

Zdravie ako trend v súčasnej spoločnosti a kultúre

Katarína Fridrichová

Abstrakt

Príspevok mapuje moderné socio-kultúrne fenomény a trendy súčasnej zdravej a efektívnej životosprávy. Príspevok súčasne hodnotí významné aspekty, ktoré sa podieľajú na kreovaní moderných a populárnych tendencií a skúma, do akej miery dokážu ovplyvňovať kvalitu ľudského života. Pomocou konkrétnych ukážok poukazuje, ako sa tieto aktuálne trendy transformujú do významných zložiek spoločnosti a kultúry a na základe ich rastúcej atraktívnosti a populárnosti prezentuje, že hodnota zdravia v súčasnosti podlieha marketingovým a psychologickým praktikám potravinárskeho a farmaceutického priemyslu.

Kľúčové slová

zdravie, trend, spoločnosť, kultúra, zdravý životný štýl, zdravé stravovanie, alternatívne stravovanie

1. ZDRAVIE AKO TREND V SÚČASNEJ SPOLOČNOSTI A KULTÚRE

V novodobej spoločnosti ľudia okrem globalizačných dopadov čelia jednej z najväčších výziev, ktorá sa formuje ako výsledok čoraz silnejúcich socio-kultúrnych tendencií, vyplývajúcich z moderne vyprofilovaných fenoménov zdravého životného štýlu a zdravých, alebo alternatívnych foriem stravovania. Prirodzená túžba žiť a byť zdravý odpradáva zohrávala vysoké, ba priam až najvyššie postavenie v rebríčku individuálnych hodnôt každého jednotlivca. Základná starostlivosť o zdravie na úrovni každodennej prítomnosti človeka by preto mala neustále predstavovať neoddeliteľnú zložku jeho vlastnej zodpovednosti a osobného prístupu k životu. Napriek tomu sa až v našej nedávnej minulosti začali ľudia výraznejšie zaujímať o dôležitosť kvality svojho života a až v modernom ponímaní sa začalo na zdravie nazerať ako na základnú tému našej ďalšej existencie. Čoraz viac sme práve v praxi svedkami, že sa z témy zdravia postupne kreuje neodmysliteľná súčasť všeobecného povedomia (takmer) všetkých ľudí, ktorí sú dennodenne chtiac-nechtiac konfrontovaní minimálne so zásadami zdravého životného štýlu alebo zdravého stravovania. Téma príspevku predovšetkým poukazuje na akcent jednotlivých zdravých životných štýlov vytvárajúcich vzorovú platformu pre naoko moderné spôsoby zdravého alebo alternatívneho stravovania, z ktorých sa postupným rozširovaním stali výrazné gastro trendy fungujúce ako primárne ukazovatele nielen ľudského vedomia, ale aj chápania a fungovania významných zložiek spoločnosti, či každodennej kultúry. Práve problematika udržateľného životného štýlu a s ním priamo súvisiace stravovacie návyky sa v dnešnej dobe v rámci negatívnych globalizačných dopadov javia ako nevyhnutná požiadavka pre náčrt nového, etického a environmentálneho smerovania a budúceho vývoja ľudstva. Novodobí vyznávači zdravia

a zdravého životného štýlu sa snažia týmto trendom prirodzene čo najverejnejšie priblížiť, a tak pod ich vplyvom postupne môže dochádzať k zmenám hodnôt, postojov a k hĺbkovým presahom, či už v ich osobnom živote, či dokonca v živote celej spoločnosti a kultúry. Domnievame sa, že v rámci pojednávaných skutočností sa hodnota zdravia neustále modifikuje a rozvíja, zasahuje do spoločnosti natoľko, že jej pôsobením môže dokonca dochádzať k strate potrebného racia a základných pilierov podopierajúcich zdravý, optimálny a kvalitný život človeka. Z tohto dôvodu problematiku zdravia a zdravého životného štýlu možno definovať ako oblasti, ktoré sa v súčasnosti stávajú ústrednými a veľmi obľúbenými a vytvárajú východisko pre každodennú prítomnosť, v rámci ktorej sa pokúšame zistiť, či vôbec a akým spôsobom dochádza k výrazným obratom, ktoré súvisia so zmenou vedenia, vedomia či konania človeka a s celkovou zmenou spoločenskej paradigmy v 21. storočí. Napriek skutočnosti, že dochádza k čoraz zvyšujúcej sa fascinácii a záujmu o zdravie, zdravý životný štýl a alternatívne formy stravovania, podliehajú aj tieto oblasti komerčným mechanizmom a predstavujú účinný prostriedok prospešného marketingu masovej a populárnej kultúry.

1.1 Zdravie a kvalita života

Žijeme v hektickej, hypermodernej dobe kľúčových zmien, v ktorej sa ľudia čoraz častejšie uchylujú k rozmanitým spôsobom a metódam, pomocou ktorých sa pokúšajú racionálne skvalitniť svoj život a prostredie okolo seba, vyrovnáť sa, či prispôbiť stresujúcemu tempu novodobej éry. Navyše nám táto doba premien, ktorá podporuje fenomén masovej spotreby, nadbytku a konzumný spôsob života, do ktorého sa podľa poľského sociológa Zygmunta Baumana neustále viac ponárame, poskytuje nekonečné množstvo možností a slobodu výberu.¹

Jednou z takýchto možností je práve voľba životného štýlu, ako kontrastu súčasného obdobia, ktorému sú ľudia schopní prispôbiť prakticky každú oblasť a podmienky svojho života, a to aj vrátane individuálnych stravovacích návykov. Takýto životný štýl aktuálne najvýstižnejšie charakterizujú prívlastky ako zdravý, racionálny, etický alebo alternatívny a v súčasnosti prežíva obdobie mimoriadneho imidžu a módnosti. Do akej miery je to v skutočnosti najvhodnejšia cesta? Do akej miery je zdravé naozaj zdravé? Nie je hodnota zdravia a zdravého, či alternatívneho stravovania redukovaná len na obyčajný biznis, fenomén doby, či aktuálny trend využívaný v marketingovej politike spomínaného potravinárskeho alebo farmaceutického priemyslu?

Filozofka Zuzana Parusniková píše, že súčasná spoločnosť je doslova posadnutá zdravím. Starostlivosť o zdravie a zdravý životný štýl sa tak postupne stávajú základnými témami, ktoré reálne dopadajú na našu každodennú prítomnosť. Zo zdravia a príbuzného zdravého životného štýlu, či zdravého stravovania sa postupne stali dominantné diskurzy, v rámci ktorých sa mení a utvára aj naša identita.²

Podľa Evy Křížovej je kvalita života spájaná s hojnosťou či dokonca nadbytkom a býva často kladená do interakcie voči konzumnému spôsobu života. Objavuje sa v spoločnosti, ktorá nemá problém s uspokojením materiálnych potrieb, a tak sa kvalita života usiluje zasiahnúť a realizovať aj v inej oblasti, ako v materiálnej, a to najmä v existenciálnej a sociálnej. E. Křížová vymedzuje kvalitu života ako jav, ktorý je socio-kultúrne determinovaný.³

¹ BAUMAN, Z.: *Globalizácia*, Bratislava: Kalligram, 2000, s. 82.

² PARUSNIKOVÁ, Z.: *Biomoc a kult zdravia* In *Sociológia*, 2000, roč. 32, č. 1, s. 131.

³ KRÍŽOVÁ, E.: *Kvalita života v kontextu všedného dne* In *Kvalita života a zdravia*, Praha: Triton, 2005, s. 219-221.

1.2 Zdravý životný štýl a zdravá výživa ako súčasť kulturológického diskurzu

Podľa kulturológičky Viery Gažovej práve v dôsledku globalizácie dochádza ku kreovaniu pohybov alebo trendov a ich rozmáhajúcich sa účinkov na kultúru a na celkový chod spoločnosti. Globalizačné procesy spôsobujú vznik rozmanitých a hlbokých kultúrnych zmien, ktoré postupne vedú k novým hodnotovým orientáciám a socio-kultúrnym vzorcom, k novým formám kultúry, či dokonca ku kultúrnym obratom. Tie ďalej všestranne modifikujú rozmanité oblasti z každodenného života ľudí, ku ktorým patria aj individuálne potreby, záľuby, spôsoby stravovania a životný štýl človeka.⁴

Kulturológička Z. Slušná poukazuje na skutočnosť, že na kultúru možno nazerať ako na vrstvy cibule, v ktorej jadro kultúry ochraňuje jednotlivé vrstvy, ktoré sú vnútorne späté. Vonkajší obal kultúry tvoria ľahko aktualizovateľné, inovatívne a meniace sa fenomény, ktoré nenarúšajú identitu a jedinečnosť samotnej kultúry. Najčastejšie medzi ne patria módné trendy, žiadané spotrebné produkty, aktuálne platné umelecké normy, stravovacie zvyklosti, špecifiká v odievaní a mnohé iné.⁵

Z hľadiska terminologického aparátu kulturológie patrí pojem spôsob života podľa sociológičky Jitky Ortovej a Kataríny Podolákovskej medzi najčastejšie využívané, pretože má schopnosť veľmi pravdivo vystihnúť aktuálny stav každodennej kultúry v konkrétnom čase a priestore.⁶

Práve cez prizmu životných štýlov je možné nájsť jeden zo základných prístupov k vymedzeniu samotnej kultúry, pričom V. Gažová súčasne vychádza zo schémy kulturológických štúdií, ktoré sú členené v závislosti od charakteristiky ústredného pojmu kultúra. V. Gažová do kultúry všedného dňa zahŕňa každodennosť, životný štýl, subkultúry, individuálne ciele, záujmy a voľno-časové aktivity, ku ktorým patria rozmanité kategórie ako napríklad hobby, kultúra bývania, stravovania, odievania a mnoho iných.⁷

Keďže životný štýl je významné späť s činnosťami, postojmi a hodnotami, je to práve zdravie, ktoré predstavuje najdôležitejšiu hodnotu uznávanú v každej kultúre a prirodzene zohráva rozhodujúcu úlohu v každodennom živote ľudského spoločenstva. Zdravý životný štýl možno jednoznačne považovať za jeden z významných a kľúčových faktorov, ktorý sa podieľa a ovplyvňuje celkový zdravotný stav človeka. Globalizačné tendencie sa výrazne odzrkadľujú aj prostredníctvom stravovacích návykov a jednotlivých foriem stravovania, ktoré zohrávajú neoddeliteľnú súčasť v kontexte každého životného štýlu. Podobne, ako v minulom období prišiel do módy fenomén instantného, fastfoodového stravovania, v poslednom období rapidne vzrástol naopak záujem ľudí o ľudský organizmus, zdravú výživu, zdravý životný štýl a zdravé životné prostredie.⁸

Čo však dnes môžeme považovať za skutočne zdravú výživu? K jedným z výraznejších vplyvov zdravého životného štýlu môžeme zaradiť rozmáhajúce sa zakladanie a otváranie internetových a kamenných obchodov so zdravým sortimentom superpotravín a výživou, ktorých filozofia je založená na tvrdení, že najlepšie a najzdravšie potraviny sú tie, ktoré sú čerstvé, organické a neupravené. Na tom sa však podľa Jána Šajbidora nedá postaviť dnešný potravinársky priemysel, ktorý je priamo závislý na spotrebiteľskej potrebe masovo produkovať potraviny

⁴ GAŽOVÁ, V.: *Úvod do kulturológie*, Bratislava: J.A. Komenského, 2003, s. 8.

⁵ SLUŠNÁ, Z.: *Aspekty a trendy súčasnej kultúry*, Bratislava: Národné osvetové centrum, 2013, s. 11-12.

⁶ ORTOVÁ, J.: – PODOLÁKOVÁ, K. *Spôsob života ako syntetický ukazovateľ každodennej kultúry* In *Kultúra a rôznorodosť kultúrneho*, Bratislava: PEEM, 2005, s. 10.

⁷ GAŽOVÁ, V. *Súradnice kultúry*, Trnava: Fakulta masmediálnej komunikácie, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2003, s. 13.

⁸ GAŽOVÁ, V.: *Perspektívy kulturológie*, Bratislava: Univerzita J. A. Komenského, 2003, s. 105.

v čo najväčšom množstve. Súčasná produkcia nadbytku potravín, a to veľakrát modifikovaných a „vyšľachtených“ však nemá v dejinách ľudstva historickú obdobu. Súvisí to aj s populačnou explóziou, ktorej naša spoločnosť čelí. Výrobcovia sú nútení produkovať čoraz viac potravín a surovín, z ktorých si následne potravu vyrábame. Takéto potraviny však v súčasnosti majú úplne inú kvalitatívnu úroveň ako v minulosti. Naliehavou a už spomínanou otázkou však stále zostáva skutočnosť, do akej miery je v takýchto potravinách zachovaná výživová hodnota a do akej miery je prezentovaný zdravý produkt naozaj zdravý. Nehovoriac o jednotlivých potravinových mýtoch a propagande, ktoré sa začali s narastajúcou trendovosťou a uprednostňovaním zdravých životných štýlov postupne rozširovať.⁹

Ďalším z problémov je, že väčšina surovín vyzerá na prvý pohľad veľmi pekne, čerstvo a zdravo. Platí pravidlo, že očami jeme a v konečnom dôsledku sa tak javí vášny vzhľad potravín ako to jediné, na čom dnes skutočne záleží. V minulosti bola príprava jedál podľa etnologickej Rastislavy Stoličnej-Mikolajovej veľmi komplikovaná, pričom dnes sa pri príprave jedla takmer nutne využíva najmä veľká miera štýlovej kreativity, estetizácie, stylingu a potreba mať všetko jedlo dokonalo naaranžované, aby tak výsledná prezentácia pôsobila najmä naoko veľmi pekne, čerstvo a zdravo. Zo stravovania sa v súčasnosti stal určitý typ činnosti, od ktorej očakávame istú formu zábavy alebo zážitku.¹⁰

Vo všeobecnosti však zdravá výživa znamená typ takého stravovania, ktoré neprináša žiadne zdravotné ťažkosti či dokonca zabraňuje mnohým zdravotným komplikáciám, a to najmä v zmysle predchádzania rôznych chronických civilizačných ochorení, ktorých frekvencia v spoločnosti podľa doktorky Kláry Hanulovej stále rapidne stúpa.¹¹

Nárast civilizačných chorôb preto možno považovať za jeden z významných dôvodov, prečo v súčasnosti všeobecne dochádza k narastajúcej fascinácii a zvýšenému záujmu o zdravie, k zmene životného štýlu a k celkovej premene životných postojov a stravovacích návykov. Výchova k zdravej výžive, zdravému životnému štýlu a zdravým návykom je odrazom aktuálneho a spoločenského diania, čo menovaným oblastiam prirodzene pridáva na dôležitosť a v rámci súčasného stavu našej spoločnosti nie je možné ignorovať riešenie tejto problematiky. Na optimálnu zdravú výživu sa v novodobej spoločnosti nazerá ako na liek zajtrajška a zdravšej budúcnosti. Výživa rovnako ako zdravie zohráva v našom živote a v spoločnosti nezastupiteľné miesto, a to nielen z hľadiska správneho fungovania nášho organizmu, ale aj z hľadiska fungovania kultúry. Filozof a estetik Erich Mistrík píše, že kultúra sa prejavuje cez fyzické vlastnosti a biologické procesy človeka. Všetky naše biologické či fyziologické črty a náš celkový zdravotný stav sa tak môžu stať nositeľom rozmanitých a dôležitých kultúrnych významov.¹²

V súčasnosti je kultúra stravovania považovaná za univerzálny fenomén, ktorý patrí k jedným z najvýraznejších a najdôležitejších identifikačných prvkov pri vymedzovaní kultúrnej, či národnej identity a kultúrnej tradície ľudského spoločenstva vôbec. Podľa etnologičiek Rastislavy Stoličnej-Mikolajovej a Kataríny Novákovej je strava, rovnako ako každá iná ľudská skúsenosť sprostredkovaná a determinovaná kultúrou. Voľba stravy a stravovacích návykov je podmienená psychologickými a socio-kultúrnymi normami a vzormi správania sa. Na základe týchto

⁹ WEB (1), 2015, Nečíslované.

¹⁰ STOLIČNÁ – MIKOLAJOVÁ, R.: *Jedlo ako kľúč ku kultúre*, Martin: Matica slovenská, 2004, s. 27.

¹¹ HANULOVÁ, K.: *Zdravotný stav obyvateľov Slovenskej republiky a varovné signály vzniku civilizačných ochorení* In *Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu*, Nitra: Fakulta prírodných vied, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 1998, s. 11.

¹² MISTRÍK, E. a kol. *Kultúra ako emócia: Multikultúrna zbierka esejí nielen o „nás“*, Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2006, s. 137.

slov možno stravu a výživu považovať za určitú kultúrnu hodnotu, pomocou ktorej človek ako kultúrna bytosť ovláda svoje základné potreby kultúrno-sociálnou situáciou.¹³

1.3 Tradičná strava a alternatívne formy stravovania

Tradičná strava predstavuje podľa R. Stoličnej-Mikolajovej historicky podmienený a relatívne samostatný systém, pozostávajúci z navzájom spätých a funkčných zložiek, ktoré odkazujú ku konkrétnemu etnickému a socio-kultúrnemu prostrediu.¹⁴

Podľa A. Ilavskej je obzvlášť na Slovensku tradičná strava založená najmä na živočišných tukoch, teda na cholesterole, ktorých zvýšená spotreba je v súčasnom období až okolo 37-40%. Pre zaužívanú stravu na Slovensku je taktiež za posledných 30 rokov charakteristický zvýšený energetický príjem, vysoká konzumácia sacharidov a naopak nedostatok bielkovín, no predovšetkým absencia fyzickej aktivity, ktorá predstavuje výraznú podporu a základný faktor celkovo zdravého životného štýlu.¹⁵

J. Ortová a K. Podoláková pri definovaní typických rysov každodenného života a pri charakteristike súčasného života nadväzujú na amerického architekta Charlesa Jencksa, ktorý uvádza že : *.....definície, ktoré by vyjadrovali komplexnosť životných dejov, neexistujú. Jencks si pre účely svojich štúdií zvolil termíny mainstream a alternatívy. Mainstreamom označuje hlavný prúd života v určitom priestore a čase, pre ktorý možno tiež použiť pojem spôsob života, a alternatívy sa týkajú rozmanitých životných štýlov, existujúcich mimo hlavný prúd.*¹⁶

Alternatívne koncepty stravovania vyznávajúce rastlinnú výživu so sebou výrazne prinášajú skeptické názory poukazujúce na negatívne účinky rôznych tradičných potravinových výrobkov a surovín (mlieko, vajcia, mäso, ryby, atď.). V spoločnosti dochádza okrem výrazného tlaku globalizačných procesov odrážajúcich sa v stravovaní aj k pretlaku informácií a vzniku súperiacich táborov, a to stúpcov živočišnej stravy a naopak ich odporcov. Odporcovia potravín so živočišným zložením tvrdia, že tradičné živočišne výrobky v súčasnosti nemajú nič spoločné s kategóriou zdravia, jedná sa o mýtus, ktorý si vymysleli spoločnosti so živočišnou produkciou a bežný spotrebiteľ sa tak môže veľmi ľahko v tejto protichodnej sieti informácií, názorov a skúseností stratíť. V súčasnosti má však každý neobmedzené možnosti a slobodu výberu aj v oblasti rozličných výživových a alternatívnych náhradných zdrojov. V obchodných reťazcoch tak medzi sortimentom potravín už bežne spotrebiteľ nájde širokú a netradičnú ponuku napríklad na rastlinné mlieko sójové, kokosové, mandľové, ryžové, či ovsené, miesto mäsa je možné zakúpiť sójové výrobky či dokonca syr je možné zameniť za tofu a samozrejme mnoho iných.¹⁷

Práve v novodobej spoločnosti možno výrazne pozorovať, že dochádza k transformácii rozličných diét do netradičných alebo alternatívnych typov zdravého stravovania, ktoré súvisia s vynechaním alebo nahradením určitého druhu surovín, na ktoré sa aktuálne poukazuje ako na nezdravé a ktoré sa od tradičnej stravy často líšia aj konkrétnym spôsobom prípravy. Čoraz viac ľudí postupne začína aplikovať v oblasti stravovania rozmanité alternatívne spôsoby a zdravé verzie, ktoré priamo odkazujú k jednotlivým životným štýlom a ktoré sa v určitých oblastiach odlišujú od dominantného a tradičného prúdu života. Atraktivita takýchto životných štýlov a jednotlivých stravovacích návykov čoraz viac v spoločnosti a kultúre narastá. Možno určiť, že to do istej miery súvisí aj so skutočnosťou, že sa na šport a na pohybové aktivity v rámci zdravého

¹³ STOLIČNÁ – MIKOLAJOVÁ, R. – NOVÁKOVÁ, K. *Kulinárna kultúra regiónov Slovenska*, Bratislava: Veda, 2012, s. 7-8.

¹⁴ *Ibid.*, 2004, s. 18.

¹⁵ WEB (2), 2015, Nečíslované.

¹⁶ ORTOVÁ, J. – PODOLÁKOVÁ, K.: *Kultúra a rôznorodosť kultúrneho*, Bratislava: PEEM, 2005, s. 11.

¹⁷ WEB (3), 2017, Nečíslované.

životného štýlu mnohokrát nenazerá až s takou vážnosťou. Dôvodov môže byť hneď niekoľko. Nedostatok času, možné zdravotné komplikácie, ktorými človek trpí ešte pred tým, ako sa rozhodne žiť zdravo, či prípadná pohodlnosť. Človek si na základe individuálnej schopnosti môže postupne zvoliť danú alternatívu v spôsobe stravovania, ktorá nadobudla charakter každodenného stereotypu.

Ďalším z výrazných dôvodov môžu byť aj ekologické katastrofy, environmentálna kríza, masívne zásahy a celková devastácia životného prostredia. Čoraz u väčšej časti populácie to z pragmatických, či ideologických dôvodov vyvoláva odmietavé postoje, pričom sa ľudia odvolávajú na silnejúcu potrebu a etickú nutnosť využívania spomínaných zdravých, šetrných a racionálnych životných štýlov, ktoré zo súčasného hľadiska predstavujú statusovú symboliku určitých spoločenských vrstiev. Ústredná filozofická myšlienka každého zdravého životného štýlu preto v súčasnosti mnohokrát priamo smeruje k ochrane a k zachovaniu jedinečnosti a rozmanitosti našej planéty. Zároveň sa týmto spôsobom ľudia často dovolávajú k silnejšej potrebe revitalizácie a návratu k tradičnému a organickému spôsobu produkcie potravín, a tak de facto aj k potrebe návratu k poctivej, tradičnej a agrárnej kultúre našich predkov, ktorá bola založená na prirodzenom vzťahu človek - príroda.¹⁸

Podľa J. Novákovéj medzi najčastejšie netradičné alebo alternatívne formy stravovania môžeme v súčasnosti zaradiť vegetariánstvo, vegánstvo, paleo princípy, organickú a makrobiotickú výživu, v rámci ktorých čoraz viac pribúdajú informácie o ich zdravotných benefitoch a ktoré sa výrazne prispôbujú moderným trendom stravovania a k celkovej zdravej životospráve. K uvedeným formám je nutné priradiť aj najnovšie stravovacie návyky, ktoré sú založené na surovej výžive a na dobrovoľnom odmietaní lepku, mlieka, cukru a iných alergénov, a to aj napriek tomu, že ľudia, ktorí si tento typ výživy zvolili, netrpia prirodzenou intoleranciou na ktorúkoľvek z menovaných potravín.¹⁹

Hoci sa ľudia rozhodli pre voľbu zdravého životného štýlu a zdravého alebo alternatívneho stravovania či už z dôvodu skvalitnenia zdravia a života, zmiernenia zdravotných problémov, redukcie hmotnosti, či z dôvodu ochrany životného prostredia, tak podľa J. Šajbidora práve gastronomické a farmaceutické spoločnosti, v ktorých sa taktiež odrazili globalizačné procesy, začali túto skutočnosť všeobecne využívať. Predstavitelia takýchto spoločností si veľmi rýchlo uvedomili, že zdravie predstavuje centrálny ekonomický zdroj nielen pre jednotlivca, ale aj pre celú spoločnosť. Tomuto faktoru prispôbili produkciu rozmanitého sortimentu superpotravín, výživových doplnkov a služieb. Následne sa ich hlavným cieľom stal len komerčný predaj týchto produktov, ktorých cena, resp. marža čerpajúca z aktuálnej trendovosti je spravidla často až neprimerane vysoká.²⁰

Výživový poradca Dušan Plichta poukazuje na trend uprednostňovania optimálnej a zdravej životosprávy, ako na akýsi začarovaný kruh, či nikdy nekončiacu a predovšetkým kontroverznú tému. Súčasnú silu a orientáciu na trendovosť zdravej výživy dokazuje aj za pomoci skutočnosti, že vybrané skupiny ľudí v rámci svojich nákupov mnohokrát pod vplyvom dogmy preferujú a identifikujú sa primárne takými výrobkami, ktoré sa pýšia nálepkami ako „*BIO, eko, organic, raw, vegetarian, vegan*“ atď. Často takýmto spôsobom konajú aj bez toho, aby sa vôbec zaujímali o skutočné zloženie a nutričné hodnoty daných výrobkov. Tento fakt poukazuje na sku-

¹⁸ MORAVČÍKOVÁ, D. – ADAMIČKOVÁ, I.: *Alternatívna ekonomika a alternatívne poľnohospodárstvo* In *Etnologické rozpravy*, 2014, roč. 21, č. 2, s. 11.

¹⁹ NOVÁKOVÁ, J.: *Netradičné formy stravovania* In *Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu*, 1998, Nitra: Fakulta prírodných vied, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, s. 18.

²⁰ WEB (4), 2015, Nečíslované.

točnosť, že ľudom už viac záleží na tom, aby kupovali niečo, čo je v spoločnosti momentálne najviac preferované na rozdiel od toho, čo skutočne potrebujú. Ľudia tak konajú v nádeji, že práve v takýchto funkčných produktoch nájdu požadované štandardy a potrebné princípy, ktoré im dopomôžu dosiahnuť vytúžený efekt napr. v podobe redukovania hmotnosti, či celkového zlepšenia zdravotného stavu.²¹

Ekofilozof Juraj Kurčírek sa zamýšľa nad modernizovaným životom a prežitím ľudstva v globálnom meradle takmer v podobných súvislostiach. Do popredia prináša novú ekologickú paradigmu zelenej revolúcie, ktorá je odvodená od jeho ekofilozofickej reflexie. Podľa J. Kučírka je možné súčasnú environmentálnu krízu vyriešiť len prekonaním jej neľudskej podoby. Hominizácia sveta okolo nás je možná len v momente, keď k samotnému poľudšteniu dôjde v nás samotných.²²

Na koncept zelenej revolúcie nadväzuje aj Z. Parusniková, ktorá dodáva, že diskurz zdravia a očisty je nevyhnutne prepojený s ekologickým uvažovaním, návykmi a s tzv. zeleným diskurzom. Aj práve preto v tomto kontexte dochádza k zmene a k výrazným obratom v oblasti individuálnych ľudských hodnôt a postojov, ktoré sa následne odrážajú na meniacom sa význame kvality života. Práve v situácii globálneho ohrozenia života dochádza k bezpodmienečnej mobilizácii a transformácii hodnôt, politických metód a cieľov, ktoré prispievajú k vytvoreniu nového, tzv. ekologicky angažovaného humanizmu.²³

Aj tieto uvedené skutočnosti sú významným dôkazom toho, že spoločnosť a kultúra prechádzajú výraznými zmenami. Mení sa zmysel života, rovnako ako aj náš spôsob uvažovania, konania a stravovania, a práve preto sa aj podmienky samotného zdravia a zdravého životného štýlu sa neustále menia, sprísňujú a rozširujú, no na druhej strane narastá ich atraktivita spolu s cenou. Zdravie nás sice nevyhnutne sprevádza celý život, no až aktuálne sa z neho postupne stala doslova živá súčasť všeobecného povedomia. Zo súčasného hľadiska možno určiť, že téma zdravia na nás pôsobí takmer z každého možného rohu. Záujem o zdravie možno evidovať z reklám a časopisov, kníh a webových portálov, z regálov v supermarketoch a z rôznych rozširujúcich sa noviniek v internetových obchodoch. Zo zdravia sa stala vec zisku a aktuálny produkt doby spadajúci pod komerčné mechanizmy. Zdravému životnému štýlu a zdravým či alternatívnym formám stravovania sa prispôbili podmienky ponuky a dopytu, čím následne začali podliehať potrebám širokej spotrebiteľskej masy. Hoci to automaticky neznamená, že všetci ľudia žijú zdravo, no týmto spôsobom sú chtiac-nechtiac bez výraznej angažovanosti konfrontovaní so zásadami zdravého života priam denne. Ako už bolo v príspevku niekoľkokrát uvedené, špecializované obchody, gastronomické, no aj farmaceutické spoločnosti túto možnosť začali všemožne využívať a mnohí predstavitelia pochopili, že oblasť zdravia v súčasných podmienkach bytia slúži ako ďalší verný príklad veľmi profitujúceho marketingu. Tomuto faktu korporátne spoločnosti prispôsobujú rozrastajúci sa trh s rozmanitými výrobkami, ktorých nasadená cena čerpá z aktuálnej módnosti a trendovosti. Čo všetko sú ľudia schopní kvôli zdraviu obetovať a koľko sú ochotní investovať, aby to skutočne dosiahli? Ako ďaleko sú schopní až zájsť? Kde sa skutočne nachádza racionálna hranica zdravia a zdravého životného štýlu? Je dokonca možné na ceste za zdravím ohroziť svoj vlastný život?

1.4 Posadnutosť zdravím a zdravým životným štýlom

Životný štýl sa stáva súčasťou každodenného stereotypu. Dotýka sa všetkého, čo ľudia robia, ako myslia, ako sa stravujú a ako v živote konajú. Voľba jednotlivého štýlu preto môže u konkrétneho človeka zapríčiniť výrazný zásah, či dokonca trvalú zmenu v ktorejkoľvek z oblastí

²¹ WEB (5), 2016, Nečíslované.

²² KUČÍREK, J.: "Ekofilozofia včera, dnes a zajtra", Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2009, s. 85.

²³ PARUSNIKOVÁ, Z.: *Biomoc a kult zdravia* In *Sociológia*, 2000, roč. 32, č. 1, s. 132.

v jeho každodennej prítomnosti. Môže to byť zmena pozitívna, no rovnako nie je vylúčený ani negatívny dopad na vlastné zdravie človeka a jeho blízke okolie. Podľa Z. Parusnikovej dochádza k odklonu od vyznávania odlišného kultu tela, ktoré bolo až do súčasnosti orgánom spotreby a konzumu. Z. Parusniková prirovnáva takúto všestrannú snahu o čo najvernejšie priblíženie sa ku zdravému štýlu k určitému sifyfovskému úsiliu, pretože sprevádzajúcich rizík, ktoré každodenne ohrozujú náš zdravotný stav, je na každom kroku niekoľko desiatok. Diskurz zdravia nás týmto spôsobom vedie k neustálemu sebaspytovaniu a chorobnej kontrole, či všetky veci, ktoré v živote robíme nemajú negatívny dopad na náš celkový zdravotný stav.²⁴

Z neustáleho sebaspytovania, neprimeraného kontrolovania vlastného zdravia, etikiet, či kvality zloženia na obaloch potravín sa postupne môže stať jediný zmysel života. Ten môže prerásť až do poruchy tzv. ortorexie, ktorá je v súčasnosti zaraďovaná medzi relatívne nové pojmy. Tento termín je odvodený od gréckych slov *orthos* a *orexis*, čo v preklade znamená správna chuť. Ortorexia symbolizuje určitý druh patologickej posadnutosti zdravým stravovaním a celkovým zdravým životným štýlom. Je to aj z dôvodu rozširujúcich sa alternatívnych spôsobov života, vďaka ktorým sa ľudia začali čoraz výraznejšie sami zaujímať o najnovšie trendy a spôsoby v stravovaní. S jednotlivými formami sa postupne až natoľko zžili, že týmto konaním sú schopní prestať postupne akceptovať akékoľvek iné pohľady a či dokonca zavrhnúť ľudí, ktorí presadzujú odlišný a v ich očiach predovšetkým konvenčný typ stravovania, či napokon celý spôsob života.²⁵

Medzi ďalšie výraznejšie formy, pri ktorých môže zdravý životný štýl prerásť do extrémnych rozmerov zaraďujeme aj nové životné smerovanie bretariánstvo. Toto označenie pochádza z anglického originálu *breathe*, čo v preklade znamená dych alebo dýchať. Aktívni vyznávači bretariánstva zastávajú radikálny názor, že zdravo a plnohodnotne človek dokáže žiť aj bez jedla, vody a spánku. Bretariánstvo je založené na princípe, že strava a následné trávenie jedla telu uberá potrebnú energiu, a preto jediným zdrojom výživy celého smerovania je *prána*. Celý proces bretariánstva má dokonca niekoľko vývinových stupňov, kedy prívrženci tohto smerovania najskôr vylúčia zo svojej stravy mäso, neskôr surovú zeleninu a ovocie a postupne ich životopráva pozostáva len z prijímania tekutín, ktoré sa tiež napokon z výživy vylúčia.²⁶

Hranice a zásady zdravého životného štýlu sa môžu v jednotlivých prípadoch od seba odlišovať a prirodzene nemusia dosahovať až takýchto extrémnych foriem. V súčasnosti možno pozorovať, že sú v spoločnosti vo výraznej miere ľuďom ponúkané rozličné výživové poradenstvá, uzdravovacie kúry, niekoľko dňové liečebné hladovanie, preventívne programy zamerané na nahrádzanie konvenčných potravín za zdravšie alternatívy, či detoxikácie organizmu napríklad cez čerstvé ovocné a zeleninové šťavy a smoothie nápoje, ktoré sú verným príkladom aktuálneho zdravého trendu *par excellence*. Práve ponuka na tieto zeleninové a ovocné šťavy či smoothies nápoje sa postupne výrazne pretransformovala do stánkov, vyskytujúcich sa azda v každom obchodnom centre, ktoré predstavujú v novodobej spoločnosti výraznú črtu typickú najmä pre moderný a mestský životný štýl. Ľudia ako novodobí vyznávači zdravej výživy sa v neovládateľnej snahe a túžbe zbaviť svoje telo škodlivých toxínov, zredukovať svoju hmotnosť, zlepšiť celkovú kondíciu a zaistiť si pevné zdravie, snažia týmto trendom čo najvernejšie priblížiť, no často aj na úkor vlastného zdravia, myslenia a v neposlednom rade aj financií. Výrobcovia stavajú svoju reklamu a stratégiu na pravidle, že v momente, keď spotrebiteľ uvidí, že je niečo zdravé a kvalitnejšie, je automaticky ochotný priplatiť viac peňazí ako pri bežnom produkte. Rudolf Tr-

²⁴ Ibid., 2000, s. 132.

²⁵ WEB (6), 2015, Nečíslované.

²⁶ WEB (7), 2015, Nečíslované.

bušek ďalej píše: „*V stagnujúcom potravinárstve sa musia hľadať nové stimuly na podporu predaja. Ak je takýto stimul na kupujúcich dostatočne silný – zmení sa na trend a zákazníci ho chcú. V potravinárstve sa za posledných niekoľko desaťročí objavilo trendov niekoľko. Ovplyvňujú čo budeme, alebo chceme jesť. Nový trend väčšinou znamená, že neplatíme za výrobok samotný, ktorého výrobná cena sa zásadne nezmenila, ale platíme za to, čo je v kurze, čo chcú všetci.*“²⁷

Prudký rozvoj technológií a vzrastajúca sila zdravého životného štýlu výrazne zasiahli aj farmaceutický priemysel, ktorý týmto prebiehajúcim procesom musí podobne prispôbovať čoraz novšie a lepšie produkty a doplnky výživy, veľakrát čerpajúce z významných životných štýlov, ktoré okrem záruky zdravia prinášajú aj vysoké zisky. Takéto ľahko dostupné a rozširujúce sa produkty a ich propagácia v konzumentoch modernej medicíny môže mnohokrát vyvolávať predstavu, že sa bez ich prítomnosti v živote len sotva zaobídu, pokiaľ chcú byť skutočne zdraví. G. Lipovetsky prirovnáva takúto situáciu k epoche bytostnej a konzumnej medicalizácie a ďalej píše o stúpajúcej potrebe a spotrebe liekov a chemických látok, ktoré nazval „*tabletkami šťastia*“ a o ktorých tvrdí, že ich ľudia dopĺňajú do svojho tela a snažia sa tak prevziať nadvládu nad správnym fungovaním svojho organizmu, či fyzickej a duševnej stránky svojho celkového zdravia.²⁸

Literatúra a zdroje

- BAUMAN, Z.: *Globalizácia*. Bratislava: Kalligram, 2000. 124 s. ISBN 80-7149-335-X.
- DUBNIČKA, I. a kol.: 2009. „*Ekofilozofia včera, dnes a zajtra*“. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2009. 256 s. ISBN 978-80-8094-642-5.
- GAŽOVÁ, V.: *Úvod do kulturológie*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2009. 107 s. ISBN 80-7121-315-4.
- GAŽOVÁ, V. – SLUŠNÁ, Z.: *Kultúra a rôznorodosť kultúrneho*. Bratislava: Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2005. 220 s. ISBN 80-89197-41-8.
- GAŽOVÁ, V.: *Súradnice kultúry*. Trnava: Fakulta masmediálnej komunikácie, Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2003. 114 s. ISBN 978-80-8903-456-7.
- GAŽOVÁ, V.: *Perspektívy kulturológie*. Bratislava: Filozofická fakulta, Univerzita J. A. Komenského, 2003. 260 s. ISBN 80-88901-81-2.
- LIPOVETSKY, G.: *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha: Prostor, 2007. 443 s. ISBN 978-80-7260-184-4.
- MISTRÍK, E. a kol.: *Kultúra ako emócia: Multikultúrna zbierka esejí, nielen o „nás“*. Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2006. 164 s. ISBN 80-89008-22-4.
- MORAVČÍKOVÁ, D. – ADAMČÍKOVÁ, I.: *Alternatívna ekonomika a alternatívne poľnohospodárstvo* In *Etnologické rozpravy*. [online]. 2014, roč. 21, č. 2, s. 10-24. [cit.2017-03-12].
- NOVÁKOVÁ, J. a kol.: *Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu*. Nitra: Fakulta prírodných vied, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 1998. 87 s. ISBN 80-8050-197-1.
- PAYNE, J. a kol.: *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- SLUŠNÁ, Z.: *Aspekty a trendy súčasnej kultúry*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2013. 124 s. ISBN 978-80-7121-341-3.
- STOLIČNÁ-MIKOLAJOVÁ, R.: *Jedlo ako kľúč ku kultúre*. Martin: Matica slovenská, 2004. 167 s. ISBN 80-7090-756-7.

²⁷ WEB (8), 2013, Nečíslované

²⁸ LIPOVETSKY, G.: *Paradoxní štěstí: Esej o hyperkonzumní společnosti*, Praha: Prostor, 2007, s. 66-67.

STOLIČNÁ-MIKOLAJOVÁ, R. – NOVÁKOVÁ, K.: *Kulinárna kultúra regiónov Slovenska*. Bratislava: VEDA, 2012. 495 s. ISBN 978-80-224-1257-5.

Zoznam elektronických odkazov

- PARUSNÍKOVÁ, Z.: *Biomoc a kult zdraví* In *Sociológia*. [online]. 2000, roč. 32, č. 1, s. 131-142. [cit.2017-01-12]. Dostupné na internete: <http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/66-sociologicky-casopis-2-2000/1191>.
- Web (1): Je zdravé naozaj zdravé?. In: Youtube [online]. 1. 10. 2015 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na internete: <https://www.youtube.com/watch?v=UWZZzsYxtml&t=255s> [Nečíslované]. Kanál užívateľa Televízia TA3.
- Web (2): Je zdravé naozaj zdravé?. In: Youtube [online]. 1. 10. 2015 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na internete: <https://www.youtube.com/watch?v=UWZZzsYxtml&t=255s> [Nečíslované]. Kanál užívateľa Televízia TA3.
- Web (3): PLICHTA, D.: *Desať trendov životosprávy, kde sa ľudia zbytočne dotahujú*. [online]2017.[cit.2017-03-17]. Dostupné na internete: <https://www.dusanplichta.com/blog/10-trendov-zivotospavy-kde-sa-ludia-zbytocne-dotahuju/>
- Web (4): Je zdravé naozaj zdravé?. In: Youtube [online]. 1. 10. 2015 [cit. 2017-01-20]. Dostupné na internete: <https://www.youtube.com/watch?v=UWZZzsYxtml&t=255s> [Nečíslované]. Kanál užívateľa Televízia TA3.
- Web (5): PLICHTA, D.: *Moderne paleo – Ideálna strava, alebo len mýtus?* [online]. 2016. [cit.2017-03-18]. Dostupné na internete: <https://www.dusanplichta.com/blog/moderne-paleo-idealna-strava-alebo-len-mytus/>
- Web (6): Info.sk [online]. 2015. [cit.2017-03-21]. Dostupné na internete <http://www.info.sk/sprava/59275/video-ortorexia-ked-je-posadnutost-zdravou-stravou-nebezpecna/>
- Web (7): CHLÁDEK, L.: *Bretariánstvo (brethariánstvo) – vzduch, prána a smrť*. In *Výživovo.sk* [online]. 2015. [cit.2017-03-22]. Dostupné na internete: <http://www.vyzivovo.sk/bretarianstvo-vzduch-prana-a-smrt/>
- Web (8): TRBUŠEK, R.: *Nový trend – BIO*. In *Sme blog*. [online]. 2013. [cit.2017-04-13]. Dostupné na internete: <https://trbusek.blog.sme.sk/c/334825/Novy-trend-BIO.html>

Health as a trend in toda's Society and Culture

Article deals with the emerging trend of emphatic, rational and responsible lifestyle through prism of diverse perspectives and with special regard for culture. The article points out growing influence of the so-called super rations, alternative way of life and various diets, whose image is in the present times presented as the most suitable for people. The article also describes to what extend the mentioned trends appear to be the most rational way, and to what extend it is just a marketing and psychological game of gastronomic corporations, whose main task primarily is commercial retail of their products.

Príspevok predstavuje vybranú časť z Diplomovej práce s názvom *Zdravie ako trend v súčasnej spoločnosti a kultúre*, ktorá bola úspešne obhájená na Katedre kulturológie, FF UKF v Nitre v akademickom roku 2016/2017. Školiteľkou záverečnej práce bola Mgr. Veronika Moravčíková, PhD.

Autorka: **Mgr. Katarína Fridrichová**
bývalá študentka Katedry kulturológie
Filozofická fakulta UKF v Nitre
fridrichova.katarina@gmail.com

Školiteľka: **Mgr. Veronika Moravčíková, PhD.**
Katedra kulturológie FF UKF
Hodžova 1
949 01 Nitra
moravcikova.v@gmail.com