

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

Makrobiotika jako změna životního stylu

Milada Pajgrtová

Vedoucí práce: Mgr. Hedvika Novotná

Praha 2009

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala všem informátorům, kteří mi poskytli cenné informace pro napsání této práce. Dále bych chtěla poděkovat manželovi a dětem za trpělivost a podporu. Největší dík patří vedoucí mé práce, Mgr. Hedvice Novotné, za její inspirativní vedení, připomínky a trpělivost, kterou se mnou měla.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 14. 7. 2009

.....
podpis

OBSAH

1. ÚVOD	6
2. UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY: VÝVOJ V OBLASTI STRAVY A STRAVOVÁNÍ A DOPADY NA ZDRAVÍ	8
2.1 Od lovců a sběračů k potravinářskému průmyslu	8
2.2 Skladba stravy a různé stravovací modely	10
2.3 Změny spojené s nástupem moderní doby	11
2.4 Stravování a zdraví	13
2.5 Co ovlivňuje zdraví člověka?	14
3. CO JE MAKROBIOTIKA	15
3.1 Makrobiotika jako léčba stravou	15
3.2 Principy makrobiotiky a filozofie jin a jang	16
3.3 Výběr potravin a skladba „makrobiotického talíře“	17
3.4 Vybavení kuchyně z pohledu makrobiotiky	18
3.5 Způsob vaření, výběr surovin a příprava jídel	19
4. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	22
4.1 Teoretická východiska	22
4.2. Makrobiotika v České republice	23
4.3 Výzkumný problém	24
5. VÝZKUM: METODOLOGIE, POSTUP A PŘEDSTAVENÍ INFORMÁTORŮ	25
5.1 Metodologický postup práce	25
5.2 Výběr vzorku, aneb kde hledat makrobiotika?	29
5.3 Profily informátorů	31
6. ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH INFORMACÍ	38
6.1 Co člověka přivede k makrobiotice?	38
6.2 Co je makrobiotika?	40
6.3 Přejít na makrobiotiku a její účinky na lidský organismus	41
6.4 Makrobiotika v praxi – domácnost, nákupy, příprava jídla, jídelníček	42
6.5 Dopady na každodenní život – je makrobiotika omezením?	44

6.6 Může makrobiotik cestovat a užívat si dovolené?	46
6.7 Makrobiotika a mezilidské vztahy – sociální aspekt jídla	46
6.8 Tvoří makrobiotici sektu?	49
6.9 Jak se v českých podmínkách uplatňuje filozofie jin a jang – návrat ke kořenům	51
7. ZÁVĚR	54
8. BIBLIOGRAFIE	56
9. SEZNAM PŘÍLOH	58
Příloha 1 - Graf energie potravin jin a jang	
Příloha 2 - Graf makrobiotického složení talíře - Složení makrobiotického talíře	
Příloha 3 - Potraviny typu jang	
Příloha 4 - Potraviny typu jin	

1. ÚVOD

Makrobiotiku lze charakterizovat jako životní styl určité skupiny lidí (subkultury),¹ který je především spojený s dietním režimem. Makrobiotický model stravy a stravování vychází z odlišných kulturních poměrů a hodnot, zahrnuje v sobě nejen specifickou kombinaci potravin a přípravy jídel, ale i aspekty materiální, sociokulturní a výživně-medicínské, jež spolu navzájem souvisejí. V obecném povědomí lidí je makrobiotika většinou zapsána jako alternativní způsob léčby, a to především zhoubných onemocnění.

Záměrem mé práce bylo zmapovat, jak vypadá makrobiotika v českých podmínkách. Jak žijí a co dělají lidé, kteří se označují za makrobiotiky? Jak o tomto alternativním způsobu života informátoři vypovídají? Proč přijali tento stravovací model? A v neposlední řadě, jak se promítá do jejich života?

Tohoto cíle jsem se snažila dosáhnout pomocí kvalitativní výzkumné metody, která klade důraz především na to, jak jednotlivci či skupiny nahlízejí, chápou a interpretují svět. Jako hlavní používanou techniku sběru dat jsem zvolila semistrukturovaný rozhovor. Na základě rozhovorů s makrobiotiky jsem získala značné množství informací o individuálních postojích, prožitcích a pocitech informátorů, které jsem dále analyzovala a interpretovala.

V zájmu minimalizace zkreslení ze strany výzkumníka (tj. zkreslení způsobeného mými již zformovanými názory, teoriemi či předsudky) jsem získané informace porovnávala s dostupnou literaturou, případně se závěry publikovaných výzkumů, které se týkají zkoumaného problému.

Provedený výzkum si neklade ambice předložit reprezentativní obrázek o postojích českých makrobiotiků. Takové zobecnění ostatně neumožňuje zvolená metoda, technika ani nízký počet informátorů.

¹ Subkulturou myslím „skupinu, která je částí širší kultury, ale má své odlišné normy, hodnoty a životní styl“, definice podle R. Holmese, 1988, in Geist, B.: *Sociologický slovník*. Victoria Publishing, a.s., Praha 1992.

Cílem mé práce bylo spíše zformulovat určité hypotézy a přispět k lepšímu porozumění tomu, co může člověku makrobiotika přinést nejen z hlediska zdravotního, ale i v širším sociálním kontextu.

2. UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY: VÝVOJ V OBLASTI STRAVY A STRAVOVÁNÍ A DOPADY NA ZDRAVÍ

Jídlo je v kulturní antropologii považováno za mocný nástroj k vyjádření a vytváření vztahů mezi lidmi. Prolíná nejen kulturní, náboženské, historické, ekonomické, sociální a další dimenze, ale je i odrazem životního prostředí, ve kterém se člověk nachází.

Jídlo jako základní, každodenní a nevyhnutelná potřeba člověka má vliv na jeho zdraví, ale zároveň mu přináší potěšení. To vede ke vzniku dvou pólů, mezi nimiž se rozvíjí „svízelný a složitý příběh výrazně ovlivňovaný mocenskými vztahy i společenskými rozdíly. V tomto dějinném příběhu hladu a hojnosti hraje rozhodující roli celý komplex kulturních představ“.²

2.1 Od lovců a sběračů k potravinářskému průmyslu

Zhruba před dvěma miliony let žil člověk jako lovec a sběrač. Toto období se dá charakterizovat jako trvalé ohrožení hladem. Člověk v rámci přežití jedl vše, co bylo jedlé a požitelné. Nedostatek potravy jej vedl k hledání nových potravních zdrojů, a to nejen ke konzumaci nejroztodivnějších bylin a kořínků, ale i masa všeho druhu.

V evoluci lidského druhu sehrál významnou roli ve způsobu obživy lov, který si vyžádal rozvoj nových dovedností a podstatně větší fyzickou námahu.³ Neolitická revoluce vytvořila přechod od společnosti lovců a sběračů ke společnosti usedlé. Ve své podstatě znamenala zásadní proměnu životní strategie lidstva, trvala několik desítek tisíc let, probíhala nezávisle na několika místech země a to v různých dobách.⁴

Ve vývoji evropského zemědělství, stravy a stravování sehrály důležitou roli tyto skutečnosti: *zemědělská revoluce*,⁵ již vděčíme za rozšířenou základnu zdrojů potravin a nové technologie, a *středověká kolonizace*,⁶ která je úzce spojena s demografickým růstem obyvatel a s cennými výrobními inovacemi, jež umožnily pěstovat obilí ve vyšších polohách. Ve 12. století byly

² Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*, Lidové noviny, Praha 2003, str. 7.

³ Jackson, E.: *Jídlo a proměna*. Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno 2004, str. 39.

⁴ Horská, P., Kučera, M., Maur, E., Stloukal, M.: *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*, Panorama, Praha 1990, str. 12.

⁵ Sokol, J.: *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba*. Portál, s.r.o., Praha 2002, str. 55.

⁶ Fialová, L. a kol.: *Dějiny obyvatelstva českých zemí*, Mladá fronta, Praha 1998, str. 43.

zavedeny nové, produktivnější metody agrární výroby (agrární revoluce). Zavedením trojpolního systému se zvýšila zemědělská produkce třikrát až čtyřikrát. Vedle obilí se v Evropě začaly ve větší míře pěstovat luštěniny, zelenina, rozmáhalo se ovocnářství, vinařství a pěstování chmele. Tím se měnila i skladba lidské stravy, což mělo vliv na průměrnou délku lidského života (prodloužení z 25 let na 35).

Rovnováha mezi populací a zdroji potravin byla i nadále velmi křehká a zranitelná. Četnost hladomorů, války a morové epidemie, které sužovaly obyvatele Evropy v období mezi 12. a 15. stoletím, zpomalily zemědělskou expanzi. Rovněž nevhodné ukládání zásob, které plesnivěly, hnily nebo se jinak kazily, popřípadě byly napadány škůdci, mělo těžký dopad na populaci. Nedostatek potravy vedl k všeobecné podvýživě a fyziologickému oslabení.

Počátky zemědělství jsou spojeny i s chovem domácích zvířat. Mléko a vejce měly pouze sezónní charakter. „Nejstarším domácím zvířetem na euroasijském kontinentu byla ovce. Koza a hovězí dobytek byly domestikovány daleko později.“⁷

Od druhé poloviny 18. století tradiční zemědělství již nebylo schopné vyrovnat se s rostoucí poptávkou po potravinách, proto byl trojpolní hospodářský systém nahrazen střídavým osevním systémem (začíná tzv. zemědělskotechnická revoluce). Zaváděly se nové plodiny a odrůdy (brambory, kukuřice, rajčata), byl kladen důraz na chov skotu ve stájích, vedle kvalitních statkových hnojiv se začala vyrábět a používat i hnojiva umělá. K ulehčení těžké fyzické práce přispěly nové zemědělské stroje, prováděla se meliorizační opatření. Po zavedení soustavy střídavého hospodářství postupně stoupaly hrubé výnosy zemědělských plodin a došlo k z odbornění zemědělské výroby.

Od 18. století v Evropě probíhal tzv. demografický přechod, který byl úzce spjat jak s politickým, tak i hospodářským vývojem jednotlivých zemí. Industrializace měla za následek úbytek zemědělského obyvatelstva, začal se rozvíjet průmysl, zlepšil se zdravotní stav obyvatelstva a poklesla úmrtnost.⁸

⁷ Beranová, M.: *Jídlo a pití v pravěku a středověku*, Academia, Praha 2005, str. 69.

⁸ Horská, P., Kučera, M., Maur, E., Stloukal, M.: *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy*, Panorama, Praha 1990, str. 341.

Od 19. století vzniká v českých zemích potravinářský průmysl jako samostatný obor. Tento průmyslový obor se zabývá zpracováním potravinářských surovin za účelem výroby potravin. Konzervárenství a nové technologie ovlivňují jak kvantitu, tak i kvalitu potravin. U stravy a jednotlivých potravin se začíná vědecky hodnotit jejich složení (cukry, bílkoviny, tuky, škroby, vláknina, minerální látky, vitamíny) a energetická hodnota, která je měřena v kilojoulech a kilokaloriích.

2.2 Skladba stravy a různé stravovací modely

První zemědělci se naučili pěstovat a šlechtit travní semeno a byliny tak, až vzniklo obilí a zelenina. Ty se při správném ošetření daly uchovávat. Při použití hnojení pak začaly vznikat první potravní přebytky.⁹ Tyto přebytky postupně daly vzniknout různým protikladným modelům výživy a stravovacího chování.

„Římský“ model, vyznačující se vegetariánskými rysy, byl převážně založen na konzumaci výrobků z obilí a dále na konzumaci vinné révy, oliv, zeleniny a ryb. Tento model stál v protikladu k modelu „barbarskému“, charakterizovanému lovem, rybolovem a chovem zvířat. Zvýšená konzumace masa a mléka z jejich pohledu vyjadřovala nadřazenost nad ostatními.¹⁰

„Klášteří“ model byl ovlivněn křesťanskou kulturou a jejími zásadami půstu, pokáními a odříkáním se jídla. Mniši se snažili brát si za vzor svět venkova a chudoby.¹¹ Liturgický kalendář ovlivňoval stravovací návyky a přispěl k vytvoření obyčejů v různých oblastech Evropy. V protikladu k modelu „klášternímu“ stál model „šlechtický“, založený na konzumaci pšenice a z ní vyráběného (bílého) chleba. Šlechta si mohla dovolit i čerstvé maso – zvěřinu.¹²

Na rozdíl od šlechty se strava nižších vrstev zakládala na pokrmech rostlinného původu: obilovinách a zelenině. Rozhodující úlohu ve výživě lidových vrstev měl chléb, a to především tmavý chléb vyrobený z žita nebo z jiných obilovin. Společensky diferencovaná

⁹ Sokol, J.: *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba*, Portál s.r.o., Praha 2002, str. 55.

¹⁰ Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*, Lidové noviny, Praha 2003, str. 30.

¹¹ Zde se dá konstatovat, že se jednalo o první zásadní dietní pravidlo, které se uplatňovalo pro klášterní styl života.

¹² Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*, Lidové noviny, Praha 2003, str. 30.

byla i konzumace masa, venkované na rozdíl od šlechty nakládali vepřové a jehněčí maso a čerstvé maso (drůbež) jedli pouze o svátcích.

Společenské rozdíly spočívaly v množství jídla, v jeho kvalitě a ve způsobu stravování. Vyšší vrstvy kladly stále větší důraz na vybrané pokrmy, na jejich chuť, vůni a barvu a podle toho rozlišovaly pokrmy „dobré“ a „špatné“. „Důsledkem byl značně rozčleněný a diverzifikovaný potravinářský systém, kde se produkty rostlinného původu (obilniny, luštěniny, zelenina) pravidelně objevovaly vedle produktů původu živočišného (maso, ryby, sýr, vejce).“¹³

Na významu začal nabývat i nový aspekt stravování, a to potěšení z jídla. „Už nestačí dobré věci, které poskytují stromy, země a nebe, vyžaduje se koření,¹⁴ kupují se vůně.“¹⁵ Začíná se tedy více používat koření, které původně sloužilo především k lékařským účelům. „Lékaři byli přesvědčeni, že „teplo“ koření napomáhá dobrému trávení, „vaření“ jídla v žaludku.“¹⁶ Z této medicínské sféry postupně začalo koření pronikat i do gastronomie, kde již tolik nejde o jeho léčivé vlastnosti, ale spíše o zvýšení atraktivnosti pokrmů.

Postupným historickým vývojem došlo ke spojení kultury masa a chleba, a to na všech společenských úrovních. Všichni víceméně jedli stejným způsobem – Římané, Řekové, Germáni, Laponci, Gótové aj. Další podstatný stupeň ve vývoji stravy a stravovacích návyků představoval aktivní zásah do výroby jídla: jeho umělá výroba. Ta znamenala nejen určitý kulturní posun,¹⁷ ale vedla také k zajištění dostatku potravy v Evropě.

2.3 Změny spojené s nástupem moderní doby

Se vznikem a rozvojem průmyslu kolem poloviny 19. století došlo jak ke kvalitativnímu, tak i kvantitativnímu převratu ve stravě a stravování. Jednotlivé potraviny začaly mít v životosprávě specifickou úlohu, příslušela jim určitá váha, každá z nich měla i svoje místo ve společenském systému.

¹³ Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*, Lidové noviny, Praha 2003, str. 32.

¹⁴ Díky křižáckým výpravám na konci 11. stol. nabyl dovoz koření velkého významu a v Evropě koření našlo významné odbytí.

¹⁵ Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě*, Lidové noviny, 2003, str. 63.

¹⁶ Tamtéž, str. 64.

¹⁷ Využití přírody je výhradně kulturní záležitostí (Lévi-Strauss). Tamtéž, str. 39.

Přesný vývoj této proměny podle Montanariho nelze vysledovat, protože proměna byla postupná a neprobíhala všude ve stejných časových úsecích. Tamtéž, str. 40.

Bílý chléb vyrobený z pšeničné mouky se postupně rozšířil mezi širší vrstvy spotřebitelů, začaly se používat nové mlýny se železnými válci. To umožnilo získávat mouku, která sice byla bělejší a sušší, ale za to z hlediska výživnosti chudší. Nový systém vyřadil neporušený obilný klíček, místo toho, aby jej rozemlel se zbytkem zrna. Prestiž a přitažlivost bílé barvy, která byla po staletí znakem a výsadou vyšších společenských tříd, převládla nad kvalitou surovin – obilí, rýže a cukru. Na důležitosti začala nabývat kvantita potravin. Zároveň se snížila úloha a spotřeba obilnin ve stravě¹⁸ a začala vzrůstat spotřeba masa.

Začátkem 20. století se rozdíl ve stravě a stravování mezi obyvateli měst a venkova postupně zmenšovaly. Venkované, kteří dříve záviděli měšťanům jejich „přepychové produkty“, je nyní mohli běžně konzumovat. Pomalu se začala vytvářet konzumní společnost, u které vzrůstal zájem o chuťově atraktivní jídlo, většinou rychle připravené. „Rozhodujícím faktorem při výběru potravin se již nestávaly nutriční hodnoty, ale smyslová lákavost příslušných jídel. Z důvodu stále se zrychlujícího životního stylu se daleko častěji začaly využívat výrobky potravinářského průmyslu.“¹⁹

Vytvoření dokonalé sítě obchodní distribuce mělo v globálním měřítku významný vliv jak na ekonomickou, tak i na kulturní stránku společnosti. Došlo k odstranění sepětí jídla s územím, odstranila se závislost na ročních obdobích. To vše postupně přispělo k zániku rituálního významu pokrmů, jejich periodického střídání spjatého s rytmem náboženských svátků, masopustu a půstu. Mnohé produkty ztratily svůj smysl i kulturní rozměr, otevřela se cesta nejrůznějším experimentům a gastronomickým kombinacím.

Nový systém a možnosti stravování sice přinesly řadu výhod, ale zároveň i některé negativní aspekty (zvýšila se konzumace cukrů, tuků, alkoholu aj.). Současná strava je převážně založena na průmyslově vyráběných a kaloricky bohatých pokrmech, které jsou podle moderních poznatků jedním z příčin rozvoje degenerativních onemocnění. To dnes vede mnohé odborníky na výživu k přehodnocení „venkovského systému stravování“, založeného na méně ušlechtilých obilninách a z nich připravených nejrůznějších druzích tmavého chleba,

¹⁸ Obilniny si udržely ve stravě své prvenství až do poloviny 19. století. Jejich podíl na ekonomickém rozpočtu rodin přesahoval 90 % veškerých výdajů za jídlo.

¹⁹ Franc, M.: *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Výzkumné centrum pro dějiny vědy, společné pracoviště Ústavu pro soudobé dějiny Akademie věd ČR a UK Praha a SCRIPTORIUM, Praha 2003, str. 174.

na zelenině, luštěninách a jiných méně kalorických pokrmech. Na problém správné, vhodné a vyvážené stravy pro člověka se v současné době zaměřují různé výživové směry a systémy, např. moderní racionální výživa, vegetariánství, dělená strava,²⁰ bio-výživa,²¹ vitariánství,²² stravování podle krevních skupin (0, A, B, AB), makrobiotika aj.

2.4 Stravování a zdraví

Při formování stravovacích návyků vždy hrály významnou roli zdravotní důvody. Představa zdraví předpokládá existenci nějaké normy, jež by mělo lidské tělo splňovat. Odchytky od ní jsou příznakem nerovnováhy a nemoci. Dobré zdraví je výsledkem multifaktoriálních jevů, mezi které patří faktory biologické, psychologické, sociální, ekonomické a řada dalších. Pojetí zdraví v medicíně je zaměřeno na fyzický stav člověka, tj. na správné fungování těla, mysli a ducha. Z pohledu lékaře znamená zdraví nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu a zahrnuje jak fyzickou úroveň, tak i duševní (psychické zdraví) a zdravé vzájemné vztahy (sociální zdraví). Jedná se o dynamický jev, který má úzký vztah ke kvalitě života. „Nemoc definuje medicína jako odchylku od určité normy, jež se považuje za „normál“ (standard). Jde o objektivně zjistitelné příznaky (symptomy), fyziologický údaj.“²³

Tradiční východní medicína nahlíží na onemocnění člověka jako na poruchu individuálního života, vidí souvztažnost mezi zdravím jednotlivce, jeho výživou, jeho činností, jeho duchovním zaměřením a okolím, které ho obklopuje.²⁴ Rovněž západní medicína se do konce 18. století zabývala celkovým způsobem života člověka a jeho výživou. „Tento vztah mezi medicínou a zdravím v sobě obsahoval možnost, aby člověk byl v určitém smyslu svým vlastním lékařem.“²⁵

V průběhu 20. století lékařská věda postoupila více do hloubky. Od povrchové anatomie se přesunula k fyziologii vnitřních orgánů a postupně dál až ke genetice. Tento pohled umožnil nemoci lépe pojmenovat, specifikovat a definovat. Výsledkem je, že se „medicína stala tou

²⁰ Dělená strava vychází z rozdělení potravin do tří skupin (na bílkoviny, sacharidy, neutrální potraviny) podle jejich odlišného způsobu zpracování v trávicím traktu. Jednotlivá jídla jsou připravována podle tohoto dělení a konzumují se odděleně.

²¹ Bio-výživa: jedná se o jídla složená a připravená pouze z bio potravin.

²² Vitariánství je výživový směr založený na přijímání jen tepelně neupravených potravin.

²³ Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha 2001, str. 37.

²⁴ Kushi, M.: *Orientální diagnostika*, Východoslovenské vydavateľstvo Košice 1991, str. 25.

²⁵ Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha 2001, str. 32.

institucí, která určuje, kdo je nemocný, impotentní či potřebuje nějakou opravu“.²⁶ Na stále větší počet diagnóz jsou vyvíjeny nové léky a farmaceutické přípravky, vznikají nové lékařské specializace a nová odvětví. Člověk ztrácí odpovědnost za své zdraví, které stále častěji a bezvýhradněji svěřuje instituci zdravotnictví.

Na druhé straně se objevují kritické hlasy na adresu takto „odlidštěné“ medicíny. Vznikají různá hnutí a svépomocné skupiny pacientů volajících po alternativních léčebných metodách a po holistickém přístupu k nemoci.²⁷ Jedním z takových přístupů se stává výživa založená na medikalizaci potravin, využívající vlastnosti jednotlivých druhů potravin, jejich správné kombinace a správné postupy přípravy jídel.

2.5 Co ovlivňuje zdraví člověka?

V současné době se často hovoří o přímé souvislosti mezi stravou, psychickým a fyzickým zdravím člověka. Tyto úvahy vzbuzují ve společnosti stále větší zájem, a to jak mezi odborníky – lékaři, tak i mezi laickou veřejností. Od konce 19. století došlo k podstatným změnám zdravotních problémů, s nimiž se člověk potýká. Dříve k nejčastějším příčinám onemocnění a úmrtí patřily infekční choroby, např. chřipka, tuberkulóza, zápal plic. Jejich výskyt se za pomoci rozvoje lékařské vědy, lepší výživy a hygieny podařilo podstatně snížit, ale na druhé straně nastal rozmach chorob degenerativních: rakoviny, onemocnění srdce a cév, diabetu, duševních chorob a dalších. Vznik těchto degenerativních chorob je dáván do přímé souvislosti s podstatnou změnou v typu a množství přijímané stravy.

Nezanedbatelný vliv na zdraví má i zhoršující se životní prostředí a životní styl, který je dán nezdravým způsobem života a konzumací převážně průmyslově vyráběných a kaloricky bohatých pokrmů. Právě ty jsou podle současných poznatků jedním z příčin rozvoje již zmíněných degenerativních onemocnění, současně s nadměrnou spotřebou alkoholu, nedostatkem pohybu aj.

²⁶ Čada, K.: *Medikalizace společnosti, socializace medicíny*. [online] dostupné z <http://iss.fsv.cuni.cz/ISS-118-version1-Cada.doc> (staženo dne 24. 5. 2009).

²⁷ Tamtéž.

3. CO JE MAKROBIOTIKA

Název makrobiotika pochází ze spojení dvou slov: řeckého slova *macro*, což znamená velký, dlouhý, a *bios*, což představuje život. Tento termín se poprvé objevil v Hippokratově díle – v eseji *Vzduch, voda a země*. Hippokratés slovem makrobiotika popisoval zdravé lidi, kteří se dožívali dlouhého věku. Koncem 18. století německý lékař Christoph W. Hufeland použil tento termín ve své knize „*Makrobiotika aneb umění, jak možno lidský život prodloužit.*“²⁸ Hufeland sice považoval jakost a množství stravy za důležité faktory, ale přesto větší důraz kladl na životní styl člověka.

3.1 Makrobiotika jako léčba stravou

V 80. letech 19. století japonský lékař Sagen Išizuka uvedl teorii, podle které se řada běžných zdravotních problémů dá léčit dietou složenou z celozrnných obilovin a ze zeleniny, s vyloučením bílé rýže a čištěného cukru. Išizuka viděl v jídle cestu ke zdraví. Své poznatky, uveřejněné v knihách, opíral o chorobopisy pacientů.

Za prvního učitele makrobiotiky je však považován profesor orientální medicíny a filozofie George Oshava. Ten vypracoval dietní systém založený na Išizukově metodě, přičemž se dále inspiroval japonským zenem a naukou o silách jin a jang. Tento systém pojmenoval makrobiotika a „snažil se jej uplatňovat i ve všech ostatních aspektech života, zejména v životosprávě při upevňování zdraví“.²⁹ Jedním z jeho prvních studentů se stal Michio Kushi, který se zasloužil o další šíření a propagaci makrobiotiky. V roce 1972 v Americe založil Kushi Institut v Bostonu, jehož evropská pobočka vznikla v r. 1977 v Londýně a další byla později založena v Amsterdamu. Účelem institutů je zajistit studijní programy zaměřené na poznání makrobiotiky, orientální medicíny a přírodního léčení.³⁰

Michio Kushi je autorem řady knih, ve kterých popsal filozofický základ makrobiotiky a svoji motivaci, proč jí zasvětil celý svůj život. Makrobiotiku považuje za přírodní a organickou

²⁸ Zrnění 2/07, str. 22.

²⁹ Kushi, M.: *Orientální diagnostika*. Košice 1991, str. 10.

³⁰ Kushi, M.: *Makrobiotika a přírodní léčení*. Pragma, Praha 1978, str. 293.

výživu pro lidstvo, vidí v ní cestu nejen k udržení dobrého zdraví a kvalitního dlouhého života, ale i brzdu, která by mohla pomoci zastavit rostoucí propast mezi lidmi a přírodou.³¹

3.2 Principy makrobiotiky a filozofie jin a jang

Makrobiotika je založena na čínské teorii jin a jang. Zásada, která tvoří výchozí bod filozofie jin/jang, zní: „Všechny věci ve vesmíru jsou ve stavu neustálé proměny“.³² Tato neustálá proměna je vyjadřována takto:

- „Jin se mění v jang – nebo jang se mění v jin.
- Jin a jang jsou relativní, nejsou absolutní.“³³

Hodnoty jin a jang se vzájemně doplňují a vyrovnávají, jsou považovány za součást každého přírodního předmětu. Podle této teorie všechno na světě existuje ve formě doplňujících se protikladů (bez zimy by nebylo tepla, bez výšky nížina atd.). „Bez protikladu by neexistoval pohyb a změna.“³⁴ Jin představuje přizpůsobivou, proměnlivou a studenější část přírody, jang část silnou, dynamickou a teplejší.

Makrobiotika se nedívá na jídlo z hlediska chutí, natož z hlediska konvence, ale právě z pohledu složení jinu či jangu u každé potraviny a z ní připraveného jídla. V praxi se uplatňování principů jinu a jangu ve stravě uzpůsobuje podle geografické polohy, podnebí a místa, náročnosti zaměstnání, společenské činnosti, tělesných a rodových dispozic, pohlaví a věku. Tyto faktory jsou při výběru stravy pro makrobiotiky důležitější než výživové hodnoty a počty kalorií. Správně vyvážená strava pak podle makrobiotiků vede k dobrému zdraví, naopak převaha jednoho prvku nad druhým vede k nemocem a ke vzniku degenerativních, tzv. civilizačních chorob.

Standardní makrobiotický způsob výživy v sobě kromě vhodného výběru potravin ještě zahrnuje správné a dostatečné žvýkání,³⁵ pravidelný tělesný pohyb a vhodné životní prostředí.

³¹ Kushi, M.: *Orientální diagnostika*. Východoslovenské vydavateľstvo Košice 1991, str. 25.

³² Tamtéž, str. 21.

³³ Tamtéž, str. 21.

³⁴ Tamtéž, str. 21.

³⁵ Kúnzel, D.: *Lidský organismus ve zdraví a nemoci*. AVICENUM 1990, str. 170. Trávení začíná již v dutině ústní, chrupem se potrava rozmělní tak, aby trávicí fermenty mohly lépe účinkovat a aby se všechna potrava během průchodu střevem dostatečně strávila, tj. chemicky rozložila. Důležitá je úloha slin, ty rozmělněnou

Velkou roli hraje také způsob přípravy a vaření, včetně používání odpovídajícího vybavení a přístrojů.

3.3 Výběr potravin a skladba „makrobiotického talíře“

Pro správné fungování lidského organismu je nutný příjem vhodné stravy a správného množství nezbytných živin – tuků,³⁶ cukrů,³⁷ bílkovin,³⁸ vitamínů,³⁹ minerálů,⁴⁰ vlákniny⁴¹ a vody⁴². Není-li strava dodávána v přiměřené, vyvážené míře a ve vhodných intervalech, stává se zdraví škodlivou.

Makrobiotická strava proto využívá pouze „plnohodnotné“ potraviny, jež se upravují „tradičními“ metodami. Je založena na obilovinách a „tradičních potravinách“, které jsou v souladu s ročními obdobími, jsou organicky místně pěstované a nejsou chemicky upravované. Stoupenci makrobiotiky konzumují větší množství obilovin, luštěnin, čerstvé zeleniny a ovoce, jež pro ně tvoří primární zdroj energie a výživy. Kriticky poukazují na obvyklé složení stravy běžné populace: přemíru nasycených živočišných tuků, kalorií, na ztrátu živin při úpravě potravin, na používání přísad a konzervačních látek v potravinách.⁴³ Sami ze své stravy vylučují masné výrobky, uzeniny, vejčička, mléčné výrobky, rafinovaný cukr a výrobky s umělými sladidly, rafinované potraviny s malým obsahem vlákniny a s

potravu promísí a zahájí proces trávení. Nedostatečné rozmělnění potravy způsobuje nedokonalé trávicí procesy a budoucí zdravotní problémy.

³⁶ Tuky jsou zdrojem energie a základní stavební složkou buněk našeho těla. Srovnaj Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha 2001, str. 220.

³⁷ Cukry jsou zdrojem energie a nezbytnou složkou buněčného metabolismu. Tamtéž.

³⁸ Bílkoviny se podílejí jak na opravě poškozených buněk, tak i na stavbě buněk nových, nebo jsou náhradou buněk odumírajících. Tamtéž.

³⁹ Vitamíny se podílejí na správné funkci tělních buněk a tím i orgánů. Tamtéž.

⁴⁰ Minerály zvyšují správnou funkci tělesných orgánů, kostí i svalů. Tamtéž.

⁴¹ Vláknina má význam pro dobrou funkci trávicího ústrojí. Tamtéž.

⁴² Voda je nezbytná pro zachování života. Tamtéž.

⁴³ Běžně používané přídavné látky v potravinách v ČR: antioxidanty, barviva, konzervanty, kyseliny, regulátory kyselosti, tavicí soli, kypřící látky, náhradní sladidla, látky zvýrazňující chuť a vůni, zahušťovadla, melirující látky, modifikované škroby, stabilizátory, emulgátory, nosiče a rozpouštědla, protispěškové látky, lešticí látky, balicí plyny, propelanty, odpeňovače, pěnotvorné látky, zvlhčující látky, plnidla, zpevňující látky, sekvestranty, látky zlepšující mouku (pekařskou kvalitu).

Zdroj: Vědecký výbor pro potraviny. *Přídavné látky (aditiva) v potravinách*, SZÚ Brno, 15. leden 2004, [online] http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/studie/adit_2003_1_deklas.pdf (staženo dne 11. 11. 2008).

přidávky aditiv a vyhýbají se konzumaci geneticky upravovaných potravin.⁴⁴ Srovnání zastoupení živin ve stravě makrobiotiků a běžné populace ukazuje tabulka č. 1.

Tabulka 1 - Zastoupení živin v potravě

Složení živin v potravě	MB strava*	Běžná strava populace*	Doporučení Společnosti pro výživu v ČR**
bílkoviny	12 %	12 %	15 %
Tuky	15 %	42 %	30 %
polysacharidy	73 %	22 %	45 %
rafinovaný cukr	0 %	24 %	10 %

Zdroj: * <http://cs.wikipedia.org/wiki/Makrobiotika> ze dne 30. 5. 2009

** Piřha, J., Poledne, R.: *Zdravá výživa pro každý den*. Grada Publishing, a.s., 2009, str. 28.

Makrobiotici dále dodržují určité poměry potravin, které by mělo obsahovat každé jídlo. Správně vyrovnaný „makrobiotický talíř“ sestává z: celozrnných obilovin (50 %), bílkovin – převážně rostlinných, výjimečně i živočišných (10 až 12 %), tepelně zpracované zeleniny (25 %), kvašené zeleniny nebo kysaného zelí (5 až 10 %) a z ostatního – řas a fermentovaných sojových produktů (5 až 10 %). Tyto poměry potravin makrobiotici respektují a denně dodržují při přípravě každého jídla.

3.4 Vybavení kuchyně z pohledu makrobiotiky

Správné nádobí a kuchyňské vybavení je v makrobiotice stejně důležité jako správný poměr jednotlivých ingrediencí. Mezi vhodné druhy nádobí patří litinové hrnce a pánve a nádobí z nerezavějící oceli se zesíleným dnem, které lépe rozvádí teplo. Dále je vhodné i nádobí

⁴⁴ Od 70. let minulého století člověk posunul hranice svého poznání v oblasti šlechtění organismů tak daleko, že dokáže modifikovat genetickou informaci v buňkách tak, že vznikají nové organismy, jež jsou nositeli zcela nových užitných vlastností. S využitím metod genového inženýrství lze vnášet jednotlivé geny či skupiny genů do dědičného základu organismů nebo je naopak odstranit či utlumit jejich činnost. Tomuto typu genetických změn se říká genetická modifikace (GM) a takto vzniklým organismům geneticky modifikované organismy (GMO). Gen vnesený do dědičného základu organismu se nazývá transgen. Na trhu v EU se objevují především následující produkty s GM: sója, kukuřice, brambory a řepka.

Zdroj: Vědecký výbor pro potraviny: *Potraviny na bázi geneticky modifikovaných organismů*. Státní zdravotní ústav Brno, 30. 1. 2004 [online], http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/studie/GMO_2003_4_deklas.pdf (staženo dne: 11. 11. 2008).

keramické. Nedoporučuje se nádobí měděné a hliníkové, a to z důvodu vylučování kovů do potravy, čímž dochází k jejímu znehodnocení a potažmo k zatížení lidského organismu. V makrobiotice se obecně vaří při nižší teplotě, aby se jídlo nepřipálilo.⁴⁵

Nezanedbatelnou roli při správném makrobiotickém vaření hraje i to, na čem se jídlo připravuje. Pro makrobiotiky je nepřipustné používat mikrovlnné trouby, sklokeramické vařiče a zářiče všeho druhu, protože mikrovlny a záření rozrušují struktury potravin, čímž je znehodnocují. Makrobiotici doporučují vařit na plynovém sporáku nebo nejlépe na tradičních kamnech s dřevěným otopem.⁴⁶

3.5 Způsob vaření, výběr surovin a příprava jídel

Většina lidí má jen omezené znalosti, pokud jde o význam obilovin a zeleniny ve stravě, a také omezené představy o jejich přípravě. Podle makrobiotiků platí, že když člověk porozumí principu jinu a jangu, který se vztahuje na přípravu makrobiotické stravy, dodá to jeho pokrmu zásadní životní energii. Ta částečně vychází ze správných postupů přípravy, při nichž se uchovávají a soustřeďují výživné látky. Dalším významným faktorem je pozornost a respekt věnovaný pokrmům během jejich přípravy. „Existují určité jemné, nicméně postřehnutelné rozdíly: jídlo připravené s patřičnou soustředěností (mindfulness), chutná a vypadá lépe.“⁴⁷

Způsob přípravy jídla má podle makrobiotiků vliv na jeho nutriční hodnotu i na kvalitu jinu a jangu. Všeobecně se předpokládá, že syrová strava obsahuje více jinu než strava vařená. Čím je teplota vyšší a čím déle se jídlo vaří, tím více potrava nabývá kvality jang. Různé druhy potravin vyžadují různý přístup při přípravě a vaření.

Podstatné je, aby se na přípravu každého pokrmu používala vždy čerstvá, chemicky neošetřovaná (bio) **zelenina** (ne mražená nebo sušená), která se pokud možno šetrně očistí speciálním kartáčkem s přírodními štětinami. Zelenina se raději neloupe a nemáčí, aby nedocházelo ke zbytečné ztrátě živin, krájí se nejlépe ostrým nožem na plátky.⁴⁸ Na zeleninu je nahlíženo podle principu jinu a jangu, kdy podle makrobiotiků „horní části rostlin obsahují

⁴⁵ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 6. 8. 2005.

⁴⁶ Tamtéž.

⁴⁷ Pitchford, P.: *Healing with Whole Foods*. North Atlantic Books, Berkeley, Kalifornie 2002, str. 5.

⁴⁸ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 6. 8. 2005.

víc jinou než části dolní, proto se zelenina obvykle krájí odshora dolů, nebo diagonálně, aby v každém kousku byl typický vzorek jinu a jangu“.⁴⁹ Zelenina v makrobiotickém jídle, která je upravovaná tepelně, se obvykle spařuje, vaří nebo lehce smaží. Nikdy není rozvařená, ale musí zůstat chřupavá a nesmí ztratit svůj vzhled. Na makrobiotickém talíři je nepostradatelná rovněž zelenina nakládaná – kvašená, makrobiotiky nazývaná pickles. Přirozeným kvašením zde vznikají bakterie mléčného kvašení, které jsou nezbytné pro správné trávení a zdravou funkci střev.

Podstatnou surovinu makrobiotického talíře tvoří celozrnné **obiloviny**, které se dají poměrně dlouho skladovat. Ve chvíli, kdy se „semelou na mouku nebo slisují na vločky, začínají ztrácet výživné vlastnosti a doba jejich spotřeby se rychle zkracuje“.⁵⁰ To je důvod, proč většina makrobiotiků dává přednost nákupu celých obilných zrn, která si sami melou na speciálních mlýncích a na přípravu každého jídla tak vždy používají čerstvou mouku. Celozrnné obiloviny se vaří vcelku, pomalu, aby došlo k jejich řádnému provaření. Doba varu je několikanásobně delší. Na přípravu obilovin se musí používat přesné množství vody, aby zrna byla dobře uvařená a nebyla tvrdá ani rozvařená.⁵¹

Makrobiotici považují za vhodné používat rostlinné zdroje bílkovin, a to **luštěniny**, např. fazole, hrách, čočku, cizrnu, sóju aj. „Pokud se luštěniny dobře skladují ve vzduchotěsných nádobách a nejsou vystaveny teplu a vlhkosti, vydrží několik let“.⁵² Aby luštěniny byly dobře stravitelné, musí se pečlivě připravit. Suché luštěniny se musí přebrat od všech nečistot, důkladně proprat v čisté vodě a nakonec nechat máčet, podle druhu, nejlépe přes noc. Luštěniny se dále vaří v čisté vodě spolu s mořskými řasami.⁵³ Ne všichni makrobiotici jsou vegetariáni, mnozí z nich do svého jídelníčku zařazují živočišné bílkoviny jako ryby a korýše. Jde většinou o malé množství, které podle principu jinu a jangu musí být správně vyrovnáno potřebným množstvím zeleniny.

⁴⁹ Attenborough, A. a kol.: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. Reader's Digest Výběr, Praha 1997, str. 188.

⁵⁰ Tamtéž, str. 188.

⁵¹ Terénní poznámky M. Pajgrtové ze dne 10. 8. 2005.

⁵² Attenborough, A. a kol.: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. Reader's Digest Výběr, Praha 1997, str. 188.

⁵³ Terénní poznámky M. Pajgrtové ze dne 10. 8. 2005.

I vzhledem k tomu, že makrobiotika klade tak velký důraz na stravu a její přípravu, dotýkají se principy makrobiotiky širokého spektra dalších oblastí lidského života. Těmto dopadům se podrobněji věnuji v kapitole 6, věnované výzkumu a interpretaci získaných údajů.

4. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

4.1 Teoretická východiska

Kladu si otázku, zda makrobiotiku můžeme pojmut jako specifický životní styl, praktikovaný v rámci majoritní kultury. „Životní způsob/styl můžeme stručně charakterizovat jako systém významných činností, vztahů, životních projevů a zvyklostí, typických, charakteristických pro jedince, skupinu, společenství, či společnost, coby jeho konkrétní nositele.“⁵⁴ Životní styl, který ve společnosti převažuje a je obecně považován za obvyklý, se vztahuje k úrovni běžných společenských norem, jež jsou společností přijímány a prosazovány. V protikladu k tomuto tolerovanému životnímu stylu současnosti zde stojí „alternativní životní styly“⁵⁵, mezi které lze zařadit především životní styly různých subkultur. Mezi ně můžeme zařadit i životní styl makrobiotiků.

Na lidský život má výrazný vliv kultura dané společnosti. Člověk přebírá soubor zvyků, způsobů myšlení, hodnoty a tradice, jež ovlivňují jeho život, potažmo život celé společnosti, která se jimi řídí. Jedním z kulturních produktů každé společnosti je výběr potravin, příprava jídla a následná konzumace. Jídlo jako symbol kultivovanosti a kultury nese v sobě výživové i estetické hodnoty. Forma jídla (způsob servírování a konzumace), vhodnost pokrmů, čas a péče vkládané do celého procesu, výběr surovin a jejich celková příprava – to vše mění fyzickou nutnost (potravu) v kulturní prvek.⁵⁶

Každá kultura má své kategorizace, kterými určuje, co je a není požitelné, jakým způsobem se jednotlivé potraviny připravují, jak a kdy se konzumují. Tím, co jíme, měníme kvalitu našeho těla, mysli i ducha. Jak to jíme, jakým způsobem, to nás charakterizuje jako členy určitého společenství. „Všechny tyto aspekty se vpisují nejen do naší paměti, kterou tematizujeme slovy, ale i do našeho těla“.⁵⁷

⁵⁴ Duffková, J.: *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. [online] dostupné z: [http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_\(staženo_dne_21._6._2009\)](http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_(staženo_dne_21._6._2009)).

⁵⁵ Tamtéž.

⁵⁶ Pokorná A.: *Domov pod pokličkou. Antropologie jídla*. Diplomová práce. FHS Praha 2008, str. 48.

⁵⁷ Tamtéž, str. 10.

„Ačkoliv kultury tvoří integrované, naučené, sdílené a symbolické celky, přesto nejsou neměnné a podléhají změnám“.⁵⁸ Jednou z lidských vlastností a dovedností je právě schopnost přijmout a osvojit si to, co nebylo člověku dáno jeho vlastní kulturou – tehdy můžeme hovořit o kulturním přenosu (ať už na úrovni kulturních jevů, či kulturních prvků – tzv. difuze⁵⁹). Pro řadu lidí ze Západu představují něco nového a fascinujícího východní tradice. Stejně tomu je i naopak – řada západních vynálezů a nových technologií je s nadšením přijímána v Číně, Indii či Japonsku.

4. 2 Makrobiotika v České republice

Nepodařilo se mi zjistit, kdy a jakými cestami se makrobiotika dostala do České republiky. V současné době ovšem není problém dostat se k informacím o makrobiotice, stejně tak jako k praktikujícím makrobiotikům, a to prostřednictvím různorodých zdrojů a cest.

Nejznámější propagátorkou a průkopnicí makrobiotiky v České republice se stala Ing. Jarmila Průchová. Je autorkou řady knih a překladů o makrobiotice, vede semináře a přednášky, vydává články o makrobiotice v časopisech *Regenerace* a *Meduňka*.

Významným zdrojem informací jsou webové stránky o makrobiotice, založené v r. 2006, které se zabývají nejen informacemi o kurzech a seminářích. Je zde možné nalézt např. typy restaurací, kde se makrobiotici mohou podle makrobiotických zásad relativně slušně najíst,⁶⁰ dále ankety a recepty. Uživatelé stránek si zde vyměňují své zkušenosti týkající se nejen zdravotních problémů, ale i vaření, výběru surovin, skladování potravin, receptů, doporučují si vhodné spotřebiče či specializované obchody. Lze zde najít i informace v angličtině.⁶¹

Další možností, jak se český zájemce může dozvědět více informací o makrobiotice a jejím uplatňování, jsou různé druhy a stupně pořádaných makrobiotických kurzů. V České republice jsou nejznámější kurzy pořádané v Dobrušce u p. Dvořáka. V současné době se rozvíjí velká konkurence dobrušským kurzům v Praze a okolí. Pořádají se zde kurzy vaření u Z. Terešové, J. Průchové, MUDr. I. Strnadelové a J. Zerzána, mimopražský pobytový kurz vaření u N. Kubíkové v Hostivici, v Plzni aj. Tato konkurence je pravděpodobně příčinou

⁵⁸ Lawless, R.: *Co je to kultura*. Votobia, Olomouc 1996, str. 66.

⁵⁹ Herskovits, M. J.: *Akultura: proces kulturního přenosu*. Cefres, Praha 1997, str. 29.

⁶⁰ <http://www.makrobiotika.info/index.php/topic,410.0.html> ze dne 12. 3. 2009.

⁶¹ <http://www.makrobiotika.info/index.php/topic,915.0.html> ze dne 12. 6. 2009.

úpadku původně založeného Makrobiotického centra v Dobrušce, které v současné době stojí před zánikem.

Pořádají se také sportovní víkendové kurzy a letní dovolené s makrobiotickou stravou, na webových stránkách lze najít také pozvánku na První letní makrobiotickou konferenci ve Svatém Janu pod Skalou (koná se v červenci 2009).⁶²

4.3 Výzkumný problém

Na základě všech výše uvedených východisek jsem se rozhodla získat podrobný popis a informace o tom, jak vypadá uplatňování makrobiotiky v českých podmínkách. Jak žijí a co dělají lidé, kteří se hlásí k makrobiotice?

Co je vede k přechodu na stravu, která vychází z jiných kulturních hodnot, a jak se tento jiný způsob stravování promítá do jejich každodenního života?

Lze na výběru potravin a na přípravě jídel u makrobiotiků pozorovat kulturní přenos principů východní kultury jinu a jangu?

⁶² <http://www.makrobiotika.info/index.php/topic,749.0.html> ze dne 12. 6. 2009.

5. VÝZKUM: METODOLOGIE, POSTUP A PŘEDSTAVENÍ INFORMÁTORŮ

5.1 Metodologický postup práce

Pro svoji badatelskou činnost jsem si zvolila „**kvalitativní výzkumnou metodu**, která klade důraz na porozumění“,⁶³ na to, jak jednotlivci či skupiny nahlíží, chápou a interpretují svět. Jako hlavní používanou techniku sběru dat jsem zvolila semistrukturovaný rozhovor s makrobioticky se stravujícími jedinci. Formulovala jsem pět základních otázek (viz níže uvedený seznam), které jsem položila každému informátorovi, a dále jsem podle okolností pokládala další doplňující otázky, které mi pomáhaly výzkumný problém hlouběji objasňovat a lépe strukturovat. Výpovědi informátorů jsem nahrávala na diktafon (Olympus VN – 2100PC) a doslovně přepisovala.

Základní seznam otázek:

- 1) Co je podle Vás makrobiotika?
- 2) Proč jste začal/a s makrobiotikou?
- 3) Jak na Vás makrobiotický způsob stravování působí? Jaké máte pocity?
- 4) Ovlivňuje tento stravovací model Váš společenský život?
- 5) Jak vypadá Váš denní režim?

Pomocí rozhovorů jsem získala značné množství (někdy i velmi citlivých) informací o individuálních pocitech, prožitcích a postojích jednotlivců ke zkoumanému problému. Jde o cenné, svébytné údaje – „data, která nejsou sešněrována do korzetu předem připravených kategorií a hypotéz“.⁶⁴ Velkou předností semistrukturovaných rozhovorů je barvitost a pestrost výpovědí, které lze v rámci interdisciplinárního zkoumání dále analyzovat a porovnávat s odbornou literaturou či jinými druhy pramenů. Podle strategie „grounded theory“, jež byla zavedena sociology Glaserem a Straussem (tato teorie pro mě byla inspirací,

⁶³ Disman, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Karolinum, Praha 2002, str. 285.

⁶⁴ Tamtéž, str. 298.

nikoli však metodologickým východiskem), lze na základě získaných dat vyvíjet teorie, pro něž nebyla předem připravena kritéria výběru.⁶⁵

Ačkoli jsou rozhovory cennými zdroji informací s velkou vypovídací hodnotou, nejsou zdroji bezproblémovými. Uvědomuji si, že výpovědi informátorů mohou být zkreslené, nemusí obsahovat objektivní informace, což může být dáno i momentálním rozpoložením dotazovaného. Informátoři sami rozhodují o tom, co sdělí a co ne, co je z jejich pohledu důležité a co je nepodstatné. „Rozhovor představuje interakci mezi tazatelem a respondentem,⁶⁶ jde o určitý druh spolupráce. Proto je důležité vytvoření vzájemně důvěryhodného a otevřeného vztahu. Ne vždy se tento „vztah důvěry, který je například podobný vztahu pacient – lékař a významně se podílí na kvalitě výpovědi pořizovaného rozhovoru“⁶⁷ (případně i na kladení dalších doplňujících otázek, jež vyvstaly během pořizovaného rozhovoru), podaří vytvořit. Tuto zkušenost jsem nabyla např. na semináři v Plzni, kde účastníci kurzu nebyli příliš sdílní a už vůbec nepřistoupili na rozhovor o makrobiotice.

Celkově jsem uskutečnila 8 rozhovorů, a to se 3 muži a 5 ženami. Časové rozmezí nahraných rozhovorů bylo různé, od necelých 30 minut až do téměř 1,5 hodiny.

Vedle semistrukturovaných rozhovorů jsem použila techniku **zúčastněného pozorování**. Absolvovala jsem týdenní kurz makrobiotického vaření v Hostivici, jednodenní makrobiotický seminář v Plzni a jedno zúčastněné pozorování v domácnosti makrobiotiků. Jak na kurz v Plzni, tak i na týdenní makrobiotické vaření jsem získala kontakt na internetu. Pozvání do domácnosti se uskutečnilo na základě konkrétního doporučení jednoho z informátorů. Všechna zúčastněná pozorování jsem si zapisovala do terénního deníku.

Dále jsem provedla **analýzu dokumentů**, a to webových stránek a časopisu (viz seznam literatury). Jde o prameny, které vytvářejí sami makrobiotici. Mým cílem bylo zmapovat, jak sami sebe prezentují na veřejnosti.

⁶⁵ Disman, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Karolinum, Praha 2002, str. 299.

⁶⁶ Tamtéž, str. 308.

⁶⁷ Poznámky M. Pajgrtové z přednášky Orální historie ze dne 4. 12. 2005.

Vyhodnocení kvalitativního výzkumu je podstatně komplikovanější než u výzkumu kvantitativního. Nejedná se v něm pouze o popis, v tomto případě makrobiotické stravy, ale o hlubší porozumění problému proč a jak funguje určitá skladba potravin. Proč je pro ty, kteří se jí řídí, tak důležitá? Jaké mají pocity? Jak je hodnotí jejich bezprostřední okolí? V průběhu celé práce jsem uplatňovala tzv. induktivní postup bádání, který spočívá v průběžné analýze během celého výzkumu. Induktivní logika mi umožnila usměrňovat výzkum tak, že bylo možné vytvářet hypotézy, dále je posuzovat a případně přehodnocovat.

Během rozhovoru jsem kladla doplňující, spontánně položené otázky. Rozhovory jsem průběžně analyzovala, což mi umožnilo upravovat směr výzkumu tak, aby byly nalezeny smysluplné a transformovatelné významy. Jeden z hlavních problémů, který jsem si musela uvědomit, byl, že do výzkumu nelze vnášet vlastní předem stanovené závěry a že nejsou sledována pouze fakta a skutečnosti, ale především význam, který svému sdělení přikládá sám informátor. Již při samotném sběru dat jsem si do tzv. „field notes“⁶⁸ (polních poznámek), zapisovala to, co mě zaujalo: popis prostředí, reakce zkoumaných osob, vlastní pocity a jiné podrobnosti. Vyprávění informátorů jsem zaznamenávala na audiovizuální nosič. Nahrané rozhovory jsem dále převáděla do písemné podoby. Získané údaje se staly předmětem mé podrobné a hlubší analýzy. Jejich porovnání jsem prováděla na základě relevantní literatury a následným kódováním jsem získala určitá data, tj. jisté souvislosti a pravidelnosti. Porovnáváním a sdružováním těchto dat jsem formulovala „kategorie, které jsou dány obsahem získaných informací a současně vlastním porozuměním těmto informacím.“⁶⁹ Zde je podstatné si uvědomit, že „cílem tohoto kvalitativního výzkumu nebylo ověření teorie, ale naopak její vytvoření.“⁷⁰ Kvalitativní výzkum není lineární, jasná cesta, nemá pevnou strukturu, ani předem připravené kategorie.

Na kvalitě každého výzkumu se podílí jistá míra zkreslení, proto je nezbytné zvážit způsoby zajištění validity a důvěryhodnost jeho výsledků. U kvalitativního výzkumu se mnohá zkreslení minimalizují snáze, než je tomu u výzkumu kvantitativního, přesto k nim může docházet, a to z následujících důvodů:

⁶⁸ Disman, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Karolinum, Praha 2002, str. 312.

⁶⁹ Tamtéž, str. 317.

⁷⁰ Tamtéž, str. 302.

(A) *Zkreslení ze strany zkoumané osoby.* Jistou klasifikaci v tomto ohledu provedli v roce 1969 sociologové Webb, Campbell, Schwarz a Sechrest, kteří popsali a pojmenovali čtyři typy tohoto zkreslení: efekt morčete, výběr role, měření jako zdroj změny a stereotyp ve volbě odpovědi.⁷¹ V tomto konkrétním výzkumném projektu mohlo zkreslení vzniknout tím, že zkoumaná osoba si byla vědoma toho, že je předmětem výzkumu, její jednání nemuselo být přirozené, mohla vědomě zatajovat informace nebo je upravovat. Zkreslení, kdy výzkumný proces mohl vyvolat ve zkoumaných osobách postoje, které předtím neexistovaly, nebo volbu alternativních odpovědí, které ovlivnily jiné faktory, než bylo mínění respondenta, nemohu vyloučit.

(B) *Zkreslení ze strany výzkumníka* (tedy mojí) vzniká tím, co sama do vlastního výzkumu přináším v podobě svých subjektivních teorií, předsudků či vlastností. „To může samozřejmě ovlivnit výběr výzkumných otázek, dat a závěrů.“⁷² Zkreslení tohoto typu jsem ošetřila porovnáváním a odkazováním se na relevantní literaturu. Zdokumentováním postupu, jak byla data získána, jsem zajistila určitou míru reliability.

Každý společenskovední výzkum je o lidech, je založen na datech, jež jsou získávána od konkrétních osob. Nezbytnou součástí kvalitativních metod je etická odpovědnost výzkumníka, který musí mít respekt k ostatním lidem, kteří se na výzkumu podílejí. Tento konkrétní výzkum byl prováděn za účelem vypracování závěrečné bakalářské práce na Fakultě humanitních studií, proto byl veden v souladu se zákony⁷³ platnými v České republice. Informátoři byli seznámeni s účelem výzkumu a souhlasili s nahráváním rozhovoru. Celý výzkum byl řízen etickými zásadami, zaznamenané výpovědi nebudou zneužity a dotazovaným bude zaručena naprostá anonymita. Nahrávky ani přepisy rozhovorů z důvodu velmi citlivých osobních údajů nejsou součástí přílohy bakalářské práce. Projeví-li účastníci výzkumu zájem, budou seznámeni s výsledky a analýzou výzkumu.

⁷¹ Disman, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*, Karolinum, Praha 2002, str. 132.

⁷² Hendl, J.: *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*, Portál, Praha 2005, str. 148.

⁷³ Zákon o ochraně osobních údajů č.101/2000 Sb., novely 227/Sb., 177/2001 Sb., 450/2001 Sb.

5.2 Výběr vzorku, aneb kde hledat makrobiotika?

Jak oblast výzkumu, tak i konkrétní projekt určují kritéria výběru dotazovaných, v tomto případě informátorů – makrobioticky se stravujících jedinců (makrobiotiků).

Moje první kroky při získávání kontaktů na makrobiotiky vedly na internet.⁷⁴ Zde jsem objevila stránky pro makrobiotiky, rozhovory, recepty, možnost internetového nákupu vhodných surovin a jiná doporučení. Při předběžném průzkumu jsem zjistila, že poměrně nejvíce makrobioticky se stravujících jedinců se nachází ve větších městech a v jejich bezprostředním okolí, tj. v Praze, Brně, Plzni, ale třeba i v Dobrušce. Přesto jsem přes internetové stránky nikoho konkrétně neoslovila.

První kontakty pocházejí z kurzu makrobiotického vaření v Hostivici, který jsem absolvovala v květnu 2005. Tento kurz jsem absolvovala v době, kdy jsem ještě nebyla rozhodnuta pro konkrétní metodologický způsob bádání, proto jsem si z něj odnesla pouze zúčastněné pozorování a zápisky. Na tomto kurzu jsem se také seznámila s několika makrobiotiky a získala informace a tipy na další budoucí informátory.

Na kurzu v Hostivici jsem se seznámila s paní Markétou, která byla ochotná udělat se mnou rozhovor a zároveň mi poskytla kontakty na další dva informátory, a to na manžele Kateřinu a Jaroslava. Paní Markéta byla pro mě rovněž dobře dostupná místem, neboť další dvě účastnice kurzu byly ze Slovenska (matka důchodkyně s dcerou – studentkou práv) a dvě kamarádky středního věku (obě učitelky) přijely z Trutnova. Paní Dana (lékařka) pocházela z Frýdku-Místku a paní Vladka (důchodkyně) z Prahy-západ.

Další tři kontakty na informátory byly zcela náhodné. Jeden jsem získala na doporučení přátel. Jednalo se o rozhovor s paní Karolínou, který se uskutečnil v lednu 2007, v obrazové galerii v Praze. Druhý byl veden s informátorem Hubertem v listopadu 2008, se kterým jsem se setkala na společenské akci (Praha, září 2008). Informátora Zbyška jsem poznala při návštěvě nově otevřené restaurace v obci blízko u Prahy (květen 2008), kde jako kuchař občas připravoval makrobiotická polední menu.

⁷⁴ [http:// www.makrobiotika.cz](http://www.makrobiotika.cz)

Pozvání na návštěvu do rodiny makrobiotiků se mi dostalo v dubnu 2009 a strávila jsem tam jedno odpoledne. Měla jsem zde možnost vidět prostředí, ve kterém rodina žije, jejich dům, domácnost a děti. Pořádila jsem zde dva rozhovory, s paní Kateřinou a jejím manželem panem Jaroslavem. Kontakt na tuto rodinu jsem získala od informátorky Markéty. Od Kateřiny a Jaroslava pochází další nový kontakt na paní Lidku (Praha, duben 2009).

Z toho je patrné, že výběr vzorku, tj. osob, jež jsem požádala o interview, byl uskutečněn převážně nabalováním⁷⁵ (snowball sampling, sněhová koule). Tento druh výběru jsem si zvolila z toho důvodu, že je vhodný při „výzkumu speciálních skupin obyvatelstva, pro něž neexistují seznamy ani spolehlivá opora výběru“.⁷⁶ Makrobiotiky považuji za speciální skupinu lidí, která má znaky subkultury. Metodou sněhové koule jsem od první oslovené paní Markéty získala kontakty a jména dalších osob, které byly ochotny udělat se mnou na téma makrobiotika rozhovor a zároveň „z hlediska výzkumného projektu bylo užitečné s nimi tento rozhovor vést“.⁷⁷

Během své výzkumné činnosti jsem dále navštívila jednodenní seminář v Tlučné u Plzně (duben 2009), kde byla přednášena tzv. vědecká makrobiotika. Na tomto semináři vařila paní Pavla, která byla ochotna se mnou natočit rozhovor. Přestože zde bylo celkem 13 posluchačů (6 žen a 7 mužů), další kontakty ani informátory jsem nezískala. Na tento seminář o tzv. vědecké makrobiotice přijeli posluchači nejen z blízkého okolí, ale i z Klatov, Českých Budějovic, Prahy. Mladý muž (30 let) mi celkem ochotně vyprávěl svůj osobní příběh a zkušenosti s makrobiotikou, ale jakmile jsem jej požádala o rozhovor na diktafon, odmítl mi jej poskytnout se slovy: „*Mám špatné zkušenosti, již jsem podobný rozhovor poskytl a pak se to proti mně obrátilo*“.⁷⁸ S ostatními účastníky jsem neměla dostatečný prostor pro navázání bližšího kontaktu. Tři ženy (matka s dcerou z Klatov a paní z Českých Budějovic) neměly dosud žádné praktické osobní zkušenosti s makrobiotikou, četly o ní pouze v literatuře. Jak mi sdělily, ani po absolvování semináře nebyly pro její aplikaci rozhodnuty.

⁷⁵ Jeřábek, H.: *Úvod do sociologického výzkumu*, Katedra sociologie FSV UK, Praha 1992, str. 50.

⁷⁶ Tamtéž, str. 50.

⁷⁷ Vaněk, M. a kol.: *Naslouchat hlasům paměti. Teoretické a praktické aspekty orální historie*. Ústav pro soudobé dějiny AV ČR 2007, str. 90.

⁷⁸ Terénní poznámky M. Pajgrtové ze dne 4. 4. 2009.

5.3 Profily informátorů

Vzhledem k charakteru práce, časovým možnostem a zvládnutí výzkumného úkolu jsem pořídila celkem 8 rozhovorů, a to s pěti ženami a třemi muži. Vybírala jsem informátory z Prahy a blízkého okolí. Kritéria výběru vzorku nebyla omezena věkem, vzděláním ani pohlavím.

Vzhledem k tomu, že každý rozhovor byl více či méně intimní záležitostí a informace, kterých se mi dostalo, byly mnohdy velice citlivého a osobního charakteru, pozměnila jsem jména informátorů a od citlivých informací jsem abstrahovala. Domnívám se, že pocit bezpečí a jistoty má vliv na kvalitu a obsah pořizované nahrávky, proto jsem čas a místo, kde měl být rozhovor pořizován, plně ponechala na informátorech. Tři rozhovory jsem nahrála v restauračním zařízení (s Hubertem, Lidkou a se Zbyškem); čtyři v domácím prostředí (s Markétou, Kateřinou, Jaroslavem a s Pavlou) a jeden v obrazové galerii (s Karolínou).

Rozhovor, který jsem vedla s paní **Karolínou** (57 let, středoškolské vzdělání, členka Mensy, vdova), se uskutečnil v lednu 2007. Kontakt na ni jsem získala náhodou od jednoho z mých přátel. S paní Karolínou jsem se sešla v Praze, v obrazové galerii, kde v té době pracovala. Paní Karolína mi vyprávěla svůj osobní příběh a své zkušenosti s makrobiotikou. O makrobiotice se dozvěděla ze zahraničního časopisu Vogue. S aplikací hlavních makrobiotických zásad začala z jiných než zdravotních důvodů. Až později u ní bylo diagnostikováno vážné onemocnění (rakovina žlučníku). Při propuknutí nemoci se obrátila na lékařku, která studovala makrobiotiku v Anglii, a jak sama říká: „*Veškeré zvážení jsem nechala na ní, důvěřovala jsem jí,.....byla to věc víry a důvěry, ona mi řekla, co mám přesně dělat a já jsem to přesně dodržela.*“⁷⁹ Na základě doporučení této lékařky paní Karolína upravila své dosavadní pojetí makrobiotiky. Kvůli makrobiotice prodělala klinickou smrt, po deseti letech od makrobiotického stravování nakonec ustoupila: „*...kvůli tomu, abych nebyla tak nesnesitelná*“.⁸⁰ Karolína nevede žádné kurzy a ani se nestýká a nekontaktuje s dalšími makrobiotiky, protože aplikuje tzv. „dělenou stravu“. Ostatní makrobiotiky považuje za fanatické a příliš striktní. Paní Karolína nikdy nebyla standardně zaměstnaná, říká: „*Odjakživa jsem zvyklá na to, že nerespektuju příliš normální způsob chování. Snažím se prosazovat*

⁷⁹ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

⁸⁰ Tamtéž.

nejvyšší morální kvality..., chovám se tak, jak jsem byla stvořená, respektuji své dary, nesnažím se přizpůsobovat tomu, co je pro společnost žádoucí.“⁸¹

Délka rozhovoru: 41 minut.

Druhý rozhovor mi poskytl v listopadu 2008 **Hubert** (26 let, student vysoké školy, Praha). S Hubertem jsem se seznámila náhodou na jedné společenské události. Sešli jsme se ve Vega restauraci na I. P. Pavlova. Hubert pochází z lékařské rodiny (matka, otec i teta jsou lékaři). K makrobiotice se dostal díky tai-či a potažmo svému „...špatnému zdravotnímu stavu“.⁸² Příčiny svého špatného zdravotního stavu vidí již v útlém dětství. Od narození trpěl ekzémy, které se časem staly neúnosnými. Matka, ač lékařka, sama konstatovala nevhodnost lékařské péče, která v případě jejího syna neřešila příčinu jeho onemocnění. Vzhledem k tomu, že jejich rodina pochází z Klatov, navštívili zde známého léčitele a bylinkáře pátera Ferdu.⁸³ Matka na základě jeho doporučení upravila stravu v rodině (zatím se nejednalo o striktní makrobiotiku). Zdravotní stav Huberta se stabilizoval až do té chvíle, než šel do školy. Výrazná změna nastala v době jeho středoškolského studia. Skončila pravidelnost ve stravování. Hubert hrál v rokenrolové kapele, začal se stravovat převážně v občerstveních typu fast food, objevila se u něj závislost na černé kávě, ztloustl a byl často nemocný (angíny, velké ekzematické výsevy, nezdravá termoregulace). Svůj špatný zdravotní stav nepřisuzuje pouze vlivu nevhodné stravy, ale vekou úlohu u něj sehrála, jak říká: „...psychosomatická rovina, která byla velmi ovlivněna nevládným rodinným vztahem a tím, že jsem opravdu nežil smysluplný život, maximálně jsem se vzdálil Heideggerovskému urulum, což se dá přeložit – být ve shodě sám se sebou.“⁸⁴ Dále konstatuje, že navštěvoval: „...nejlepší imunology a alergology, kteří [mu] předepisovali léky na tlumení imunitního systému.“⁸⁵ Hubertovi byla diagnostikována panikulitýda (panniculitis), což je autoagresivní imunitní onemocnění, které postihuje podkožní vazivo. Jednou z možností léčby, které přicházely v úvahu, bylo ozařování. V té době si Hubert, jak sám říká: „...uvědomil vlastní zodpovědnost za své zdraví.“⁸⁶ Navštěvoval imunologii, výsledky krevních testů trvaly 2 i 3 měsíce, mezi tím se jeho zdravotní stav měnil stále k horšímu. Hubert říká: „Tuto dynamiku ten doktor neviděl, nebyl to ani schopn pochytit.“⁸⁷ V té době už zjišťoval, že při určitých jídlech jsou jeho

⁸¹ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

⁸² Rozhovor vedený s Hubertem dne 6. 11. 2008.

⁸³ Páter Ferda byl katolický kněz, na kterého se lidé často obraceli pro radu a pomoc. Působil v Sušici u Klatov.

⁸⁴ Rozhovor vedený s Hubertem dne 6. 11. 2008.

⁸⁵ Tamtéž.

⁸⁶ Tamtéž.

⁸⁷ Tamtéž.

kožní problémy více stabilizované, začal se zajímat o stravu a výživu. S makrobiotikou se seznámil na kurzu tai-či. To jej přimělo navštívit lékaře zabývající se makrobiotikou a homeopatií. Hubert aplikuje makrobiotiku již dva roky, jeho zdravotní stav se začal zlepšovat, vrátil se ke studiu na vysoké škole, které musel kvůli nemoci přerušit. Jeho krevní hodnoty a laboratorní výsledky se postupně vrací k normálu. Fyzická detoxikace těla šla u něj ruku v ruce s psychickou detoxikací. Hubert říká: „(...), *v dnešní době, když už jsem v pohodě, vlastně hodně v pohodě, tak musím říct, že mám mnohem stálejší náladu a psychiku. Nedochází u mě k výkyvům jak na jednu, tak na druhou stranu. To ale neznamena, že bych se nedokázal z věci radovat, ale naopak, naučil jsem se radovat z maličkostí a radovat se z věcí, které jsou každodenní a drobné, které utvářejí každodenní malé štěstí, které utváří to velké, životní štěstí.*“⁸⁸ Hubert se v době rozhovoru stravoval makrobioticky již 2 roky.

Délka rozhovoru: 1 hodina 23 minut.

S třetím informátorem, s paní **Pavlou**, jsem se seznámila na jednodenní přednášce o makrobiotice v Tlučné u Plzně, a to začátkem dubna 2009. Paní Pavlu (34 let, středoškolské vzdělání, vdaná, dvě děti, t.č. žena v domácnosti), přivedly k makrobiotickému životnímu stylu zdravotní důvody. Již od svých šestnácti let se zajímala o zdravou výživu. Od dětství trpěla atopickým ekzémem (slézaly jí nehty), měla problémy s ledvinami. Na jedné přednášce se seznámila se svým budoucím manželem, který aplikoval makrobiotiku – sám od patnácti let trpěl kožními problémy, lupénkou. Pavla má dvě děti, dceru ve věku 13 let a syna ve věku 6 let. Do zaměstnání nechodí, stará se o děti, zabezpečuje jejich mimoškolní aktivity. Přestože makrobiotiku aplikuje asi 17 let, má dědičné sklony k revmatismu a problémy s ledvinami. Na moji otázku, zda si myslí, že se její zdravotní stav makrobiotikou lepší, říká: „..., *určitě se všechno zlepšilo, ale je pravda, že pak přijde rok a všechno stagnuje, člověk by pak musel něco udělat. Ono to chce opravdu mít na sebe čas, nestačí jenom ta strava.*“⁸⁹ Její povídání o makrobiotice se stáčí na děti a jejich zdravotní problémy, které nejsou vážného charakteru. Z jejího vyprávění se ukazuje, že nepatří k ortodoxním vyznavačům makrobiotiky, používá bílou rýži, máslo, bio mléčné výrobky i šunku a vajíčka. Na otázku, jak u ní probíhaly eliminace (čištění organismu), říká: „*Nikdy jsem je nepocítila, asi jsem makrobiotiku nikdy nedělala poctivě.*“ O makrobiotice jinak říká: „*Makrobiotika je systém dokonalý, ale nedokonalí jsme my lidé, stále přicházíme na nové věci, objevujeme nové zákonitosti, máme*

⁸⁸ Rozhovor vedený s Hubertem dne 6. 11. 2008.

⁸⁹ Rozhovor vedený s Pavlou dne 4. 4. 2009.

jen určitou praxí s něčím. ..., člověk se musí zamyslet nad tím, co udělal špatně, uvědomit si to, objevit to a jít dál.“⁹⁰

Délka rozhovoru: 50 minut.

Rozhovor o makrobiotice se **Zbyškem** (30 let, kuchař) jsem uskutečnila v dubnu 2009. Zbyška jsem potkala zhruba rok předtím, v nově otevřené pizza restauraci v obci blízko Prahy, kde vařil mimo jiné i makrobiotická menu. V současné době pracuje v bufetu v obci u Prahy. S makrobiotikou se poprvé seznámil v biorestauraci Albio,⁹¹ v Truhlářské ulici v Praze 1, kde byl nějaký čas zaměstnán. V makrobiotice vidí zdravý způsob života. Ve svých 23 letech trpěl hemeroidy, byla mu doporučena celozrná strava. Makrobiotiku aktivně praktikoval asi 3 roky, po rozchodu s přítelkyní s ní přestal. Vařit se ji naučil sám, podle makrobiotické kuchařky, na žádné další kurzy ani semináře nechodil a jak říká: „*nikdy jsem nebyl ortodoxní makrobiotik, ani se s nimi nedružím, mám kamarády, se kterými cvičím tai-či.*“⁹² Se Zbyškem jsem natočila jeden z nejkratších rozhovorů, neboť jsme spolu mluvili o jeho pracovní pauze, která trvala pouhých 29 minut.

Jako pátého informátora jsem oslovila paní **Markétu**, kterou jsem potkala v r. 2005 na týdenním makrobiotickém kurzu vaření v Hostivici. Paní Markéta (60 let, vdaná, 3 děti, 4 vnoučata, středoškolské vzdělání, dříve vychovatelka v družině na ZŠ v Praze, dnes důchodkyně) mi poskytla rozhovor při šálku bancha čaje u sebe na zahradě v obci u Prahy v dubnu 2009. Paní Markéta svůj „makro bio příběh“ začíná povídáním o dceři, díky které začala s makrobiotickým stylem stravování. Dcera (viz dále příběh paní Kateřiny) ji přesvědčila svými dobrými výsledky týkajícími se zdraví. Paní Markéta říká: „*...přestaly jí urputné bolesti hlavy, ... po roce jí zapadl vystouplý článek z té páteře, která se jí postupně během roku srovnala, teď je esovitě prohnutá jako každá páteř zdravého člověka.....Tak pro mě to byl takový jasný důkaz, viditelný, že ta změna stravy vlastně pomohla.*“⁹³ Paní Markéta sama od dětství trpěla na angíny, měla časté bolesti hlavy, střevní potíže, menstruační potíže, trpěla nespavostí, vše nakonec skončilo u chronického zánětu štítné žlázy, který léčila hormonálně. Všechny tyto problémy byly důvodem, proč začala s makrobiotikou. Postupně vysadila hormonální léčbu, cítí se, jak říká: „*pročištěná, daleko vnímavější a citlivější nejen*

⁹⁰ Rozhovor vedený s Pavlou dne 4. 4. 2009.

⁹¹ Albio – pobočka Svazu ekologických zemědělců zaměřená na osvětu v oblasti ekologického zemědělství a biopotravin.

⁹² Rozhovor vedený se Zbyškem dne 8. 4. 2009.

⁹³ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

*na svoje tělo, které okamžitě reaguje, třeba i na něco špatného.*⁹⁴ Makrobiotiku praktikuje již 5 let, přesto se, jak říká: „*moje tělo stále čistí a bude to určitě trvat ještě nějaký ten rok, protože jsem jedla léky tak 20 let hodně a asi 7 let jsem jedla hormonální léky. Ty se ukládají v kostech a to dlouho trvá, než se vyloučí.*“⁹⁵

Délka rozhovoru: 41 minut (rozhovor byl přerušen nečekanou návštěvou).

Kontakt na paní **Kateřinu**, jak jsem již předeslala, jsem dostala od její matky, paní Markéty. Paní Kateřině je 31 let, je vdaná, má dvě děti, vystudovala FF UK Praha a DAMU. V současnosti je na mateřské dovolené a pracuje jako pekařka pro obchody se zdravou výživou. Setkala jsem se s ní v první půli dubna 2009, v jejich novém ekologickém domě u Prahy. Paní Kateřina se po skončení studia, kdy již několik let trpěla každodenními bolestmi hlavy, seznámila s budoucím manželem Jaroslavem. Jaroslav měl za sebou několikaleté zkušenosti s makrobiotikou, a to díky své sestře, které byla ve dvaceti letech diagnostikována roztroušená skleróza. Kateřina měla kromě urputných bolestí hlavy problémy s páteří, velmi často trpěla chřipkami a angínami, permanentně ji bolelo v krku, měla zkažené zuby, vysoký počet dioptrií a byla těžký hypoglykemik. Necítila se vůbec dobře, sama se zpětně charakterizuje jako maniodepresivní typ, přiznala se, že měla i sebevražedné sklony. Často navštěvovala lékaře. Při jeho poslední návštěvě jí při odběrech v krvi našli vysoký podíl bílých krvinek. Ještě upřesňuje, že již v dětství byla označována za slabé nemocné dítě, byla osvobozena od tělocviku.

Nemocný člověk s přechodem na makrobiotiku zažívá eliminační, tj. očistné období, které Kateřina popisuje takto: „*...začala jsem jíst makrobiotiku a pravidelně cvičit, ale zároveň i šíleně hubnout. Migréna mi sice povolila, ale cítila jsem se unavenější než dřív, během půl roku jsem se složila. Vrátily se mi všechny zdravotní problémy, které jsem kdy v životě měla, vrátily se mi mnohonásobně větší....., skutečně jsem vypadala velice špatně, upřímně řečeno, opravdu jsem vypadala na umření. Trvalo to 2, 3 roky, než jsem se z toho vylízala. My jsme v té době neměli tu zkušenost, že je možné na to umřít, že je to tělo ve špatném stavu a že se třeba už dohromady nedá. Vůbec jsme si to jako variantu nepřipustili.*“⁹⁶ Toto těžké období týkající se jejího fyzického stavu bylo umocněno tlakem z okolí. Její rodiče, sourozenci a přátelé z okruhu křesťanského společenství na ně pohlíželi jako na fanatiky, obávali se, že

⁹⁴ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

⁹⁵ Tamtéž.

⁹⁶ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

jsou pod vlivem nějaké sekty. Kateřina při zpětném hodnocení těžké doby říká: „*U mě bylo štěstí, že na stole nebyla diagnóza, (zpětně se domnívá, že by se u ní jednalo o zhoubné onemocnění lymfatických žláz), protože já bych to makrobiotikou určitě neřešila. Jsem realisticky přesvědčená o tom, že bych tu dneska nebyla, že...už to bylo moc.*“⁹⁷ Téměř po třech letech se její zdravotní stav natolik vylepšil, že přišla do jiného stavu. Narodil se jí zdravý syn a o tři roky později dcera. Kateřina se makrobioticky stravuje již 6 let, působí mladě, vyrovnaně a spokojeně. Rozhovor s ní byl zajímavý a trval 53 min.

Dalším, již sedmým informátorem v pořadí, se stal **Jaroslav**: VŠ, ženatý, 33 let, učitel literatury a cizích jazyků na gymnáziu v Praze, otec dvou dětí, zakladatel makrobiotického časopisu *Zrnění*, autor prvního českého makrobiotického románu *Dva roky bez prázdnin*, organizátor první makrobiotické arény, která se bude konat v červenci 2009, manžel paní Kateřiny. Jaroslav s makrobiotikou začal kvůli své vážně nemocné sestře, kterou chtěl tímto podpořit. V makrobiotice vidí způsob filozofie, jeden z možných pohledů na svět, ne pouze stravovací pravidla. Makrobiotiku přijal za svůj životní styl a aplikuje ji už 10 let. Navštívil Kushi institut v Holandsku, seminář Adalberta Nelisena v Teplicích a kurzy vaření v Hostivici. Rozhovor s Jaroslavem trval 26 minut.

Rozhovor s paní **Lidkou** (t. č. nastávající maminkou, VŠ, 31 let) jsem pořídila koncem dubna 2009. Lidka pracovala u soukromé dopravní firmy jako ekonomka. Kontakt na ni jsem získala od paní Kateřiny. S Lidkou jsem se sešla v restauraci na Smíchově. Lidka považuje makrobiotiku za životní styl, první informace získala na internetu a záhy od teorie přešla k praxi. Důvodem, proč začala s makrobiotikou, bylo plánování rodiny. Paní Lidka od mládí trpěla na různé menstruační poruchy. Začala navštěvovat lékaře, který ji připravoval na to, že problém s početím bude muset řešit umělým oplodněním, což ale Lidka odmítala: „*...tam nikdy nepůjdu, tam mě nikdo nedostane!*“⁹⁸ V této chvíli jí makrobiotika dávala určitou naději, nějakou šanci. Manžela nejdříve šetřila, vařila mu klasicky to, na co byl dosud zvyklý. Později i on přešel na makrobiotickou stravu. Paní Lidka začala navštěvovat přednášky a seznámila se s dalšími lidmi, říká: „*začala jsem vylepšovat moje vaření.*“⁹⁹ Záhy přišla do jiného stavu, což pokládá za obrovský úspěch. Eliminační proces u ní byl velice mírný (2x teplota přes 38° C). Stinnou stránkou však zůstává fakt, že u ní kvůli makrobiotice vznikly

⁹⁷ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

⁹⁸ Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

⁹⁹ Tamtéž.

špatné vztahy s matkou (VŠ, chemička). Lidka se makrobiotikou zabývá krátce, zatím necelé 2 roky. Myslí si, že je o makrobiotice přesvědčena na celý život, ale životním stylem makrobiotika si není zatím zcela jistá.

Délka rozhovoru: 40 minut.

Tabulka 2 – Přehled respondentů

Respondenti	Věk	Pohlaví	Vzdělání	Zaměstnání	Délka aplikace MB [roky]	Současná aplikace MB
<i>Karolína</i>	57	žena	středoškolské	zam. v galerii	10	NE
<i>Pavla</i>	34	žena	středoškolské	žena v domácnosti	17	ANO
<i>Markéta</i>	60	žena	středoškolské	důchodkyně	5	ANO
<i>Kateřina</i>	31	žena	vysokoškolské	na mateřské	7	ANO
<i>Lidka</i>	31	žena	vysokoškolské	na mateřské	2	ANO
<i>Hubert</i>	26	muž	vysokoškolské	student VŠ	2	ANO
<i>Zbyšek</i>	30	muž	vyučen	kuchař	2	NE
<i>Jaroslav</i>	33	muž	vysokoškolské	středoškol. pedagog	10	ANO

6. ANALÝZA A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH INFORMACÍ

6.1 Co člověka přivede k makrobiotice?

„Výzkumy dokládají, že mnoho lidí často nevnímá jídlo jako nejdůležitější věc. Každodenní strava je pro ně spíš předem připravený prostředek k životu nebo abstraktní příjem kalorií.“¹⁰⁰ Méně je pak jídlo vnímáno jako prevence nebo jako léčebný prostředek.

Makrobiotika je v širokém povědomí lidí považovaná za součást alternativní medicíny zaměřující se na léčení rakoviny. Makrobiotici jsou vnímáni jako lidé, jejichž hlavní prioritou je starost a péče o vlastní zdraví. Ve svém výzkumu jsem zjišťovala důvody, proč se člověk rozhodne pro makrobiotiku. Jsou to pouze zdravotní důvody?

Ne všichni informátoři se pro makrobiotiku rozhodli kvůli svému neuspokojivému zdravotnímu stavu.

Paní Karolína se pro makrobiotiku rozhodla na základě přečteného článku v americkém módním časopise Vogue: „...dočetla jsem se tam o makrobiotice, strašně mě to zaujalo, protože tam slibovali úžasné věci, slibovali, že se vyléčíte ze všeho, že se dostanete do duševní harmonie, nejdřív se pročistíte, potom se zregenerujete, posléze omládnete. To mě samozřejmě hrozně lákalo, v podstatě potom už nebudete stárnout, zůstanete na té věkové hranici, ve které jste začala s makrobiotikou, pokud to děláte dobře.“¹⁰¹ V době, kdy se paní Karolína rozhodovala pro makrobiotiku, nehrál žádnou roli její zdravotní stav.

Informátorka Lidka se dostala k makrobiotice čistě náhodou: „...dostala jsem se k ní přes internet, když jsem tam hledala úplně něco jiného. Začala jsem si o tom něco číst, připadalo mi to úplně šílené, až ulítlé.“¹⁰² Lidka nejprve nastudovala makrobiotiku teoreticky a pak jako samouk začala vařit a stravovat se podle makrobiotických zásad. Později navštívila přednášky, kde se seznámila s dalšími příznivci makrobiotiky. Ani Lidka nezačala s makrobiotikou ze zdravotních důvodů.

¹⁰⁰ Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství Praha 1999, str. 28.

¹⁰¹ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹⁰² Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

Kateřinu k makrobiotice přivedl „osud“. Přestože její zdravotní stav nebyl uspokojivý, nikdy by sama od sebe nešla svoje zdravotní problémy řešit alternativně, říká: „...a ten osud šel na mě přes lásku, takže jsem se dala dohromady s mým budoucím mužem, který měl za sebou několikaleté zkušenosti s makrobiotikou“.¹⁰³ Kateřinin manžel Jaroslav začal s makrobiotikou ze zcela pragmatických důvodů: „...byla to jediná, nebo zdálo se, že jediná možnost, jak pomoci mé sestře, která byla nevléčitelně nemocná a medicína jí nedávala ani naději, natož nějakou jistotu možnosti vyléčení,“¹⁰⁴ říká Jaroslav. Jaroslav nezačal s makrobiotikou kvůli vlastnímu zdraví, ale chtěl morálně podpořit svoji sestru, která trpěla nevléčitelnou chorobou – roztroušenou sklerózou. Paní Markétu přivedl k makrobiotice neuspokojivý zdravotní stav. U Markéty byl vždy přirozený zájem o zdraví a zdravý životní styl: „...vždycky jsem ráda žila v přírodě a hledala, jak zdravě žít.“¹⁰⁵

Dalším důvodem, který přivedl některé z informátorů k makrobiotice, bylo osvojení si východního způsobu cvičení – tai-či nebo jógy. Pravidelné cvičení a pohyb představuje pro makrobiotiky nezbytnou součást denního režimu a péče o sebe. Většina z nich praktikuje východní typy cvičení, tj. kromě již zmíněného tai-či a klasické jógy také například power jógu a „Pět Tibeťanů“. Výběr a praktikování těchto způsobů cvičení není náhodný. U východních národů není cvičení jenom prostředkem posilujícím svaly, ale zaměřuje se i na stimulaci vnitřních orgánů a má pozitivní vliv na psychiku člověka. Proto pro makrobiotiky představují některá východní cvičení a popřípadě i masáže důležitý prostředek léčebné péče, který pomáhá vylepšovat nebo udržovat fyzické a duševní zdraví.

Zbyšek říká: „Makrobiotika mi vyhovuje v tom, že jelikož jsem kuchař a taky cvičím šest let tai-či, tak z toho pohledu jinu a jangu, [kde jde] jakoby o vyrovnávání energií a pro mě hledání toho středu, mi začala ta makrobiotika vyhovovat ...“.¹⁰⁶ Stejný důvod měl Hubert, který se o makrobiotice poprvé doslechl na týdenním kurzu tai-či na Slovensku. V té době se již potýkal s vážnými zdravotními problémy, které se mu nedařilo uspokojivě řešit. Na kurzu se seznámil s paní, která se stravovala makrobioticky. Její příběh „o uzdravení“ skrze stravu jej natolik oslovil, že jak sám říká: „...ona díky makrobiotické stravě a posléze makrobiotickému způsobu života se ozdravila natolik, že byla relativně zdravá, ...dvakrát

¹⁰³ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹⁰⁴ Rozhovor vedený s Jaroslavem dne 4. 5. 2009.

¹⁰⁵ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

¹⁰⁶ Rozhovor vedený se Zbyškem dne 8. 4. 2009.

*týdně chodí běhat 8 km a je fit, jako málokdo ve středním věku v mém okolí.*¹⁰⁷ Na základě této zkušenosti se obrátil na lékaře homeopata a začal s makrobiotikou.

Pavla se dostala k makrobiotice díky cvičení jógy, kde získala první informace od jogínů, později se na přednáškách seznámila se svým budoucím mužem, již praktikujícím makrobiotiku.

6.2 Co je makrobiotika?

Makrobiotika je podle relevantní literatury popisována jako součást energetické medicíny, východní filozofie založené na rovnováze jinu a jangu a jako životní styl. Zajímalo mě, jak definují makrobiotiku ti, kdo ji v České republice praktikují.

Většina informátorů se shodla na tom, že v makrobiotice vidí nejen životní styl, spojený s dietním režimem, ale vidí ji i jako volitelný alternativní způsob života. Změnou stravy a způsobem stravování to všechno nekončí, ale začíná. Pavla a Lidka mluví o makrobiotice jako o *„celkovém životním stylu, který je zaměřen nejen na jídlo, ale i na myšlení, chování se; na uvědomění si, proč žijeme; k čemu na tom světě tady jsme, na celý život“*.¹⁰⁸ Markéta vidí v životním stylu makrobiotika: *„...celkové zklidnění, kde není stres, spěch a prostě honění se za nějakým cílem.“*¹⁰⁹ Vliv makrobiotiky, jejího principu vyrovnaných, neextrémních energií, se promítá i do dalších oblastí života jednotlivců. Kromě jídla a stravovacího režimu se dotýká běžného života, tj. různých rytmů, denních, ročních. Jaroslav mluví o tom, že: *„... to jde dál a dál, týká se zdraví, bydlení, způsobu filozofie, náhledu na svět, na chápání svého místa na zemi, mezilidských vztahů, historie atd.“*¹¹⁰

Zbyškova představa o makrobiotice je jiná, pro něj makrobiotika znamená pouze určitý směr zdravého stravování. Energetickou medicínu vidí v makrobiotice Hubert, mluví o ní jako o způsobu léčby, popisuje ji jako: *„...systém, který umožňuje relativně a snadno se zbavit nemoci, jak na rovině fyzické, tak i duševní.“*¹¹¹

¹⁰⁷ Rozhovor vedený s Hubertem dne 6. 11. 2008.

¹⁰⁸ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 30. 4. 2009.

¹⁰⁹ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

¹¹⁰ Rozhovor vedený s Jaroslavem dne 4. 5. 2009.

¹¹¹ Rozhovor vedený s Hubertem dne 6. 11. 2008.

Aby člověk byl schopen prakticky a dobře zvládat zákonitosti makrobiotiky, musí ji – jak říká Karolína, „*dělat nejdříve teoreticky, pochopit ji, nastudovat, aby věděl, o co se jedná. Praktické provádění je neustálá tvůrčí a kreativní činnost, protože všechno se mění a ta makrobiotika to respektuje.*“¹¹²

6.3 Přejít na makrobiotiku a její účinky na lidský organismus

Již od narození se člověk učí chuťovým preferencím a podle dietologů je velice obtížné změnit jeho jídelní zvyklosti. „*Všichni lidé mají v sobě atavistické chutě, na kterých lpí. Záleží na nepatrných nuancích, synáčkové milují svičkovou přesně tak, jak ji dělá maminka. Když ji někdo udělá o malinko jinak, tak šílí a hází mu to na hlavu.*“¹¹³ „*Vyvine-li se senzorický vjem na nějaké jídlo prostřednictvím procesu učení směrem k pocíťování určitého typického chuťového blaha, které vyžaduje „opakování“, vzniká zde moment potřeby jistoty.*“¹¹⁴ Člověk, který se rozhodne pro jiný stravovací model než ten, ke kterému byl kulturně „*vyučen*“¹¹⁵ a který dobře zná, musí mít k jeho přijetí vážný důvod. „*Strava mi vlastně ze začátku vůbec nechutnala, ale začala jsem mít výsledky, všechno se totiž neuvěřitelně zlepšilo, musela jsem zapomenout na uzeniny a polotovary, jídla jakkoli konzervovaná, ochucovaná či dobarvovaná. Musela jsem zanevřít na bílý cukr a bílou mouku, solit minimálně a kořenit ještě méně. Nepít víno a kávu, natož tvrdý alkohol, a radikálně omezit tekutiny. Celkově to bylo hodně těžké.*“¹¹⁶ Nejčastějším důvodem pro přechod na makrobiotiku byly zdravotní problémy, které se dlouhodobě nedařilo lékařsky vyřešit: „*mívala jsem problémy s menstruací, lékaři mě začali léčit hormonálně, ale bohužel mi tak rozhodili hormonální cyklus...Mnoho léků to vůbec nezachránilo, ale naopak, začala jsem mít velké problémy s celým tělem.*“¹¹⁷

Změnou stravy a stravovacích návyků (důkladném žvýkání, výběr a skladba potravin, pravidelný příjem stravy) došlo u všech informátorů ke změně jejich zdravotního stavu. Tuto změnu lze vnímat ve dvou rovinách. První rovinu představují ti informátoři, kde jejich zdravotní problémy nevykazovaly známky těžkého onemocnění (Jaroslav, Zbyšek, Lidka, Marie a Pavla). S přechodem na makrobiotickou stravu u nich podle jejich mínění došlo

¹¹² Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹¹³ Tamtéž.

¹¹⁴ Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství, Praha 1999, str. 62.

¹¹⁵ Chuťovým preferencím se člověk učí, jsou přejímány, pouze obliba sladkostí je pravděpodobně vrozená, geneticky předurčená: Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství, Praha 1999, str. 61.

¹¹⁶ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹¹⁷ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

ke zlepšení a stabilizaci zdravotního stavu. Eliminace,¹¹⁸ které někteří zmiňují, nebyly tak drastické jako u informátorů Huberta, Kateřiny a Karolíny. Podle výpovědí těchto tří informátorů se všichni tři potýkali s vážným onemocněním. To bylo u Karolíny a Huberta lékařsky diagnostikováno, u Kateřiny nikoli, ale její eliminační průběh byl velice těžký, jak sama zpětně svoji situaci hodnotí: „*V mém případě to bylo extrémní, protože jsem skutečně vypadala velice špatně, úplně upřímně řečeno, opravdu jsem vypadala na umření.*“¹¹⁹ Tento eliminační přechod byl například důvodem úmrtí u manžela Karolíny. „*My jsme v té době neměli tu zkušenost, že je možné na to i umřít, že už je to tělo v tak špatném stavu, že už se dohromady nedá.*“¹²⁰

6.4 Makrobiotika v praxi – domácnost, nákupy, příprava jídla, jídelníček

V rámci mého výzkumu (v dubnu 2009) jsem měla možnost navštívit jednu rodinu, která žije podle makrobiotických zásad, v jejich domě. Manželé Kateřina a Jaroslav bydlí se svými dvěma dětmi v obci na okraji Prahy. Za jejich pozemkem se nachází chráněná krajinná oblast. V jejich bezprostředním okolí je les, louka a malé přírodní koupaliště. Dům, ve kterém žijí, splňuje všechny nároky na ekologické bydlení. Je vystavěn z přírodních materiálů (dřevo). Protože dokončují stavební úpravy domu, jeho okolí (zahradu) nemají ještě upravené, ale je přesto vidět, že založili záhony se zeleninou. Jejich domácím mazlíčkem je kromě kočky a dvou králíků i venku celoročně ustájený oslík. Z vnitřního vybavení jsem měla možnost nahlédnout do kuchyně spojené s obývacím prostorem. Kateřina běžně připravuje jídlo na plynovém vařiči. V obývací části pokoje se nacházejí kamna na dřevěný otop, kterými v zimních měsících vytápějí celý dům a na kterých Kateřina může i vařit. Kromě plynového vařiče, elektrické trouby, automatické pračky, chladničky a notebooku zde nemají elektronické přístroje typu televize, myčky, mikrovlnné trouby, mixeru, odšťavovače. Nevlastní ani mobilní telefony, mají pouze pevnou linku.¹²¹ Tento model makrobiotické rodiny není úplně obvyklý. Při setkáních s jinými makrobiotiky bylo vidět, že běžně používají mobilní telefony, pro vaření sklokeramickou desku, myčku, televizi, počítače a jinou elektroniku.

¹¹⁸ Eliminace – vnitřní očista těla, při níž se zhorší zdravotní stav člověka, vylučují se z těla všechny nahromaděné škodliviny.

¹¹⁹ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹²⁰ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹²¹ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 4. 5. 2009.

Ne všechny suroviny pro makrobiotické vaření jsou standardně k dostání v obchodech, marketech nebo supermarketech. Určitým problémem je shánění „zdravých“ obilovin. Výběr zeleniny a ovoce se u makrobiotiků podřizuje jiným kritériím, než jaká jsou běžná pro běžného spotřebitele. „*Nákupy jsou od základu odlišné, hledala jsem poklady přírodní výživy v Semenářství a Zverimexu. Pátrala jsem po celozrnných šrotech, v zelenině jsem vybírala nejmenší mrkvičky a červivá jablíčka, (červ nevlze do chemicky ošetřovaného produktu). Místní zemědělec mi vozil pšenici a žito zaručeně nedotčené civilizačními výmysly.*“¹²² Informátoři (Kateřina, Klára, Lidka, Petra, Zbyšek) mluví o nakupování ve velkém ve speciálních obchodech nebo spíše ve velkoobchodech jako je Countrylife, Pro-Bio, Sun-Food, nebo přímo od ekofarmářů a soukromých pěstitelů ovoce a zeleniny. „*Jednou za tři měsíce přijede kamion z Pro-Bia a přiveze mi 25kilový pytle rýže, krup, jáhel, vloček, mouky, ...jednou za čas koupím kanystř sójovky. Zeleninu si necháváme pěstovat na Moravě u kamarádů, vždycky mrkev, celer, petržel, cibuli a dýně máme na celou zimu.*“¹²³ Základem makrobiotického vaření je výběr nejkvalitnějších surovin – plodin vypěstovaných v ekologickém zemědělství, bez použití umělých hnojiv, chemických postřiků (pesticidů), genetických modifikací. Při zpracování biopotravin nesmí být použita aditiva („éčka“), která mění přirozené vlastnosti potravin, dále konzervační látky, plnidla, chemická barviva, ochucovadla, umělé aromatické látky, umělá sladidla a vitamíny. Při zpracování biopotravin nesmí být použito ozařování, bělení ani mikrovlnný ohřev.¹²⁴

Poměrně dost pracná je i sama příprava jídla. „*Koupili jsme si velký litinový strojek na ruční pohon a posilovali jsme své bicepsy a tricepsy mletím. Výsledný šrot jsme, samozřejmě opět ručně, prosypávali různě hustými síty, a tak jsme získávali mouku hrubou, polohrubou a hladkou. Mouka byla naprosto čerstvá a nezoxidovaná. A už se peklo! Těch lahůdek napečených na chalupě v původní peci, na ohni z tvrdého dřeva.*“¹²⁵ Nejvíce používané obiloviny a luštěniny se musí před samotnou finální úpravou několik hodin namáčet, to zvyšuje časovou náročnost přípravy každého pokrmu. „*Jsou dny, kdy se dá rychle uvařit, oběd se dá udělat za 20 minut, ale ne každý den. Když chceš, aby to těm lidem i chutnalo, tak musíš počítat tak dvě, tři hodiny.*“¹²⁶ Tuto časovou náročnost přípravy jídla si někteří snaží zmírnit tím, že si navaří do zásoby velké množství obilovin a luštěnin, ty zavaří do skelníček a uchovávají v lednici. „*...některé dny vařím z toho, co jsem si navařila předtím, a jenom*

¹²² Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007, poznámky M. Pajgrtové ze stejného dne.

¹²³ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹²⁴ Zemanová, H.: *Biokuchařka*, Nakladatelství Smart Press, s.r.o., Praha 2005, str. 9.

¹²⁵ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹²⁶ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

doplňuji čerstvou zeleninu. Týden z toho čerpám, když je třeba rychlý oběd. Mám takový základ a pak to doplňuju přidáním tempehu¹²⁷ nebo tofu¹²⁸“.¹²⁹

Každodenní makrobiotický talíř má být složen z obiloviny, rostlinné bílkoviny a vařené, čerstvé a kvašené zeleniny. „Ráno jsme měli kaši ze směsi vloček, sypanou semínky, a k tomu napařenou ředkev. K obědu jsem udělala květákovou omáčku s fazolemi, byly ochucené tofonézou a koprem. K tomu jsme měli jáhlový knedlík. Od víkendu jsem měla kopřivy, tak jsem je podusila s jarní cibulkou, misem¹³⁰ a citronem. Ještě jsem k tomu chtěla udělat salát, ale to jsem už nestihla a tak jsem k tomu měla nakrájenou kvašenou okurku jako pickles.¹³¹ Tak to byl oběd.“¹³² Velký důraz makrobiotici kladou na používanou vodu, která má být pramenitá, studniční, ne chemicky upravovaná nebo ozařovaná (tj. kupovaná v pet lahvích). Nejčastěji pijí bancha čaj,¹³³ bylinné nebo zázvorové čaje.

6.5 Dopady na každodenní život – je makrobiotika omezením?

Specifická skladba makrobiotické stravy nedává moc možností stravovat se mimo domov. Naopak dlouhodobě nevyvážená strava a stres z nemožnosti se „správně“ najíst mohou vést ke zdravotním problémům. Zjišťovala jsem, kde jsou informátoři zaměstnaní a jak se během týdne stravují.

Téměř všichni informátoři se shodují na tom, že veškerý příděl denního jídla si musí předem připravit, uvařit a odnést do školy či zaměstnání. „V práci si pak něco sním z krabičky, to, co mám z domu uvařeného, někdy odpoledne si k tomu v práci vezmu ještě moučník....Mám s sebou jídlo na celý den.“¹³⁴ Při každodenním chození do zaměstnání není v podstatě možné se dobře a vyváženě makrobioticky stravovat. Kantýny, restaurační zařízení ani školní jídelny nesplňují požadavky na vhodnou makrobiotickou stravu. Společné jídlo, které prohlubuje sociální kontakty, se najednou začne stávat překážkou, odcizením. „U nás v práci bylo zvykem se každý den sebrat a někam jít do hospody na oběd, na pivo, prostě taková ta klasika. No já jsem najednou postupně začala nosit ty krabičky a ono to je ještě kolikrát tak podivně

¹²⁷ Tempeh – sójový výrobek, bohatý na bílkoviny

¹²⁸ Tofu – měkký bílý tvarohový sýr ze sóji s vysokým obsahem vápníku a bílkovin.

¹²⁹ Rozhovor vedený s Pavlou dne 4. 4. 2009.

¹³⁰ Miso – kořeněná slaná pochutina do polévek a omáček z fermentovaných sójových bobů.

¹³¹ Pickles – kvašená zelenina.

¹³² Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

¹³³ Bancha čaj – druh čaje, který neobsahuje kofein ani tanin, je lehce alkalický.

¹³⁴ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 30. 4. 2009.

*cítit z té krabičky. No a začaly dotazy...*¹³⁵ Lidka v době rozhovoru byla již v osmém měsíci těhotenství, pracovala jako ekonomka u soukromé firmy.

Většina informátorů přiznává, že mají problém, kde si to „svoje jídlo z krabičky“ sníst. *„Když je tam prostředí, kde se nejí, kde z jídla, teda z potravin, je nanejvýš cítit kafe, a teď když by tam dennodenně bylo cítit nějaké hotové jídlo, tak by to asi vadilo. Takže když mám něco tohohle druhu, co je cítit, tak to chodím jíst do parku a žádný problém.*“¹³⁶ Jaroslav jako středoškolský učitel měl v době rozhovoru úvazek pouze na tři dny v týdnu.

Ve školství byla rovněž chvíli zaměstnaná Markéta, a to jako výchovný pedagog (v odpolední družině). O stravování ve škole říká: *„Snažila jsem se v té škole trošku jíst, samozřejmě bez masa, ale všechno je to tam pro ty děti hodně sladké nebo naopak přesolené, překořeněné, řekla bych hodně nezdravé. Přestože se tam snaží dětem dávat saláty, tak vedle je box, kde neustále mají děti k dispozici sladkosti, kde mimo jogurtů jsou zmrzliny a čokolády. Děti často oběd nejedí, ale kupují si právě tyto sladkosti.*“¹³⁷ Vzhledem k náročnosti zaměstnání a nesouladu s jejím životním stylem se Markéta rozhodla odejít do důchodu.

Kateřina je na mateřské dovolené, do zaměstnání nechodí. Před mateřskou dovolenou pracovala jako OSVČ, má živnost na výuku jazyků a na pečení výrobků pro síť obchodů se zdravou výživou.

Pavla díky makrobiotickému způsobu života zůstala i po mateřské nadále doma jako žena v domácnosti. *„Já jsem do zaměstnání chtěla, ale manžel mě nepustil, tak to sice říkám, ale my jsme taková typická rodina, kdy ten chlap je zvyklý zabezpečovat rodinu a já jsem zvyklá chodit s dětmi na kroužky, no prostě naplnit jejich aktivity. Kdybych teď začala chodit do práce, tak ten životní styl by se musel celý úplně předělat. Já bych hrozně ráda, ale bylo by to těžké.*“¹³⁸

Hubert je vysokoškolský student, vaří si sám, svým potřebám přizpůsobuje i studijní povinnosti. Poměrně nejjednodušší možností dobře se makrobioticky stravovat měl Zbyšek, povoláním kuchař, který vařil makrobiotické menu v restauraci, kde byl zaměstnán. Zbyšek a

¹³⁵ Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

¹³⁶ Rozhovor vedený s Jaroslavem dne 4. 5. 2009.

¹³⁷ Rozhovor vedený s Markétou dne 10. 4. 2009.

¹³⁸ Rozhovor vedený s Pavlou ze dne 4. 4. 2009.

Karolína (důchodkyně) byli z mého vzorku jediní dva informátoři, kteří makrobiotiku přestali praktikovat. Karolína po deseti letech, Zbyšek po dvou letech.

6.6 Může makrobiotik cestovat a užívat si dovolené?

„Má-li cestování být tělu i duchu prospěchem, nesmí být nikdy namáhavé.“

Ch. W. von Hufeland¹³⁹

Cestování pro makrobiotiky není v podstatě vhodné, musí při něm značně slevit ze svých makrobiotických zásad. Každá změna je pro jejich tělo jistou zátěží, kromě problémů s dostatkem správné stravy mají i problém s udržení organismu v rovnováze.¹⁴⁰ Tato jejich rovnováha je narušena již samotným přesunem, tj. typem použitého dopravního prostředku. Za nejméně vhodné považují použít letadla, a to z důvodu nadměrného záření jak při letu, tak i při procházení letištními detektory. Cestování do větších vzdáleností přináší navíc problém s časovým posunem, čímž dochází k rozhození jejich biorytmu. Výhodou je, že si lze v letadle objednat stravu veganského typu, což řada leteckých společností běžně nabízí. Pro dálkové trasy nejsou podle makrobiotiků vhodné ani vlaky, autobusy a lodě z důvodu, že součástí jejich vybavení na cesty jsou jak zásoby jídla, tak i vařič, plynové bomby a hrnce. *„Jezdíme na dovolené takové, že prostě bereme stan, spacák, vařiček, kolo a auto.“¹⁴¹* Ubytovaní si makrobiotici většinou vybírají tam, kde je možnost bufetového výběru stravy nebo kde je možnost vlastního vaření. *„Byli jsme celá rodina týden na Orlíku, je ale pravda, že pro mě to dovolená není. Já si před tou dovolenou udělám stejný systém konzerviček jako doma do lednice....., my máme totiž auto a když to uveze, tak si můžeme vzít i ty sklenice s rýží...“¹⁴²*

6.7 Makrobiotika a mezilidské vztahy – sociální aspekt jídla

„Jedení patří k nejintimnějším projevům lidského chování. Jídlo svým zpětným působením má vliv nejen na fyzickou vitalitu a zdraví člověka, ale i prohlubuje sociální kontakty.“¹⁴³

¹³⁹ Zrnění 2/07 str. 7.

¹⁴⁰ Zrnění 2/07 str. 10.

¹⁴¹ Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

¹⁴² Rozhovor vedený s Pavlou dne 4. 4. 2009.

¹⁴³ Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství, Praha 1999, str. 59.

Význam sociálních aspektů spojovaných s jídlem a pitím výstižně definovali sociologové P. Berger a F. Luckmann: „Biologická konstituce umožňuje lidem hledání potravy, ale neříká jim, co mají jíst. Jídlo proniká mnohem více sociálními než biologickými kanály, přičemž uvedené aktivity nejsou definovány pouze svými hranicemi, ale přímo rozvinuly vliv na organické funkce.“¹⁴⁴

Společné jídlo při soukromých či společenských oslavách, obchodním obědě, státnickém banketu, posvícení, párty, kolegiálním posezení v menze aj. je jak sociálním a emocionálním zážitkem, tak i soukromou záležitostí.¹⁴⁵ Člověk, který se rozhodne změnit své stravovací návyky, musí čelit pozornosti a tlaku okolí. Jak se s tímto tlakem zvnějšku (ze společnosti, z rodiny), ale i zevnitř (vlastní postoj) vypořádávají makrobiotici?

Makrobiotická skladba jídla je značně specifická, podrobně jsem se jejímu popisu věnovala v kapitole 3. Informátoři se víceméně shodují na tom, že v důsledku jejich nestandardního typu stravování se mění i jejich vztahy.

Na jedné straně dochází ke změně přístupu samotného makrobiotika, který po určité době makrobiotického stravování sám ztrácí zájem o své okolí a „nicotnosti předešlého života.“¹⁴⁶

Jak říká Kateřina: „*Když jsou to prostě lidi a když se neživí makrobiotikou a mají malé děti, tak mají úplně jiný životní styl a úplně jiné starosti. Tak já zjišťuju, že s těmi lidmi si nemám co říct, zvláště s těmi matkami od malých dětí je toho hodně málo, respektive mě nezajímají ty jejich témata.*“¹⁴⁷

Dalším důvodem k odcizení může být průběh eliminačních procesů a pevné přesvědčení makrobiotika o tom, že jeho způsob stravování je (jediný) správný. „*Ve dnech, kdy mi bylo hůř, tak jsem nemohla ani číst, protože jsem nemohla obracet stránky v knížce, bylo to docela takové depresivní období. Vysvětlovala jsem si to potom tak, že ten můj organismus potřeboval veškerou sílu na to, aby se dal dohromady a nezbyvalo mu nic na ty periferní záležitosti.*“ říká Kateřina.¹⁴⁸ Doba regenerace je u každého makrobiotika různě dlouhá, zpravidla nepřesahuje tři roky.¹⁴⁹ Během tohoto období dochází k rozčarování a odcizení se

¹⁴⁴ Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství, Praha 1999, str. 14.

¹⁴⁵ Tamtéž, str. 60.

¹⁴⁶ Zrnění 2/07, str. 27.

¹⁴⁷ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹⁴⁸ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹⁴⁹ Terénní poznámky M. Pajgrtové ze dne 4. 5. 2009.

některých přátel, kteří vidí: „...*jak člověk, který byl do té doby společenský a relativně zdravý, tak najednou hubne, začne se chovat divně, zalézá si někam se svojí krabičkou do kouta, kouše si rýži a o nic moc se nezajímá a ještě v horším případě vykládá, jak je to úžasné a jak by to všichni měli dělat,*“ říká Kateřina.¹⁵⁰ Makrobiotici často hovoří o „nekonečném“, vyčerpávajícím vysvětlování a nutné obhajobě svého počínání, svého způsobu života před lidmi, kteří zastávají odlišnou životní teorii.

Také z bezprostředního okolí makrobiotika, tj. od rodiny, přátel, kolegů v zaměstnání, vychází určitý tlak, s nímž se makrobiotik musí vyrovnávat. Tlaky z okolí, které jsou kladeny na lidi makrobioticky se stravující, vedou buď k daleko většímu uzavírání se do sebe, nebo v opačném případě ke vzdělávací a misijní činnosti. O tu ale nikdo nestojí¹⁵¹ a naopak tím makrobiotici své okolí dráždí. „*Všude jsem chodila a kázala o tom, jak je to skvělé, jásama jsem, že jsem objevila fantastický životní styl a všem jsem ho doporučovala,*“ říká Karolína.¹⁵²

Informátoři ve svých výpovědích často mluví o tom, že u každého z nich došlo v bezprostředním okolí k narušení některých vztahů. Lidka o svém vztahu s rodiči říká: „...*my už tam ani nejezdíme, už se ani nebavíme. Matka je chemička a učitelka, má v hlavě ty svoje tabulky a normy.... Ted'ka se to s tím dítětem úplně vyhrotilo, to přestala se mnou úplně komunikovat. Náš vztah je na bodě mrazu.*“¹⁵³ Karolína mluví o vyčleňování ze společnosti, říká, že: „...*příbuzní a přátelé se odvraceli, přestali mě zvát na návštěvy. Kdo by vydržel mé věčné odmítání fantastických lahůdek a kazatelsky zdvižený prst, i když jen imaginární?*“¹⁵⁴

To jsou důvody, proč se makrobiotici víceméně stahují do svého soukromí, nepouštějí se do veřejné osvěty, stávají se tiššími, nekážou, nevnucují své kuchařské delikatesy. Někteří se makrobiotické stravy po nějakém čase vzdávají „*A tak, abych se nestala asociálem, misantropem nebo vyvrhelem, přestala jsem být skalní makrobiotičkou. V podstatě ze zbabělosti,*“ říká Karolína.¹⁵⁵

Typ jídla a nápoje sdíleného s ostatními symbolizuje povahu vztahů. V rodině, kdy její členové jedí stejné nebo podobné jídlo, se tvoří pouto, které udržuje vzájemné rodinné vazby. Pokud se každý člen rodiny stravuje jinak, jiným typem a složením stravy, dochází

¹⁵⁰ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

¹⁵¹ Zrnění 2/07, str. 27.

¹⁵² Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹⁵³ Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

¹⁵⁴ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹⁵⁵ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

k vytrácení vzájemné shody, k izolaci a poruchám ve vzájemné komunikaci a k nedorozuměním. Jídlo se pak stává předmětem nesouladu a rozdělení. Velice často jsou mezi makrobiotiky případy, kdy jeden z partnerů kategoricky odmítá makrobiotickou stravu (případ Markéty), nebo dochází k přesvědčení a přechodu druhého partnera na klasickou stravu (případ Karolíny). Nebo naopak: Kateřina se dala na makrobiotiku z lásky ke svému budoucímu manželovi a manžel Lidky na makrobiotiku přešel z lásky ke své ženě Lidce.

6.8 Tvoří makrobiotici sektu?

Jídlo, které člověk potřebuje, aby přežil, je odlišné od toho, jaké si vybírá. Výběr potravin je určován mnoha faktory: dostupností, kulturou, sociálními, ekonomickými, politickými vlivy, osobními preferencemi a v neposlední řadě i náboženstvím. Ve všech hlavních světových náboženstvích lze najít různá stravovací doporučení či zákaz konzumace některých potravin. Obvykle je nepřipustné obžerství a nadměrné užívání omamných látek. Lidé stravovacími praktikami projevují svoji víru a posilují svůj pocit náležitosti k určitému společenství.

„Je-li společenství velké nebo malé a je-li přesvědčeno o absolutní „správnosti“ své cesty (a zároveň přesvědčuje i druhé), stává se jeho myšlení sektářské.¹⁵⁶ „*Samozřejmě jsem všem vysvětlovala, jak je škodlivá konvenční strava, jak člověka postupně otravuje a zabíjí. Radila jsem, jak vše změnit. Zpočátku lidé většinou mé nadšení sdíleli, ale když na vlastní kůži zjistili, že musí přestat jíst svůj milovaný bůček s knedlíkem, zapomenout na cukrárny, lahůdkářství, bufety a všechny restaurace, že místo mlsání je čeká odříkání, všichni, úplně všichni rychle zapomněli na vidinu zdravého superčlověka a prokleli nejen makrobiotiku, ale k mé hrůze i mne samotnou,*“ říká Karolína.¹⁵⁷ „Sektářské myšlení a sektářský duch pak vyrábí z lidí – tvorů z principu společenských – jednotlivce osamělé i uprostřed tržišť velkoměsta a z povahově příhodných jedinců dokonce fanatiky.“¹⁵⁸

Makrobiotika je sekta, to je názor, který často zaznívá z okolí makrobiotiků. Tohoto problému se ve svém vyprávění dotkla i Kateřina. Její bezprostřední okolí vidělo v makrobiotickém životním stylu něco tajemného, pro moderního, racionálně uvažujícího člověka nepochopitelného. Její eliminační (očistný) průběh byl natolik vážný, že právem vzbuzoval

¹⁵⁶ Zrnění 1/2006, str. 16.

¹⁵⁷ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹⁵⁸ Zrnění 1/2006, str. 16.

v okolí strach a podezření ze sektářství. „...ti lidé se fakt báli a mysleli si, že Jaroslav je pod vlivem nějaké sekty a chce mě fyzicky zlikvidovat“.¹⁵⁹

„Na tzv. sektách bývá již při prvních kontaktech nápadné, že v nich nevládne atmosféra svobodného myšlení a rozhodování.“¹⁶⁰ Vnější pozorovatel vidí v omezujícím výběru potravin, v přípravě jídla a jeho konzumaci omezení a velkou nesvobodu. Chování některých makrobiotiků může být považováno za nepřirozené a strojené. Podíváme-li se u nich podrobně na výběr druhů potravin, asi se zde nedá nic vytknout. Vždyť i současná věda a dietologie apeluje na konzumaci vyšších množství celozrnných obilovin, zeleniny, luštěnin. Daleko větší pozornost vzbuzuje vynechání některých druhů potravin, které západní lékařská věda považuje za důležité a nezbytné pro zdravý vývoj člověka (mléčné výrobky, maso, vejce, tropické druhy ovoce). Naopak před některými potravinami, jako je sója a výrobky z ní, medicína spíš varuje.

Hlavní důvod, proč je makrobiotika veřejností označována za sektu, vidím v uplatňování vědecky neuchopitelného principu jinu a jangu a jeho zákonitostí promítajících se do celkového životního stylu člověka. Někteří vyznavači makrobiotiky tyto principy přijímají jako příkázání. S tím souvisí nejen příprava a výběr jídla, čas kdy, co a jak konzumovat, vliv ročních období na výběr a způsob přípravy jídel aj. Toto vše je pro současnou společnost „nenormální“, makrobiotika to z ní vyčleňuje a samotnou makrobiotiku to odsouvá do kategorie alternativních věd, které jsou často spojovány s esoterikou a pavědami. Přesto se domnívám, že i přes všechna tato negativa nelze zatím makrobiotiku označit za sektu, neboť nesplňuje některá kritéria sektářství.

Makrobiotici nemají v pravém smyslu slova jednoho uznávaného vůdce – guru. Oshawa i Kushi jsou považováni za zakladatele myšlenky a makrobiotické filozofie, nikoli za „vůdce“. Mezi makrobiotiky se profilují přirozené authority, které tento statut získaly na základě „přežití vlastního těžkého eliminačního období“ a dlouholetých zkušeností s makrobiotickou stravou, a které mohou předávat své zkušenosti případným dalším zájemcům o makrobiotiku, ale nečiní si nárok na organizování jiných oblastí života. Většina z nich se snaží své okolí nepřesvědčovat, ani ho neprovokovat. „...když se mě občas [lidé] na něco zeptají, samozřejmě

¹⁵⁹ Poznámky M. Pajgrtové ze dne 4. 5. 2009.

¹⁶⁰ Vojtišek, Z.: *Náboženství a sekty v České republice*. [online] dostupné z <http://www.vpsmvbrno.cz/osobni/jedlicka/sekty/sekty.html>, ze dne 24. 6. 2009.

*ty odpovědi, které jim dávám, jsou pro ně velice nečekané a pro většinu naprosto nepochopitelné. Když slyší třeba o přirozeném porodu nebo o něčem jiném, co se vymyká tomu standardu, tak mají pocit, že je to moje nějaká úchylka, co je potřeba u mě tolerovat, protože každý jsme nějaký, ale moc jim už nevoní ta myšlenka, že je zde čím dál víc lidí, kteří to považují za normální.*¹⁶¹

Makrobiotici nejsou centrálně organizováni, není zde vytvářena hierarchie – dosažení vyššího stupně v žebříčku skupiny. Naopak vnější pozorovatel tu vidí rozpory a vzájemnou kritiku mezi jednotlivými příznivci makrobiotického učení. V současné době čeští příznivci makrobiotiky výrazně kritizují jak oshawovskou makrobiotiku šedesátých let, tak i kushiovskou z let osmdesátých. Z publikací, z různých internetových debat nebo z osobních setkání s makrobiotiky v českém prostředí jsou vidět vyhraněné rozpory ohledně uznávaných autorit.

Informace nejsou před veřejností nikterak utajovány, ani jsem se nesetkala s literaturou dvojího druhu – pro vnější propagaci a pro vnitřní potřebu. Makrobiotici vytvářejí pouze kluby příznivců s dobrovolnou účastí. Jedná se o otevřené společenství, které má zájem o dialog, snaží se být ze své podstaty nenátlakové, snaží se nerozšiřovat se za každou cenu.¹⁶² Dokonce někteří z nich se snaží o vědecké pojetí makrobiotiky.

6.9 Jak se v českých podmínkách uplatňuje filozofie jin a jang – návrat ke kořenům

Rozhodování člověka při výběru potravin je ovlivňováno jeho kulturou. Na výběru potravin a jejich přípravě u makrobiotiků lze pozorovat kulturní přenos principů východní kultury jin a jangu, který se v západní kultuře projevuje jako selekce určitých druhů potravin. Makrobiotici na základě takto převzatého principu rozlišují potraviny, které jsou vhodné pro každodenní konzumaci, které patří k neextrémním typům jak jinové, tak jangové energie (viz graf – příloha 1) a jsou obecně označovány jako celozrnné obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce.

¹⁶¹ Rozhovor vedený s Jaroslavem dne 4. 5. 2009.

¹⁶² Zrnění 3/07, str. 36.

Převzatý princip jinu a jangu, který makrobiotici uplatňují při výběru potravin, si přizpůsobují vlastnímu kulturnímu kontextu tak, že jej reinterpretovali¹⁶³ jako návrat k přírodnímu řádu, ke kořenům – ke „stravě našich předků“. Paní Karolína doslova mluví o „... návratu k prvobytně pospolné kultuře sběračské“, říká: „V předjaří jsme jedli pupeny hlohu a okamžitě jsme je konzumovali, aby z nich nevyprchala síla přírody. Ony i jiné pupeny byly skvělé!“¹⁶⁴ Informátor Zbyšek v makrobiotickém způsobu stravování vidí: „staročeskou kuchyni“ a dál říká: „...takhle se ti zemědělci dřív stravovali, nejedli to maso před nějakými 100 lety, nejedli maso denně, možná 1x týdně....“¹⁶⁵

Tento způsob stravování je v odborné literatuře popisován jako strava obyčejných lidí, která byla ve středověku prostá a skromná, základ jejich jídel byl převážně tvořen z obilovin, zeleniny, luštěnin a zčásti i živočišné bílkoviny: „...dostal za peníz chléb, pintu (necelé 2 litry) piva, ..., hrách a kus masa, k večeři potom zeli...“¹⁶⁶ Důležitou úlohu ve stravě venkovských lidí mělo koření a byliny sbírané ve volné přírodě. K této tradici se hlásí i makrobiotici: „Byli jsme u rodičů a tak jsem měla narvané kopřivy, tak jsem je podusila s jarní cibulkou, misem a citronem,“ říká Lidka.¹⁶⁷ Česká středověká kuchyně se blížila makrobiotickému pojetí především v tom, že zpracovávala čerstvé, místně vypěstované suroviny, které byly považovány za základ zdraví.

Člověk ze své přirozenosti má tendenci zkoušet nové věci a své zkušenosti předávat dál, což platí i ve vztahu k jídlu. Přestože jednou z hlavních zásad u makrobiotiků je, že své pokrmy připravují pouze z potravin místně vypěstovaných, do svého jídelníčku zařazují potraviny jako mořské řasy, miso, umeocet,¹⁶⁸ umeboshky,¹⁶⁹ čerstvý kořen zázvoru, lotosový kořen aj. Tyto potraviny se v České republice nepěstují, ale jsou dováženy z Japonska nebo Číny. Pro makrobiotiky nicméně tvoří nedílnou součást pokrmů.

Kulturní přenos u makrobiotiků lze dále sledovat i při nahrazování dosud používaných potravin jako mléka, smetany, jogurtů, tvarohu. Tyto potraviny jsou nahrazovány výrobky ze sóje, stejně tak jako sýr, který makrobiotici vyměnili za uzený nebo přírodní sójový výrobek –

¹⁶³ Lawless, R.: *Co je to kultura*. Votobia, Olomouc 1996, str. 92.

¹⁶⁴ Rozhovor vedený s Karolínou dne 26. 1. 2007.

¹⁶⁵ Rozhovor vedený se Zbyškem dne 8. 4. 2009.

¹⁶⁶ Beranová, M.: *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. ACADEMIA Praha 2005, str. 246.

¹⁶⁷ Rozhovor vedený s Lidkou dne 30. 4. 2009.

¹⁶⁸ Umeocet – vzniká při výrobě švestiček umeboshek.

¹⁶⁹ Umeboshky – druh japonských švestiček, které se nakládají do dřevěného sudu se solí na tři roky, jako vedlejší produkt vzniká umeocet – přírodní antibiotikum. Zemanová, H.: *Biokuchařka*. Smart Press s.r.o., Praha, str. 81.

tofu. Podobně se snaží sójovými produkty nahradit masové výrobky, jako jsou salámy, párky, paštiky aj. – všechny tyto výrobky se u nás průmyslově vyrábějí. Tyto výrobky, jak „mléčné“, tak i „masové“, se svým vzhledem, konzistencí a chutí snaží napodobit výrobky z masa a mléka. Jde o určitou snahu vyjít vstříc „navyklým“ chuťovým preferencím při zachování makrobiotických principů a skladby stravy, „...*tak tam zajde a co je ze zdravé výživy, co je na regále zlevněno, tak to přiveze domů a tím si zpestříme jídelníček...*“, říká Kateřina.¹⁷⁰

¹⁷⁰ Rozhovor vedený s Kateřinou dne 4. 5. 2009.

7. ZÁVĚR

Závěrem této práce by měla zaznít odpověď na to, co je makrobiotika a jak vypadá makrobiotik v českých podmínkách. Moje první představy o makrobiotice vycházely z domněnky, že se jedná o alternativní terapeutický přístup zabývající se léčením rakoviny na základě určité diety a že makrobiotik je člověk, jehož hlavní prioritou je starost o vlastní zdraví.

Pro svoji výzkumnou práci jsem proto zvolila kvalitativní výzkumnou metodu, a to semistrukturované rozhovory s osmi makrobioticky se stravujícími jedinci. Každému z nich jsem položila pět základních otázek a podle potřeby i několik doplňujících. Na základě jejich výpovědí jsem se snažila zjistit, jaké důvody mohou člověka přivést k volbě výrazně odlišného způsobu stravování, než jaký uplatňuje většinová společnost, jak se tato změna projevuje v dopadech na zdraví, společenské vztahy a jiné aspekty života, a také s jakými problémy se příznivci makrobiotiky v České republice setkávají.

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že makrobiotika není jen určitá forma diety nebo léčebný postup, ale jedná se zde spíše o životní postoj (filozofii), na kterém se většina informátorů shodla a ke kterému po čase makrobiotického způsobu stravování většina z nich došla. Spíše než o subkulturu (ba dokonce sektu) bychom mohli hovořit o specifickém životním stylu. Makrobiotici totiž nepředstavují nějakou integrovanou, stmelenou skupinu, jež by vedle sdílení stejných hodnot byla charakteristická i sdílením stejných norem, natož jejich vynucováním.

Z běžného konzumenta potravin se stává makrobiotik tím, že nejprve přejímá určitý stravovací model (princip jinu a jangu), podle kterého si vybírá vhodné druhy potravin (obiloviny, luštěniny, zeleninu a ovoce), učí se je připravovat (vařit) a správně konzumovat (žvýkat). Je-li tento stravovací model správně dodržován, člověk se začíná fyzicky cítit lépe (není-li vážně nemocný). U nemocného člověka nejdříve dochází k tzv. eliminacím, kdy se jeho zdravotní stav naopak dočasně zhorší (Hubert, Kateřina). Po tomto dosti rizikovém období, z lékařského pohledu život ohrožujícím, dojde k fyzickému zlepšení, podle informátorů (Kateřiny, Karolíny) k vyléčení. Pokud člověk vidí v makrobiotice pouze dietu, dlouho s její aplikací a dodržováním nevydrží, po čase s ní skončí (Zbyšek). Makrobiotici

sami sebe považují za ty, kteří nesou vlastní odpovědnost za své zdraví, i když v tomto ohledu jsou mezi nimi značné rozdíly. Z těch, co mají za sebou těžkou eliminační zkušenost, se většinou stávají „skalní“ zastánci makrobiotiky. Stojí si za svým rozhodnutím například neočkovat sebe ani své děti, nenavštěvují lékaře, vědí, jak se mají s případným zdravotním problémem sami vypořádat, jsou zastánci domácího porodu a jsou sami sobě lékaři. Mají úzký vztah k přírodě a ekologii a většinou jsou za svůj „skalní“ postoj ostatními považováni za přirozené makrobiotické authority, na které se lze obracet pro rady a doporučení (Kateřina, Jaroslav).

Při svém výzkumu jsem se setkala i s „váhajícími“ makrobiotiky (Pavla, Zbyšek). Toto váhání bylo u nich vidět jak ve stravě a stravování, tak i v přístupu k nemoci a lékařům. Do svého jídelníčku občas zařazovali bio mléčné a masné výrobky, vajíčka a cukrovinky. Svoje zdravotní problémy i problémy svých dětí konzultovali s lékaři, v případě nutnosti se nechali hospitalizovat v nemocnici.

Rovněž omezení veškeré elektroniky u makrobiotiků je diskutabilní. Většina z nich používá kritizované mobilní telefony, počítače, televizory či vlastní osobní automobil (Markéta, Lidka, Kateřina, Jaroslav, Hubert, Zbyšek).

Náročnost uplatňování potřebných principů se posléze začne projevovat v daleko širších souvislostech, dopadá na jejich okolí, vztahy, práci, dochází k určitým omezením každodenních aktivit, což vede až k celkové změně jejich životního stylu. U makrobiotiků je vesměs nápadné společenské vyčleňování, které je pro některé nepřijatelné (Karolína). Jídlo v tomto případě neplní funkci tmele a sblížování, ale naopak je tím, co rozděluje (Markéta, Karolína).

U makrobiotiků je pozitivní jejich obecně kladný a ohleduplnější vztah a přístup k přírodě. V tomto směru se může makrobiotika jevit jako určitá individuální odpověď na volání po tom, že by se člověk měl naučit žít s menšími nároky, měl by nacházet štěstí jinde než v nakupování a v růstu spotřeby.

8. BIBLIOGRAFIE

Literatura:

Attenborough, A., a kol.: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*. Reader's Digest Výběr, s.r.o., Praha 1997.

Beranová, M.: *Jídlo a pití v pravěku a středověku*, Academia Praha 2005.

Čada, K.: *Medikalizace společnosti medicíny*. [Online] dostupné z <http://iss.fsv.cuni.cz/ISS-118-version1-Cada.doc> (staženo dne 16. 6. 2009).

Disman, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, Praha 2002.

Duffková, J.: *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. [Online] dostupné z http://www.janaduff.estranky.cz/clanky/sociologie-zivotniho-stylu/Duffkova_zivotni_zpusob_styl_variantnost_ (staženo dne 21. 6. 2009).

Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV nakladatelství Praha 1999.

Ferré, C.: *Makrobiotika*, Pragma Praha 1997.

Fialová, L. a kol.: *Dějiny obyvatelstva českých zemí*, Mladá fronta, Praha 1998.

Franc, M.: *Řasy, nebo knedlíky? Postoje odborníků na výživu k inovacím a tradicím v české stravě v 50. a 60. letech 20. století*. Vydalo Výzkumné centrum pro dějiny vědy, společné pracoviště Ústavu pro soudobé dějiny AV ČR a Univerzity Karlovy v Praze a SCRIPTORIUM Praha 2003.

Geist, B. : *Sociologický slovník*, Victoria Publishing, a.s., Praha 1992.

Hendl, J.: *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005.

Herskovits, M. J.: *Akulturace: proces kulturního přenosu*. Cefes, Praha 1997.

Chourová, I.: *Makrobiotická kuchařka*. Vyšehrad, spol. s.r.o., Praha 2003.

Jackson, E.: *Jídlo a proměna*. Nakladatelství Tomáše Janečky, Brno 2004.

Jeřábek, H.: *Úvod do sociologického výzkumu*. Katedra sociologie FSV UK, Praha 1993.

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. 2. Vydání. Portál, s.r.o., Praha 2001.

Kúnzel, D.: *Lidský organismus ve zdraví a nemoci*. Avicenum, Praha 1990.

Kushi, M.: *Makrobiotika a přírodní léčení*. PRAGMA, Praha 1998.

Kushi, M.: *Orientální diagnostika*. Východoslovenské vydavatelstvo, Košice 1991.

Lawless, R.: *Co je to kultura*. Votobia, Olomouc 1996.

Lužná, D.: *Makrobiotické nedělní vaření*. Anag, spol. s.r.o., Olomouc 2005.

Montanari, M.: *Hlad a hojnost. Dějiny stravování v Evropě.* Nakladatelství Lidové noviny, Praha 2003.

Horská, P., Kučera, M., Maur, E., Stloukal, M.: *Dětství, rodina a stáří v dějinách Evropy,* Praha 1990.

Pitřha J., Poledne R.: *Zdravá výživa pro každý den. Fórum zdravé výživy.* Grada Publishing, a.s., Praha 2009.

Pitchford, P.: *Healing with Whole Foods.* North Atlantic Books, California 2002.

Pokorná, A.: *Domov pod pokličkou. Antropologie jídla.* Diplomová práce. FHS, Praha 2008.

Sokol, J.: *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba,* Portál, s.r.o., Praha 2002.

Vaněk, M., Mücke, P., Pelikánová, H.: *Naslouchat hlasům paměti. Teoretické a praktické aspekty orální historie.* Vydal Ústav pro soudobé dějiny AV ČR Praha 2007.

Vědecký výbor pro potraviny. *Přídavné látky (aditiva) v potravinách,* SZÚ Brno, 15. leden 2004, [online] http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/studie/adit_2003_1_deklas.pdf (staženo dne 11. 11. 2008).

Vojtíšek, Z.: *Encyklopedie náboženských směrů v České republice.* Portál s.r.o., Praha 2004.

Vojtíšek, Z.: *Náboženství a sekty v České republice* [online]. Dostupné z <http://www.vpsmvbrno.cz/osobni/jedlicka/sekty/sekty.html>. (staženo dne 24. 6. 2009).

Zemanová, H.: *Biokuchařka.* Smart Press, s.r.o., Praha 2005.

Prameny:

Časopis:

Zrnění: periodický tisk Ministerstva kultury České republiky, MK ČR E 16996.

Internetové zdroje:

<http://www.makobiotika.cz>

<http://macrobiotics.co.uk>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Makrobiotika>

9. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Graf energie potravin jin a jang

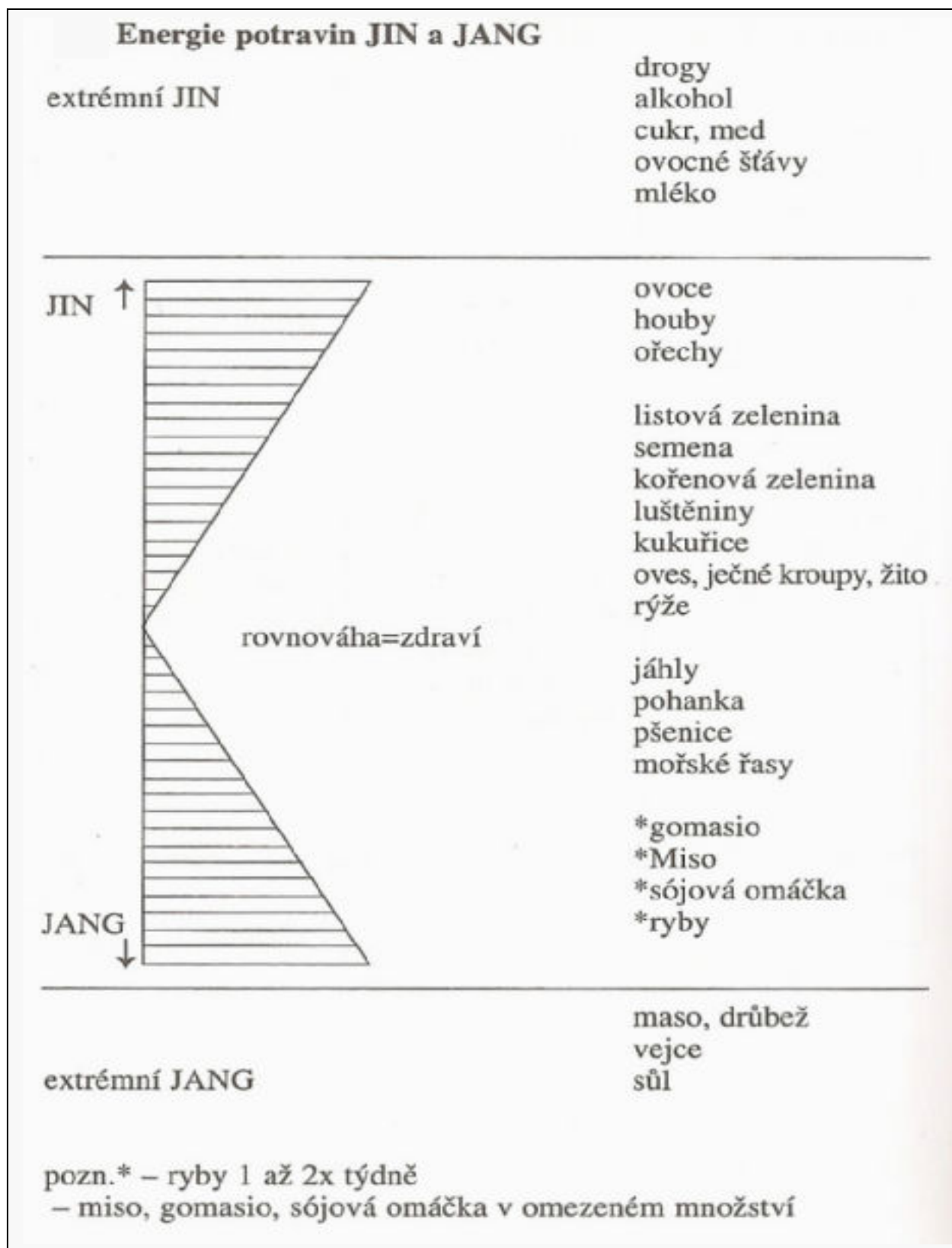
Příloha 2 - Graf makrobiotického složení talíře

- Složení makrobiotického talíře

Příloha 3 - Potraviny typu jang

Příloha 4 - Potraviny typu jin

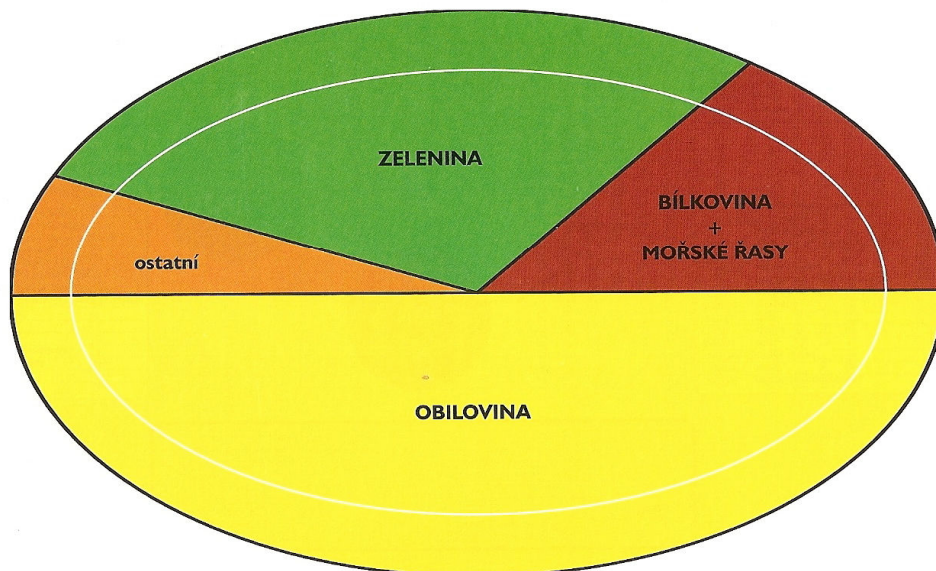
Příloha 1



Obr.1 Graf úrovně energie potravin jin a jang (zdroj: Chourová, I.: *Makrobiotická kuchařka*, Vyšehrad, spol. s r.o., Praha, 2003)

Příloha 2

OBECNÁ SKLADBA TALÍŘE
RADY PRO PRAKTICKÉ VAŘENÍ
poměry na talíři se upravují podle ročního období

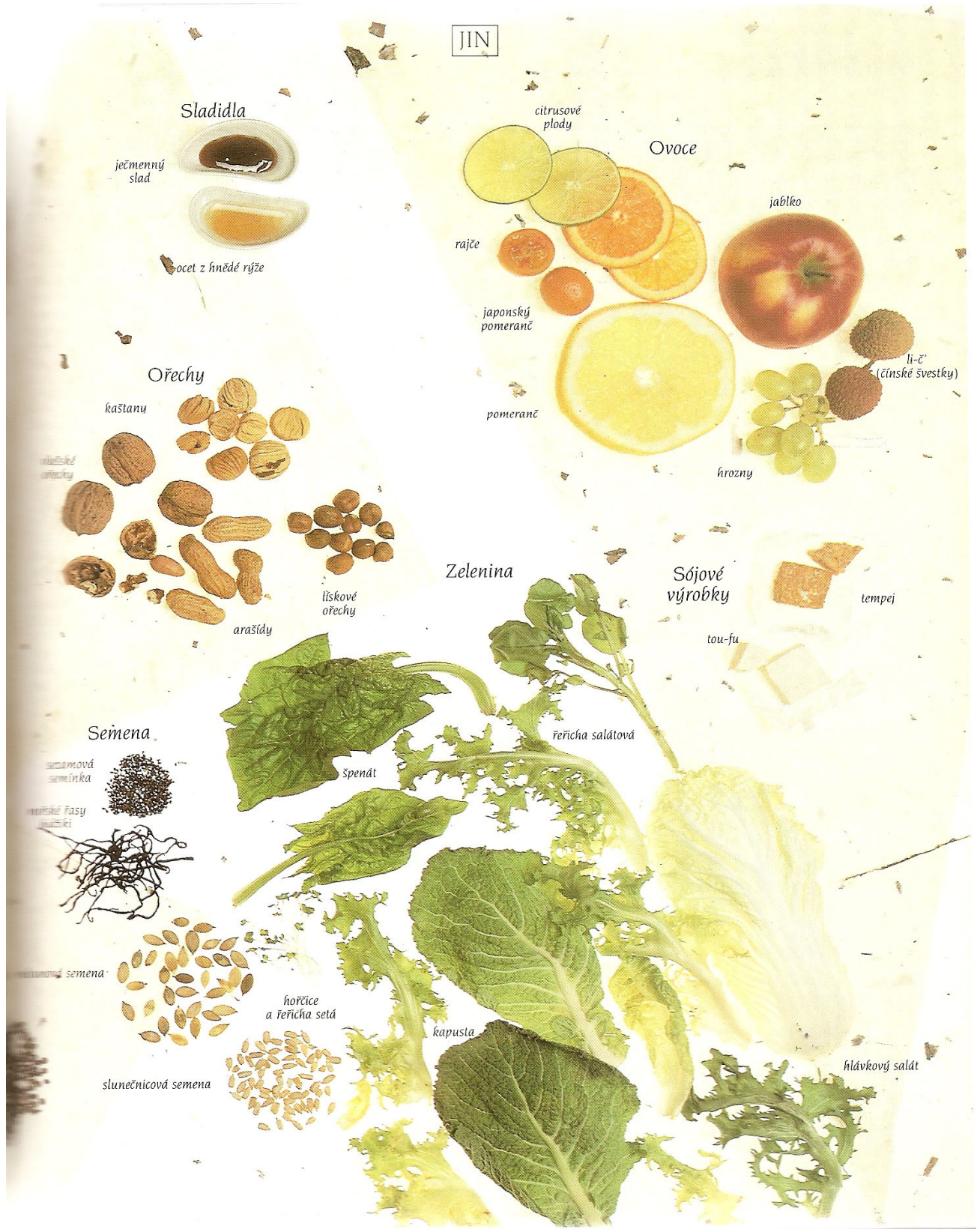


Obr.1 Obecná skladba makrobiotického talíře, (zdroj: Lužná, D.: *Makrobiotické nedělní vaření*, Anag, Olomouc, 2005)



Obr.2 Knedlíky z ovesných vloček, čočkový nákyp, koprová omáčka, zelenina, (zdroj: Lužná, D.: *Makrobiotické nedělní vaření*, Anag, Olomouc, 2005)

Příloha 3



Obr.4 Potraviny typu jin (zdroj: Attenborough, A., a kol.: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny*.

Reader's Digest Výběr, s.r.o., Praha 1997)

Příloha 4



Obr.5 Potraviny typu jang (zdroj: Attenborough, A., a kol.: *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny.*

Reader's Digest Výběr, s.r.o., Praha 1997)