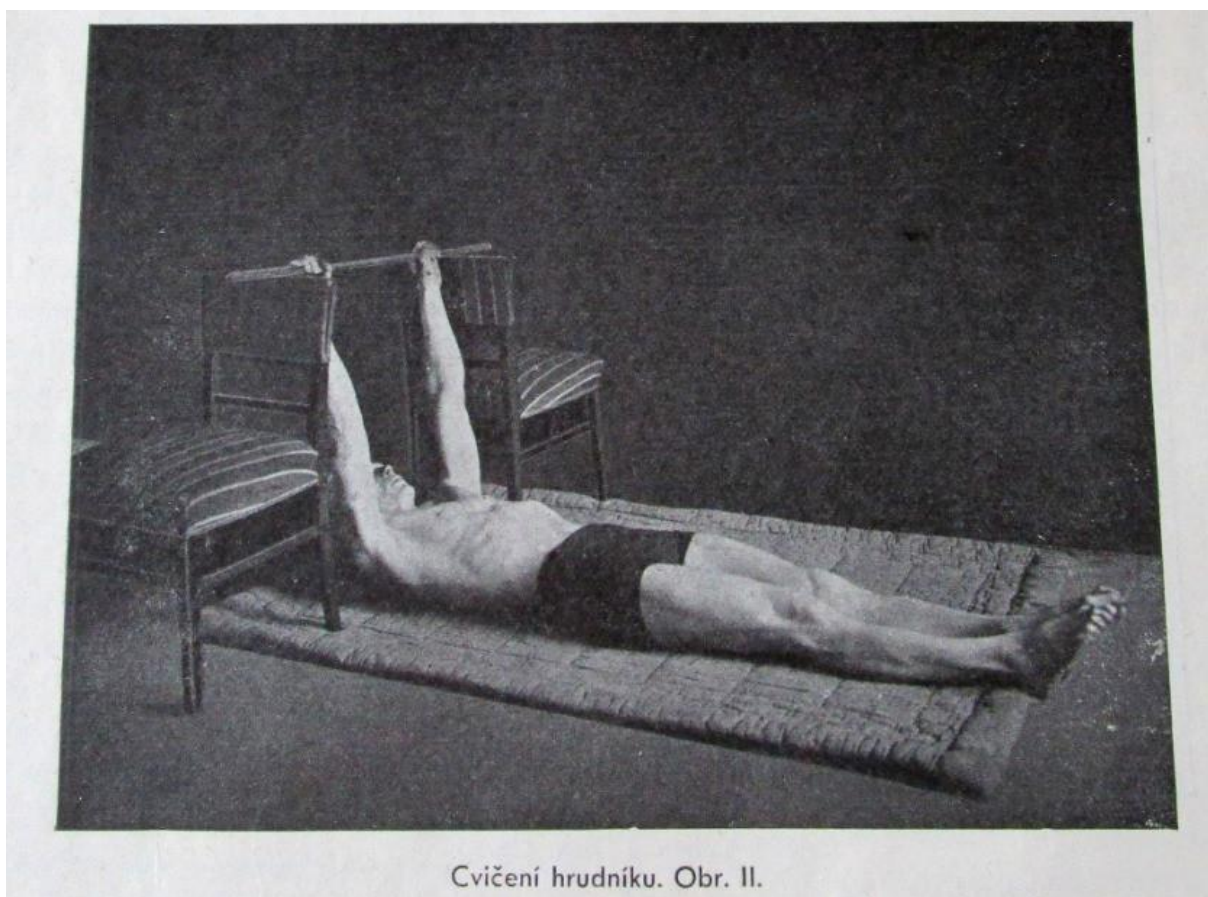
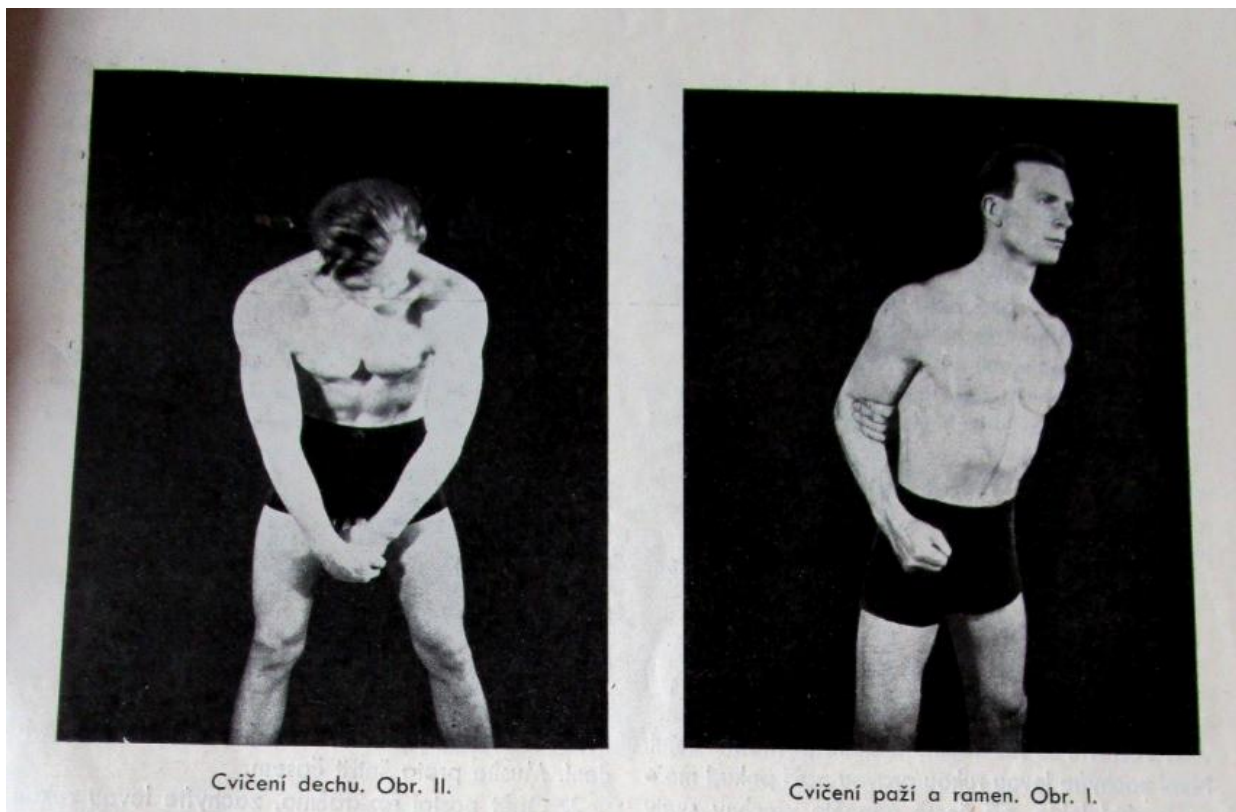


Obr. 3, 4 a 5: Fotografie znázorňující správné provedení cviků dle knihy *Systém dynamické rozpínavosti*.⁷⁶⁶



⁷⁶⁵ KODYM, František Vlastimil. *Tvůrce svalů, výšky a energie: úplný popis systému dynamické rozpínavosti, k vytvoření tělesné síly, výšky, zdraví a energie Herberta Robura Kenta*. Praha: Fr. Kodym, 1930, s. 31 a 33.

⁷⁶⁶ KENT, Herbert Robur. *Systém dynamické rozpínavosti*. Praha: F. Kodym, 1938, s. 83, 143 a 373.

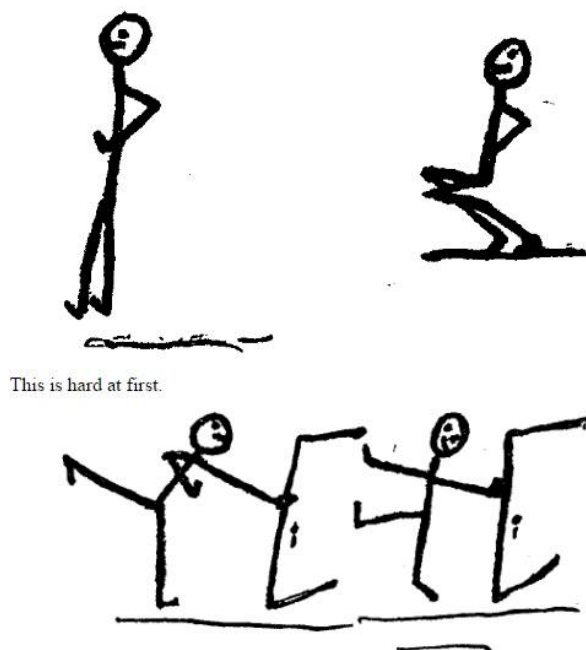


Příloha č. 5: Cvičení žen

Obr. 1: Fotografie zachycující cvičící ženy z gymnastické školy Běly Friedlándrové roku 1927.⁷⁶⁷



Obr. 2: Zábavné provedení cvičení pro ženy dle Lulu Hunt Peters a její knihy o hubnutí.⁷⁶⁸

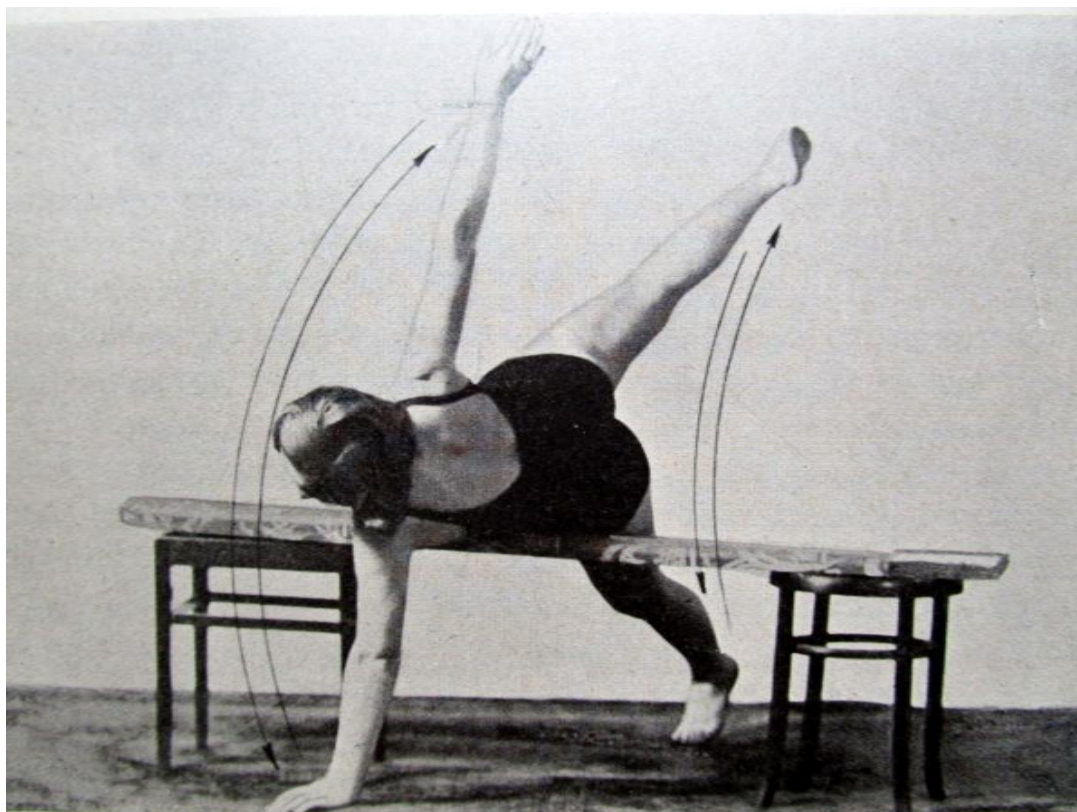


This is hard at first.

⁷⁶⁷ Titulní stránka. *Pestrý týden*, č. 25, 22. 6. 1927, s. 1.

⁷⁶⁸ HUNT-PETERSON, Lulu. *Haló! Kolik vážíš?: zdraví! přiměřená váha! dieta! kalorie!*. Překlad Božena Peterková-Láglerová. V Praze: B. Kočí, 1929. 95 s. Obrázek z anglického originálu dostupného online na: <https://www.gutenberg.org/ebooks/15069>

Obr. 3, 4, 5 a 6: Ukázka cvičení z knihy Doris Kentové „*Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy*“.⁷⁶⁹



⁷⁶⁹ KENT, Doris. *Speciální metoda k vytvoření a udržení tělesné krásy* Dr. Doris Kentové. V Praze: F. Kodým, 1935, s. 48, 85, 86 a 120.

