

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta humanitních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Co to znamená být vitariánem

Vedoucí práce:
Mgr. Gabriela Málková

Autor:
Jaroslava Laura Stárková

Praha 2007

Určeno pouze pro vnitřní potřeby FHS

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 13.9.2007

.....
podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala v první řadě své vedoucí práce Mgr. Gabriele Málkové, Ph.D. za její cenné podněty, věcné připomínky, podporu a vstřícnost.

Dále přísluší můj velký dík všem, kteří se jakýmkoliv způsobem podíleli na vzniku této práce, tedy zejména mým participantům.

Děkuji svým nejbližším za všeobecnou podporu.

Obsah

ÚVOD.....	5
1. HODNOCENÍ ZDROJŮ A DISKUZE S LITERATUROU	8
2. VITARIÁNSTVÍ	9
2.1 CO JE TO VITARIÁNSTVÍ?.....	9
2.2 S JAKÝMI FENOMÉNY SE VITARIÁNI VYROVNÁVAJÍ?	10
2.3 PRŮKOPNÍCI SYROVÉ STRAVY.....	12
2.3.1 Osobnosti syrové stravy a vědecké studie – jak tomu bylo ve světě.....	12
2.3.2 České prostředí a syrová strava	15
2.3.3 Hluběji do historie, aneb syrová strava doporučována před přelomem letopočtu	16
3. ZPŮSOB ŽIVOTA	17
3.1 DIETETIKA	18
3.2 K PSYCHOLOGII PŘÍJMU JÍDLA.....	19
3.3 SOCIÁLNÍ ASPEKTY JÍDLA	20
4. CO JE TO SÉMIOLOGICKÁ FENOMENOLOGIE A JEJÍ ZASAZENÍ DO KONTEXTU	22
4.1 FENOMENOLOGIE.....	22
4.2 SÉMIOLOGICKÁ FENOMENOLOGIE	22
4.3 AMERICKÁ STUDIE TÝKAJÍCÍ SE ZPŮSOBU ŽIVOTA VITARIÁNŮ	23
5. EMPIRICKÁ ČÁST.....	28
5.1 VÝZKUMNÝ ZÁMĚR	28
5.2 VÝZKUMNÉ METODY	28
5.3 ETIKA VÝZKUMU	28
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	29
5.4.1 Obecné postupy výběru.....	29
5.4.2 Konkrétní postupy výběru	29
5.4.3 Charakteristika skupiny participantů	29
5.4.4 Základní deskriptivní údaje o participantech.....	30
5.5 TVORBA DAT	30
5.6 ROLE VÝZKUMNÍKA	32
5.7 ZPRACOVÁNÍ DAT	32
5.7.1 Fenomenologický popis	34
6. DISKUZE	40
6.1 FENOMENOLOGICKÁ REDUKCE A DEFINICE.....	40
6.2 FENOMENOLOGICKÁ INTERPRETACE	41
ZÁVĚR.....	42
LITERATURA.....	44
SEZNAM TABULEK	45
PŘÍLOHY	46
PŘÍLOHA Č. 1: OTÁZKY PRO ROZHOVOR S PARTICIPANTY	46
PŘÍLOHA Č. 2: PARTICIPANTKA ANE19.....	48
PŘÍLOHA Č. 3: PARTICIPANTKA REN42	52
PŘÍLOHA Č. 4: PARTICIPANT JIR35.....	54
PŘÍLOHA Č. 5: PARTICIPANTKA LEN27	59
PŘÍLOHA Č. 6: PARTICIPANT DAV21	61
PŘÍLOHA Č. 7: PARTICIPANTKA JAN32.....	65
PŘÍLOHA Č. 8: PARTICIPANT VAC27	69
PŘÍLOHA Č. 9: PARTICIPANTKA VLA26.....	73

Úvod

Konvenční strava, strava většinou přijímaná a dodržovaná naší společností, se dělí na několik jídel denně. Ráno, nejlépe hned po probuzení posnídat chléb s máslem a něco k tomu – ať už je to šunka, sýr, marmeláda, nebo čokoláda, která je pro naše děti to nejlepší, jak nám v reklamách radí úspěšní a spokojení lidé. Další alternativou ke zdravé snídani mohou být přeslazené kukuřičné lupínky zalité kravským mlékem. K svačině nejlépe ovoce, k obědu polévku, protože ta je „grunt“, jak jsme často slyšeli od našich babiček, po polévce hlavní jídlo, a jím by mělo být nejlépe maso, aby měl člověk dostatek bílkovin, a k tomu samozřejmě příloha – knedlík, tepelně upravené brambory, rýže, nejlépe to vše zajíst sladkým zákuskem – za odměnu a pro pozvednutí nálady. Ano, po takovémto obědě by si člověk měl jít zaslouženě odpočinout, „dát si Frantu Lehára“, aby tělo mohlo v klidu vyvinout úsilí na zpracování tohoto opravdu vydatného oběda.

Pokud si člověk dá k obědu něco výhradně rostlinného původu, co je ke všemu tepelně neupravené a čerstvé, je většinou společností posuzován jako chudák, který z toho života přece nic nemůže mít – takhle se trýznit a trápit. Jeho subjektivní pocit ale může být takový, že se cítí svěží, na „Frantu Lehára“ si obvykle ani nevzpomene, a s chutí se může pustit do dalších činností. Jednou z oněch činností může být třeba odmytí hrnců, které rodina našpinila při přípravě všedního či svátečního oběda, a nebo to může být činnost daleko zajímavější, ba tvůrčí.

Odpoledne maminka dítěti dá obvykle k svačině jogurt, namazaný rohlík, nebo ovoce. A večer se opět schyluje k teplému jídlu, při kterém se možná sejde celá rodina, nebo alespoň lidé, kteří jsou zrovna doma.

K mému prvnímu setkání s fenoménem syrové stravy došlo v dubnu roku 2004. Toto setkání bylo důsledkem hledání možností jak zmírnit projevy alergií, a eventualit, jak minimalizovat užívání kortikoidů proti astmatu. Od října 2003 jsem se snažila nejíst rafinovaný cukr ani výrobky z něj, hledala jsem literaturu píšící o škodlivosti cukru, až jsem objevila knihu E. Güntera (1990) s názvem *Přirozená strava*. V této knize autor píše o škodlivosti tepelně upravované stravy a přednostech stravy syrové. Informace obsažené v knize byly pro mě nové, protože jsem od dětství žila v přesvědčení, že základem zdravého života je alespoň jedno teplé jídlo denně.

Chtěla jsem najít více informací o účincích syrové stravy, zajímalo mě, zda se vařením strava opravdu znehodnocuje, a zda opravdu existují lidé, kteří žijí jen ze syrové stravy, protože jim to přináší více pozitiv, než negativ. Při hledání na internetu jsem se dostala na

server zapisnik.vitarian.cz¹ a na server vitarian.cz², kde jsem si přečetla nejen mnoho zajímavých informací o přínosu syrové stravy, ale na internetových diskuzích těchto serverů jsem poznala i lidi, kteří se žíví pouze, nebo převážně syrovou stravou, a podle jejich životní zkušenosti svůj život nyní žijí více uvědoměle a plnohodnotněji.

Primárním záměrem této práce bylo nahlédnout do života vitariánů – cílem bylo zjistit, zda se změna způsobu stravování projevuje v jejich životě, jaké změny s sebou přináší a co s nimi dělá jako s lidmi. Dále mě zajímají motivy, které vedly ke změně způsobu stravování participantů, k přechodu na stravu převážně nevařenou, syrovou, rostlinného původu, a fenomény, které je vedou k tomu nadále tento způsob stravování následovat. Chtěla bych nahlédnout, co pro participanty vitariánství znamená.

Inspirací je mi americká studie (Zhang, 2006), v níž autorka na základě fenomenologického zkoumání popisuje motivy přechodu na životní styl vitariánství, a určuje témata, která jsou s přechodem na vitariánství spojena, a popisuje roviny osobnosti člověka, které změna stravovacího stylu ovlivnila. Jako metodu sběru dat Zhang zvolila „self-written reports“ - zprávy psané participanty. Já jsem zvolila interaktivnější metodu sběru dat – metodu polostrukturovaných rozhovorů, a tudíž jsem měla možnost plně využívat zpětné vazby a získat data ze setkání tváří v tvář. Od Ai Zhang (2006) přejímám metodu zpracování dat - metodu sémiotické fenomenologie, s intencí zjistit motivy přechodu na životní styl vitariánství, určit témata, která jsou s přechodem na vitariánství spojena, zjistit, jak změna stravovacího stylu může ovlivnit způsob života člověka, jenž žije ve střední Evropě, konkrétně v Čechách.

Slyšeli jste někdy co, nebo kdo to je vitarián? Že nevíte, co to znamená? Čtěte dál!

V kapitole 1. hodnotím nejdůležitější zdroje dat, v kapitole 2.1 podávám definici „vitariánství“, aby si čtenář mohl udělat představu o tom, co budou participanté výzkumu v empirické části práce zač. Kapitola 2 je zasazením do místního a časového kontextu vitariánství. Kapitola 2.3.1 podává přehled některých osobností, které se zabývaly výživou prostřednictvím stravy – zde jsou popsány činnosti lékařů a vědců, kteří zkoumali vliv syrové stravy, a je zde také popsáno, jakým způsobem své poznatky šířili dále. Kapitola 2.3.2 pojednává o českém prostředí – o zmínkách týkajících se způsobu života na syrové stravě. V kapitole 2.3.3. konečně jsem zašla hlouběji do historie, abychom si pověděli o starých

¹ *Zapisnik.vitarian.cz* [online]. In <http://zapisnik.vitarian.cz/>

² *Vitarian.cz* [online]. In <http://vitarian.cz/>

rukopisech, v nichž byl zdůrazňován význam půstu a syrových potravin pro dosažení pevného psychického, fyzického a duchovního zdraví člověka. V kapitole 3 podávám definici „způsobu života“ a „konzumního způsobu života“, protože vitariánství chápu jako jeden z alternativních modelů konzumního způsobu života. Kapitola 3.1 opráší antický pojem „dietetika“ a prozradí nám, že tento pojem znamenal způsob života, tedy spjatost jídla se všemi stránkami lidského života – to abychom si jej nechtěli někdy plést s pojmem „dieta“ ve významu, jak si jej obvykle v Čechách vykládáme. Kapitola 3.2 se krátce zabývá psychologií jídla, protože psychika je důležitou dimenzí člověka, a kapitola 3.3 se pak zabývá sociálními aspekty jídla, protože sociální rovina je další důležitou rovinou člověka. Kapitola 4 nám krátce představí fenomenologii, dále pak sémiotickou fenomenologii, která bude použita pro zpracování dat v našem výzkumu, a nakonec nám představí studii Ai Zhang (2006), ve které se zkoumala změna chování v kontextu způsobu života vitariánů.

Kapitola pátá je již částí empirickou. Nejprve jsem v ní definovala výzkumný záměr, potažmo cíle výzkumu, po té jsem stanovila výzkumné metody, v kapitole 5.4 jsem popsala obecné postupy výběru, konkrétní postupy výběru, poté jsem udělala základní charakteristiku skupiny participantů a vytvořila jsem tabulku základních deskriptivních údajů o participantech. V kapitole 5.5 jsem popsala metodu získávání dat a podrobně jsem popsala proces získávání dat. V kapitole 5.6 jsem se zastavila u role kvalitativního výzkumníka. V kapitole 5.7 jsem popsala metodu zpracování dat, kterou jsem přejala od Ai Zhang (2006). V kapitole 5.7.1 již následuje samotný fenomenologický popis, první to fáze sémiotické fenomenologie. V Diskuzi naleznete 2. a 3. fázi sémiotické fenomenologie, fenomenologickou redukci a definici (kap. 6.1) a fenomenologickou interpretaci (kap. 6.2). V Přílohách naleznete všech osm přepsaných rozhovorů.

1. Hodnocení zdrojů a diskuze s literaturou

Vzhledem k charakteru tématu předkládané práce jsou hlavním zdrojem informací poznatky získané kvalitativním výzkumem založeném na rozhovorech s participanty. Z tohoto důvodu byla pro účely této práce velmi důležitá především literatura zabývající se právě kvalitativním výzkumem, z níž byly čerpány znalosti potřebné pro postup a provedení celého výzkumu, dále pak některé knihy zabývající se syrovou stravou, vitariánským životním stylem, vztahem a vývojem vztahu lidí k jídlu a psychologíí výživy.

Podnětnou inspirací byla práce americké autorky, doktorandky z Marylandské univerzity, Ai Zhang (2006): *'Raw Foods Have Saved My Life': A Phenomenological Exploration of Healthy Behavior Change in the Context of Raw-Food-Lifestyle*. Tato práce dostala v květnu 2007 ohodnocení „Top Ten Interactive Paper Award“, konkrétně se umístila na 4. místě. Autorka ve svém výzkumu využívá fenomenologický přístup, metodu sémiotické fenomenologie, aby prozkoumala změnu chování v kontextu způsobu života vitariánů. Touto prací jsme se inspirovali metodologicky, abychom se mohli opřít o již realizovaný relevantní výzkum, a mohli se vůči němu lépe vymezit. Přejali jsme od Zhang (2006) metodu zpracování dat, již zmíněnou metodu sémiotické fenomenologie. Postup této metody podrobněji rozepisujeme v kapitole 5.7. Metodu sběru dat jsme použili odlišnou, a to metodu polostrukturovaných rozhovorů. Zhang (2006) jako metodu sběru dat použila zprávy psané participanty („*self-written reports*“). V našem výzkumu jsme zvolili metodu, při níž se s participanty setkáme tváří v tvář, máme možnost reagovat, rozvádět témata, ptát se a využívat zpětné vazby.

Velmi praktickou pomůckou je kniha od Jana Hendla (2005): *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Tento detailně zpracovaný souhrn základních informací a postupů je využitelný pro každého, kdo se chystá připravit a zpracovat svůj vlastní výzkum. Obsahuje mimo jiné přehled druhů kvalitativního výzkumu, strukturu výzkumného plánu, metody získávání dat, metody vyhodnocování a interpretace získaných výsledků a další. Pro vytvoření rozhovorů s vitariány byl užitečný zejména Hendlův přehled různých typů rozhovorů s odlišnou mírou strukturace a formálnosti.

Dalším praktickým pomocníkem je nedávno vydaná publikace nese název *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* od Michala Miovského (2006).

Při psaní bakalářské práce dokáže být velmi nápomocna příručka pro psaní odborných textů od autorů Čmejrková, Daneš a Světlá (1999), která nese název *Jak napsat odborný text*.

Seznamuje čtenáře nejen s českými zvyklostmi odborného vyjadřování, ale i normami mezinárodními, zejména anglosaskými.

Pojmy „způsob života“ a „konzumní způsob života“ nejlépe vymezuje *Velký sociologický slovník* (1996).

Pojem „vitariánství“ charakterizuje a zařazuje do kontextu Červená (2002).

Řadu informací o osobnostech syrové stravy a uskutečněných studie týkající se způsobu stravování pomocí syrové stravy uvádí Christian Opitz (2002) ve své knize *Výživa pro člověk a Zemi*, tato kniha je opatřena bohatou bibliografií. A dále také *Leslie a Susannah Kenton* v knize *Syrová strava* (2007), která byla poprvé vydána v roce 1984 a v roce 2007 byla vydána v Čechách.

Práce Věry Dvořákové-Janů(1999), která nese název *Lidé a jídlo*, chápe každodenní jídlo jako zdroj života, i jako zdroj pospolitosti, potěšení a radosti. Tato práce je pokusem o shrnutí některých sociologických aspektů jídla, a je zároveň spojená se zemědělstvím.

2. Vitariánství

2.1 Co je to vitariánství?

Červená (2002, s. 9n) uvádí, že podle odmítání živočišných potravin – masa, mléka a vajec - existuje několik stupňů vegetariánů, **vitariány** uvádí jako stupeň čtvrtý, a **charakterizuje** je jako **vegany, kteří vše konzumují výhradně v syrovém stavu**, tedy bez vaření, dušení, smažení, pečení, grilování a dalších způsobů tepelné úpravy pokrmů.

Pro přehled a orientaci uvádíme charakteristiku veganství a zbývajících tří stupňů vegetariánství (Červená, 2002, s. 9-10):

1. laktoovovegetariáni – ti ze svého jídelníčku vypustili veškeré maso, alkohol, tabák, někdy i bílý cukr a bílou mouku, ale jedí mléko a výrobky z něj, stejně jako vejce a výrobky z vajec.
2. laktovegetariáni – na rozdíl od laktoovovegetariánů vyloučili ze stravy vejce a vaječné výrobky.
3. vegani – ti konzumují stravu výhradně rostlinného původu. Někteří vegani odmítají i kvasnice či med, jiní si kupují veganské doplňky obsahující vitamín B12.
4. vitariáni – viz výše.
5. fruktariáni – konzumují pouze ovoce.

Vitariánství můžeme tedy charakterizovat jako výživový směr založený na odmítání jiného jídla než syrového, a to nejčastěji pouze rostlinného původu. Vitariáni se tedy nejčastěji živí syrovým ovocem, zeleninou, oříšky, bylinami a naklíčenými semeny rostlin. V rámci tohoto směru existuje řada variant.

Mluvíme-li o způsobu stravování, kterým se vitariáni živí, tak v naší zemi slyšíme nejčastěji pojmy jako „syrová rostlinná strava“, „přirozená strava“, „živá strava“, „vitariánství“. V anglicky mluvících zemích jsou to nejčastěji pojmy „raw food“ a „living food“. V německy mluvících zemích je to pak pojem „Rohkost“, nebo „Sonnenkost“.

2.2 S jakými fenomény se vitariáni vyrovnávají?

Opitz (2002, s. 119) uvádí, že „...*Nejpřirozenější a nejdokonalejší výživu tvoří živá syrová strava: ovoce, zelenina, semena všeho druhu, klíčky s přidavkem bylin, koření, oleje lisované za studena a med*“. Dále uvádí, že při vážných onemocněních je ideální léčivou stravou jediné strava syrová, ale upozorňuje, že kdo si tuto stravu chce zvolit za trvalý způsob výživy, měl by k tomu mít motivy nejen zdravotní, jinak by to u většiny lidí vedlo ke „*křečovitému postoji*“. Mnohem větší motivací pro tuto formu výživy je „...*Přání po úplné harmonii se zákony přírody. Syrová strava nám pomáhá plně využít tělesné a jemnohmotné energie pro náš duchovní vývoj*“, protože člověk neztratí energii nadbytečným trávením.

Annemarie Colbin (2004, s. 144-145) uvádí, že motivace pro rozhodnutí stát se vegetariánem určuje typ přijaté vegetariánské stravy. Rozlišuje dva druhy motivace, a to motivaci morální (etickou, nebo náboženskou) a motivaci zdravotní. Podotýká, že i když obvykle jedna z motivací převládá, tak v mnoha případech hrají roli motivace obě. Podle morálního hlediska je špatné zabíjet živočichy kvůli jejich použití ke stravování, protože existuje dostatek výživných rostlinných zdrojů. Zdravotní hledisko říká, že konzumace živočišných bílkovin způsobuje nemoci, protože naše těla nejsou stavěna na trávení masa. Například Phillips (in Colbin, s. 145) uvádí, že zuby člověka jsou určeny k drcení a žvýkání, ne k trhání, dále že naše střeva jsou příliš dlouhá, a proto maso během svého pomalého postupu v nich zahnívá a způsobuje tělní zápach, zažívací poruchy a nemoci.

Do dalších, spíše medicínských rozborů, které uvádí Colbin (2004, s. 145), jako například, že metabolismus živočišných bílkovin produkuje kyselinu močovou, která přetěžuje ledviny, trávicí trakt a škodí jasnému myšlení, se pouštět nebudeme.

V rozhovorech se tedy participantů budeme ptát na jejich motivy, které je vedly k tomu, že přešli na vitariánský způsob stravování. Chceme se dozvědět, co tomuto rozhodnutí předcházelo. Jednou z našich dalších intencí je určit, co vede respondenty k tomu nadále tento výživový směr následovat.

[syrová strava] tento nejdokonalejší způsob výživy je doplněn půstem. Dobrovolné zřeknutí se potravy je pro člověka živícího se syrovou stravou snadné, takže se půst stane svátkem. Opitz (2002, s. 119).

Zajímá nás, zda naši participanti do svého života zařazují půsty, a pokud ano, tak z jakého důvodu, a co jim to přináší.

Opitz (2002, s. 119) upozorňuje na možné nepříjemnosti spojené s přechodem na výhradně syrovou stravu – upozorňuje na to, že v těle mohou být uvolněny reakce z převedení se na nový způsob stravování a z detoxikace. Proto doporučuje zvyšovat podíl syrové stravy v jídelníčku postupně, až po úplné vyloučení vařené stravy. Takto se mohou případné detoxikační symptomy eliminovat. Detoxikační symptomy, jimiž mohou být „...*Změny ve stolici a moči, kožní vyrážky, silné tvoření hlenů v nose a v hrtanu, nebo lehké pocity závratě*“, však prý následně nahradí změny, které umožní rozeznat převládající stav zdraví. Mezi zmíněnými změnami Opitz jmenuje např. sníženou potřebu spánku a vymizení jeho poruch, probouzení se s pocitem tělesné a duchovní svěžesti, úplně vyčištěná pokožka, vymizení trávicích obtíží, svižnější tělo a větší výdrž, duševní svěžest a lepší soustředění, zvýšená citlivost všech smyslů, menší žízeň a vymizení psychosomatických obtíží.

Detoxikaci (viz výše), on-line Encyklopedie Vševěd [cit. 2007-17-09] definuje následovně:

Odstranění jedovatých látek z organismu, popř. z prostředí jejich přeměnou v látky nejedovaté. Detoxikační reakcí je např. tvorba glukosiduronátů, toxických látek, které se z organismu snáze vylučují.

Chceme zjistit, zda měli participanti nějaké fyzických potíže spojené s detoxikací, jak uvádí Opitz výše, a zda kromě potíží fyzických pociťují i jiné problémy. O jiných než fyzických potížích pojednává např. Zhang (2006). V našich rozhovorech se tedy participantů

ptáme, zda při přechodu na vitariánský způsob stravování pocítli nějaké problémy, a jak se s nimi vyrovnávají. Ptáme se, jak by charakterizovali svůj nynější život, a co jim vitariánské stravování přináší. Zjišťujeme, jaké mají participanti záliby, zda se jim po změně způsobu stravování změnily jejich záliby, životní postoje, normy, zda se změnilo složení jejich přátel, zda to ovlivnilo vztahy v jejich rodině, v práci, ve škole, ptáme se, jakým způsobem relaxují.

Na základě toho, jak budou participanti vyprávět a odpovídat chceme zjistit, jakým způsobem se participantům po změně způsobu stravování změnil jejich způsob života (viz kap. 3). Budeme zjišťovat, kde a s kým dochází u participantů k interakcím, a jak se interakce a další součásti způsobu života po změně způsobu stravování změnily, a co z těchto změn plyne.

2.3 Průkopníci syrové stravy

2.3.1 Osobnosti syrové stravy a vědecké studie – jak tomu bylo ve světě

Mnozí průkopníci konzumace syrových potravin objevili její zdraví prospěšné vlastnosti většinou až v důsledku svých zdravotních problémů, které, jak se zdálo, mohla vyléčit jen syrová strava. Jejich pacienti k nim pak cítili vděčnost a profesionální kolegové opovržení (Kenton, 2007, s.28)

Švýcarský lékař Max Bircher-Benner, který se narodil roku 1867, „...*Byl prvním důležitým evropským průkopníkem vegetariánské syrové stravy, jako potravy léčivé.*“ V roce 1890 založil v Curychu Bircher-Bennerovu kliniku. Jeho koncepce zákonů celkového řádu života byla později potvrzena vědeckými objevy v oblasti výživy, jako jsou například objevy vitamínů a enzymů (Opitz, 2002, s. 93).

Bircher-Benner zjistil, že strava bohatá na tepelně nezpracované potraviny spolu s pravidelným tělesným pohybem jsou tím hlavním „...*V procesu seberealizace založeném na lásce k sobě samému*“ (Kenton, 2007, s. 30).

Tuto kapitolu o osobnostech, které se díky syrové stravě vyléčily; o osobnostech, které následně založily lékařskou kliniku; **o osobnostech, které prováděly vědecké studie týkající se vlivu způsobu stravování na fyzický i psychický zdravotní stav, a chování**

člověka; jsme zařadili proto, abychom mohli vitariánství zařadit do historického a společenského kontextu, a abychom mohli upozornit na již realizované studie.

Kenton (2007, s. 31-36) uvádí tyto osobnosti:

Německý lékař Max Gerson používal způsob výživy složený ze syrových potravin včetně vylisovaných šťáv ze syrové zeleniny a ovoce „*k léčení neduhů od duševních poruch po koronární nemoci srdce*“, nejznámějším se stal léčbou rakoviny.

Dánská lékařka Kristine Nolfi „*se obrátila k syrovým potravinám jako k poslednímu útočišti ve snaze zbavit se rakoviny prsu.*“ Když se uzdravila, učila své pacientky této formě léčení, a následně díky výraznému úspěchu založila v Dánsku sanatorium Humlegaarden.

Norman W. Walker se pomocí způsobu výživy založeném na syrových potravinách zbavil nesnesitelných bolestí zánětu nervů, a poté napsal řadu knih o tom, jak pomocí syrové stravy a šťáv ze syrového ovoce a zeleniny dosáhnout zdraví.

Další osobností syrové stravy je Ann Wigmore, která založila Hippocrates Health Institute v Bostonu.

Německý vědec Arnold Ehret se vyléčil půstem a čerstvým ovocem ze svých nemocí jako byla srdeční choroba, ledvinové potíže, a v návaznosti na své uzdravení „...*Nabyl přesvědčení, že nesprávné druhy potravin ničí zdraví, především „vnitřním znečištěním tračníku*“. Sestavil bezhlenovou dietu, o níž učil v Evropě a Americe až do své smrtelné nehody v roce 1922.

Americký zubní lékař Weston A. Price v letech 1920 – 1940 cestoval po světě a zkoumal stravovací modely mnoha různých národů, **u příslušníků izolovaných kultur sledoval** vývoj zubů a kostí, výskyt zubního kazu a celkové fyzické a **psychické zdraví**. Výsledkem byla kniha *Nutrition and Physical Degeneration*, vydaná roku 1945, v níž zdokumentoval své nálezy a doplnil je statistickými údaji. Jeho hlavní závěr byl, že „...*Zpracované potraviny představují pro lidské zdraví nebezpečí. Tvrdil, že lidské zdraví závisí na konzumaci čerstvých potravin v původním, neporušeném stavu*“. Price **objevil**, že strava národů, mezi jejímiž příslušníky se vyskytovalo **málo duševních a fyzických nemocí**, jejichž kostra měla dobrou stavbu a zubní kazy, pokud se vůbec vyskytovaly, tak byly řídké, měla mnoho společných rysů. Této stravě říkal „*primitivní strava*“, a skládala se z jednoduchých, čerstvých a většinou tepelně neupravených potravin. A uvádí, že tyto národy používaly přírodní hnojiva a o fungicidech a insekticidech neměly ani ponětí. V roce 1932 navštívil údolí Lötchenthal vysoko ve Švýcarských Alpách, kde v té době žilo 2000 obyvatel, a z jejich písemností, které pokrývaly období minulých 200 let se dozvěděl, že se zde nikdy

nevyskytla tuberkulóza, a dále, že neměli žádného policistu ani vězení, praktického ani zubního lékaře, protože je nepotřebovali. – Price tedy uvádí, že jasně viděl, že „...*Strava je ve svých účincích významnější než fyziologické předpoklady, a že také silně ovlivňuje chování a prostředí.*“, a tak se po dokončení práce v terénu vrátil do Ameriky a obhajoval návrat k jednoduchým čerstvým potravinám pěstovaným v organicky hnojených půdách“.

Ze strany kolegů se Price, stejně jako Gerson, Bircher-Benner a další ze stoupců změny stravovacích návyků dočkal ignorování:

Jeho přístup byl příliš radikálně jednoduchý a ekologický, aby jej vědecká komunita, zavázaná procedurám vysoké technologie a přístupu redukce nemoci na záležitost pouhých příčin a následků, přijala. Přesto epidemiologické výzkumy podobně jako nálezy McCarrisona v posledních čtyřiceti letech správnost Priceových názorů stále více potvrzují.

Dalším průkopníkem syrové stravy je Francis M. Pottenger, prováděl laboratorní studie na výživě koček. Tyto studie po pečlivém zhodnocení ukázaly, že vyhovují nej přísnějším vědeckým normám tehdejší doby. Pottenger pracoval na studii deset let, a tudíž se studie zúčastnilo několik generací zvířat:

Pottenger ukázal, že vařená strava může mít za následek abnormální chování zvířete, a že její účinky ohrožují život dalších generací. Nakonec objevil, že zděděná poškození vyvolaná konzumací vařené stravy vymizí až po čtyřech generacích zvířat živených syrovou stravou. ... Pottenger pak začal studovat účinky výživy na lidské zdraví a efekt změny stravování na zdraví a nemoci.

Jako poslední příklad světových osobností syrové stravy uvedeme Wolfganga Spillera, který roku 1985 založil Schwarzwaldskou kliniku ve Villingenu. Na této klinice je denně na jídelníčku syrová strava bez živočišných bílkovin. Přirozený léčivý postup a pečlivá psychologická péče doplňují celkovou koncepci léčení. Výsledky Schwarzwaldské kliniky nejsou dosažitelné běžnými metodami. Tato klinika léčí všechny nemoci, ale zvláště se specializuje na oblast neurodermitidy a alergií, jejichž hlavní příčiny Spiller vidí ve vysokém obsahu živočišných bílkovin v potravě a její denaturaci (Opitz, 2002, s. 95).

2.3.2 České prostředí a syrová strava

Českou badatelkou v oblasti dietetiky a etnografie výživy byla Marie Úlehlová-Tilschová. Úlehlová – Tilschová ve své knize (1945), v níž pojednává o české lidové stravě od nejstarších dob až po nástup moderny, mimo jiné napsala, že "*[syrová strava] není také vymožeností nové doby. Je to vůbec nejstarší potrava člověka, který se jí živil, dokud neznal ohně. Ale udržela se také později, i když se umění kuchařské vyvinulo, a to právě v lidové staré nejdéle a nejvíce*" (s. 547).

Všichni předchůdci člověka se skutečně nejprve živilí stravou syrovou. Olivíková (2006) ve své práci píše, že oheň byl objevem pravěku:

Tak jako náhoda způsobila, že člověk oheň získal, tak také náhoda byla nejspíš přítomna v okamžiku, kdy nešikovnému lovcovi spadl poslední kus masa do ohně. V tu chvíli si asi lovec řekl, že se nedá nic dělat, a opatrně vyhrabal tu náhodně připravenou pečínku z ohně. Vypadala úplně jinak, než syrové maso, na které byl doposud zvyklý. Hlad byl ale větší, než obavy a odpor. Tak se na světě objevil první kuchař (bez číslování stran).

Na tomto místě bychom rádi zmínili Stanislava Růžičku, který u nás ve 20. a 30. letech založil, propagoval a rozvíjel „eubiotiku“, a který byl toho času přednostou Ústavu hygieny Lékařské fakulty University Komenského v Bratislavě. Inspirací byl Růžičkovi sir Ebenezer Howard, který na přelomu 19. a 20. století vytvořil tzv. "Hnutí zahradních měst". Růžička myšlenky tohoto hnutí převzal a pro české podmínky dal eubiotice i ryze český název "dobrožilství". V kostce se jednalo o jednoduchý polozemědělský život v souladu s přírodou, jehož součástí bylo i vegetariánství. Základním dílem Růžičky o eubiotice je kniha s názvem *Eubiotika* (1926), v níž v kapitole o lidské dietetice píše:

... Jediná tendence, která se tu dá plně odůvodnit, je zase jen tendence být ve všem co nejbližší k neporušeným lidským pořádkům: to jest při pracovitém životě v úzkém soužití s přírodou živi se jednoduchou stravou rázu hlavně vegetárského, a to ze značné části v syrovém stavu: Tu pak organismus sám – bez rozpakův a neomylně celkem – si bere z rukou přírody v jednoduché úpravě pokrmy v potřebné právě jakosti a míře: bezpečně jsa veden nezkaleným a nepomýleným automatismem svého

chuťového aparátu pudového. Na takových jenom lidech má právě také smysl studovati a hledati zákony normální lidské výživy (s. 26).

Růžička tedy uvádí, že se člověku, který se živí jednoduchou stravou, která je hlavně v syrovém stavu, obnoví chuťový aparát, a člověk pak může naslouchat svému tělu, které po něm pravdivě žádá, co potřebuje, a není pomýleno „mlsotou“. Z rozhovorů s našimi participanty bychom chtěli zjistit, zda tomu tak u nich je – zda se „mlsné chutě“ změnily na chutě po látkách, které organismus po třebuje, po látkách v přirozeném stavu.

2.3.3 Hluběji do historie, aneb syrová strava doporučována před přelomem letopočtu

Dobré vlastnosti syrového ovoce a zeleniny ale nejsou objevem dvacátého století. Ve 20. letech 20. století francouzský filolog Edmond B. Szekely narazil v archivech Vatikánu na texty esejců. Esejci byli klášterní sektou, která v Kristově době působila na březích Mrtvého moře. Tyto dávné texty popisují zcela konkrétní rady týkající se zdraví a léčení, a **zdůrazňují význam půstu a syrových potravin pro dosažení pevného psychického, fyzického a duchovního zdraví**. Szekelyho překlad esejských rukopisů vyvolal velkou pozornost. Francouzský spisovatel Romain Rolland se spolu se Szekelym stal spoluzakladatelem Mezinárodní biogenické společnosti (Kenton, 2007, s. 37; Opitz, 2002, s. 95).

Biogeničtí lékaři považují každou nemoc za projev jediné nemoci – disharmonie, a v tom se shodují se starou taoistickou filozofií a lékařskou tradicí, která také učí, že pravým cílem lidstva je hleda wu wei, harmonii (Kenton, 2007, s. 37).

Během svých cest po celém světě si Szekely potvrdil u všech zdravých přírodních národů hodnotu stravy, kterou praktikovali esejci. **„Ve svém centru Ranco La Puerta v Mexiku přivedl Szekely přes 123 000 lidí k vegetariánské, především syrové stravě. Toto je zdaleka největší počet lidí, kteří byli kdy zapojeni do pokusu s výživou.“** Úspěchy v obnovení zdraví dosažené jeho studenty byly opravdu velké (Opitz, 2002, 95-96).

3. Způsob života

V našem výzkumu se zaměřujeme na způsob života, jeho proměny a na to, co z těchto proměn plyne.

Podle Petruska (1996, s. 1449-1450) pojem **způsob života označuje:**

*...V původních i elementárních významech běžné řeči **každodenní, ustálené, soukromé zvyklosti, obyčeje a sklony zakládající typické formy sociální interakce a podmiňující vzorce prostorového chování, výběr sociálního prostředí i strukturu využití času, příjmů a vydání. Pojem je vztahován k jednotlivci i společnosti (a tedy i skupinám) a má obvykle latentní hodnotící aspekt. Hovoří se např. o zdravém, pohodlném, příživnickém, dělném či také „americkém“ apod. způsobu života.***

V naší empirické části chceme zjistit, jaký měla změna způsobu stravování vliv na jevy, projevy a vztahy všedního života, a jak se tyto promítají do způsobu života. Jinak řečeno, jak změna způsobu stravování ovlivnila způsob života participantů. V našem případě můžeme hovořit o proměně stávajícího způsobu života na zdravý způsob života. A ptáme se, co z této proměny plyne.

Konzumní způsob života Petrusek (1996, s. 1450-1451) definuje následovně:

...Pojem označující způsob života založený na vysoké úrovni spotřeby a její vysoké hodnotě pro člověka a společnost. ... Kritici konzumního způsobu života v této souvislosti zdůrazňují rozšíření zbožních vztahů do všech oblastí lidského života a z toho vyplývající způsoby odcizení, to, že jde o způsob života, v němž peníze hrají roli všeobecného ekvivalentu (ke koupi a na prodej je vlastně vše: láska, čest, právo, morálka, přírodní i lidské zdroje, zdraví i nemoc). Konzumní způsob života akcentuje na jedné straně chudobu, na straně druhé bohatství, luxus. ... V sociologii je konzumní způsob života stále více a více traktován buď jako problém kvantity spotřeby (podmíněné masovostí a strojovou výrobou), nebo ryze eticky jako otázka správného či nesprávného zaměření kultury a civilizace. Řada autorů (G. P. Friedman aj.) varovala bývalé socialistické země před aplikací standardů masové kultury a spotřeby. ... V evropských socialistických zemích byly jen ojediněle hlášány názory (v Československu např. na sklonku 60. let A. J. Liehmem, později některými radikálními ekologisty), že je třeba rezignovat na ekonomický růst a vysokou úroveň spotřeby a klást důraz především na kulturu, volný čas a kultivaci každodennosti. Převládala a převládá

snaha hledat alternativní modely vysoké konzumní úrovně, která nebyla zatím úspěšně završena.

Vitariánství vidíme jako jeden z oněch možných alternativních modelů konzumního způsobu života, a proto je naší intencí tento způsob života vám čtenářům trochu přiblížit.

3.1 Dietetika

Dvořáková-Janů (1999, s. 21) uvádí, že pojem **dietetika** pochází z řeckého **diaita** = **životní způsob**, umění života, a v antice „značil konotace, které jsou aktuální i dnes: spjatost jídla se všemi stránkami a fasetami lidského života“.

Nesignalizoval tedy omezování jídla a pití jako pojem dieta, jak si ho v současnosti v Čechách většinou vykládáme.

On-line Encyklopedie Vševěd definuje pojem dieta následovně:

Kvalitativně a kvantitativně vymezená, vyrovnaná výživa, doporučovaná v lékařství jako součást preventivních zásad (dieta antisklerotická), zejména však jako důležitý léčebný prostředek s cílem nedráždit a nezatěžovat poškozené tkáně a orgány (ledviny, játra, žlučník), popřípadě dodávat navíc látky, které organismu chybějí; 2. náhrada výloh zaměstnanců při služebních cestách. [cit. 2007-19-09]

Z výše uvedené definice vyplývá, že se pojem dieta vztahuje pouze k výživě.

Antická **dietetika** naopak znamenala způsob života, naznačovala spjatost jídla se všemi složkami lidského života, a obsahovala v sobě ten prvek, že nejen jídlem živ je člověk.

„Dietetika byla nejen přírodní filosofií a antropologií, ale též velkolepým uměním života (ars vivendi) a umírání (ars moriendi).“ (Dvořáková-Janů, 1999, s. 21)

Antický lékař Galen uvádí:

... Dietetika je spjata se šesti „nepřirodními“ (sex res non naturales) základními oblastmi: světlem a vzduchem (lux et aer), jídlem a pitím (cibus et potus), pohybem a klidem (motus et quies), spaním a bděním (somnus et vigilia), rozhodností a afektivností (affectus animi). Jídlo a pití bylo v této „dietetické“ perspektivě spojováno s kulturou, filosofií a teologií... (in Dvořáková-Janů, 1999, s. 22)

Vitariánství, jakožto způsob života tedy není „dietou“, jak si to často interpretují naši blízcí, nýbrž „dietetikou“.

3.2 K psychologii příjmu jídla

Jídlo je - krom dýchání - nejintenzivnějším kontaktem s vnějším prostředím, jež člověk prožívá i psychicky. Tak lze vysvětlit i různé postoje k jídlu a jeho hodnocení. Jedení patří k nejintimnějším projevům lidského chování, jemuž je v sociálním světě vymezen svébytný prostor. Jídlo tedy – svým zpětným působením a vlivem – prohlubuje sociální kontakty. Zde je obsažena psychologická závažnost jídla: jídlo a jeho příjem je „sociálním transmitterem“ a zároveň pak i „sociálním chováním“. (Dvořáková-Janů, 1999, s. 59-60)

Společné jídlo, oslava spojená s jídlem, obchodní oběd, zahradní party, posezení s kolegy v menze, závodní jídelně, nebo restauraci je sociálním, emocionálním i soukromým intimním aktem. (Dvořáková-Janů, 1999, s. 60)

Dvořáková-Janů (1999, s. 60-61) v uvedeném kontextu klade otázku, proč lidé jedí často něco jiného, než co by měli jíst, a uvádí výsledky výzkumu Pudela, který se pokusil o výčet motivů analyzujících potřebu jídla a zdůvodnění této potřeby podle stanovených „hesel“, které jsme podtrhli:

1. Chuťové nároky (Jahody se šlehačkou jako největší požitek: Wimbledon.)
2. Pocit hladu (Mám jednoduše hlad, teď se musím najíst.)
3. Ekonomická výhodnost (Snížili cenu, to si koupím.)
4. Kulturní vlivy (Ráno houska s máslem nebo croissant a káva.)
5. Působení tradice (Babiččiny vanilkové rohlíčky o vánocích.)
6. Zvyky přejaté sociálním učením (K obědu musí být napřed polévka.)
7. Vlivy a účinky emocí (Ve stresové situaci něco sladkého.)
8. Sociabilita (Při opékání vuřtů je legrace.)
9. Vliv sociálního statusu (Rodinu Novákových pozveme na humry.)
10. Využívání možností (Stravuji se v menze protože to zrovna jde.)
11. Zdravotní aspekty (Je to údajně zdravé, tak to jím.)
12. Fitness aspekty (Cvičitelé říkají, že to je vhodné pro jogging.)
13. Kvůli kráse (Jen poloviční porce, abychom zůstali pěkní.)

14. Zdravotní dispozice (Zelí nejím, nesnáším jej...)
15. Zvědavost (Zajímalo mě, jakou to má chuť.)
16. Strach před škodlivými látkami (To nejím, má to vysoký obsah škodlivin.)
17. Výchovné důvody (Až si uděláš úkoly, dostaneš bonbon.)
18. Onemocnění (Sladkosti nemohu jíst kvůli cukrovce.)
19. Magické důvody (Petržel jím kvůli potenci.)
20. Pseudovědecké důvody (Deset vařených vajec kvůli zhubnutí.)

Podle dochází k závěru, že lidé v současné společnosti jedí jinak, než jak by měli jíst podle zásad správné výživy, což zdůvodňují často přejatými postoji a názory (in Dvořáková-Janů, 1999, s. 61).

Podle Dvořákové-Janů (1999, s. 61) bude třeba konfrontovat množství poznatků týkajících se horizontů našich jídelních zvyklostí a hlavně poznání, jak je ve skutečnosti tento prostor velký.

3.3 Sociální aspekty jídla

Co jíme? Co vlastně platí jako jedlé? Podle čeho jsou potraviny a jídla produkovány a připravovány? Co je to vůbec sociální situace jídla a pití? (Dvořáková-Janů, 1999, s. 15)

Dvořáková-Janů (1999, s. 15-18) uvádí, že „jedlost“ není vlastnost, která by byla rostlinám a zvířatům přirozeně vtištěna. „Jedlost“ je varováním, které je vloženo kulturním popisem do sociálního rámce určité společnosti – tímto se odlišuje to, co se /fyzicky nazíráno/ považuje za možné jíst a pít, ať už se jedná o houby, poupata, hmyz, žáby nebo hlemýžďe – zda některé jídlo platí za jedlé nebo nejedlé je sociálně usměrněno, samozřejmě kromě výjimek v případě jedovatosti. „Jedlost“ nic nevypovídá o biologické hodnotě dané potraviny. „Zda člověk utiší hlad masem z koně nebo vepře, neznamená pro tělo příliš podstatný rozdíl.“ Ale pro sociální hodnocení oběda určitou společností znamená rozdíl podstatný. „**Člověk často cílům sociálního hodnocení podřizuje své tělesné zdraví.**“ Touto cestou sleduje řadu cílů, jako jsou požitky, prestiž, efekt, cena, půvab a další. V řadě současných kuchyní a stylů výživy, které jdou cestou průmyslové produkce jídla, jsou motivy a orientace úzce spojeny, a nezohledňují fyziologickou ani technickou přirozenost.

Uspokojování základních potřeb, tedy jídla a sexuality, bylo a je základním předpokladem lidské společnosti v genetickém plánu jedince i v rozsáhlé hierarchii pravidel a norem – uspokojování potřeby hladu je tedy základním požadavkem života. „*Kolektivní*

opatřování a příprava stravy, společné prožívání představ rituálního jídla v kontextu naplněném symboly se stalo v posledních dvou tisíciletích v prostoru v němž žijeme jakýmsi „mravním děním“ společenských řádů.“

V současnosti určují výrobu potravin zákonné normy a stanovené procesní formy, a jídlo jako by se stávalo banálním aktem každodenního života, jeho normovanou součástí. Člověk jídlo často redukuje na stejný úkon jako je každenní čištění zubů. Tím se stal svě triviálnějším, neboť jsme se ztrátou společného jezení ztratili i pocit pospolitosti a určitou náhradu za anonymní bytí. *„Schopnost dělit potravu, později další majetek, je považována za důležitou a prestižní součástí chování ve všech známých etnikách.“*

Vitariánský způsob stravování je založeno na výživě syrovou rostlinnou stravou, kterou si člověk má možnost sám vypěstovat. Dalo by se říci, že tím, že si člověk sám pěstuje to, co jí, tak si zároveň i pěstuje vztah ke svému jídlu. Domníváme se, že více cítí, dalo by se říci zázrak přírody, kdy si může jít utrhnout, co vypěstoval, a následně si to s chutí a uvědoměle sníst, a rád se podělí se svým okolím o jídlo, které mu velice chutná, prospívá a má k němu vztah. Zároveň může se svými sousedy vyměnit druhy plodin, mohou se scházet a společně vychutnávat jídlo, které nás vyživuje, a to doslova. Domníváme se, že člověk potom více tíhne k tomu, najít si na jídlo čas, a mít čas jídla za sváteční chvíli, a o to víc příjemnější, může-li se o ni podělit a sdílet ji se svými bližními.

Ale domníváme se, že zejména v začátcích vitariánského stravování člověk může u svého okolí zdánlivě ztratit onu prestiž, efekt, nebo zdánlivý požitek, o němž mluví Dvořáková-Janů – viz začátek kapitoly, a jakoby může dojít k tomu, že se ze společnosti, svého dosavadního okolí vyčlení. Domníváme se, že potom mimo jiné záleží na jeho emoční inteligenci, jakým způsobem se s těmito fenomény vyrovná, a jak zvládne období, kdy jeho okolí je takřkajíc „v šoku“.

Salovey (in Goleman, 1997, s. 50-51) uvádí svou základní definici emoční inteligence:

- 1) Znalost vlastních emocí – lidé, kteří si jsou svými city více jisti, se ve svých životech dokáží lépe rozhodovat. Vědí totiž přesněji, jaké pocity v nich vzbuzují důležitá osobní rozhodnutí.
- 2) Zvládání emocí – nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci.
- 3) Schopnost sám sebe motivovat – bez zapojení emocí do našeho snažení bychom nebyli schopni se dlouhodobě soustředit, ztratili bychom motivaci. Emoční sebeovládání – odkládání

odměny nebo uspokojení a také potlačování zbrklosti – je základem každého úspěchu. Lidé, kteří tyto dovednosti ovládají, jsou produktivnější a výkonnější.

4) Vnímavost k emocím jiných lidí – také empatie se s rostoucím emočním sebeuvědoměním prohlubuje.

5) Umění mezilidských vztahů - lidem, kteří v tomto směru vynikají, se velmi dobře daří všechno, při čem je potřeba úzce spolupracovat s ostatními.

4. Co je to sémiotická fenomenologie a její zasazení do kontextu

V této kapitole bychom vám rádi krátce představili sémiotickou fenomenologii, jejíž metodu jsme použili pro náš výzkum.

4.1 Fenomenologie

„Fenomenologie je studium žité zkušenosti“ (Edie; Gubrium; Thibodeau; Thompson, Locander in Zhang, 2006, s. 11). Edie (in Zhang, 2006, s. 11) uvádí, že fenomenologie je křižovatkou, kde se střetává bytí (existence, život) s vědomím.

Zhang (2006, s. 11) uvádí, že zjednodušeně vzato fenomenologie zahrnuje tři hlavní myšlenkové školy, a to klasickou fenomenologii (jejím představitelem je např. E. Husserl), fenomenologickou hermeneutiku (představiteli jsou např. M. Heidegger, nebo H. G. Gadamer), a fenomenologickou sociologii (např. M. Merleau-Ponty, A. Schütz).

Sémiotická fenomenologie, kterou jsme převzali pro náš výzkum, patří podle Zhang (2006, s. 11) do školy fenomenologické sociologie, a je fenomenologií existenciální.

4.2 Sémiotická fenomenologie

Atkinson; Nelson; Peterson; i Wolff udádějí, že sémiotická fenomenologie je teorií i výzkumnou metodou (in Zhang, 2006, s. 10).

Výzkumnou metodu sémiotické fenomenologie jsme převzali pro náš výzkum od Ai Zhang (2006).

Nelson (in Zhang, 2006, s. 10) uvádí, že sémiotická fenomenologie **jakožto teorie** po výzkumníkovi vyžaduje, aby zkoumal hlubší význam zasazený v komunikaci, význam, který nemusí být ihned z pozorovatelného chování zřejmý. Výzkumník se musí dočasně vyčlenit ze svého sociokulturního prostředí, a naopak se zaměřuje na významy daného fenoménu z perspektivy svých participantů výzkumu. Tímto výzkumník proniká do poznání, jak jsou dané významy sociálně konstruovány lidmi účastníckými se na žití této reality.

Sémiotická fenomenologie **jakožto výzkumná metoda** kvalitativního výzkumníka vybaví přesným sběrem a technikami analýzy dat, což „pomáhá k plnému demaskování skrytých významů zasazených v žité zkušenosti díváním se skrze měnící se žité okamžiky, kterými participant výzkumu prošel“ (Nelson in Zhang, 2006, s. 10).

4.3 Americká studie týkající se způsobu života vitariánů

Tuto kapitolu chceme věnovat výsledkům výzkumu, který ve své studii vypracovala Zhang (2006). Tato studie nese název *'Raw Foods Have Saved My Life': A Phenomenological Exploration of Healthy Behavior Change in the Context of Raw-Food-Lifestyle*. Tento název můžeme přeložit jako: „Surová strava mi zachránila život“: Fenomenologický výzkum zdravé změny chování v kontextu způsobu života vitariánů.

Tato studie využívá k vyhodnocení dat fenomenologický přístup (semiotic phenomenology), který je blíže popsán v kapitole 5.7 (s. 2).

Jako metodu získávání dat Zhang používá zprávy psané respondenty („self-written reports“), které získala od 12 participantů (s. 16). Konkrétně rozeslala participantům e-mailem dotazník se třemi otevřenými otázkami.

Dále popíšeme výsledky zpracování jejích dat:

V první fázi sémiotické fenomenologie, ve fázi *popisu*, se Zhang zaměřuje na to, co participanté vyjadřují jako typické ve svém každodenním životě, a následně hledá zákonitosti

společné těmto navyklým vzorcům, které odhalilo několik participantů, a potom tyto vzorce syntetizuje do témat, která doplňuje citacemi odpovědí participantů (str.13).

Zhang tedy v první fázi definovala následující témata:

- 1) Zdravotní problémy: Kromě jednoho participanta, který přešel na vitariánství z osobní zájmu o zdraví a z rozhodnutí zlepšit svůj celkový well-being, ostatních 11 participantů přešlo na vitariánství, protože trpěli mnoha zdravotními problémy (s.18-19).
- 2) Rozdvojená osobnost: Tři participanti odhalili, že si záměrně vytvořili dvojí osobnost, aby skryli své vnitřní trápení ze zdravotních problémů – zdálo se, že jim to ulehčuje život. (s. 19)
- 3) Sebedestruktivní koloběh: Tři participanty stresovala obtížnost vzdát se starých zvyků. Měli pocit, že mají malou sociální nebo emocionální síť lidí, na které by se mohli obrátit, a se kterými by mohli sdílet své pravé já. Měli sklon popírat existenci problémů, aby redukovali nesoulad mezi svým veřejným a soukromým já. Otupovali se tím, že si dopřávali staré návyky, které se časem vyvinuly v destruktivní koloběh (s. 20).
- 4) Neslučitelnost s „normálními“ způsoby života: Jedenáct participantů uvedlo, že měli starost hlavně o to, že vitariánský způsob života je neslučitelný s „normálním“ způsobem života, který je svázán s vařenými nebo zpracovanými potravinami. Participantů uvedli, že se tento problém stal vážnějším, když neměli v okolí žádného vitariána. V této situaci se důvěra ve vitariánský způsob života a jeho žití staly dle slov jedné participantky anti-sociálním.

Tato neslučitelnost se stala více problematickou, když přišlo na jezení „mimo“, v restauracích. Participantů uvedli, že jestliže jídlo bývalo hlavní sociální aktivitou v jejich životě, od té doby co přešli na vitariánský způsob stravování, museli čelit dilematu: buď budou onálepkováni vitariánstvím, zatímco ztratí pevně zavedenou sociální síť, nebo si své přátele zachovají, ale přistoupí na vařené jídlo. Zdálo se, že odhodlaní vitariáni si zvolí způsob života, i za cenu své sociální sítě.

Vedle této praktické bariéry vitariánství, sedm z oněch jedenácti respondentů hovořilo o tom, že naprosté vyloučení vařeného nebo zpracovaného jídla ze svého stravování je psychologicky těžké. (s. 20-21)

5) Sociální opora: Deset participantů zdůraznilo při přechodu na vitariánský způsob života důležitost sociální opory. Dva nejoblíbenější kanály, kde participantů vyhledávali oporu, byly:

podporové skupiny zprostředkované internetem a týdenní či měsíční osobní setkání vegetariánů. Dalšími kanály, kde lidé vyhledávali oporu, byly rodina a přátelé (s. 21).

6) Vyhledávání informací: Deset participantů zdůraznilo, že rozhodující pro přechod na vitariánství byly odpovídající znalosti, a to obzvláště v začátcích a dávali najevo aktivní proces vyhledávání informací. Kromě navštěvování přednášek, konaných zkušenými učiteli syrové stravy, byl nejoblíbenějším médiem internet – online diskuze, kde si lidé mohou zdarma sdělovat a vyměňovat informace.

Ale kvůli obrovskému množství informací participanti naznačovali různí se úrovně obtížnosti ve výběru, koho by měli poslouchat, a který typ vitariánství („raw-food-lifestyle“) by měli následovat. Obzvláště pokud přišlo na procenta ovoce, zeleniny, ořechů a semen, která by měla být zahrnuta v jejich stravě, informace byly sporné, což činilo rozhodnutí ještě těžším (s. 22-23).

7) Projasnění mysli: Deset participantů uvedlo projasnění mysli, ve smyslu, že „...*Vitariánství pomáhá vyvinout lepší porozumění sobě sama, obzvláště svému tělu, pokud jde o jeho léčivou moc a jeho potřeby.*“ Toto zjištění pravděpodobně překvapilo většinu účastníků, protože nikdy nepředpokládali, že jídlo by mohlo mít takový vliv na jejich životy (s. 23).

8) Svoboda: Všech dvanáct participantů uvedlo, že významnou výhodou vitariánství je svoboda vztahující se ke všem aspektům jejich života. Vitariánství jim pomohlo se znovu naučit jak se mít rád a pečovat o sebe bez toho, aniž by dávali své zdraví a život do rukou někoho jiného.

9) Změna pohledu na svět: Deset respondentů prozradilo, že následkem „raw-food-lifestyle“ se jim vyvinul odlišný náhled na svět. Možná jakožto důsledek výše uvedeného znovu získaného lepšího rozumění sobě sama (viz téma č. 7), začali participanti zkoušet četné aspekty života, které si buď dříve neuvědomovali, nebo jich byli zbaveni. Jedna participantka například uvedla, že po přechodu na vitariánství cítila vzrušení mnohem intenzivnějšího „spojení“ se vším. Někteří dokonce změnili své zaměstnání, aby se stali propagátory „raw-food-lifestyle“.

10) Životní uspokojení: Jedenáct participantů od té doby, co začali s vitariánstvím, upevnilo zvýšený stupeň životního uspokojení. Přitom prozradili, že dokud nenastoupili cestu vitariánství, netušili, že by se mohly v jejich životě stát tak dramatické změny (s. 24).

Zhang ve druhém kroku semiotické fenomenologie, ve fázi *fenomenologické redukce a definice*, pokračuje na abstraktní rovinu, založenou na tématech určených v kroku prvním. Dekonstrukce ukázala čtyři roviny, které tvořily průsečík identifikovaných témat, a to rovinu

fyzicku, mentální, duchovní a sociální. Konkrétně: fyzická rovina protíná zdravotní problémy a závislost na vařené stravě; mentální rovina protíná témata 2, 3 a 10; duchovní rovina protíná témata 9 a 7; a rovina sociální protíná témata 8, 4, 6 a 5.

V posledním, třetím kroku semiotické fenomenologie, Zhang (1999, s. 26-29) provádí *fenomenologickou interpretaci*, která se odvolává na cyklický proces, který znamená vracení odvozených významů a daný fenomén do kontextu, kde je žitá zkušenost uložena:

Intencí, kterou si Zhang vytyčila v začátku práce, bylo zjistit, zda je vitariánský způsob života lehčí ve srovnání s problémy selháními, které se vyskytují v mnoha kampaních veřejného zdravotnictví:

Prvním aspektem je tedy dle Zhang motivace ke zdravé změně chování v kontextu vitariánství. Studie ukázala, že adaptace na vitariánský způsob života nebyla nutně lehčí ve srovnání s problémy a selháními, které se vyskytují v mnoha kampaních veřejného zdravotnictví. Např. vitariánství nebylo tak dalece slučitelné s normálním životním stylem, že ho několik participantů označilo za anti-sociální. Malá část populace, která tento životní styl zná a množství lidí, kteří ho skutečně žijí, prozradilo, že přizpůsobování se vitariánství má své obtíže – toto jsou praktické problémy. Navíc psychologicky, jak participanté zdůraznili, bylo těžké přemýšlet o úplném opuštění toho, co dělali téměř celý život. Lidé přesto uspěli ve zvládnutí obtíží a v řízení chování a změn životního stylu. Nicméně Zhang dále interpretuje, že motivace podporovat tento žádoucí výsledek chování nebyla zásluhou vitariánství samo o sobě; motivací byla podle ní spíše posílená kondice, kterou poskytla jednotlivci zjevná fyzická změna chování, a kterou postupně zároveň protínal s ostatními třemi rovinami osobního života, tj. sociálního, duchovního a mentálního.

Druhý aspekt posílení souvisí s ne-samozřejmým projevem fyzické změny chování. Studie dle Zhang naznačila, že zdravá změna chování nebyla o zjevné změně chování sebe sama, ale byla holistickým chováním, které zahrnuje mnoho aspektů sjednocených do života jednotlivce, jako je mentální, duchovní a sociální rovina. Navíc mentální, duchovní a sociální výhody, se zdá daleko převažují nad výhodami fyzickými. „Studie odhalila, že ačkoli většina participantů přešla na vitariánství ze zdravotních důvodů, tak kdo vydržel, vydržel kvůli mentálním, sociálním a duchovním významům, které vyplynuly z fyzické změny chování. Toto zlepšení kvality života posílilo lidi k tomu vyvinout pozitivní náhled na život, který pokračoval usnadněním

jejich zdravé změny chování a životního stylu. Následkem toho se stávající smysl vitariánství upevnil.“ (s. 27-28)

5. Empirická část

5.1 Výzkumný záměr

Primárním záměrem této práce bylo nahlédnout do života vitariánů, zjistit, zda se změna způsobu stravování projevuje v jejich životě, jaké změny s sebou přináší a co s nimi dělá jako s lidmi. Dále nás zajímají motivy, které vedly ke změně způsobu stravování participantů, k přechodu na stravu převážně nevařenou, syrovou, rostlinného původu, a fenomény, které je vedou k tomu nadále tento způsob stravování následovat. Chceme nahlédnout, co pro participanty vitariánství znamená.

V rámci empirické části budeme získaná data upravovat v souladu se zásadami zpracovávání kvalitativních dat.

5.2 Výzkumné metody

O tématu vitariánství se obecně příliš nemluví, mnoho lidí tento termín nikdy neslyšelo a neumí si pod ním představit nic konkrétního. Usoudili jsme, že sonda do života vitariánů, popis jejich prožitků, by mohly být výrazným přínosem pro poznání jednoho z alternativních životních stylů. Zaměřili jsme se na kvalitativní metody, a výzkumnou část jsme koncipovali jako fenomenologický popis, analýzu a interpretaci fenoménů spojených s vitariánstvím, se změnou způsobu stravování, konkrétně s přechodem na vitariánství. Pro sběr dat jsme použili metodu polostrukturovaných rozhovorů.

5.3 Etika výzkumu

Řídili jsme se obecně danými etickými zásadami kvalitativního výzkumu. Před započatím rozhovoru byl každý z participantů ujištěn o tom, že jeho účast je dobrovolná, že z výzkumu může kdykoliv vystoupit bez udání důvodů, a byl taktéž ubezpečen ohledně anonymizace dat, povinné mlčenlivosti a závazku uschovat všechna získaná data tak, aby k nim neměl přístup nikdo nepovolaný.

5.4 Výzkumný soubor

5.4.1 Obecné postupy výběru

Respondenty pro tento výzkum se podařilo získat nepravděpodobnostní metodou výběru výzkumného souboru, **metodou sněhové koule**, která patří v oblasti kvalitativních metod k nejpoužívanějším (Miovský, 2006, s. 131). Jednalo se o osoby, na které jsem měla osobní vazby já, nebo někteří z participantů

5.4.2 Konkrétní postupy výběru

Kritériem výběru participantů byl vitariánský způsob stravování, na který participant přešel minimálně před 3 měsíci a má bydliště v Čechách. První rozhovor jsme prováděli s participantkou, která byla v době konání rozhovoru na syrové stravě zhruba čtvrtý měsíc. Vybrali jsme ji pro výzkum z toho důvodu, že může bezprostředně vyjádřit, jaké důsledky a změny s sebou přechod na syrovou stravu přináší. Druhá participantka (REN42) byla v době konání výzkumu vitariánkou pouze třetí měsíc. Tato participantka uváděla všměs pouze fyzické změny, které pociťovala po přechodu na syrovou stravu. Na základě tohoto rozhovoru jsme dále prováděli výzkum raději s participanty, kteří jsou na syrové stravě alespoň půl roku – delší dobu, abychom mohli zjistit i případné jiné důsledky vitariánského stravování, než důsledky fyzické.

5.4.3 Charakteristika skupiny participantů

Výzkum byl realizován na skupině osmi participantů, účastnilo se pět žen a tři muži. Čtyři participanté jsou vitariány v řádech několika měsíců a čtyři participanté v řádu několika let.

V pěti případech se jednalo o participanty s bydlištěm v Praze, dva participanté jsou zároveň manželským párem, který opustil Prahu a odstěhoval na venkov (JIR35 a LEN27), jeden participant (VAC27) má také bydliště mimo Prahu. Ve snaze získat rozmanitá data a co nejvíce participantů, jsme nestanovili žádná omezení týkající se věku, vzdělání, ani maximální délky na vitariánské stravě.

Věk participantů se pohyboval v rozmezí 19 – 42 let. Věkový průměr činil 28,5 roku. Tři participanté mají vysokoškolským vzděláním, dva participanté v době výzkumu studovali

vysokou školu, dva participanti mají středoškolské vzdělání, jedna participantka nastupuje do posledního ročníku gymnázia.

5.4.4 Základní deskriptivní údaje o participantech

Participant	Věk	Stav	Dosažené vzdělání	Přibližná délka vitariánského stravování	Pohlaví	Zaměstnání
ANE19	19	Svobodná	Základní	4 měsíce	Žena	Studentka gymnázia
REN42	42	Rozvedená, 2 děti	VŠ	3 měsíce	Žena	Finanční sféra
JIR35	35	Ženatý	SŠ	2 roky	Muž	V domácnosti
LEN27	27	Vdaná	SŠ	2 roky	Žena	V domácnosti
DAV21	21	Svobodný	SŠ	7 měsíců	Muž	Student VŠ
JAN32	32	Svobodná	SŠ	13 let	Žena	Administrativa, student VŠ
VAC27	27	Svobodný	VŠ	9 měsíců	Muž	Masér, podnikatel
VLA26	26	Svobodná	VŠ	3 roky	Žena	Studentka doktorandského studia

5.5 Tvorba dat

K získání výzkumných dat jsme aplikovali metodu **polostrukturovaného rozhovoru** realizovanou osobním setkáním s každým participantem zvlášť, protože podle našeho názoru se významu výzkumník nejlépe přiblíží setkáním tváří v tvář, kdy máme možnost reagovat, rozvádět témata, upřesňovat, sledovat autentické reakce a neverbální komunikace.

Předem jsme si připravili seznam otevřených otázek (viz příloha č. 1), ale v zásadě jsme se řídili atmosférou setkání a naše dotazy navazovaly na to, co participanti uváděli.

Pro záznam rozhovorů jsme zvolili digitální **diktáfon**. Získali jsme tak data velmi dobré kvality, aniž bychom si museli psát poznámky na papír. Rozhovory byly ve většině případů emotivně nabitě, a my se tak mohli plně soustředit na jejich průběh. Pokud jde o rušivý vliv přítomnosti přístroje, domníváme se, že byl mizivý. Použití moderních nahrávacích přístrojů má mnoho výhod. Mají minimální velikost, nevydávají rušivé zvuky a není třeba s nimi během rozhovoru jakkoli manipulovat.

V rozhovorech jsme se zaměřili na konkrétní prožitky, motivace, vnímání změn a průběh přechodu na vitariánství. Participanti byli vedeni k tomu, aby popsali, čím podle nich

rozhodnutí pro přechod na vitariánství začalo (tělesné a emocionální pohnutky), co si o vitariánství mysleli, co při procesu přechodu na vitariánství cítili, jak tento proces změn prožívali, jakým způsobem se s ním vyrovnávali, jak se vyvíjely vztahy s jejich okolím, co pro ně tento nový způsob života znamená, jaký nový rozměr jim tento proces přechodu na vitariánství do života přináší. U všech participantů postačilo jednorázové setkání.

Během rozhovorů jsme se soustředili na získání co nejkonkrétnějších výpovědí, ale zároveň jsme neopomíjeli ani kontext, ve kterém se vše odehrávalo, a ptali jsme se participantů také na jejich pohnutky, názory a osobní postoje.

Počet participantů, setkání a množství získaných dat ukazuje tabulka 1.

Tab. 1: Souhrnné údaje o rozhovorech:

počet participantů	8
počet setkání	8
počet rozhovorů	8
množství (počet normostran)	80,5

Výběr místa rozhovoru byl ve všech případech ponechán na participantech za účelem jejich osobního komfortu, ale zároveň jsme se snažili směřovat je k výběru klidnějšího místa. Tři z osmi rozhovorů se uskutečnily v parku v Praze, jeden v přírodě mimo Prahu, jeden rozhovor se uskutečnil u tazatele doma, dva rozhovory se konaly u participantů doma a jeden rozhovor se provedl u tazatele na chatě. Rozhovory probíhaly v přátelské atmosféře, u participantů se podařilo navodit pocit pohodlí a diskrétnosti. Jejich výpovědi hodnotíme jako poměrně dosti otevřené a spontánní.

Každý z nahraných rozhovorů byl pečlivě doslovně přepsán se snahou zachovat jazykový kód každého z participantů a s cílem neubrat výpovědím na autenticitě (viz příloha č. 2-9).

Participantů na dotazování reagovali vesměs kladně, k žádné negativní odezvě nedošlo. Potěšujícím faktem bylo, že kladení výzkumných otázek u participantů mnohdy vedlo k ještě hlubšímu zamyšlení se nad svými pocity, nad svým životem a chováním.

Sběr dat probíhal od září roku 2006 do srpna roku 2007.

5.6 Role výzkumníka

U kvalitativního výzkumu má role osoby výzkumníka důležitý význam. Zatímco u výzkumu kvantitativního osoby tvořící výzkumný vzorek většinou nikdy nepřijdou do styku s výzkumníkem, u výzkumu kvalitativního je situace opačná. V případě této práce byl sběr dat založen na rozhovorech s participanty. Tazatelka tohoto výzkumu se o vitariánství zajímá již po dobu několika let, a postupně se snaží ve svém jídelníčku zvyšovat procenta syrové stravy. Vitariánství považuje za „prst ukazující správným směrem“, ale při provádění rozhovorů a analýze dat se snažila uzávorkovat svou zkušenost.

5.7 Zpracování dat

Všech osm rozhovorů bylo zpracováno metodou sémiotické fenomenologie. Tuto metodu jsme převzali z práce americké autorky Ai Zhang (2006, s. 13nn.). Lanigan (in Zhang 2006, s. 13) uvádí, že sémiotická fenomenologie má **tři fáze**:

První fází je *popis*, v níž je úkolem výzkumníka vyvinout systematické porozumění fenoménům z hlediska participantů výzkumu. V této fázi se výzkumník zaměřuje na to, co participanté vyjadřují jako typické ve svém každodenním životě, a následně hledá zákonitosti společné těmto obvyklým vzorcům, které odhalilo několik participantů, a potom tyto vzorce syntetizuje do témat, která doplňuje citacemi odpovědí participantů (str.13):

Hendl (2005, s. 128-129) charakterizuje fenomenologické zkoumání:

Hlavním cílem fenomenologického zkoumání je popsat a analyzovat prožitou zkušenost se specifickým fenoménem, kterou má určitý jedinec nebo skupina jedinců. ... Výzkumník se snaží vstoupit do vnitřního světa jedince, aby porozuměl významům, jež fenoménu přiřkládá. Výzkumník analyzuje získaná data, aby zachytil esenci prožité zkušenosti. V rámci fenomenologické studie se vytváří popis a interpretace sdělených prožitků. Výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl. ... V popisné fenomenologické analýze rozlišujeme uzávorkování, intuici, analyzování a popis. V rámci uzávorkování si výzkumník uvědomuje své apriorní koncepty a představy o fenoménu.

Cílem druhé, intuitivní fáze, je přesné porozumění významům prožité zkušenosti se studovaným fenoménem, v této fázi se výzkumník snaží pochopit významy, které účastník přisuzuje dané zkušenosti. Poté data transformuje do popisu zkušenosti. Přitom využívá obsahovou analýzu (kódování, kategorizace a definování témat) - jednotlivé segmenty dat, kategorie a témata porovnává. „ ...*Témata mají pojmenovat podstatu skupiny složek zkušenosti. ...*“

Jako druhou fázi sémiotické fenomenologie Zhang (2006, s. 13) uvádí fázi **fenomenologické redukce a definice**, v níž výzkumník ve spojení s interpretačním procesem dedukuje tato dříve určená témata metodického poznání fenoménů pomocí určení jejich podobností a rozdílů. Zatímco výzkumník dedukuje vše co participant uvedli, musí si všimnout toho, co uvedeno není, protože to odhaluje základní sociální struktury, které včleňují fenoménům významy. Tento proces dedukce posunuje konkrétní zkušenosti na abstraktní rovinu, která odhaluje roviny základní, jež jsou podstatou významů daného fenoménu.

Poslední, třetí fázi sémiotické fenomenologie je **interpretace**, jež dále odhaluje významy fenoménů. Interpretační fáze shrnuje výzkumné výsledky prvních dvou fází. Úkolem výzkumníka je zjistit logiku a hodnotu, která spojuje předchozí dvě fáze, a potom interpretovat, jak tato spojitost pomáhá formovat a udržovat stávající význam fenoménu. Výzkumník se zde zaměřuje na průnik mezi „*participanty vnímanými významy žité zkušenosti*“ a „*vnějšího světa, odkud zkušenost vychází, a ke které významy existují*“ (Zhang, 2006, s. 14). Tím výzkumník rozvíjí to, co z daného fenoménu vyplývá, to jest zakotvené hodnoty a struktury, které vytváří a zvětšují význam daného fenoménu. Fenomenologická interpretace se odvolává na cyklický proces, který znamená vracení získaných významů daného fenoménu do kontextu, kde je žitá zkušenost uložena (Zhang, 2006, s. 26).

Tyto tři fáze můžeme krátce shrnout takto: Skrze opakující se a důsledně interpretační proces sémiotická fenomenologie vybaví kvalitativního výzkumníka technikami, s jejichž pomocí může rozvinout poznání významů daného fenoménu. Díky těmto třem postupným fázím dokáže sémioticko-fenomenologický výzkumník poskytnout odlišnou perspektivu významu dat.

5.7.1 Fenomenologický popis

Vytiskli jsme přepisy jednotlivých rozhovorů a zaměřili jsme se na to, co participanti v rozhovorech uvádějí jako typické ve svém každodenním životě. Následně jsme hledali zákonitosti mezi zkušenostmi, které odhalilo několik participantů, a stanovili jsme jedenáct témat.

Každé **téma** jsme na začátku krátce charakterizovali a přiložili některé pasáže rozhovorů, které se nastíněného tématu týkaly:

1. Zdravotní problémy

Sedm participantů přešlo na vitariánství z různých zdravotních důvodů, jako byly roztroušená skleróza, neustálá únava, chybějící energie pro vykonávání zálib, pocit, že tělo po fyzické stránce strádá, častá nemocnost a problémy s dutinami).

Zdravotně nejhůř na tom byla zdá se VLA26: „...*hlavním důvodem [přechodu na vitariánský způsob stravování] bylo zdraví, protože mi zjistili, že mám roztroušenou sklerózu, a tak sem se rozhodla pro tu syrovou stravu, protože sem se dozvěděla, že i v případech této nemoci byly zaznamenány úspěchy...*“

Jeden participant (VAC27) přešel na vitariánství z veganského způsobu stravování, a jeho primárním důvodem bylo to, že je tento způsob stravování jednodušší než stravování veganské: „*když sem hledal recepty, veganský, tak sem přišel na to, že existuje nějaký vitariánství, a to bylo něco, co mě už dřívávec oslovovalo, a říkal sem si: „na tom člověk nemůže žít“.. a když sem se dozvěděl, že na tom člověk může žít! ... prostě najednou říkam: „to se mi líbí, to je prostě něco, co hledám“, je to to nejčistší, jako, co se dá..“*

2. Nesouhlas okolí

Sedm participantů uvedlo, že museli v začátcích překonávat odrazování ze strany svého okolí, které se o ně bálo, že si ublíží, nebo je jejich okolí odrazovalo, protože se báli, že nejsou normální. Všech sedm respondentů uvedlo, že nejvíce museli vzdorovat své rodině.

Jak uvedla VLA26: „...*velkým problémem je společenský problém(*úsměv) – že, to lidé okolo mě tak nepřijímali, a navíc třeba rodina neměla pro to pochopení. Vlastně kromě*

*tatínka, který už mě k tomu navedl(*úsměv), ale jinak maminka, sestra..ty pro to moc pochopení neměly. Protože se bály samozřejmě o moje zdraví, abych si tím neuškodila, no.“*

LEN27 uvedla: „... lidi okolo, který Tě přesvědčují, že mají patent na rozum(*úsměv), že prostě musíš mít teplý jídlo, že musíš jíst maso, jinak umřeš(*smích), takže takovýhle tlaky, spíš, z toho okolí. „

VAC27 uvedl: „ ... jediný, kdo to bral negativně, byla rodina, že jo, která mě od toho zrazovala a..babička, ta dělala bubáky na zed' ... S tou rodinou je to asi nejtěžší, no. Ale to dokonce, teda v tý rodině je to u každýho jinak, ale, že Ti ani nepomůže, když se vodstěhuješ, protože když Tě vidí, tak Ti do toho začnou kecat znova, jo.“

JAN32 uvedla: „ ... jako rodiče že jo koukali, a jako báli se, táta se ptal doktorů, a ti mu řekli, že do roka umřúú, a takovýdle tydlecty věci, takže z toho byla taková ta rodina rozhozená, ale zase oni nejsou takoví, že by mi řekli „ne, nesmíš!“ , prostě mě nechali, jako věřili mi, nějakým způsobem, a postupně si zvykli.(*úsměv) A viděli potom výsledky, takže(*úsměv), jako to je, oni už pak byli v pohodě, no(*úsměv).“

DAV21 řekl, že: „Ten zásadní problém, třeba u táty, byl, že..si myslel, že něco je normální, a já že ted'kon nejsem normální, a dělám něco jinýho, a já sem díky tomu zjistil, že je rozdíl mezi normálností, konvenční – to, co se třeba předepisuje, ale je to proti našemu zdraví, a co je přirozený(*úsměv).“

3. Proces vyhledávání informací

Všech osm participantů zmínilo, že než změnili způsob stravování, a při změně způsobu stravování, četli mnoho knih o stravování, vyhledávali informace na internetu, nebo se radili s vitariány, kteří měli osobní zkušenosti. Tím podporovali svou psychiku, že je to ta

ANE19 uvedla: „...snažím se něk ted' načíst nějakou základní literaturu, co se týče vitariánství.“

REN42: „ted' trávím víc času na [www.vitarian](http://www.vitarian.com)(*smích).“

4. Změna pohledu na svět

Seďm participantů uvedlo, že nyní vnímají svět odlišněji a daleko intenzivněji.

LEN27: „Připadá mi, že trošku je to znát na zvířatech, že člověk asi trošku zjemní to chování celkově, a ty zvířata pak sou k němu přítulnější. Prostě se trošku posune asi na jinou úroveň, aa začne s nima asi i komunikovat něk podvědomě jinak, než do tý doby.“

VLA26: „ už bych třeba nemohla jíst maso, protože vím, že je to zvíře, taky živý tvor, a bylo by mi to strašně líto, třeba připravit.. jako o život, tak to se změnilo, hodně.“

VAC27: „hodně se mi změnilo to, že mi dělají radosti úplně jiné věci, než dřív. Třeba, dneska mi největší radost udělá třeba souseď, když mi dá 2 okurky a 3 rajčata, tak já mám prostě Vánoce, protože toho si neskutečně vážím a.. vlastně, když, sem měl teď kon vlastně, narozeniny, a přijela švagrová s bráchou a přinesli mi 2 igelitky ovoce, zeleniny a..to byl pro mě jako..nejhezčí dárek(*úsměv). ...! A předtím, když mi někdo koupil nějakou kravinu, dobrý, jo, ale neudělalo mi to nikdy takovou radost, jako to, co mám dovopravdy rád. ... Kolikrát prostě si říkám, že už nejsem daleko od toho si říkat „muž, kterej mluvil zvířecí řečí“. Že prostě v tom zvířeti vidím tu duši, jo..“

JAN32: „..najednou, jak se mi ulehčilo, tak najednou vidím ty věci, mně spíš přijde tak jako, jak sou, tak jak je mam vidět(*smích), jako tenkrát sem je viděla tak nějak zkresleně“

Dále oněch sedm participantů uvedlo, že mají mnohem pestřejší život, že se jim opět daří naplňovat své potřeby aktivity, nebo že se jim to daří konečně, protože na to mají poprvé ve svém životě sílu, a že zkouší stále nové věci.

5. Sociální opora

Šest participantů uvedlo, že mají nějakou oporu – ať už se jedná o diskuzní fóra na internetu, partnera, přátele, knihy, nebo občasné strazy vitariánů.

VLA26: „Když maminka měla nějaké narážky na to, a tak, že mě trošku tak zvyklaly(*úsměv). Ale.. pak mi stačilo, když sem si přečetla zase něco z Helmuta Wandmakera(*smích), a nebo z jiné podobné knížky a, už to bylo vpořádku. A taky, mi jako pomohlo, když sem se nad tím snažila logicky uvažovat. ... A teď nad tím už jako nepochybují, protože sem si sama zažila, už sem si to sama zkusila, tu syrovou stravu, a vím, jaké to na mě mělo účinky.“

DAV21: „Já to forum sem zjistil až nějak týden, jak sem byl na syrový, tak sem si říkal „v zahraničí, tam si takhle můžou pokecat, nainternetu, a u nás nic, dal sem ty stránky Vitariána, ale ne to forum, a tak sem ho našel, no(*smích). Tak potom to pro mě byla taky podpora, hm. Jednak, že sem si mohl číst ty jejich zkušenosti, to, že sem věděl, že tady sou lidi, kteří.., že v tom nejsem sám(*smích), ale pak sem taky začal psát a dělit se(*úsměv)o svojí zkušenost.“

6. Půst

Tři participantky uvedly, že pravidelně zařazují do svého života půsty, aby se jejich tělo mohlo lépe očistit (REN42, ANE19 a VLA26).

Zařazuješ do svého života půsty? Občas. Proč? A jak dlouhé? *Tak třeba, třeba vlastně teď jsem před dvěma dny měla dvoudenní půst, jenom tak, že jsem se chtěla ještě víc vyčistit (*úsměv). Kdy jsi začala do svého života půsty zařazovat? Až po přechodu na vitariánství...vlastně jako pravidelněji.*

Tři participantky uvedly, že do svého života dříve půsty zařazovali. Nyní již nemají potřebu (LEN26 a JIR37), protože již mají tělo očištěné a už se nezanáší.

Zařazuješ do svého života půsty? *„Ze ZAČÁTKU sme s tím hodně pokusovali, protože jak to doporučovali, že je to vhodnej přechod aa zřejmě jo, řekla bych, že to bylo příjemný, že to člověku pomůže, aa teďka už mám pocit že to nepotřebuju, že jak už určitou dobu jim syrovou stravu, zjistila sem, že hodně zdravotních potíží ustoupilo, tak náh nemám potřebu řešit půsty, - spíš to řeším tím, že mám chuť jeden den víc si dávat ovoce, tak prostě jim víc ovoce – dá se říct jako ovocnej den, ale nedělám to náh striktně rozumově, spíš protě intuitivně.“*

7. Detoxikace

Šest participantů uvedlo, že na sobě pocítilo při přechodu na syrovou stravu dočasné nepříjemné účinky detoxikace. Byly to zejména trávicí potíže, jako jsou průjemy, bolesti žaludku, dále rýma, delší potřeba spánku, úbytek na váze, a další.

DAV21: *„tam ze začátku probíhal ten detox, že se tělo čistilo, takže sem, předtím sem spal nějakých 6-8 hodin, potom sem najednou spal 9, 10 hodin, po několika měsících se to zase ustálilo, nabral sem energii, a to bylo o tom, že to tělo vzalo energii a soustředilo ji na to pročištění, vyléčení, a jakmile to udělalo, tak sem zase mohl dělat to, co dřív. ...No a pak sem začal víc cvičit, víc se věnovat tělu.“*

8. Projasnění mysli

Šest participantů uvedlo, že se jim po přechodu na syrovou stravu změnil zájmy, že se začali zajímat o duchovní aspekty života.

LEN27: „...a řekla bych, že se ty zájmy jako zjemnily – že najednou sem začala víc číst různě laděnejch ezoterickejch knížek a, člověk začíná prostě poznávat takovou nějakou jinou oblast toho života. Jo. No, takže určitě sem začala víc číst, to rozhodně jo – jak teda o tý zdravý stravě, tak pak právě různý takový, jako, věci o meditacích, o takovym jinym životě, než materiálním. ...“

JAN32: „...protože najednou sem začla víc jakoby vnímat, začla sem se zamejšlet nad tím životem a, a nad takovejma téma filozofickýma tématama, a začla sem hlavně, hlavně i cítit, tak ňák vnitřně, tak mi to kladlo různý otázky a začla sem hledat něco, takovou ňákou vnitřní duchovní cestu a, tak dlouho, až sem ji našla no(*smích).“

Dvě participantky naopak uvedly, že žádné příznaky detoxikace nepocítovaly.

JAN32: „Takhle, fyzický problémy žádný, kdo píše, nebo říká o tý detoxikaci, to sem vůbec neměla, mně bylo hned jako hodně dobře.“

9. Změna chutí

Sedm participantů uvedlo, že jak se jim pročišťuje organizmus, mění se a zjemňují zároveň i jejich chutě, a organizmus si říká, co potřebuje, ne na co je „mlsný jeho jazyk“.

LEN27: „Ale pak se ta chuť jako vytříbí, najednou Ti začne chutnat ta zelenina samotná, a už právě není problém to jíst jako samotný“

10. Psychická krize

Pět participantů se svěřilo, že jejich změně stravování předcházelo psychicky náročné období, až se někteří vědomě jiní nevědomě rozhodli, že se jejich život změní a zlepší, a začli buď postupně měnit stravu, nebo rovnou objevili vitariánství.

DAV21: „začal sem tu stravu měnit vlastně, ten den, kdy sem změnil způsob myšlení – kdy sem se na ten život podíval jinak. – Předtím sem měl různý problémy, jednak sem se rozešel s přítelkyní, s kamarády, s kterýma sme skoro pořád byli několik let, tak taky to

skončilo..takže takovýdle, jakoby na dno sem se dostal, a začal sem se dívat jinak, na ten svět. A od té doby sem začal měnit taky jídelníček, no.(*úsměv) ... Já sem se do té doby, díval na svět trošku materialisticky, tak jako povrchně, takovej ten konvenční způsob života, a jakmile mě něco zbolelo, tak sem začal přemýšlet, a zjistil sem, že to takhle není, no a začal sem (*úsměv)přemýšlet, mít vlastní názory, o tom, jak žít, co dělat, s kým žít, co jíst, potom – to šlo jedno za druhým. ...“

VAC27: „... asi lidi, který přecházej na vitariánství, jako víceméně sami hledaj svojí cestu, a víceméně, já bych řek, že po tom i šáhnou kvůli tomu, jako u mě to tak bylo, protože si myslí, že jim to pomůže..a pomohlo no, ale už sem byl jako nastartovanej, že můj život se zlepší, takže, tohleto tomu jenom pomohlo.“

JIR35: „... aa tak sem hledal nákej únik, a vlastně určitý řešení pro mě bylo tady žítí takhle venku prostě, zkusit to vyloženě.. bejt soběstačnej a..prostě sem nák došel k tomu, že ty peníze sice sou milý, když je vyděláš, ale že si za ně můžeš něco dopřát, ale jen když máš třeba dovolenou, což je já nevím 4 tejdý v roce, nebo když máš víkend. Ale jinak si jakoby je dopřát nemůžeš, protože je musíš vydělávat, jo, takže ten poměr „vydělávám“ a „užívám si“ byl hodně ve prospěch toho „vydělávám“ a na to užívání nebylo moc času, tak sem si řek, že si spíš najdu práci, kterou si budu jakoby zároveň užívat... tady svým způsobem(*smích) už se mi tak nák pomalu naplňuje.... ono je to totiž docela provázaný, člověk, aspoň u mě to tak funguje, jak se začneš zajímat o nějakou věc, jednu, je to třeba náký složitější, prostě takovej složitější celek, tak Tě to postupně, ten život jakoby k tomu vede z různých stran a narázíš na různé prvky, kdy pak zjistíš, že se najednou vlastně vo kus dál spojujou v celek a stávají se jakoby... souvisej spolu, i když se to ze začátku té cesty vůbec nezdá, jo, prostě sou to 5 různých věcí a najednou se Ti spoje.... protože uplně nejdřív sme si mysleli, že třeba ta nespokojenost taková vnitřní je v tom, že bydlíme v tý Praze a žijeme všechno v tý Praze., tak sme kontaktovali toho člověka, co to tam napsal, noo a tím se to vlastně rozeběhla ta spirála tý Anastazie – to byl takovej jeden směr. Noo a teď sme vlatně začli shánět informace jak se to dá udělat A na závěr toho jeho webu prostě bylo, že.. to jako dobrý, vegetariánský, ale kdo by chtěl jako víc pro sebe udělat, tak by bylo dobrý, kdyby se věnoval spíš tý stravě vitariánský – já vůbec do té doby ani nevěděl, že takový slovo existuje, vid', tak sem si říkal, co to je ...a tak sem si řek „to je dobrý, zkusim to“ a uvidíme, no...“

11. Životní uspokojení

Čtyři participanti vyjádřili spokojenost se svým životem, zaregistrovali na sobě větší klid, vyrovnanost, nadhled.

VAC27: „...*takovej ten větší..klid, prostě. Já sem tohleto, defakto, svým způsobem asi hledal, protože teď, když to tak mám, tak sem s tímhletem spokojenej. Já už jako.. nemam potřebu to měnit, dřív furt sem vlastně v tý potravě něco měl*“

VLA26: „...*že sem mnohem taková klidnější, vyrovnanější, a beru víc věci s nadhledem..*“

6. Diskuze

6.1 Fenomenologická redukce a definice

Dekonstrukce nám naznačila, stejně jako u studie Zhang (2006), čtyři roviny, které integrují obsahy vyvozených témat. Každá z oněch čtyř rovin zahrnuje jak pozitivní, tak negativní hodnocení vitariánského způsobu života, které celkově odkrylo přesahující porozumění vitariánskému způsobu života z perspektivy participantů. Těmito rovinami jsou roviny fyzická, duševní, duchovní a sociální.

Fyzická rovina je průsečíkem zdravotních problémů, detoxikace, půstu a změny chutí. Duševní rovina v sobě zahrnuje psychickou krizi a životní uspokojení. Duchovní rovina v sobě zahrnuje změnu pohledu na svět, proces vyhledávání informací a projasnění mysli. Poslední, sociální rovina protíná nesouhlas okolí, sociální oporu a vyhledávání informací.

Tyto čtyři roviny nám naznačují, že významy fenoménu vitariánství, které jsme díky výpovědím participantů mohli objevit, se rozšířily dál, než je fyzická změna způsobu stravování, nebo než jsou výhody, kterých docílili, jako je zlepšení zdraví, zlepšení kondice, úprava tělesné hmotnosti, nebo vyčištěná zářivá pleť. Významy sahají například až k proměnným aspektům v životě, které pro participanty byly nevědomé (například projasnění mysli, nebo pohled na svět).

6.2 Fenomenologická interpretace

V této třetí, poslední fázi sémiotické fenomenologie, jsme provedli *fenomenologickou interpretaci*, která se odvolává na cyklický proces, který znamená vracení odvozených významů a daný fenomén do kontextu, kde je žitá zkušenost uložena.

Studie za prvé ukázala, že změna způsobu stravování na vitariánský způsob stravování nebyla jen o zjevné změně sebe sama tím, že participanti eliminovali živočišné bílkoviny a zpracované potraviny, a zařadili do svého jídelníčku více syrové rostlinné stravy. Změna způsobu stravování na vitariánství byla celostním způsobem chování, který kromě roviny fyzické zahrnuje taktéž rovinu sociální, duševní a duchovní. Navíc výhody duševní, duchovní a sociální převyšují výhody fyzické. I když výhody fyzické jsou opravdu veliké, a jsou tím základním. Přestože většina participantů přešla na vitariánství z důvodů zdravotních, tak tím, co je vede k tomu nadále následovat tento způsob života jsou významy duchovní, psychické a sociální, které z fyzické změny chování vyplývají. To potvrzuje tvrzení Opitze (viz kap. 2.2), že by člověk neměl zůstat na čistě syrové stravě pouze ze zdravotních důvodů. Zlepšení kvality života posílilo participanty k tomu, aby vyvinuli pozitivní náhled na svět, který dále usnadnil jejich změnu způsobu stravování a způsobu života. Tímto se významy způsobu života vitariánů upevnily.

Dále nám výzkum potvrdil tvrzení Růžičky (viz kap. 2.3.2), tělo vitariánů, které je už zbavené škodlivin a závislostí, si dokáže samo říci, co potřebuje, a tím, že to vitarián může snadno rozpoznat, chybějící látky tělu dodá v té nejjednodušší, nezpracované podobě.

Dále někteří participanti říkali to samé, co uvádí Opitz (viz kap. 2.2), o možných projevech detoxikace organismu. A dále tvrdili, že detoxikace maximálně za několik měsíců, kdy se tělo očistilo, ustala, stav se normalizoval, a následně došlo k posílení.

Díky výzkumu jsme si ověřili, že vitariáni do svého života rádi zařazují půsty, jak píše Opitz v (viz kap. 2.2). Většinou se řídí tím, zda si jejich tělo půsty žádá, zda na ně má sílu, nebo zda se potřebuje nějak očistit.

V kap. 2.2 jsme si kladli otázku po motivaci vitariánů k nejezení masa, zda je primární motivace morální, či zdravotní. Zjistili jsme, že ve většině případů je u vitariánů motivace zdravotní, ale motivace morální se většinou časem dostaví také, když člověk vlastně žije ve větším sepětím s přírodou. I poté, co dojde k jejich uzdravení, nejsou ochotni jíst maso, a nadále se stravují jako vitariáni, potažmo vegani, kteří vše konzumují v syrovém stavu.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se pokusila definovat, co je to vitariánství, a zasadit jej do místního, časového a sociálního kontextu.

Při sběru svých dat jsem se snažila nahlédnout do života vitariánů a zjistit, zda se změna způsobu stravování projevuje v jejich životě. Dále mě zajímají motivy, které vedly ke změně způsobu stravování participantů, k přechodu na stravu převážně nevařenou, syrovou, rostlinného původu. Zajímalo mě také, co je vede k tomu nadále tento způsob stravování následovat, a co pro ně vitariánství znamená.

Na základě výsledků svého zkoumání jsem došla k závěru, že přechod na způsob stravování, založený na konzumaci převážně rostlinné, syrové, nezpracované potravy, se v životě jednotlivce projevuje velmi zásadně, a to nejen ve fyzické rovině. To znamená nejen v tom, že člověk si musí obstarávat určité odlišné konkrétní jídlo, a že se následně změna výživy projeví na fyzickém těle – že se člověku upraví váha, vyčistí se mu pleť, přestanou se mu lámat nehty a vlasy, vymizí lehké i těžké nemoci, včetně nemocí kloubů a stane se více svěžím, aktivním a má plnohodnotnější spánek.

Tato změna stravování se projeví i v rovině sociální – člověk si nalezne nové přátele, vyhledává informace na internetových diskuzích a v knihách, musí překonávat překážky a zrazování ze strany svého okolí, začne se znovu věnovat svým koníčkům, na které už mu dříve nezbývaly síly, objeví koníčky nové.

Změna se projeví se i v rovině psychické – člověk se cítí spokojený se svým životem, je klidnější, vyrovnanější, lépe zvládá své emoce, má více pochopení pro vrtochy lidí, s nimiž přijde do styku, více se otevře lidem a světu, a život si v tomto důsledku užívá daleko plněji a raději.

Čtvrtou rovinou, v níž se změna způsobu stravování projevuje, je duchovní rovina – člověku připadá, že má jakoby jasnější myšlení, jde mu lépe přemýšlet, učit se, táhne ho to k různým duchovním, ezoterickým složkám života, studuje knihy s nejrůznějšími novými tématy, rozšiřuje se mu oblast zájmu.

Jako nejčastější motiv změny způsobu stravování u participantů vyšel motiv zlepšení zdraví, motiv po znovuzískání energie pro své činnosti, vůle bojovat proti zákeřným nemocem – tedy primární důvod fyzický. Ale zjistili jsme, stejně jako výzkum Ai Zhang

(2006), ostatní tři roviny života, rovina sociální, mentální a duchovní, rovinu fyzickou kvalitativně předčí. Když se uzdraví tělo, uzdraví se i duch, duše alepší se sociální vztahy.

Respondenti této studie, na rozdíl od respondentů studie americké, kterou provedla Ai Zhang (2006), neměli tolik problému v sociální rovině.

Nenesli tak těžce například to, že jim restaurace takřka nic nenabízí – v lepším případě si mohou dát vodu, nebo zeleninový salát, a když do restaurací nechtějí, nebo z časových důvodů nemohou s kolegy či přáteli chodit, nijak je to netrápí. Užívají si přírodu, s přáteli chodí raději na procházky, než do kaváren, hospod či jiných podniků.

Pro mé respondenty změna stravování a fenomény, které tuto stravu nutně nebo nahodile následovaly, znamenaly, i přes některá negativa s tím spojená, vstup, nebo návrat do plnohodnotného, uvědomělého žití.

Literatura

- Červená, D., Červený, K.: *Léčba výživou*. Neografia, Martin 2002.
- Čmejková, S., Daneš, F., Světlá, J.: *Jak napsat odborný text*. Leda, Voznice 1999.
- Dvořáková-Janů, V.: *Lidé a jídlo*. ISV, Praha 1999.
- Encyklopedie Vševěd* [online]. Netpoint, c2005. Dostupný z WWW: <vseved.cz>.
- Goleman, D., *Emoční inteligence*, Columbus 1997.
- Günter, E.: *Přirozená strava: Život bez chorob*. Skripta Popular, Praha 1990.
- Hendl, J.: *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Portál, Praha 2005.
- Kenton, L., Kenton, S.: *Syrová strava*. Pragma, Praha 2007.
- Miovský, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing, Praha 2006.
- Olivíková, A.: *Společensko-kulturní aspekty výživy*. Masarykova univerzita, Brno 2006.
- Opitz, Ch.: *Výživa pro člověka a Zemi*. Aviko Invest, Praha 2002.
- Petrusek, M.: *Velký sociologický slovník II. díl*. Karolinum, Praha 1996.
- Růžička, S.: *Eubiotika*. Academie, Bratislava 1926.
- Úlehlová-Tilschová, M.: *Česká strava lidová*. Družstevní práce, Praha 1945.
- Vitarian.cz* [online]. Vitarian.cz, c2004-2005. Dostupný z WWW: <vitarian.cz>.
- Zapisnik.vitarian.cz* [online]. Klayman, c2002-2003. Dostupný z WWW: <zapisnik.vitarian.cz>.
- Zhang, A.: *'Raw Foods Have Saved My Life': A Phenomenological Exploration of Healthy Behavior Change in the Context of Raw-Food-Lifestyle*. University of Maryland, College Park 2006.

Seznam Tabulek

Tabulka č.1: Základní deskriptivní údaje o participantech

Tabulka č.2: Souhrnné údaje o rozhovorech

Přílohy

Příloha č. 1: Otázky pro rozhovor s participanty

Respondent:
Místo výzkumu:
Čas výzkumu:
Pohlaví:
Věk:
Bydliště:
Zaměstnání:
Nejvyšší dosažené vzdělání:
Stav, počet dětí:
Délka vitariánského stravování:

Na začátek bys mi mohl/a o sobě něco říci...

- 1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián?
- 2a) Jaké jsi měl/a důvody k tomu, že jsi přešel/a ze svého výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování?
- 2b) Z jakého způsobu stravování jsi přecházela na vitariánství?
- 3a) Pocítila jsi se během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy? Jak jsi na ně reagovala?
- 3b) Jak ty problémy a nejistoty překonáváš?
- 3c) Jak jsi ze začátku reagovala na to, že nesmíš jíst to, na co jsi byla celý život zvyklá? Co jsi při té představě pociťovala?
- 3d) Které knihy, názory, nebo přednášky Tě motivovaly, nebo utvrdily v tom jít touto cestou?
- 4) Jaké máš záliby, koníčky?
- 5) Jaké jsi měl/a dříve záliby a koníčky?
- 6a) Jak obvykle trávíš den?
- 6b) Porovnej, jak jsi obvykle trávil/a den před přechodem na vitariánství?
- 6c) Jak obvykle trávíš víkend?
- 6d) Porovnej, jak jsi obvykle trávil/a víkendy před přechodem na vitariánství?
- 7) Jak bys charakterizoval/a svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování? Jaké změny přineslo vitariánství do Tvého života? Můžeš se zaměřit na všechny aspekty svého života, které vitariánství ovlivnilo. (např: **rodina** – rodinné oslavy, vaříš někomu z domácnosti? jak se stravují vaše děti? jak řešíš jídlo vašich dětí ve školce, školní jídelně?; **zdraví; práce/škola** – jak tam jíš? nosíš si s sebou jídlo? jíš s kolegy? jak to bylo dříve?; **vztahy** – změnilo se změnou jídelníčku i složení Tvých přátel? Změnila se četnost schůzek s přáteli?; **formy zábavy** – změnila se nějak četnost návštěv kin, divadel, koncertů, diskoték, sledování televize, čtení, nákupů?; **formy relaxace**)
- 8a) Změnil se nějak Tvůj psychický stav, nálady, pocity? Jak?

- 8b) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí?
- 9) K jaké stravě Tě vedli rodiče?
- 10) Změnil se nějak Tvůj životní postoj? Tvé hodnoty? Co je pro Tebe v životě důležité?
- 11) Změnily se nějak Tvé normy?
- 12) Ovlivnil/a jsi svým přechodem na vitariánství nějak své okolí, motivoval/a jsi je k něčemu?
- 13) Změnily se Ti nějakým způsobem chutě na jídlo?
- 14) Zařazuješ do svého života půsty? Proč?
- 15) Jaké Tě napadají pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím?

Příloha č. 2: Participantka Ane19

Místo výzkumu: u mě na chatě
Čas výzkumu: 18. 8. 2007, 13h
Pohlaví: žena
Věk: 19
Bydliště: Praha
Zaměstnání: student gymnázia
Nejvyšší dosažené vzdělání: základní

1) Takže nejdřív bych se chtěla zeptat, jak dlouho se stravuješ jako vitarián? Od května tohoto roku.

2) Jaké jsi měla důvody k tomu, že jsi přešla ze svého výchozího způsobu stravování/životního stylu na Tvůj současný, vitariánský způsob stravování? *Hlavně mi tak jako chyběla energie, a pak ňák sem... si říkala, že...že bych se prostě měla stravovat tak, jak nejlíp to jde, abych věděla, že prostě pro sebe dělám to správný...prolíná se s tím taky jedno takový hodně nepříjemný období v mém životě, kvůli tomu sem změnila školu, a s tím souvisí i prostě moje vztahy s lidma a tak...třídní profesorka nás strašně ponižovala, a hlavně nás několik, co sme vlastně první jako dali ňák jako slušným způsobem, prostě soukromě najevo, že nám to úplně nevyhovuje, tak nám to dávala jako pocítit hodně a mně vlastně už prostě...sem ve škole to bylo pro mě nesnesitelný, protože vlastně ostatní se tolik báli té profesorky, že se obrátili proti nám a...prostě pomlouvali nás a dělali nám různé naschvály a bylo to hodně nepříjemný, doma měli ještě rodiče problémy, a já sem vlastně neměla kam jít a cítila sem se z toho taková úplně na dně a vůbec vlastně sem nevěděla, proč tady sem, a přišlo mi, že jako vůbec nic nemá cenu, a že vlastně prostě ve škole trpím, doma trpím, nemám kam jít a nemám čas na to prostě dělat činnosti co mě baví, protože se musím pořád učit, nebo se ňák vyrovnávat s tou profesorkou, abych bylo s to jít ten další den znova do školy, a zase to znova snášet. Takže jsi získala životní sílu? Jo.*

Z jakého způsobu stravování jsi přecházela na vitariánství? *Tak vlastně od dětství nejím maso a jedla sem dycky jako hodně syrový zeleniny a hlavně ovoce, noo a.. pak jsem... jedla sóju (*úsměv)... a sójový výrobky, z kterých mi pak začlo být špatně – a vlastně to byl důvod, proč sem začla víc jako hledat o stravování a ňák sem se dostala na vitariánství a...ted' vim, že je to správný.*

4) Porovnej svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování. Které změny přineslo vitariánství do Tvého života? *Tak, co se týče třeba rodiny, tak tam...tam vlastně nejdřív rodiče tak jako koukali, co to jim (*úsměv)..a ynucovali mi...takovéto jedno teplé jídlo denně(*úsměv), tak sem ..se to nejdřív snažila trochu vysvětlit mámě, protože táta se nedá vůbec v tomhleto směru přesvědčit, nebo že vůbec neposlouchá.. a máma.., mámu to ani tolik nezajímalo..a tak sem tak vlastně sama přecházela, vlastně už jak sem říkala, že odmala mám ráda syrovou zeleninu a syrový ovoce, tak ...tak sem, prostě, když sem se něco o vitariánství dozvěděla, tak sem vlastně do toho skočila úplně po hlavě(*úsměv)...a ...ňák... co se týče ..třeba kamarádů nebo tak, tak občas, občas třeba když jdeme něco oslavit, nebo tak, tak většinou skončím u ňáké vody, nebo čerstvé lisovaného džusu, nebo takového něčeho, tam pijou pívko(*úsměv), tak nejdřív to byly takový trochu divný pohledy, ale já sem vlastně nikdy nepila, takže většina lidí už byla zvyklá.*

Chodíš s přáteli do restaurace? Dáváš si tam něco k jídlu? Já... já hlavně do restaurací skoro nechodim.. A před změnou stravování jsi restaurace navštěvovala? *Taky ne. A dřív, když už jsem někam výjimečně šla, tak sem chodila třeba do Countrylifu a do různých vegetariánských jídelen, ale opravdu málo kdy. A ted', ted' když někam jdu, tak si většinou dám ňáký salát, třeba u Lehké hlavy, nebo ted' můžu chodit na Floru(*úsměv), ale ještě sem tam nebyla.*

Co zábava? Jako jsou koncerty, diskotéky? Před tím a po změně způsobu stravování? *Tak na diskotéky sem nikdy nechodila, a nějak mě to neláká, a co se týče koncertů, tak mě spíš přitahují takové styly hudby, které asi nemají tolik příznivců – poslouchám keltskou hudbu hodně a středověkou hudbu a vlastně díky tomu, že, že na těch koncertech nebývá tolik lidí, tak je tam taková příjemnější atmosféra.. a vlastně to hlavní jádro těch příznivců se mezi sebou docela dobře zná, takže tam taky nebyl problém vůbec. Do kina sem předtím taky chodila, jako spíš do menších kin, protože mi to tam přišlo takové jako útulnější, a hlavně se tam promítají filmy, co mě přitahují víc – tohleto je vzásadě stejný. No a pak mě začalo fascinovat bubnování (*úsměv) – africký bubny – že sem jednou byla u kamarádky na masopustu(*smích) v Roztokách a.. ňák tam udělala takové prostě setkání pro ní důležitých lidí a sešli sme se tam asi v šest večer a do noci sme tam bubnovali úplně v lese jenom tak, pro mě to bylo úplně neuvěřitelně krásný pocit, sem si připadala konečně jako součástí ňáký skupiny, kde*

sem se cítila dobře, věděla sem, že sou prostě okolo mě lidi, který mě nějakým způsobem uznávají a hlavně mně ani nešlo jako o to, jak oni mě vidí nebo tak – to taky svým způsobem, ale hlavně sem si tam já připadala tak jako přirozeně a dobře sem se tam cítila a ještě to celý bylo jako umocněný tou hudbou a hrozně mě to tak jako pozitivně nabilo(*úsměv). **Objevila jsi potom ještě nějaké „techniky“ zklidnění, nebo duchovní cesty?** *No tak, říkala sem si, že bych se chtěla dozvědět něco víc o Reiki, že mě to hodně zaujalo, ale eště sem s tím nezačla, že sem si řekla, že teď o prázdninách si o tom načtu víc a podívám se, jestli je někde nějaký kurz, nebo něco takového, že bych se tam přihlásila.* **Takže Tě začala zajímat práce s jemnohmotnou energií?** *Ano, nebo teďka mě v té Francii na farmě inspirovali vlastně sběrem bylinek (*úsměv), hodně. A co se lékařů týče, tak vlatně snad sem byla za celej život nevim dvakrát, třikrát nemocná, že sem třeba...jednou mě nák bolelo 4, 5 dní v krku jako hodně, jinak sem prostě fakt nebyla nemocná, že sem třeba nedostala ani rýmu, nebo nic, takže sem nák jako lékařu nepotřebovala..a přijde mi, že se prostě západní medicína spíš snaží jako potlačit příznaky, než celý ten problém nějak řešit, takže teď hledám něco alternativního k tomuhle.* **Zmínila jsi, že i teď o prázdninách byla na farmě...hodně mě tam zaujalo vidět, jak prostě ty plodiny rostou(*úsměv) a jak se o ně starat, a tak, že sem se teď pustila do čtení o rodových osadách a připadá mi to jako docela podnětná myšlenka, obrak mi to právě pomohlo třeba si o nich udělat aspoň nějaký lepší obrázek, než jenom jako co sem si představovala, že sem konečně prožila, jak třeba by byla ta rodová osada, nebo něco takového, byla to farma, hlavně jako zaměřená na pěstování ovoce a zeleniny, a taky tam dělali kozí sýry a jogurty, ale že sem viděla, co ten den obnáší a co je potřeba všechno dělat.** **Pochopila jsem to správně, že jsi přešla na vitariánství, potom Tě zaujaly rodové osady, tak jsi o tom začala číst a ano, a kvůli tomu jsem chtěla pak navštívit nějakou tu farmu taky.**

Přinesla Ti změna stravování nějaké změny do života? *Takový pozitivnější přístup(*úsměv) k životu a vůbec lepší nálada. Mám určitě víc energie, a tak jako si prostě vevnitř připadám tak jako čistší...i co se duchovna týče, nebo psychiky, že.. prostě sem se naučila nějak zvládat třeba emoce, když dřív se mi třeba často stávalo, že když mě něco nějakým způsobem vytočilo, tak sem vůbec nevěděla, co s tím, a tak to ve mně tak jako vázlo a nák sem tomu nedala volný průchod, tak teď, teď třeba, když, když mě, se to stane málokdy, ale když mě něco opravdu naštvě, tak se omluvim a jdu třeba ven běhat, nebo nák ze sebe to dostanu způsobem, který mně pomůže zbavit se těch špatných emocí a zas myslim, že to nikoho nák nezraní.*

Změnilo se nějak složení Tvých přátel? *No, tak doufám, že poznám ještě víc vitariánů než Vlastu a Terku (*úsměv). A chtěla bych určitě, až bude nějaký sraz, tak tam přijít a poznat vás víc a chodit na ně. Vyhledávám podobně smýšlející lidi.*

5) Jaké máš koníčky? *Tak Angličtina, Francouzština, protože bych chtěla tlumočit a překládat...Win Chun, to mám tak 3-4 tréninky týdně, jezdím na kole, na bruslích, od září chci začít běhat, plavu, jezdím na lyžích, ale tak to je jenom sezónní záležitost...ráda čtu a ...snažím se nák teď načíst nějakou základní literaturu, co se týče vitariánství.*

Změnily se nějak Tvé záliby po přechodu na vitariánství? Zkus to porovnat. *No, vlastně ten Win Chun cvičím od září, ale prostě sem nák zjišťovala, že mi to čím dál víc sedí, protože se tam neučíme jen, prostě.. fyzickou sebeobranu, ale i jednat s lidmi, právě zvládat svoje emoce.*

6) Věnuješ svým zálibám nyní více času, než před přechodem na vitariánskou stravu? *Určitě jo. Já sem vždycky měla tu potřebu hodně se hýbat, a tak, takže teď převládá tohle. Jak sem studovala na gymplu, kde sem měla strašně moc přípravy do školy, tak vlastně jednu dobu musely koníčky všechny úplně na chvilku jít stranou, a pak sem, pak sem vlastně znova začala a takže většinou ráno se jdu projít, nebo projet na bruslích, pak je škola a odpoledne mám trénink nebo angličtinu nebo francouzštinu, potom třeba dodělám úkoly, a pak si ještě čtu.*

7a) Jak obvykle trávíte všední den? *Tak v zásadě, jak sem řekla, plus se ještě vídám s kamarády a kamarádkami.*

7b) Porovnej, jak jsi obvykle trávila všední den před přechodem na vitariánství? *Tak v zásadě podobně, akorát že tam bylo asi míň sportu a víc čtení, a myslím, že sem předtím nechodila tolik mezi lidi. Takže teď vyhledáváš společnost těch lidí, kteří jsou podobně smýšlející jako Ty. Vlastně to je další změna, co na sobě pozoruju, že vlastně předtím sem byla hrozně uzavřená do sebe a tak jako před světem, kdežto teď se teprv začínám tak jako otvírat. Takže vlastně každý den víc vychutnáváš? Ano.*

7c) Jak obvykle trávíš víkend? *Já ráda chodím do přírody – buď se projít, nebo jet na kole – takže buď sama, nebo s nějakou kamarádkou vyrazím třeba někam na den, nebo občas na víkend a prostě se tak procházíme, nebo když je léto tak se třeba jdem někam koupat, nebo tak, abychom si zaplavaly, a pak si povídáme.*

7d) Porovnej, jak jsi obvykle trávil/a víkendy před přechodem na vitariánství? No tak předtím sem víc na víkend zůstávala třeba doma.

8) Pocítila jsi během svého přechodu na vitariánský způsob stravování/ nějaké starosti, problémy, nejistoty? Jak je překonáváš? Tak co se týká třeba stravování ve škole, tak to vlastně si nosím vlastní jídlo, které si vždycky brzo ráno připravím. A ostatní...já jsem vlastně nejdřív jsem změnila školu, od září, takže sem změnila i okruh lidí, které takhle pravidelně vídávám, a protože byli zvyklí, že sem takový salátový typ(*úsměv), tak jim to zas nepřípadalo jako taková změna, akorát že.. v jídelně máme jako salát, nějaké rajče a okurku, a to je tak jako všechno, co tam je – jako je to nakrájené, člověk si to může nabrat, plus tam je nějaká zelenina tepelně upravená, takže sem tam vlastně chodila asi dva týdny, a pak mě to přetalo bavit(*úsměv), takže sem si začla nosit svoje jídlo a jím společně s ostatními.

A jinak na začátku, když sem přešla na vitariánství, tak sem měla nejdřív jakoby rýmu, nebo něco takového, hrozně teklo z nosu a trochu mě jakoby bolelo v krku, ale to trvalo asi jenom tři dny – tak se to tělo čistilo.

Ovlivnila změna Tvého stravování celkovou atmosféru v rodině? No tak vzhledem k tomu, že sem se stravovala už docela nekonvenčně předtím, tak se tak jako rodina trochu přizpůsobila, že vlastně sem hodně jedla saláty a zeleninu jako hlavní jídlo a... tím pádem, mi nejdřív jídlo připravovala máma, když sem byla malá, tak aby to neměla asi složitý, nebo ji to nějak inspirovalo, nebo nevím proč(*úsměv), tak prostě to začla jíst jako celá rodina a teď, teď vlastně je to tak, že třeba, že teda rodiče si dají hlavní jídlo prostě něco teplého a já sním to svoje, a pak třeba oni si vezmou k tomu nějaký salát, co já jim udělám, nebo něco. A komentují to nějak? Noo(*smích), říkají mi králík(*smích). Je ti to nepříjemné? Ne(*úsměv), akorát táta má občas takový připomínky, jako že z toho prostě nedostávám všechny živiny a tak, ale když se mu to snažím nějak vysvětlit, tak, tak to nějak se zavře a nepřijímá to. A dá se říct, že se rodiče s Tvým přechodem na jiný způsob stravování smířili? No, já myslím, že to tak jako trávěj, postupně. Že ještě to není ve fázi, že by jim to připadalo jako úplně běžný, nebo tak.

9) K jaké stravě Tě vedla rodina, známí a vychovatelé? Tak vlastně sem vlastně nikdy nejedla prostě cukrovinky, nebo sladké věci, kromě sušeného ovoce. K tomu vedla máma? No, taky trochu. Že by třeba říkala „bílý jed“ (*úsměv). Přesně tak (*smích). No, a vlastně nějak maso sem se rozhodla nejíst sama, s tím že teda máma občas maso jí, ale málo kdy, takže myslím, že v tomhleto sem měla docela její podporu. Máma maso jí sem tam občas spíš kvůli tátovi, než kvůli tomu, že by opravdu chtěla. No a jinak, prostě myslím, že mě máma vedla ke zdravějšímu stravování obecně – víc zeleniny, víc ovoce a taky vlastně sem ani nejedla tolik pečiva. Proč? Protože mi přišlo takový jako... hrozně hutný, nebo prostě, že to člověku nedodalo vlastně tu energii a ještě se po tom člověk cítil tak jako těžce.

10) Změnil se nějak Tvůj psychický stav, nálady, nebo pocity? Tak, myslím, že sem tak jako veselejší, nebo optimističtější.

11) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí? Například vztah k lidem, zvířatům, přírodě? Tak, vztah k okolí se rozhodně změnil, protože.. už si... tolik jako neberu věci, co se mě třeba někdy dotknou, že si to neberu tak osobně a snažím se si u každého člověka, kterého znám, nebo poznám spíš všítmat spíš toho, co na něm mám ráda, nebo toho, čím mě inspiruje.

Změnilo se nějak Tvé vnímání přírody, nebo vztah k ní? No, tak.. tím jak tam teďka bývám častěji, tak mně to přináší takovou jako vnitřní radost, prostě jenom..takový nevysvětlitelný pocit, prostě, když jsem někde na nějakým hezkým místě, třeba sama, nebo i s někým, tak... sem hrozně ráda obklopená přírodou (*úsměv).

12) Vaříš někomu z rodiny/domácnosti...? Jak to bylo dřív? No, tak dřív sem vařila prostě nějakou většinou taky zeleninu(*úsměv)..a to sem, vlastně odmalička, odmalička dělám rodičům a sestře, dokud bydlela s náma, sem dělala saláty.. a.. a vlastně 2x týdně jsem dřív dělávala pro celou rodinu nějaké jídlo, a to většinou byla nějaká zelenina na páře, a ...když přišla máma, tak tátovi udělala nějaké maso(*smích) a třeba jsme k tomu buď měli těstoviny, nebo jsme k tomu měli třeba brambory, nebo tak něco. A jak je to teď? A teď je to tak, že..taky asi, já nevím, teď si nevzpomínám, jak to bylo úplně přesně před prázdninama, ale asi 2 nebo 3 dny v týdnu taky jako připravuju jídlo, a to dělám zvlášť nějaké jídlo pro sebe a zvlášť pro rodiče. Takže se to změnilo v tom, že sobě děláš něco zvlášť? Ano. ..A taky vlastně, taky je to tím, že teď máme asi jiný rozvrh dne, ale když sem byla malá, tak jsme snídali společně a teďka vlastně snídám sama...a občas, třeba když přijdu ze školy a třeba někdy nemám hlad, takže jím, až když se vrátím, tak se vlastně takhle jakoby míváme a u jídla se sejdem až k večeři, a to ještě ne vždycky. Ale není to tedy zapříčiněno změnou Tvého způsobu ztravování. Ne, to ne, nebo z části asi taky trochu, třeba ta snídaně, ale jinak ne.

13) Ovlivnila jsi nějak své okolí, motivovala jsi je k něčemu? *No, tak..máma teďka vlastně, protože si všimla, že už dlouho vlastně snídám jenom ovoce, nebo spíš svačím ovoce, protože většinou... jakoby snídám až třeba v deset, ve škole, tak máma teďka začla, hodně často taky dopoledne jí jenom ovoce a ... jinak, co se týče kamarádů, tak..tak myslím, že jsem jednu kamarádku hodně inspirovala(*úsměv). Jsme si povídaly o vitariánství taky a.. mám pocit, že říkala, že to chce zkusit, ale od té doby jsem jí zatím neviděla, protože sem byla pryč.*

14) Změnily se Ti nějakým způsobem chutě na jídlo? *Tak myslím, že mám teďka mnohem jako jemnější chuť, nebo.. že poznám, poznám prostě víc třeba, já nevím, když, když občas jím avokádo, tak prostě rozliším ty jednotlivý odrůdy nebo tak, nebo nepoužívám vlastně koření skoro vůbec a...**proč?** Je to na mě moc silný, aromatický. A.. nejdřív v tom květnu sem třeba občas měla chuť na nějaký třeba jogurt nebo něco takového, tak.. to sem nějak jako zahnal(*úsměv), že sem si třeba udělala nějaký jakoby mix z ovoce, že sem ho prostě nechala rozmixovat – třeba meruňky a švestky a přidala sem do toho trošku rozinek, nebo něčeho a ...teď vlastně mi to ovoce a zelenina stačí a občas si dám kozí sýr, protože se mi nechce brát nějaké doplňky s „Bé dvanáctkou“(*úsměv).*

15) Zařazuješ do svého života půsty? *Občas. **Proč? A jak dlouhé?** Tak třeba, třeba vlastně teď jsem před dvěma dny měla dvoudenní půst, jenom tak, že jsem se chtěla ještě víc vyčistit (*úsměv). **Kdy jsi začala do svého života půsty zařazovat?** Až po přechodu na vitariánství...vlastně jako pravidelněji.*

16) Napadají Tě ještě nějaké další fenomény spojené s vitariánstvím? *Musela jsem překonat trochu sama sebe, že jsem nejdřív měla prostě různý pochybnosti(*úsměv), a tak, a vlastně jsem pak na internetu objevila Shazzie, takže jsem si přečetla, jak ona postupovala, tam má zdokumentovaný asi 7 let svého života(*úsměv), hrozně mě to inspirovalo, a tak jako motivovalo, že to zvládnou (*úsměv) aniž o tom věděla, a...pak ještě, vlastně, ještě mě hodně inspirovala jedna knížka – Fit pro život, kterou jsem si přečetla, když mi bylo asi 12, a vlastně od té doby jsem eště jako začla právě jíst víc zeleniny víc ovoce – i jako v té syrové podobě, ale i jinak a dala jsem jí přechít i mámě, a ta se teď vlastně stravuje podle toho, víceméně.*
No, tak to bude stačit. Děkuji! Není zač (*úsměv).

Příloha č. 3: Participantka Ren42

Místo výzkumu: Praha, Karlovo náměstí

Čas výzkumu: 20.8.2007, 15,30h

Pohlaví: žena

Věk: 42

Bydliště: Praha

Zaměstnání: finanční sféra

Nejvyšší dosažené vzdělání: vysoká škola

Stav, počet dětí: rozvedená, 2 děti – 16, 19 let

1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián? Od 1. června

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měl/a důvody k tomu, že jsi přešel/a z výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? Přechod v hlavě byl trochu od roku 1994, s tím, že sem si nakoupila spoustu knížek od Diamondových, Dr. Walkera, Leslie a Susannah Kentonových, ale bohužel sem to neprovedla, jenom sem si je doma přečetla, uložila, uložila v paměti, ale něk mi nemohlo nic donutit na to přejít, no a vlastně teď na jaře sem si říkala, po zkušenostech s mým bejvalým manželem, kterej má rakovinu tlustýho střeva, že bych měla asi se trochu zamyslet nad sebou (*smích), tak sem si našla na internetu vlastně stránky Vitariána, no a pak už to bylo vlastně ze dne na den.

2b) Z jakého způsobu stravování jsi přecházela na vitariánství? Asi 8 let sem držela dělenou stravu, ale spíš tu nezdravou verzi, to znamená maso, sejry, vajíčka, mlíko a zeleninu.

3a) Pociťil/a jsi se během svého přechodu na vitariánský způsob stravování/ nějaké problémy, nebo úzkosti, Vůbec. nebo nejistoty, zda je to správná cesta? Ne, ne, vůbec

Jak na Tvůj způsob stravování reagují Tví příbuzní, přátelé, nebo známí? Asi to ví spíš jenom nejbližší okruh, takže rodina, mi do toho moc nepovídá, i když jim vařím, všechno. A přátelé,.. já sem nikdy nechodila nikam extra moc do společnosti, takže když někam jdu, dám si salát a nikomu to nepřípadá divný, protože sem ho jedla už, i do teďka.

Jak řešíš stravování v práci? To si nakupuju ovoce, zeleninu, to sem dělala do teďka pořád taky, takže si toho ani moc nevšimnou. Takže v práci nejíte společně? Hm, tam není závodní jídelna, takže každéj chodí kam chce – někdo si de koupit jenom něco k jídlu, někdo de do restaurace...takže já du na tržiště(*smích).

3c) Jak jsi ze začátku reagovala na to, že nesmíš jíst to, na co jsi byla celý život zvyklá? Co jsi při té představě pociťovala? To mně vůbec nevadí – já když si řeknu, že to jíst prostě nebudu, tak to nejím. Já sem vosum let nejedla přílohy, nejedla sem sladký, neměla sem alkohol, vůbec mi to nevadilo prostě – vim, že to nebudu, tak to nejím.

3d) Které knihy, názory, nebo přednášky Tě motivovaly, nebo utvrdily v tom jít touto cestou, nebo které Tě nyní oslovují. Spíš takovej příklad – Dr. Walker – zdravej, dožil se vysokýho věku.

4) Jaké máš záliby, koníčky? Spíš četba, spíš rekreační sport, nikdy nic na nějaký úrovni(*smích).

5) Je nějaký rozdíl v Tvých koníčcích, jaké máš nyní, a jaké jsi měla před přechodem na vitariánství? Ne, teď trávím víc času na www.vitarian(*smích).

6a) Jak obvykle trávíš všední den? To je jednoduchý(*smích). Skoro celej den v práci(*smích), večer nákup a uvařit večeři. Domácí práce, no.

6b) Porovnej, jak jsi obvykle trávil/a den před přechodem na vitariánství? To bylo asi stejný, akorát příprava moje mi netrvá tak dlouho, třeba(*smích) – toho jídla – mýho – jinak vařím pro rodinu úplně normálně.

6c) Jak obvykle trávíte víkend? To je různý(*smích). Teď jedeme na chalupu – za rodičema – něco pomáháme, nebo sme v Praze, nebo jedem na výlet. Většinou v týdnu nic nestihnu, nebo málo co stihnu, tak doháním resty v domácnosti o víkendu.

6d) Porovnej, jak jsi obvykle trávil/a víkendy před přechodem na vitariánství? Zaregistrovala jsi nějaké změny? *Ne, nevím o nich, nevím o nich.*

7) Jak bys charakterizoval/a svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování/. Jaké změny přineslo vitariánství do Tvého života? *Akorát je mi líp jako.*

Co rodina - změnila se nějak četnost vašich návštěv? Jak probíhají rodinné oslavy? *Asi sme ešte za tu dobu žádnou veľkou oslavu neměli, takže, ale oni už byli zvyklí jako(*smích), že nejím všechno. Akorát, že předtím sem si dala maso, zeleninu, teď si dám ten salát jenom.*

Projevily se nějaké změny ve zdraví? *Tak něco sem zhubla, určitě, zdá se mi, že mám lepší vlasy, lepší nehty, prostě se cejtím líp, víc energie – jako je to pravda, co se píše(*smích). Změnilo se změnou Tvého jídelníčku i složení Tvých přátel?* *Tak ty přátele, který mám, tak ty zůstaly, dost doufám, že mám další nový(*smích). Aspoň myslím ze srazu, nebo. Jak často se s přáteli scházíš? Jak tomu bylo dříve? To se ještě neprojevilo, s těma starejma se scházím pořád přibližně stejně často.*

Co se týče zábavy, změnila se Tvá četnost návštěv kin, divadel, koncertů, sledování televize, čtení, nákupy? *Ňák sem nezaregistrovala změnu – pořád.. stejný. Já moc do kina nechodím, na televizi nekoukám..(*úsměv).*

Co se týče relaxace – zařadila jsi třeba do života meditaci, nebo zaregistrovala jsi např. kratší spánek? *Ne, asi stejně.*

8a) Změnil se nějak Tvůj psychický stav, nálady, pocity? Jak? *Nevím, asi přibližně stejný – sem celkem optimista, tak..myslím, že psychika je stejná, se nějak neměním(*úsměv). Na to nemá vliv jídlo. Co z toho plyne?*

8b) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí? Jako je vztah k lidem, zvířatům a přírodě vůbec. *Asi ne.*

10) Změnily se nějak Tvé hodnoty? Jakým způsobem? Co je pro Tebe v životě důležité? *Asi to zdraví teďko, nějak se srovnat trochu a vyčistit si organismus(*smích).*

9) K jaké stravě Tě vedli rodiče? *To bylo ještě v minulém režimu, a tam moc výběr nebyl(*smích). Prostě normální strava.*

12) Ovlivnila jsi svým přechodem na vitariánství nějak své okolí, motivovala jsi je k něčemu? *Snaha je, je ovlivnit, ale něk se zatím nedají(*smích). Už sou dost velký, no,už, tak jako jo, ovoce, zeleninu, to jí, ale aby si to vzali k hlavnímu jídlu, to je jako nenapadne ani.*

14) Zařazuješ do svého života půsty? Jo. Jak dlouhé? *Jedničky pravidelně a jednu trojku, zejtra se chystám na druhou(*úsměv) Proč zařazuješ půsty? Aby si tělo odpočinulo..mělo čas.*

15) Jaké Tě napadají pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? Jak se s nimi vyrovnáváš? *Nic mě nenapadá.*

Příloha č. 4: Participant Jir35

Místo výzkumu: u respondenta doma – maringotka na poli

Čas výzkumu: 21.8.2007, 10h

Pohlaví: muž

Věk: 35

Bydliště: 5-20 000 obyvatel

Zaměstnání: v domácnosti, příležitostná zaměstnání – preferuje práci v přírodě

Nejvyšší dosažené vzdělání: střední škola

Stav, počet dětí: ženatý

Na začátek bys mi mohl o sobě něco říci. *No, tak je mi 35, vzdělání: Střední odborný učiliště spojů mám, dělal sem dlouhou dobu v Telecomu, teď je to O2, teda – nejdřív jako technik, nebo mechanik, technik, pak sem skončil v kanclu, kde sem měl na starosti veřejnou správu a vlastně čím míň jako pohybu a víc tý duchovní činnosti, nebo duchovní...ona to vlastně byla práce, kde si dělala 8 hodin denně.. a víc, ale nemohla jsi si vůbec jakoby, nebyl prostor pro vlastní myšlenky, protože jsi musela vyloženě tomu věnovat jakoo naplno. Aa to tělo jako po tý fyzický stránce tak, mi připadalo, že tak jako strádá, jo, že sice sem chodil na volejball, nebo na ping pong, ale prostě to byly jenom nějaké aktivity 3x v tejdnu a...prostě nebylo to vono, no, aa tak sem hledal nějaký únik, a vlastně určitý řešení pro mě bylo tady žít takhle venku prostě, zkusit to vyloženě.. bejt soběstačnej a...prostě sem nák došel k tomu, že ty peníze sice sou milý, když je vyděláš, ale že si za ně můžeš něco dopřát, ale jen když máš třeba dovolenou, což je já nevím 4 tejdy v roce, nebo když máš víkend. Ale jinak si jakoby je dopřát nemůžeš, protože je musíš vydělávat, jo, takže ten poměr „vydělávám“ a „užívám si“ byl hodně ve prospěch toho „vydělávám“ a na to užívání nebylo moc času, tak sem si řek, že si spíš najdu práci, kterou si budu jakoby zároveň užívat... tady svým způsobem(*smích) už se mi tak nák pomalu naplňuje. No, tak to bylo trošku vo mně, tak(*smích) zeširoka.*

1) Jak dlouho se stravuješ vitariánsky? *Tak to budee, myslim 2 roky teďka na podzim. To znamená 2005 někdy v listopadu.*

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měl důvody k tomu, že jsi přešel z výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? *Noo, ono je to totiž docela provázaný, člověk, aspoň u mě to tak funguje, jak se začneš zajímat o nějakou věc, jednu, je to třeba nějak složitější, prostě takovej složitější celek, tak Tě to postupně, ten život jakoby k tomu vede z různých stran a narážíš na různé prvky, kdy pak zjistíš, že se najednou vlastně vo kus dál spojujou v celek a stávají se jakoby... souvisej spolu, i když se to ze začátku tý cesty vůbec nezdá, jo, prostě sou to 5 různých věcí a najednou se Ti spoje. A tohle bylo podobný, já jak říkám, sme vlastně uvažovali vo tom, že bysme.. se sebrali a šli žít ven, na nějak statek, kde fungujou..nějaká rodina, pěstujou dobytek a je to na ně třeba moc velký, nestíhají, tak že bysme jim pomohli. Tak sme si říkali, noo tak, že to by nebylo špatný...protože úplně nejdřív sme si mysleli, že třeba ta nespokojenost taková vnitřní je v tom, že bydlíme v tý Praze a žijeme všechno v tý Praze, a že nás to táhne víc na venkov..nebo ně na venkov – prostě do přírody, nebo z města. Takže bysme si postavili barák, no a když sme nad tím přemýšleli, tak říkáme noo, tak co jako, tak máme barák venku, dojíždíme do práce dyl, jako nic jinýho se vpodstatě nemění, akorát budu sekat trávník. – Tak to taky ne, a pak sme se dostali, že bysme šli teda na nějak ten statek k někomu, a nebo třeba to s nim koupili, nějak to finančně podpořili a byli tam jako spoluvlastníci, noo a začli sme takhle hledat na internetu a narazili sme právě na pojem – zadáš tam heslo „statek“ a ono Ti vyběhne spousta věcí, že jo, a nám mimo jiný vyběhlo(*úsměv) „rodovej statek“..a tam právě byla popsaná.. vize, jak by tyhlety jakoby jednotlivý statky byly spojený v takovou vesnici, těch statků by bylo třeba 50, 100, každej by měl zhruba takovej hektarovej pozemek.. aa.. prostě vzájemně by tam žili z toho, co vyprodukujou, přebytky by dávali ven, z toho by měli peníze, který nezbytně třeba potřebuješ. Aa jak to bylo tak hezky!(*úsměv) popsáný, tak nás to úplně nadchlo, tak sme kontaktovali toho člověka, co to tam napsal, noo a tím se to vlastně rozeběhla ta spirála tý Anastazie – to byl takovej jeden směr. Noo a teď sme vlatně začli shánět informace jak se to dá udělat, kolik stojí půda, jaký sou vlasní právní možnosti tady v týhle zemi to zrealizovat, nebo ne – to byl takovej jeden směr. No, pak sem se zajímal i o stavby, jaký sou stavby – ať už ze slámy, nebo srubový stavby – zase, co to obnáší, jaký sou finanční limity a tak, no, a když sem takhle slídlil po tom internetu, tak právě jeden člověk měl vobjednanej vod firmy srub na klíč, a celý to nafotil a zdokumentoval, prostě jak ta stavba šla, a dole měl takovej link na nějak vitariánsk..(*přeřeknutí)vegetariánský stránky. A na závěr toho jeho webu prostě bylo, že.. to jako dobrý, vegetariánský, ale kdo by chtěl jako víc pro sebe udělat, tak by bylo dobrý, kdyby se věnoval spíš tý stravě vitariánský – já vůbec do tý doby ani nevěděl, že takový slovo existuje, vid', tak sem si říkal, co to je, tak sem to proklík aa tam byly vlastně odkazy na knížky, nebo nějaký výňatky vod Normana Walkera, tak sem to čet, teď ten jeho životopis takovej krátkej, co je – tam myslim, že bylo 1860 že se narodil a 1980 umřel, vid'..a teď mi to*

takhle proběhlo a říkám no, 80let..jak 80?-120!(*smích)-to je divní(*smích) že člověk není zvyklý počítat přes stovku u lidského věku(*smích)..a tak vo to víc mě to zaujalo, a pak mě úplně nadchla ta jedna věta, kde tam to bylo náh v tom smyslu, že měl prostě spoustu odpůrců, kerý mu říkali, že to je úplně zcestnej směr, ale že jako je nepřesvědčoval, protože jednoduše přežil.(*smích)-mě nadchla(*smích), a tak sem si řek „to je dobrý, zkusim to“ a uvidíme, no a teď tam bylo eště taky spousta informací, protože tenWalker hlavně jel ve štávách a živil se štávama, tak sem se začal shánět taky po náhým lisu, a že bysme to zkombinovali. No, jenomže lis - to bylo hodně peněz a já sem eště pátral, kerej bude ten nejlepší, ale už sem se rozhod, že prostě to vyzkoušim a dal sem si takovej limit, jakože 14 dní budu jíst vyloženě takhle, a že uvidim, co ta strava dělá a nedělá, a pak budu vědět všechno. No(*smích), to bylo bezvadný – tak 1.tejden, to sem trpěl obrovským hladem – já sem měl permanentní hlad, protože ta strava má uplně jakoby jinou kvalitu, ona... je to jako kdyby si třeba srovnávala krupicovou kaši s polívkou, jo, ten kdo bude jíst jenom polívky, třeba zeleninový, tak bude zvyklý na to, že to je takový jako.. kyprý víš, vzdušný, kdo bude zvyklý na hutný kaše, a to prostě sotva jde odlepit ze lžice, tak by tou polívkou se nenakrmil – a tamten by se zase touhle kaší udušil a.. když to tak jako přirovnám, tak takhle funguje ta strava, jo, že.. já sem byl zvyklý na knedlíky, na to hutný, kde vlastně je malej obsah vody v tý potravě, a že to zaplácně žaludek, joo jako, relativně malej objem..aa teď, když sem sněd stejnej objem salátu, tak to je já nevím 70% nebo 90%(*úsměv)vody, a prostě mě to nenasytilo. Takže já sem byl pořád hladovej, pořád sem byl hladovej ten tejdén, to bylo úplně.. peklo. Ale sem se zařek, že prostě neulevim, a že vopravdu to vydržim, a že to chci vyzkoušet, jakej to má vliv na to tělo,jo. No, ale ulít sem, asi ke konci toho tejdne sem vyloženě škemral, aby mi Lenka uvařila jáhly, jo(*smích), takže sem měl vařený jáhly(*smích) jen tak, prostě ve vodě, a ani to snad nesolila a byl sem za to úplně vděčnej, protože to mělo tu hutnou konzistenci, na kterou sem byl zvyklý, taková ta masa prostě. – Tak to byl 1.tejden, ten druhej tejdén se to začlo přehupovat, že už ten žaludek se asi náh zcvrknul, nebo už sem si začal zvykat na.., že to je prostě jinej druh tý stravy(*úsměv), a vystřídaly to chutě. Takže už sem neměl takovej hlad, ale měl sem obrovský chutě, protože to sem byl zase zvyklý na kořeněný jídla, na, no běžná strava, jo, třeba to maso, já sem vlastně i předtím jako jed maso, že sem se snažil tomu řekněme i vyhybat, jenomže, jak bych to řek(*potichu)...závodní jídelna, nebo jak se tomu dneska říká(*úsměv), tak když si dáš bezmasý, tak Ti nabídnou: švestkový knedlíky, smaženéj sýr, šklubánky, nebo takhle – a to je furt jo, takže tam se není moc z čeho vybírat, takže sem tam sem si dával prostě normální jídla, na oběd a doma, doma Lenka právě dělá takový jako spíš vegetariánský náhý, nebo indický jídla. No, takže já sem vlastně přešel z takovejch těch jako chutnejch, kořeněnejch jídel, a třeba i z toho masa rovnou do takovýhle extrému..takže mně ubíjely hodně chutě a postupně se z toho začly vylupovat jakoby takový závislosti, jo... a to jídlo.. tak, jak to běžně konzumuje společnost, nebo my, tak mi to připadá, že to je jako drogová závislost jo, třeba, vyběhly mi z toho uplně pečivo jako – hrozná závislost, rohlíky – ja sem uplně, se mi o nich skoro zdálo, vo suchejch rohlíkách jo(*úsměv) – tak to byl druhej tejdén, kdy sem bojoval s takovejdléma věcma, a to sem náh asi vůlí, nebo prostě sem to překonaal, aa pak nastupovalo to, že sem ztrácel jakoby dynamiku, energii, že sem úplně šel dolu. Já sem začal s tou stravou, měl sem asi 72kilo aa pak za náhý 4 měsíce sem se dostal asi, možná dřív(*přemýšlí), no do konce roku vlastně na pětadesát no. A byl sem uplně takovej vyšťavenej, prostě blbě se mi jako..neměl sem dost tý energie, takže sem šel na ten volejbal, kde potřebuješ prostě dynamiku, vyskočit, vyrazit, tak já sem se eee, ploužim se, než se rozeběhnu(*úsměv) joo, že to prostě nemá ten šmrnc, že sem takovej jako.., jak by řekni makrobiotici, jinovej(*delší smích) jo jo jo a... to trvalo poměrně dlouhou dobu, teď ještě tlak okolí, že vypadám že jo jak z Dachau, jak sem hubenej, takže to byly další s čím sem se mydlil...no a Lenka, ta někdy jako joo, jako to zvládala, ale když zase pak slyšela ty řeči, tak tomu taky podléhala, takže ještě pak na mě tlačila ona, vid' a **Lenka v té době ještě jedla konvenčně? Jedla konvenčně asi tak do ledna, a pak ji přestalo bavit po tom čtvrt roce dělat dvě jídla, nebo prostě jenom pro sebe, já sem si sám dělal, tak se přidala a vod tý doby, noo s různýma výkyvama, protože ona to spíš jako nemá z přesvědčení, alee jako že ta situace tak vyplynula víš, takže..si myslim aspoň, no, že to tak je, že má tu podstatu jinde, no. No, takže... s tou vahou sem šel dolů...aaa teď nedokážu zhodnotit, jak dlouho to bylo, možná tak až celou zimu, až do jara..a na jaře teprve sem se jako začal trošku lepší a sice sem vážil furt stejně, ale najednou sem zjistil, že.. ty svaly maj jakoby jinej druh výkonu, jo? Že nejsem jako sprinter, že nemám tu dynamiku okamžitě, ten výboj, ten voheň v sobě takovej, ale že mám vobrovskou vytrvalost joo, že třeba sem hubenej, ale ve finále vlastně zvednu víc kil, než sem zved předtím, když sem měl o 5 kilo víc jo, což u mě dělá 10% váhy, vid'(*smích). A tak třeba táta pak na jaře furt předělával na zahradě prostě, náhý výkopový práce potřeboval udělat, a..tak sem tam makal s rejčem celej den a s krumpáčem a..čekal sem, že druhej den prostě budu zničený a najednou ty svaly vůbec jako nebolej, jo, třeba cítíš únavu, ale vůbec to není asi(*přemýšlí), nevím, jakej je chemická podstata, ale asi se nevyplavuje ta kyselina tolik, neboco, prostě, líp se to zvládá, všechno jakoby líp regeneruje, nebo. Takže já když tady teďka dělám s kosou, tak pak cejtím, že áá, asi sem se natáh, ale jako, není mi to nepříjemný, druhej den můžu dělat opět celej den, jo. Noo, takže postupně se to tak jako začlo lepší, ustálil sem se, na náhejch asi šedesáti šesti, sedmi, tak náh se to mydlilo, no a už sem si začal připadat líp a hlavně plno věcí třeba jako zdravotních problémů víš, vymizelo, protože mě dlouho trápily, zaprvý sem měl astma a to už se zlepšilo před tím a teďka co jim tu stravu, tak skoro vlastně to úplně zmizelo, no a teď spim třeba v per' a nevadí mi to. Někdy teda jako když to přeženu s pitím, tak mi to jako náh blbě se kombinuje a to mi docela vadí(*potichu). Jo a to je ještě zajímavá věc, když sem začal**

takhle baštit, protože když sem chodil třeba po tom volejbalu na pivo, vid', takže jednou za tejdén sem si šel s klukama do hospody dát, a Lence to vadilo vid'(*úsměv) a já sem říkal, no du, proč bych tam nezašel pokecat. A pak sem takhle začal jíst tu stravu a jako když sem byl důslednej, tak najednou mi přestaly ty alkoholový věci úplně chutnat jako jo, bych řek, co já tam budu dělat, hm, tak sem šel do tý hospody, tam sem si dal jedno, nechutnalo mi to, sem tam seděl, čaj, hm, prostě(*smích) najednou, tak Lenka byla ráda za tohle, že do tý putyky chodím míň, no. Tak to k tomu chlastu, že to má fakt nějaký propojení..Noo, takže zdravotní stav, ty svaly, rýmy – měl sem takový permanentní jakoby.. furt prostě kapesník u nosu víš, že asi dutiny nějak zanešený nebo co, to trvalo tak možná rok asi, možná ještě dýl, než se to zlepšilo, no a takový drobnosti, no. Vlasy mi začly růst – třeba sem měl jako vypadaná kouty najednou mi začly růst takhle vlasy a takovýdle věci no, takový drobnosti já sem to zase nějak extra nepozoroval, ale celkově sem se cejtíl líp no, prostě takovej svěžejší a větší asi vitalita. Noo a někdy samozřejmě mám úlety, že do toho spadnu, třeba když sme právě ještě byli v zaměstnání, tak byly nějaký rauty, nebo společenský akce, a tam sem šel s předsevzetím, že jako dám ovoce a zeleninu, jenomže to bylo v Hiltonu, z toho měli akorát obrovský ozdoby udělaný a mně bylo blbý začít jim žrát ty vozdoby, jako první (*velký smích), třešnička na dortu(*úsměv), no, no prostě vyřezaný melouny, tak sem říkal, přece jim to nesežeru(*smích), no, tak sem se tam pustil do nějakýho salátu, jenomže von byl ze šunkou, byl nějaký míchanej, tak už sem ho zdlábnul a pak už sem v tom lital – a sežral sem tam úplně všechno (*úsměv) a druhej den když se pak.. prostě probudim, tak úplně, buď, zpravidla mám zahlenino, nebo v krku prostě takový ucpání, těžký nohy, jo, takže to cejtím jako, pak ten druhej den taky následek – něco jako když to člověk přežene s chlastem, že jo(*smích) tak to vnímám, když to přeženu z jídlem, s vařeným. No, a pak smee jeli do Anglie, to bylo v září, před rokem skoro už, v září a..tam se mi teda podařilo taky ještě se udržet na tý syrový, takže my sme dělali hodně noční, takže jako sme měli takovej jinej rytmus a nebyli sme třeba jako ten Honza jo, že on vlastně, třikrát za den se potřeboval najíst, ale přitom vlastně makal, jo. My sme, že děláš ty noční, tak to tělo asi jinak tráví a.. takže my sme se najedli předtím, než sme tam šli, pak sem třeba zakous během tý noci pár jablek a ráno sem se zase nacpal jo, a vklidu sem se na to jídlo připravil, no, hodně sme se zaměřili na to, že, dřív sem úplně začal, tak z tý diskuze vidíš, co všichni jedí a tak, a teď ta sestava, aby byly vyvážený ty poměry jo, tak sem se to snažil honit(*úsměv) a..pak si říkám no..že spíš jestli je přirozený jíst to, co právě se v tý přírodě nachází, jo, než abych se tady cpal nějakima avokádama, že to má zrovna tydle tuky jo, a tak. Takže sme přešli naa vyloženě to, co teď je, takže třebaa přes zimu to byly hodně jabka, protože ty ve sklepě vydržej jo, to samý i nějaký hrušky, který byly ještě český a vydržely ještě ve sklepě. Takže sme mydlili jabka s hruškama, do toho sme mleli třeba jabka s mákem, hodně jíme med – takhle sme to kombinovali, já sem sepsal kolik sme toho právě snědli jako, myslim, že to bylo snad 40kilo jablek.. měsíčně a hodně tý kořenový a tak, no a pak postupně jak právě, začíná to jaro že jo, objevujou se už nějaký byliny, saláty, i když je pravda, že i v tu zimu sme si kupovali saláty no, a teď doufám, jesi nám to myši nesežerou, že by moh vylít i ten polníček, a ten se dá sklízet i v zimě, takže bysme měli něco zelenýho v zimě.. no. aa, pak přišlo to jaroo, tak sme k tomu přidávali že jo tamty byliny, pak třešně začly, takže smee byli..no, to bylo fak dlouhá doba, to sme snad měsíc jedli jenom třešně, prostě sem vždycky natrhal 5kilo třešně víš(*úsměv) a snědli sme to k snídani, k obědu, teď jak je to plný vody, tak ani nemusíš pít. To vlastně to loňský léto, začalo nějak ten červen, červenec – byly obrovský vedra jo – a mně připadá, že ta strava, když to děláš tímletem způsobem, tak že se to jakoby líp snáší, protože ono to spolu zase souvisí, aa podle toho, jaký je počasí, tak vlatně uzrávaj, nebo neuzrávaj ty plody, jo – takže když je třeba zimaa, tak se Ti neudělaj melouny že jo, a tudíž ty ho nemůžeš sníst, a kdybys ho snědla koupenej, dovezenej z Itálie, tak Tě krásně vychladí, ale to v zimě asi nepotřebuješ, že jo. A ono se to takhle jakoby..až v nějakým druhým, třetím plánu člověk vidí, jak je všechno propojený no. Takže se snažíme omezit vyloženě ty tropický ovoce no, i když třeba banán s mungem to je bezvadná věc no, takže dáváme si, ale pomeranče, ty už sem neměl hoodně dlouhou dobu.

Noo, tak byli sme v tý Anglii, tam sme vlastně byli vod září, do února, ta zima tam byla mírná. No a my sme dělali ty noční, takže to nebyl problém s tím stravováním, a pak sme na tejdén zkusili ještě jinou práci, a to bylo kolem Vánoc a oni tam ve velkym maj prostě pastiňáky, to je taková obdoba petržele, jo, řek bych míň dobrá petržel(*úsměv) aa to byla obrovská farma, je to, prostě měli toho tuny, sklízeli toho obrovský kvantum, a to byla linka na zpracování, ta byla prostě široká ja nevím 6 metrů, u toho stálo 50lidí a třídilo ten pastiňák – to všechno bylo v takový obrovský jakoby lednici, takže tam byly 4 stupně a voda – jak se to mylo a čistilo a tak. No, takže ty si byla celý den v tomhle tom, a s toudle stravou, vono to jako, třeba vždycky když se dostaneme do sporu, tak s makrobiotikama jo, že prostě energeticky to máme špatně, a že to vychlazuje, tak uvidíme za pár let, no. Aa v něčem vlastně maj pravdu, že právě když to baštíš takhle blbě, hodně dáváš – to je můj názor(*úsměv) – kdybys se třeba cpal těma pomerančema právě a dělal v tý lednici, tak asi to vopravdu nezvládnou. Ale my sme jedli.. hodně klíčený, a třeba.. to naklíčený obilí s kysaným zelím – jenom takhle – tak to sem baštil, vo přestávce, během chvilky – nemusíš to kousat tak jako tu kořenovou, no a prostě mi to stačilo a moh sem v tý zimě dělat dál no, že – chce to asi vychytat a to tělo nějak jako..naučit ten jazyk, že mlsota musí stranou a aby Ti poradil, jako co to tělo fakt chce – já vim, že je to těžký no, chce to pevnou vůli(*úsměv).

Porovnej změnu v trávení času.

Asi tak rok sem se takhle stravoval, a..chodil sem do toho kanclu. A..musim asi říct, že, že to není vhodný..jsi mě donutila se zamyslet(*úsměv), asi není vhodný jíst tudle stravu a bejt jako pasivní, když vykonávám sedavý

zaměstnání, že mi připadá, že to tělo jako spíš nee chřadne, ale.. prostě že nebude, že vono totiž, jako kdyby se stalo nějakým chytřejším a nedělá zbytečný rezervy jo, takže.. nevytváří ani svaly – jako kdyby se nenamáhalo – jako kdyby prostě dělalo jenom ty nezbytně nutné věci a zbytek prostě práce šetřilo a nedělalo zbytečnosti vůbec, takže sedím na zadku..a na co bys měla jako vyvinutý sedací svaly, dyť ty nohy skoro nepoužíváš že jo, tak co, a vyložene fakt je jakoby prostě zahodil jo, takže.. třeba měl sem.. ja nevím ty nohy, ty svaly, který sem používal na výskok tak jako dobrý, víš nebo né dobrý, ale.. nebyl na nich takovej úbytek. Ale všechno ostatní, co sem nepoužíval, a těch svalů, když fakt člověk sedá, nebo dělá sedavý zaměstnání, tak je spousta, který nepoužívá, tak to všechno jakoby vopadávalo jo, takže můžeš dělat doma kliky, naroste Ti tenhle sval a všechny vostatní Ti spadnou jo, nebo naroste... prostě..zůstane. Ale když sme ted'ka venku a tady dělám spoustu činností, já nevím 10 hodin denně, tak najednou.. to tělo potřebuje všechny ty svaly.. a zjistil, že fakt je to nutné, že prostě bez toho to nejde, a tak buduje, jo, takže si myslím, že.. asi když se takhle stravovat, tak mít určité pohyb, ale nákej vyváženě jako, jo, není to právě vo tom, že dělat jenom jeden sport no, ale vyložene jako bejt aktivní, no, nák... Že to sou, jako propojený roviny, že.. asi to je jako zdravěj způsob života, ale když k tomu sedíš na zadku, tak.. no, prostě je to jenom jedná pílka jako jo, já potřebuju, aby to bylo zdravý, aby to byl celek zase. Možná, že mě to i uspíšilo no, jít ven. Že ta strava, že bych jako to maso, tak abych to vydržel v tom kanclu dýl, tak tam mě to táhlo jako na sluníčko, ven, a i ted' mám třeba možnost tady dělat nějaký práce a, tak si vybírám.. venku, já nechci bejt zavřenej.

Takže co bylo Tvým primárním důvodem k přechodu? Já sem to chtěl vyzkoušet na 14dní a co to bude dělat. A za 14 dní sem zjistil, že vim tak málo, že to nedokážu vůbec posoudit, a tak sem to protáh do konce roku, ted' Lenka říkala: „to je bezvadný, tak kapr nebude, tak co si dáme k Vánocům“? Tak sem říkal, hele uděláme kompromis – když teda jím syrovou, tak si dám Tatarskej biftek(*smích). Tak Lenka udělala Tataráka, takže sem měl Tatarskej biftek. Aa pak už mi bylo líto, jako s kouřením jo, jako kdybys třeba si řekla: „zkusim 14 dní nekouřit“, za nákejch urputnejch okolností bys to dokázala, pak si řekneš, no tak já to prodloužim ještě na měsíc. A najednou zjistíš, že už to zvládáš, že už seš nad věcí, seš pánem situace a řekla bys dobře, tak už vim, že se to zvládnout dá, tak já zase začnu kouřit. To už Ti přijde jako škoda – a takhle to bylo u mě. Najednou sem zjistil, to co sem předtím neviděl, sem začal vidět a říkam takovýdle věci a taková závislost, ted' se cejtím takhle, předtím takhle, tak proč bych vlastně se k tomu vracel, takže sem to vlastně překonal vlastně, tu závislost že jo. Noo a tak sem u toho zůstal, no, a pak Lenka měla takový výkyvy a já sem jí s tím chtěl pomoci a vono to právě souviselo s tím přechodem sem jo, třeba jak sem Ti říkal, že mi vůbec nechutnalo pivo, nebo ten alkohol, a tady.. sme prostě začli rejít a makat a najednou já sem.. měl obrovskou chuť jako na ten alkohol jo, jesi kvůli těm, tý energii, která v tom je, nebo kvůli cukru, kterej vlastně cukr nejíme, ale třeba med jo..nevím, fak nevím, najednou prostě se to jako změnilo, ty různý..chutě. No a Lenka právě tomu podlehla zase nějakým jiným způsobem a víc toho vařenýho a já sem jí s tím chtěl pomoci, že se tam ponořim a že jí z toho zase vytáhnú(*úsměv), no a začli sme v tom lítat voba(*smích), takže sme různě vařili – nee každej den, ale už sem nebyl stoprocentní, stoprocentně sem to vydržel snad ty 2 měsíce, kromě jáhel, pak teda byl ten biftek, pak zase na dlouhou dobu skoro nic a do toho třeba ten raut, to bylo tak co 2 měsíce, řekněme, jedno jídlo jako jo. Aa pak se to postupně začlo jako měnit, takže třeba Hanka, když mi před rokem a půl dala k svátku takový ty pendreky, tak sem říkal díky, seš hodná, a dal sem to stranou, víš(*smích), nejed sem to. Ted' už takovýdle jako, přijde mi to jako blbost no, už to nedělám. My přijdeme na návštěvu, k babice manželky a..vždycky jim tam vopakujeme, že prostě jíme ty a ty věci a.. dostaneme chlebičky se šunkou, pokaždý, tak už sem, jako, říkam, co bych si dělal násilí, tak si tam dám ty chlebičky víš, takže.., připadá mi, že.. to, že si dám ty dva chlebičky, tak mě nezabije, vůbec mi to nák neuškodí, a naopak je to potěší, než když je budu jako furt negovat, jako jo. Takže už to hodnotim takhle nák no, nejsem tak ortodoxní.

Noo a, když třeba takhle docházej zásoby, říkam, my to klíčime, ty luštěniny, čočku, hrách, hazuki, mungo, obilí teda děláme taky.., a nebo vaříme si třeba rejži.., vyložene jenom třeba s Curry víš, jenom tak jako nějak moc extra nevochucenou. Takže, jak.. začneš jíst tímhle způsobem, tak se Ti ty chutě vyčistěj jo, takže já sem si pak dával vajíčko, taky vajíčka si dáváme, syrový sem je sem tam jedl, ale že spíš si dám naměkko, nebo i natvrdo. Aa jí říkam vono je slaný, tys to solila nák nebo co, tu vodu – ne. Tak pak s Johnnym říkam, hele čoveče, my sme měli vejce, vony sou slaný.., říká no ty sou slaný dvcky.. a říkam, ty jo, já sem z toho úplně překvapenej(*úsměv), protože já si dycky vejce solil a (*smích) najednou zjišťuju, že je slaný.. a říkal, to máš zasviněný ty chuťový pohárky no, prostě(*úsměv)-takže.. dřív třeba kdyby mi udělali nevosolený jídlo, tak bych ho bral, jakože nemá chuť že jo, protože žádnou chuť sem v tom necejtíl, protože sem měl zahlušený, ty chutě. A ted' si dám nevosolený, nebo jakoby neokořeněný jídlo, ale cejtíš v tom právě ty různý chutě těch ingrediencí. Takže i ta rejže, že se dá jíst skoro prostě nevochucená. Tak to je takovej vařenej hřích(*úsměv). Ale já už to tak jako neberu, no.

Můžeš zkusit porovnat formy zábavy? Tak třeba co se týče televize: televizi sem.., vzhledem k tomu, co nabízí, nebo nabízely naše 3 kandy, tak sem se s ní skoro rozloučil, nicméně večer, když byl volnej čas, nebo jakože nuda, tak si ji člověk zapnul a koukal na to. Ale mám pocit, že možná jak sme začli takhle baštit, že sme to už úplně začli ignorovat, že prostě ta televize tam stála, že sme.., i když byl volnej čas, tak sme si našli jiný, než koukat na tu bednu. Ale zase jak říkam, já sem hodně investoval čas do toho internetu, kde sem, mně bylo jasny,

že když budu tady, že to bude horší s těma informacema, tak sem se snažil nasát co nejvíc v té době(*úsměv), jako připravit se na ten přechod. To nám trvalo asi tak 2 roky, no. Takže, jak říkám no(*úsměv), u nás je to víc změn naráz a teď nedokážu chronologicky to dát, která s čím souvisela, no.

Ale kultura, no, jako možná nějak stupeň, né vnímání ale, dřív třeba mě bavilo takový to tlachání, víš třeba i, prázdný v té hospodě a, vod určitý doby mě to už neuspokojilo, jo. Ale čím to je, jestli věkem, nebo nějakým vývojem, nebo tím, že ty naše zájmy se úplně změnily, protože my sme plno jakoby, nechci říct ztratili, ale, přestali si rozumět s plno lidma, protože my jim říkáme, jak chceme žít, jo, a vůbec to nesouvisí se stravou, s tím je neobtěžujem. A oni sou.. jakoby tím dotčený, jako kdyby si.., měli pocit, že je tím urážíme víš, že jim říkáme, vy to děláte špatně jo, ale tak to není.. jenom prostě říkáme, my to chceme tak a oni nám odporují, co naše děti a prostě, jak je to špatně, že musíme žít jako všichni – chodit do práce a až budu v tom důchodovém věku, tak si tak si tak žít, jak chceme. Já říkám, já nechci čekat, až mi bude 60, jestli se toho vůbec dožiju, já chci tak žít už vod svejch pětatřiceti, proč mám čekat na důchod. A..plno lidí jakoby.. prostě se vodladilo, nebo my sme se vodladili spíš – tak voni sou stejný, my sme se přeladili(*úsměv), prostě na tu přírodu a už se s nima jako hůř komunikuje – nemůžeme najít společnou notu. Ale jestli to souvisí i s tím jídlem a jestli se i daj kořeny hledat v tom, a nebo jestli to...jak říkám, mně připadá, že všechno do sebe takhle zapadá, jo. **Jo, jasně..** Takže – před dvouma rokama – jedl sem normálně, zajímali sme se, že budu žít tímhle způsobem a budeme soběstačný. Říkám, jak budu dělat cukr jako jo..dyť já vůbec..z řepy..a když budu kupovat cukr, to je drahý, a prostě..nebudu moct bejt soběstačnej – už kvůli třeba tomu cukru..říkám, jak to udělat? A narazili sme na nějaký zahradnictví, zase náhoda, kytky Stevia rebaudiana - umělý sladidlo, tak sme to koupili no, sladký jako sviňa úplně(*smích), říkám výborně, vyhráno – tak to budu moc řešit tímhle způsobem. A..takhle mi připadá, že ten život funguje, že prostě, když seš tomu otevřená a chceš nějakou odpověď, nebo nějaký řešení, tak ono přijde, jako..a prostě to zapadne do sebe úplně z nějaký jiný strany, než bys čekala jako, no. **Takže takovej jakoby holistickéj náhled?** Možná, no, ale nejsem schopnej ho uchopit, já cejtím, že to tak někde jako je, ale moje kapacita mozková prostě na to není, abych to dokázal tak vnímat. Takže já se spíš nechávám překvapovat těma jednotlivostma, a pak když už sou hodně blízko u sebe(*smích), tak zjistím, že to spolu souvisí(*úsměv).**Hmm**

8a) Změnil se nějak Tvůj psychický stav, nálady, pocity? Rozhodně se změnila ta energie – dřív to byla ta větší výbušnost, jako..nechci říkat agresivita, ale prostě víš, taková jako razance, dynamika, dynamika. Aa ta se přetavila do takový jakoby vytrvalosti, takový jako houževnatosti, nebo jak to říct jinak, no, prostě, takovej jinej druh energie, ale co sme tady a vyloženě zase fakt makám, né že na 2 hodiny si du někam zatrénovat, nebo do posilovny, ne, tady prostě fyzicky dělám(*úsměv), pořád, tak mi připadá, že to tělo zase zjistilo: „hm, nezbejvá mi nic jinýho, než i vylovit někde tu dynamiku(*smích) aa.. jakoby se to vyladuje, takže.. je to všechno proces asi dlouhodobej, ale.. nese to nějak ovoce, no. Ze začátku mi třeba bylo fakt i zima, tu první zimu, když sem začal.., tak furt studený prsty, né že bych je teď neměl ale, jako byla mi zima, jo, a teď jak sme tady zase, seš na tom vzduchu, vomejváš se prostě studenou vodou, jíš tudle stravu, najednou jako mi zima není, víc energie, dostupný energie i jako asi nějaký jiný, jinou formou, to mi hodně připadalo v Anglii, vlastně teď's mi eště připomněla, že tam sme třeba jedli stejně jak tady, ale to mi připadalo že, to tělo staví rychlejc, jako kdybys brala nějakou energii ze země, nebo.. nevim, fakt, tam sem přibíral, až sem si říkal, že ty lidi sou možná tlustý právě proto, že maj možnost(*úsměv) čerpat energii ještě jinou formou, než my tady v Čechách.

8b) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí? Možná mě víc zajímaj ty energie, jako..ty poměry, nebo né poměry, prostě já se začínám bejt přesvědčenej o tom, že.., nevim, jestli je to taková alternativa Boha, všechno jako je energie vlastně, akorát různě se manifestuje, má různej projev, ať už mu tu podobu vtiskneme my, nebo příroda podle nějakýho klíče..ale prostě všechno je energie, a tak si myslím, že je vlastně svým způsobem možný jakoby všechno, protože jenom záleží, jak se ta energie přetransformuje, jakou má vibraci nebo, takový. Takže, teď mě spíš zajímá tahle oblast a výborná to je tahleta knížka, co je pod tím kalendářem zrovna, tak **Brána opravdovému zasvěcení** no, je to český autor, **Bardon**, kterej žil někdy v šedesátých letech to napsal, za minulýho režimu se to moc nedalo, takže to bylo přeložený do němčiny, vydaný v Německu, teď zase zpátky se vydávaj ty jeho knížky a..ten se právě zabývá tou energií a tím, jak by tělo mělo bejt vyladěný nebo, on vlastně používá příměry k jednotlivým živlům, ať už principům vzdušnejm, ohně, vody, země a..že ideální je, aby všechny ty principy byly stejně zastoupený a..sou vlastně i techniky, jak toho dosáhnout a jak to tělo dostat do rovnováhy, aby si dosáhla maximálního výkonu potom, ..ať už duchovního, nebo fyzickýho. Tak to mě teďka jako zajímá. Zase, jestli to souvisí s tou stravou, já sem popravdě nad tím takhle nepřemýšlel. Já sem tu stravu spíš vzal jako pokus, pak sem viděl, že to má fyzický jako.. projevy, k lepšímu, nešlo to náh do mínusu, třeba takový drobnosti jako nehet víš, že Ti různě zarůstá nehet, tak to sem si to, na malíčku, že mi tak jako ubíval, najednou přestal; nebo..takový žlutý zuby, nebo zažloutlý, nejde to vyčistit – najednou vybělely.., no..prostě takový drobnosti..nebo voči, jakože.. na nich byl předtím takovej povlak a teď sou takový třeba kříšťálový, u Lenky je to hodně vidět takový jako.. skleněný, víš; takový drobnosti no, něco se tam děje a myslím si, že to špatný není(*smích).

Příloha č. 5: Participantka Len27

Na začátek bys mi mohla o sobě něco říci... 27 let, mám Střední pedagogickou školu, obor Humanitní výchova, výchovnej pracovník. Po škole sem začala jako vychovatelka, pak sem na půl úvazku učila – výtvarku, hudebku, aa zhruba po roce sem toho nechala, přesunula sem se do kanceláře, z finančních důvodů, noo a tam sem potkala Jirku a pracovali sme spolu v telekomunikacích – jako zřizování datových služeb internetu, asi tak 5 let, než sme s tím prostě oba práskli a přestěhovali sme se do lesa(*smích).

Místo výzkumu: u respondentky doma – maringotka na poli

Čas výzkumu: 21.8.2007; 10,40h

Pohlaví: žena

Věk: 27

Bydliště: 5-20 000 obyvatel

Zaměstnání: v domácnosti

Nejvyšší dosažené vzdělání: střední škola

Stav, počet dětí: vdaná

1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián? *Je to úplně stejný jak s Jirkou, s výjimkou dvou měsíců, protože mně to trvalo, než sem prostě, když sem slyšela ty jeho ohlasy, tak mi to nedalo, a nevydržela sem už jíst jinak, takže sem začala prostě společně s ním dělat saláty postupně, až prostě sem u toho zůstala. Takže jsi následovala jeho zkušenost?* Právě, on měl spoustu informací o tom a já už sem prostě nemohla dál do sebe ládovat chleby a knedlíky, když sem prostě viděla ten rozdíl, jak se chová ta..prostě živá strava, syrová, oproti tomu vařenému balastu.**Hm..Takže už prostě sem to spíš jako psychicky(*smích) ani nezvládla už jako, jíst tak, jako doposud. 2) Co jsi viděla na tom Jirkovi, že jsi chtěla taky takhle jíst?** *Tim, že si člověk začíná získávat ty informace, začíná se o to zajímat, tak už nemů.., prostě, nemůže bej laxní, k tomu, takže když vidíš ty souvislosti, tak už jako se snažíš samozřejmě dělat to, co tělu prospívá, takže to bylo zatím ve fázi takový teoretický, a tím, že sme začali jíst jako, syrovou stravu, tak teprve získáváš tu praxi(*úsměv). Protože máš spoustu teorie načtený, ale musíš si to sama ověřit, jak to na Tebe funguje.*

3a) Pociťala jsi během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy, úzkosti, nebo nejistoty, zda je to správná cesta? *Noo, spíš to bylo na takový rovině psychický, jednak náročnost v tom naučit se jinak stravovat, protože člověk nezná způsoby, recepty, teď nezná takový ty klasický svačiny - jak si to připravit, usnadnit, takže i časová náročnost, jak si to prostě do práce připravit, aby to bylo čerstvý – takže v tomleto byl takovej trošku zádrhel, než se to člověk naučí a vymyslí, jak na to. - Tak to je takový trošku stresující. A druhá věc sou lidi okolo, který Tě přesvědčujou, že maj' patent na rozum(*úsměv), že prostě musíš mít teplý jídlo, že musíš jíst maso, jinak umřeš(*smích), takže takovýhle tlaky, spíš, z toho okolí. Ale co se týká přímo, jako ty stravy, tak já sem to neslaa úplně v pohodě – já sem neměla náky, jako, extra výkyvy ve váze, trošku sem ze začátku ztratila, možná tak 3 kila? Což na mně bylo jako rychle vidět, protože sem nikdy nebyla silnější. Takže prostě, jakmile to začali ostatní pozorovat, tak začli strašit, protože viděli najednou ten rozdíl, ačkoli oni o to usilujou a nedaří se jim to(*smích), ale u mě najednou začali dělat „bububu, to není dobře“(*úsměv). No, a ono právě pak se to ustálilo a, teď sem na svojí váze, jako sem mívala vždycky – to je tak zhruba těch 50. Člověk se začne vlastně zpravovat, jakmile se hejbe. A když je na sluníčku, to taky přidá. Když jako máš sedavý zaměstnání, tak člověk po tý zelenině nemá šanci přibrat, vůbec – to spíš jako hubne. Ale jakmile začne pracovat, tak člověk potřebuje svalovou hmotu a vona narůstá, pokud se živíš vyváženě, máš dost bílkovin, tak to prostě jede a pak vypadáš líp. **A jak jsi překonávala to, že jsi se dostávala do rozporu s okolím, nebo že to okolí Tě chtělo poučovat?** *No, ze začátku to šlo tak, že sem byla zabejčená v těch informacích, že sem prostě věřila tomu, co čtu a hodně! mi pomohla vitariánská diskuze, protože tam prostě vidíš už, že to někdo takhle praktikuje aa můžeš se s nima i porovnat různý ty zážitky a pocity – takže to mě asi podrželo nejvíc – jednak jako ty teoretický různý rady, co člověk vyčte z knížek, ale pak hlavně to, že víš, že to někdo takhle dělá, že to jde. – Tak to bylo takový nejsilnější a já vždycky sem bojovala s tím, jakože e to chce nákej čas, než bude vidět výsledek jo, že Ti lidi Tě začnou okolo zrazovat, že vypadáš špatně, že seš hubená, protože to trvá, než se to nastartuje, všechno. **Hm. Protože to je prostě dlouhodobej proces a nesmí se člověk nechat takhle odradit, na začátku. Hm.****

A jak jsi řešila jídlo v práci? *No, nakonec.. sme nakupovali většinou o polední pauze, sme zaskočili pro zeleninu, aa naučili sme se to jíst tak, jak to bylo, převážně – takže vybírat si věci, který nemusíš moc upravovat, takže sníst si kedlubny, sníst si salát, rajčata, ale šlo to postupně, protože ze začátku, jak člověk je zahlcanej téma chutěma(*úsměv), tak potřebuješ si dělat takový výrazný chuťový zálivky, s hořčicí, hodně slaný, takže prostě(*úsměv) člověk má chuť si to prostě připravovat, a s jogurtem to hodně míchat, aby to bylo fakt dobrý!,*

chuťově. Ale pak se ta chuť jako vytríbí, najednou Ti začne chutnat ta zelenina samotná, a už právě není problém to jíst jako samotný, jo, že ze začátku to bylo těžší, protože sem si třeba doma připravovala salát, a on už byl takovej uvadlejší v práci, tak sem to kombinovala napůl – že sem si doma udělala zálivku, s sebou sem si vzala ty rajčata a salát v kuse, pak sem si to v práci nakrájela a, vpodstatě sem ale musela pak jíst u práce, protože to prostě nestihneš během té pauzy, si to připravit a eště se najíst, jo, je to, to sem měla zase dobrý, že mi to ta práce umožnila, že to bylo takový volnější.

A před přechodem na vitariánství jsi v práci chodila..sme chodili do jídelny, místní, do hospod, a už jako, už mi to moc nevyhovovalo, protože mi začala chutnat vyloženě spíš jako zeleninová strava aa takový ty hutný jídla s vomáčkama a těstoviny už prostě byly na mě docela těžký a, prostě už sem cejtila, že už to není úplně vono, aniž bych se eště vůbec tý stravě začala věnovat. Takže už jsi potom s těma lidma nejedla? No, což je taky vlastně jeden z problémů, protože to trošku sociálně naruší ten chod aa tím se člověk jakoo odliší – nejen to, že jí jinak, ale i to, že se vyhraní z toho kolektivu během toho oběda, takže to jako je taková nepříjemná stránka věci určitě. Takže občas sem se snažila s nima jít a, dala sem si tam třeba čaj ale, jako není to ono, protože taky potřebuješ mít čas na oběd. Jo. Bylo to takový pytlíkování a řekla bych, že to bylo znát na tom kolektivu potom jo, že člověk se vopravdu tímletem vyčlení. Hm, takže jsi nakonec dala přednost tomu stravování noo, před kolektivem. Jako dobrá varianta je, pokud' v té jídelně máš možnost si koupit salát, jenomže tam není moc výběr aa většinou Ti to už daj v kombinaci dochucený - cukrem, voctem, což prostě jee, vo ničem no.

ad7) Porovnej formy své zábavy – předtím a potom. Změnila se nějak čestnost návštěv např. kin, divadel, koncertů, diskoték, sledování televize, čtení, nákupy..? Jasně, takže na divadlaa, kinaa to vůbec nemá žádný vliv. Určitě to má vliv na návštěvu hospod, protože najednou tam není nic, co by sis chtěla dát, takže je to takový.. už je to, prostě Tě to skoro obtěžuje potom protože, jedna věc je zábava s těma lidma, ale druhá věc je, že si tam nemáš pomalu ani co dát k pití, jo, protože nabídka různých těch slazených limonád a džusů, to je prostě na nic. Nebo, ať to sou minerálky tak, sme spíš pili jako čistou vodu jo, protože i ta minerálka pro nás nebyla úplně vyhovující. Takže to byla jedna taková bariéra a druhá bariéra, která s tím souvisí je, že právě člověk začne měnit zájmy, a už prostě si s těma lidma tolik nerozumí v těch tématech klasicky hospodských – takže to se určitě změnilo, a řekla bych, že se ty zájmy jako zjemnily – že najednou sem začala víc číst různé laděných ezoterických knížek a, člověk začíná prostě poznávat takovou nějakou jinou oblast toho života. Jo. No, takže určitě sem začala víc číst, to rozhodně jo – jak teda o té zdravé stravě, tak pak právě různý takový, jako, věci o meditacích, o takovým jiným životě, než materiálním.

4) Změnilo se nějak trávení tvého času? Jo, tak, hodně(*úsměv). Protože než sem se naučila, jak si tu stravu připravit, tak mi to zabralo(*smích) spoustu času, než prostě člověk vyrobí spoustu kil! zeleniny, aby ho to zasytilo, než si prostě to tělo zvykne na ten příjem jiný potraviny, tak jako mi to zabralo třeba hodinu a půl, vyrobí nějak ten obrovský salát, aby nás zasytil. Takže než se v tomhleto jako člověk zorientuje, a i jako v obchodě než se naučíš, jako co chceš kupovat, když si čteš u všeho složení, takže zase, než si vytypuješ nějaký výrobky oblíbený, tak to sežere spoustu času, takže ze začátku sem se začala věnovat jenom tomu, vlastně tomu zdravotnímu stavu, no a pak už se to usadí, a člověk už má víc času a, ale jinak jako já sem vždycky měla v zájmu sport, takže to zůstalo. Takže nějaká výrazná změna v zájmu asi ne. Ale tak postupně no, začali sme se víc zajímat o přírodu a tímletem směrem.

8a) Změnil se nějak Tvůj psychický stav, nálady, pocity? Jak? Nák, to si moc neuvědomuju, jo. Trošku se to právě odrazilo v psychice, jak sem říkala, tak ty konflikty s okolím, že Tě přesvědčujou, že děláš něco špatně, tak, jako člověk na to ze začátku reaguje podrážděně, než si v tom najde tu svojí cestičku a má ten nadhled trošku a, a taky tu jistotu, když už to nějakou dobu praktikuješ, tak Tě to samotnou ujistí, že to děláš dobře, takže pak prostě přijde takovej ten klid a trošku větší nadhled. Takže to, asi. Připadám si určitě pozitivněji naladěná, ale myslím, že to má hodně vliv jako i se soužitím s Jirkou a v tom vztahu, že se to vyvíjí, že si plníme svoje přání, takže, začínáme bejt jako i spokojenější díky tomu.

8b) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí? Vztah k lidem, zvířatům a přírodě vůbec?

Připadá mi, že trošku je to znát na zvířatech, že člověk asi trošku zjemní to chování celkově, a ty zvířata pak sou k němu přítulnější. Prostě se trošku posune asi na jinou úroveň, aa začne s nima asi i komunikovat nějak podvědomě jinak, než do té doby. - Takže na tom asi jo.

9) Výchova, primární socializace: K jaké stravě Tě vedli rodiče? No, já myslím, že k žádný(*smích). Protože mamka jakoo nesnáší vaření a ty věci kolem domácnosti, takže to vůbec neřeší a prostě jenom dělá to, co musí, aby to bylo rychle hotový, takže se tím vůbec nezabývá. Hm. Jo, takže(*úsměv)samý rychlý jídla, rychle hotový a(*úsměv) vůbec žádný jako systém v tom.

10) Změnily se nějak Tvé hodnoty – představy o tom, co je důležitý, na čem záleží? No, ony se měněj postupně, takže já teďka to nedokážu porovnat, jesii jako na to má nějak velkej vliv zrovna změna té stravy,

protože to jde ruku v ruce. Člověk se začne zajímat vo zdravou životosprávu, a to souvisí se zdrojema těch potravin, s tím jakým způsobem je získáváš, takže se začínáš zajímat vlastně kde se to bere, jakým způsobem, začínáš přemýšlet teda, že si to začneš opatřovat sama, protože to není. jednoduchý prostě jíst opravdu hodnotný potraviny, čistý, takže asi to má i souvislost, ta strava nakonec(*úsměv), možná větší, než si myslím, no.

14) Zařazuješ do svého života půsty? Ze ZAČÁTKU sme s tím hodně pokusovali, protože jak to doporučovali, že je to vhodnej přechod aa zřejmě jo, řekla bych, že to bylo příjemný, že to člověku pomůže, aa ted'ka už mám pocit žee to nepotřebuju, žee jak už určitou dobu jim syrovou stravu, zjistila sem, že hodně zdravotních potíží ustoupilo, tak nák nemám potřebu řešit půsty, - spíš to řeším tím, že mám chuť jeden den víc si dávat ovoce, tak prostě jim víc ovoce – dá se říct jako ovocnej den, ale nedělám to nák striktně rozumově, spíš protě intuitivně.

6a) Jak obvykle trávíš den? Ted'kaa, všední den, že se vzbudim kdy chci(*smích), dám si nějaký jablíčka, ovoce co zrovna je, něco málo na zahrádce, podle nálady, shrabat seno, o záhonky se postarat, připravit oběd, pohraju si se psem, nákej ten výcvik začínáme, připravit teda oběd, pak přijde Jirka z práce, společně vymyslíme co – jestli je potřeba něco udělat, nebo se na všechno vykašlem a pudem se koupat(*úsměv). **Je nějakej rozdíl mezi všedními dny a víkendy?** Možná tak v návštěvách teda no, jinak moc ne, v tom našem(*úsměv) životnim stylu.

15) Jaké Tě napadají pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? Náký změny zásadní? No, určité je to u mě zdravotní stav – úplně razantně. Protože sem mívala problémy s dutinama a s takovýma téma chřipkama, bývala sem poměrně často nemocná, hlavně v zimě, ale i v letním období – to prostě ustalo. Náký takovýdle problémový rýmy –konec(*úsměv). Maximálně sem měla třídenní rýmu, která prostě přešla a ani sem nemusela kvůli tomu mít nákou nemocenskou, řešit něco takovýho. Sem spoustu času(*úsměv)nebyla u doktora, což sem předtím vůbec nezažila, takže v tomletom jednoznačně ten zdravotní stav je prostě nebe a dudy, po týhle stravě. Takže kdykoliv sem pak mlsná a mám chutě dát si prostě nákej chlebiček(*úsměv), tak si tohleto uvědomim a to mi pomáhá. Protože je mi líto prostě se cpát něčim, po čem mi není dobře, jenom kvůli těm chutím(*úsměv).

Tak jo, děkuju. Za nic(*úsměv).

Příloha č. 6: Participant Dav21

Místo: Praha, Stromovka

Čas: 13h

Pohlaví: muž

Věk: 21

Bydliště: Praha

Zaměstnání: student VŠ

Nejvyšší dosažené vzdělání: SŠ

Stav, počet dětí: svobodný

1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián? No, stoprocentně, od ledna, od poloviny ledna, taže je to nákých 7 měsíců.

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měl důvody k tomu, že jsi přešel z výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? Tak, různý(*úsměv), já sem dva, tři roky předtím, sem postupně začal měnit stravu, od takovýho, že sem začal jíst třtinový cukr a víc obilovin, víc vlákniny, až potom sme si koupili domácí pekárničku, a tak různě sem přestupoval, a, ale začal sem tu stravu měnit vlastně, ten den, kdy sem změnil způsob myšlení – kdy sem se na ten život podíval jinak. – Předtím sem měl různý problémy, jednak sem se rozešel s přítelkyní, s kamarády, s kterýma sme skoro pořád byli několik let, tak taky to skončilo.takže takovýdle, jakoby na dno sem se dostal, a začal sem se dívat jinak, na ten svět. A od tý doby sem začal měnit taky jídelníček, no.(*úsměv) **Hmm.** Já sem se do tý doby, díval na svět trošku materialisticky, tak jako povrchně, takovej ten konvenční způsob života, a jakmile mě něco zbolelo, tak sem začal přemýšlet, a zjistil sem, že to takhle není, no a začal sem (*úsměv)přemýšlet, mít vlastní názory, o tom, jak žít, co dělat, s kým žít, co jíst, potom – to šlo jedno za druhym. – **Například znáš Reiki? Trochu ano..** Tak, mamča, rok předtím, než sem se začal takhle měnit, začala chodit na tydlety kurzy, já sem se tenkrát akorát zeptal, kolik to stálo a vyděsil sem se, protože ten jeden kurz stál třeba dvanáct set, a když mně a kamarádovi nabízela, že nám pošle tu energii, že nám udělá takovou terapii, tak já sem to absolutně odmítl, nenechal sem na sebe ani sáhnout(*úsměv), kamarád, ten si nechal udělat kompletní terapii(*úsměv), něco jako na způsob masáže se používá, aa, a až potom sem se k tomu vlastně dostal, a taky sem si udělal ty kurzy, ale jeden čas sem prostě absolutně odmítal(*smích). **Hmm,**

takže se Ti jakoby změnilo myšlení – způsob myšlení, způsob života a pak si postupně začal měnit ten jídelníček? *Hm, a potom ty bezprostřední důvody, v tom lednu, tak, že mi to nesesedělo, že sem chtěl mít energii na tu svojí práci, ale když sem si dal čokoládu, tak i když už sem s ní přestával, tak sem to cítil, že mi to potom tu energii sebralo, nebo že sem měl., že sem se nemohl tolik soustředit. No, a proto sem do toho takhle skočil(*úsměv).*

2b) Z jakého způsobu stravování jsi přecházel na vitariánství? *Jo, tak..půl roku, rok předtím, byl vegetariánskej až veganskěj aa půl roku sem přecházel na tu vitariánskou stravu, že sem se snažil denně mít něco syrovýho, aa před tím, ty dva roky předtím, než sem začal měnit stravu, tak to bylo, konvenční, všechno možný, všežravec(*úsměv). S tím teda, že 9)masa sme měli spíš tak jako občas, víkendy a tak, no, mamča odmalička, eště, když sem byl malej, tak mi nechtěla dávat moc sladkostí, cukr mi nedávala, takže různý příbuzní dávali, abych měl radost(*smích), takže takový náznaky tam byly, no, odmalička.*

3a) Pociť jsi se během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy, úzkosti, nebo nejistoty, zda je to správná cesta? *Jako nějaké problémy, úzkosti, to ne – byl sem si jistej, že to..o tom sem prostě nepochyboval. Například pořád, když sem cítil jídlo, když sem byl doma, tady doma v Praze, nebo v Chebu, a cítil sem to, co sem předtím leta jedl, tak ty vůně se mi líbily, ale ne, že bych na to měl chuť, ne že by se mi sbíhaly sliny, a nebo, že bych to chtěl sníst. Jenom ta vůně se mi líbila... A spíš tam zezáčátku probíhal ten detox, že se tělo čistilo, takže sem, předtím sem spal nějakých 6-8 hodin, potom sem najednou spal 9, 10 hodin, po několika měsících se to zase ustálilo, nabral sem energii, a to bylo o tom, že to tělo vzalo energii a soustředilo ji na to pročištění, vyléčení, a jakmile to udělalo, tak sem zase mohl dělat to, co dřív. Hm. No a pak sem začal víc cvičit, víc se věnovat tělu.*

Jak relaxuješ? *Já spíš razím to, že odpočinek je změna aktivity. Že třeba můžu celej den číst, ale, že potom změní tu knížku, že dopoledne čtu jakoby pro školu, a potom si vezmu něco živějšího, co čtu jinak(*úsměv) a.. nevyčerpávám se.*

7) Jak řešíš jídlo ve škole? Pociťuješ v tom rozdíl po tom, co jsi přešel na vitariánství? Ten rozdíl..moc ne, no. Já sem si předtím nosil svoje, takže ted'kon taky několik kusů ovoce, a nesu si to s sebou. Hm. A už dřív, nějakých 5, 7 let, sem přestal chodit do školní jídelny, to mi prostě nesesedělo, akorát sem měl problém s mamčou, že ta chtěla(*úsměv), abych tam chodil, a já i když to bylo zaplacený, tak sem tam nechodil(*smích). Jo. Takže už sem byl zvyklej, no, nosit si svoje... A oni lidi se podívovali už nad tím, že sem měl celozrnněj chleba, v tom hromadu salátu(*úsměv), nebo nějakou zeleninu, mrkev, že sem chroupal, a natož ted', když.. mám jenom ovoce..a takže, na to sem zvyklej, no, na to, když se díví(*úsměv), že je to pro ně něco jinýho, no. Takže lidi se díví..a ještě na to nějak přátelé, kolegové, známí, příbuzní reagují? Reakce..většinou ze začátku, než zjistili, co a jak je, no. Ted'kon, když už si na to zvykli, tak nevyžadují, abych s nima byly u snídane – jednak já ted'kon nesnídám(*úsměv), a.. někdy přijdu, mám svojí misku, na tom třeba několik broskví a chroupám tam s nima(*úsměv). Takže to přijali no, časem. Ten zásadní problém, třeba u táty, byl, že..si myslel, že něco je normální, a já že ted'kon nejsem normální, a dělám něco jinýho, a já sem díky tomu zjistil, že je rozdíl mezi normálností, konvenční – to, co se třeba předepisuje, ale je to proti našemu zdraví, a co je přirozený(*úsměv).

Ovlivnila nějak tvoje změna stravování celkovou atmosféru v rodině? *Ne, to ne. Zase to bylo jedno s druhym no. Strava, způsob života, nějak sem se začal oblíkat, jiný věci sem začal dělat, takže to bylo jedno s druhym. I když, i když třeba., 12)se inspirovali no, to jo, že něco zařadili. Mamča, od té doby, co sem začal jíst manga, tak jí manga, i když já už je ted'kon nejím(*úsměv). Ty knížky Fit pro život, tak ty si i táta i jeho žena přečetli, a začali s ovocnýma snídaněma(*úsměv). Spíš ty pozitivní, no, změny.*

3c) Jak jsi ze začátku reagoval na to, že nesmíš jíst to, na co jsi byl celý život zvyklý? Co jsi při té představě pociťoval? *To já sem, takovýhle myšlenky sem neměl, no. Hm. I ted'kon v průběhu toho, co sem se dal na zdravou stravu, stoprocentní, tak sem občas přemýšlel, jestli je možný, že se k tomu vrátím, nebo ne, a když sem tak koukal na ostatní, třeba ted'kon o víkendy, sem koukal, jak sme měli návštěvu, rodinnou, no, tak měli kuře a brambory, tak sem na to koukal, vzpomínal sem, ale prostě vim, no, nemam na to chuť. A když sem přemýšlel o ty vůni, co to znamená, tak(*smích) – buď mám jednu teorii, že ta výživa, tím jak se vaří, tak ty étery, tak, že to je to výživný, takže ta vůně, ta vyživuje (*smích). A ta druhá teorie, že to je takový podmíněný reflex, že ty vůně mám prostě uložený v hlavě, a že časem, jak už na to nebudu zvyklej, tak spíš než tu vzpomínku, že ta vůně vybudí ve mně tu vzpomínku, tak že si uvědomím, co ta vůně znamená(*smích), že to je to vařený zvíře, nebo tak něco.*

3d) Které knihy, názory, nebo přednášky Tě motivovaly, nebo utvrdily v tom jít touto cestou? Tak první věc byl Walker, všechny ty jeho knížky, který sou přeložený. A potom bezprostředně..já den, dva dni předtím, než sem se rozhodl pro stoprocentní, tak sem se seznámil se Shazzie, začal sem tenkrát číst ten její deník, kde popisuje ona, jak se k tomu dostala, a jak.. ten přechod. Takže tihleti dva mě..no. A co diskuzní fóra? Já to

forum sem zjistil až nějak týden, jak sem byl na syrový, tak sem si říkal „v zahraničí, tam si takhle můžou pokecat, nainternetu, a u nás nic, dal sem ty stránky Vitariána, ale ne to forum, a tak sem ho našel, no(*smích). Tak potom to pro mě byla taky podpora, hm. Jednak, že sem si mohl číst ty jejich zkušenosti, to, že sem věděl, že tady sou lidi, kteří.., že v tom nejsem sám(*smích), ale pak sem taky začal psát a dělit se(*úsměv) o svoji zkušenost.

4) Trávení volného času – Jaké máš záliby, koníčky? Mohl bys to srovnat s tím, jaké jsi měl záliby a koníčky před změnou stravování? No, já ty.. já mám vlastně..to studium je pro mě koníčkem. Takže, když si teďkon sháním různé knížky a čtu je, jako i pro školu, tak, protože mě to baví. Takže tomu se hodně věnuji.. Aa, předtím sem sportoval, takže sem to zredukoval jenom na procházky, takže takový sporty, jako fotbal, co sem dřív dělal, tak mě přestaly bavit, a nejpřirozenější mi připadaly ty procházky, a začal sem teďkon znova běhat, jak sem zase nabil energii(*úsměv), při té syrové stravě, denně cvičím – po ránu, po probuzení.. Něk specialní koníčky, to ne, mně to takhle splývá jedno s druhým, když se zajímám o způsob života, no, (*smích), těžko říct takhle.

6a) Jak obvykle trávíš den? Většinou dopoledne se věnuji tý četbě náročnější, takže studuju. V poledne mám první jídlo, a odpoledne tak po různu. Buď s kamarády, nebo pokračuju zase v práci, ale trochu jinak, no.

6b) Porovnej, jak jsi obvykle trávil den před změnou stravování? Před změnou, no, já myslím, že podobně, akorát, že k večeru už sem ty energie tolik neměl, tenkrát sem měl třeba problém s tím, že sem.. se přejídal, nebo že sem si dával tu čokoládu, hromadně, prostě večer už sem nevěděl, co by – no a to se změnilo, no. Ted'kon buď večer běžně můžu pracovat, a nebo vklidu něco dělám, a nemusim se přecpávat. No, to je změna, toleto.

7) Jak bys charakterizoval svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování. Jaké změny přineslo vitariánství do Tvého života? No, ona je to taková, obzvlášť u mě, taková souvislá změna, eště s tím, jak dospívám, dovětluji se, tak 10)víc začínám přemýšlet o duchovních hodnotách, morálních hodnotách, no a tak to obzvlášť v tom posledním půlroku (*úsměv)co se týče morálky, tak určitý pokrok - víc přemýšlim, co tady na světě, co můžu udělat, čím se zabývat, aby to skutečně bylo užitečný, ne jenom abych někde studoval a..aby to mělo i nákej přínos i pro další, no, důraz na tydlety myšlenky, směrem. Takže se Ti změnily hodnoty Hm., představy o tom, co je žádoucí. Určitě sem víc samostatnější, jak už v tom, že(*úsměv) jídlo si obstarávám já(*úsměv), tak i tím, že jak sem byl konfrontován, s těmi ostatními, tak sem si musel vypilovat svoje názory, svoje stanovisko, postoje, a stát si za tím svým, aby mě nesmetli(*úsměv). Abych se s nima mohl bavit, logicky. Takže jsi vyhledával hodně informací Taky no, taky to byla motivace, abych mohl komunikovat s těmi dalšími(*úsměv).

Projevila se změna Tvého způsobu stravování/životního stylu třeba na rodinných oslavách, nebo v tom, jak často se scházíš se svou rodinou, v tom, jak spolu trávíte čas? Tam mám taky takovou postupnou změnu, že spíš směřuju k tomu, třeba teďkon, jak jezdím z Chebu do Prahy, tak než abych jezdil na víkendy do Chebu, a tady teďkon študuju, tak spíš sem 4 týdny tady, a potom sem týden tam. Hm. Že, když už sem tam vedle nich, s nima, tak se snažim využít, a ne jenom tam být a .. jenom takhle zírat, nebavit se, ale skutečně to i kvalitativně..naplnit.. Třeba ty oslavy, tak tam taky měnim názory, že dneska, když se slaví narozeniny, nebo Vánoce, a tak, tak je tam hodně takovýho balastu, třeba, jak se dávaj dárky – že to je spíš kvůli tomu, aby se ten dárek dal, tomu člověku to máloco přinese, málokdy je to praktický, málokdy to ten člověk chce..takže teďkon sem měl nedávno narozeniny, tak sem dostal..fíky, datle, konopný semínko, para ořechy(*smích) a takhle. Jasně(*úsměv). Tak to byla legrace, bylo to fajn no, změna(*úsměv).

Změnilo se nějak Tvé zdraví? Ať už fyzické, nebo změna v psychice? Já sem byl předtím, dlouhodobě zdravěj, že málokdy sem byl nemocnej, takže to pokračuje. Fyzicky, víc se tomu tělu věnuju, no – to cvičení, běhání – (*úsměv)že o tělo pečuju. A duševně, že se můžu víc soustředit, víc té energie mám.

Změnilo se i složení Tvých přátel? Scházíš se teď s nima třeba častěji, nebo méně často? No, pro mě vlastně, ten poslední půlrok, tak byl plus, protože sem nabral nový přátele – co se týče syrový stravy(*úsměv) – z Vitariána, nejenom na internetu, ale i že se osobně setkáme, aa jak sem měl ty změny předtím, tak tenkrát to proběhlo, no, že ty starší kamarádi, že se vidíme, můžeme si popovídat, ale už se takhle nescházíme. A já sem to takhle měl odmalička, že..sem byl spíš samotář, takže..a teďkta vyhledáváš lidi, kteří sou podobně smýšlející? podobně smýšlející, no..když sem se začal zajímat o tu rodovou osadu, tak sem tam naražil na další lidi, a s těma spolupracuju a scházíme se(*úsměv).

Co zábava? Změnila se Tvá činnost návštěv kin, divadel, koncertů, diskoték, sledování televize, čtení? Hm, no třeba ty restaurace, tak to, když sem chodil s kamarády, a oni chtěli jít do kavárny, nebo tak, tak sem si dával vodu. A teďkon, když(*smích) ani tu vodu nepiju, tak(*smích) tam můžeme jít a já tam posedim, no. Takže to nevyhledávám(*úsměv), to rozhodně ne. A jinak třeba, kdyby tady byly restaurace se syrovou stravou, jako sou v USA, tak bych to moc nevyhledával, no. Spíš když jdu někam s kamarády, tak se snažim takhle do parku, něco podobnýho, spíš se projít, než si sednout někam do kavárny. Aa ty další věci: divadlo, kino - já sem před

několika lety chodil hodně na kulturu, do divadla, i tady v Praze, aa mně to spíš tak jako postupně, přestalo naplňovat, takže jako podívat se na to můžu a, a zase je to, spíš ten konvenční předpis – že si o tom můžu popovídat, co v tom je, ale ne, že by to bylo, extra mi to něco říkalo, ňák naplňovalo, zase je to tím, že smýšlím, přemýšlím hodně jinak, než další lidi. Hm. Takže já potřebuju jiný věci, než, oni. Ale i tak občas do toho kina jdu, naposled jsem byl na Potterovi (*smích), protože před rokem, ty všechny díly mám přečtený, tak sem na to šel (*úsměv). Televizi čím dál tím míň, mám vizi, že jí nebudu potřebovat, třeba když budu mít statek, tak televize – vůbec ne. Občas sem se díval třeba na Krause, nebo v poslední době na Simpsony(*úsměv), prostě jenom pořad, a ne, že bych si ji pustil – to ne. Ty filmy – nedávno sem měl období, kdy sem se díval hodně na filmy, a začínám čím dál tím víc vybírat, no. Že se nespokojím s tím podívat se na film, ňákej, a ani třeba, kdyby to bylo o Shakespearovi, tak i tak záleží, od koho to je. Tak nedávno sem se dostal k těm filmům „What do we know“, a v zahraničí to je hodně populární, aa třeba tenhle film je o: kvantová fyzika mluví o spiritualitě(*smích) – takže zajímavý. Aa nebo, známé je, a to sem neviděl, „30 dní na syrové stravě“, a tam popisuje v sanatoriu lidi, co byli v sanatoriu, a jakou to s nima udělalo změnu.

Jak to bylo před změnou Tvého stravování, třeba s televizí a restauracema? Tak třeba s tou televizí, že sem se na ní prostě díval, když sem neměl energii, prostě sem se podíval. Jako pokus o relaxaci? No,(*smích). A dneska ne, dneska to je spíš v tom, že ze zásady ne, že skutečně to je výjimečně, kdy si ji takhle zapnu. A restaurace, já když vezmu úplně, před těmi dvěma, třemi lety, tak když sem se začal víc osamostatňovat, získávat kamarády a tak, tak sem začal chodit i do KFCčka, což k tomu mě rodiče nevedli, ale, ale jo, no. Aa, hodně sem si oblíbil potom Countrylife, to zase po změně, no a tam sem chodil hodně..než sem přešel k tý syrové stravě. To se využíval, no, tam je to na způsob kantýny.

8a) Změnily se po přechodu na syrovou stravu nějak tvé nálady, pocity, psychický stav? Jo, tak když sem bezprostředně změnil na tu stoprocentní, tak sem měl určitý období vyostřený tyhle stav. úzkosti, kdy sem byl konfrontován s různými pocity, náladami. A hlavně, když sem řekl „ne“ třeba těm čokoládám, tak, prostě je to detox(*úsměv), no. Hmm. Jako když alkoholik, si odvyká, tak stejně tak je to, když dáš pryč tu vařenou stravu, jo, když(*úsměv) dáš pryč čokoládu.

8b) Změnilo se nějak Tvé vnímání okolí? Třeba vztah k lidem, zvířatům a přírodě.. No, prohlubuje se, no. No, jeden z těch poznatků.., zase po tý syrové stravě, tak víc s přírodou, ty procházky, víc sem byl spojenej, no, hm. Větší sounáležitost sem cítil, to spojení.(*úsměv)

13) Změnily se Ti nějakým způsobem chutě a chutě na jídlo? No, to rozhodně, no. Že už sem neměl chuť na tu čokoládu, a ten den, co sem měl naposled čokoládu, tak sem ochutnal syrové boby, nepražené, kakaové.(*úsměv) A když sem si to porovnal(*úsměv), co teda je ta čokoláda, jestli ty boby, a nebo spíš ten cukr, pražený boby a chemie a tak..no, už na to nemám chuť to, nemám, no. Tak ňák přirozeně, instinktivně sem přišel k ovoci, že v podstatě sem fruktarián, že zeleninu moc nejím, no. Hm.

15) Napadají Tě ještě další pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? Jak se s nimi vyrovnáváš? Víc řeším ty energie, no, u toho jídla. Tak děkuju. Já taky(*úsměv).

Příloha č. 7: Participantka Jan32

Na začátek bys mi mohla o sobě něco říci: *Takže je mi 32, a bydlím v Praze na Smíchově, dělám sekretářku a referenta, u toho studuju vysokou školu. Ještě něco?(*úsměv)*

Místo: Praha, u tazelky doma

Čas: 21. 8. 2007, 17h

Pohlaví: žena

Věk: 33

Bydliště: Praha

Zaměstnání: sekretářka a referent, studentka VŠ

Nejvyšší dosažené vzdělání: střední škola

Stav, počet dětí: svobodná

1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián? *Hmm, od roku 1994, no(*úsměv).*

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měla důvody k tomu, že jsi přešla ze svého výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? *Zdravotní důvody – že mi nebylo moc dobře, a i jako tak sem se cítila strašně unavená furt, taková jako bez života, bez energie, a tím to tak nák začlo, pomalu, no. 2b Začla sem s dělenou stravou, a potom sem dávala dopoledne ovoce, a potom se to začalo vlastně, zvyšovat ten podíl toho čerstvého, až to bylo takhle(*úsměv).*

3a) Cítila jsi během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy? *Ne, já ne, každé píše, že jo. A co sociální? Jo, takhle, od těch lidí okolo. Takhle, fyzický problémy žádné, kdo píše, nebo říká o tý detoxikaci, to sem vůbec neměla, mně bylo hned jako hodně dobře. Ale tak určitě, to byla doba, devadesátý léta, to ještě lidi nebyli zvyklí ani na vegetariány, a to do toho todle, že jo(*smích), takže jako rodiče že jo koukali, a jako báli se, táta se ptal doktorů, a ti mu řekli, že do roka umřou, a takovýdle tydlecty věci, takže z toho byla taková ta rodina rozhozená, ale zase oni nejsou takoví, že by mi řekli „ne, nesmíš!“, prostě mě nechali, jako věřili mi, náky způsobem, a postupně si zvykli.(*úsměv) A viděli potom výsledky, takže(*úsměv), jako to je, oni už pak byli vpohodě, no(*úsměv). A jak to na Tebe působilo psychicky, když si okolí myslelo, že to co děláš, je pro Tebe destruktivní? No, to nepůsobí moc dobře, ale zase když už jakoby člověk získá nákou zkušenost, aspoň malou, tak ta zkušenost se vlastně.., tu mu prostě dá takovou tu sílu, no. Hm. Že mu dá sílu, že jde dobře, že vlastně má ty výsledky, takže si může říkat kdo chce, co chce, a..jde člověk furt dál za tím svým, no(*úsměv) Je prostě rozdíl že jo, když sem jedla teda, jak oni si přáli, dřív, a to, když sem potom začla jíst jinak, tak sem viděla ty rozdíly, hrozně veliký, a říkala sem si „no kurňa, abych šla nazpátek – no to prostě ne“ no(*úsměv). Prožívala si třeba někdy období nejistoty, že to třeba není ta správná cesta? Hmm, já myslím, že ani ne.. Já sem hodně věřila těm knihám, co sem četla, a potom tý vlastní praxi, no. A co na to říkali přátelé? Hm, přátelé..ono už je to totiž tak dlouho(*smích), no jako koukali, jako podívovali se, většinou říkali „no, to já bych nemohla, to já bych nemoh“, to já bych nevydržel bez toho, já bych nevydržel támhleto“, ale jakože by to nák hodně rozebírali a nák se nad tím pozastavovali, to ne.. Ale v práci si třeba ze mě dělali srandu jako jo, ale.., ale tak nák časem to každé přijal. Dycky je tam ten první náraz prostě, jak v těch rodičích, tak v těch přátelích, ale, ale to časem sedne, no(*úsměv) Jak jsi zmínila, že si z Tebe dělali v práci srandu, co jsi při tom cítila? No, to spíš bylo takový nák ve vnitřní síle jim oponovat – voni spíš byli takoví, že mě schválně hecovali jo, že sem tam měla kolegy, jako chlapy, a ti, schválně mě hecovali, jenom, aby mě třeba naštváli, nebo abych já se začla nák vehementně bránit, nebo tak(*smích) – že to bylo schválně.*

3c) Jak jsi ze začátku reagovala na to, že nesmíš jíst to, na co jsi byla celý život zvyklá? Co jsi při té představě pocítovala? *Já sem v tom viděla tu naději, takže ta mně hodně, jako pomáhala, ale jako určitě to bylo těžký, ze začátku, protože já sem byla takový jedlík, jako vajíčka a, rohlíky a buchty, jo, já sem nemusela jíst moc, ale když už sem jedla, tak sem jedla samý takovýdle nejlblbější jídla – knedlíky, omáčky, takže jako to bylo takový pro mě těžší, ale, jak sem na to tak celkově nahlížela, prostě byla tam ta naděje, že se mi udělá líp a tak, a ta mě táhla, no.*

3d) Které knihy, názory, nebo přednášky Tě motivovaly, nebo utvrdily v tom jít touto cestou, nebo které Tě nyní oslovují. *Jo, takhle. Takže úplně jako v začátku mě ovlivnily knihy o tom jídle, jo – Fit pro život, to je asi tak nák nejznámější, to bylo jako první, a hned zatím, do měsíce, byl vlastně ten Norman Walker, to sou takový jako, knížky, který mi daly nejvíc, no. Četla sem jich hodně, jakoby vod něj, a vod něj sem měla ty tři, takže to mě jako tak nák – to byl ten základ, pro mě, vo kterej sem se jako vopřela, a z toho sem začla zkoušet a vzešla sem vlastně jakoby do tý praxe. Začla si časem rozvíjet nějaké duchovní cesty? Jojo, začla, začla, no, protože najednou sem začla víc jakoby vnímat, začla sem se zamejšlet nad tím životem a, a nad takovejma téma*

filozofickými tématy, a začla sem hlavně, hlavně i cítit, tak nák vnitřně, tak mi to kladlo různé otázky a začla sem hledat něco, takovou nákou vnitřní duchovní cestu a, tak dlouho, až sem ji našla no(*smích).

4) Jaké máš záliby, koníčky? No běh, určitě, ten sport – to mě baví, příroda, práce na zahrádce, a pro mě je záliba i to, že se vidím třeba se svými příbuznými, protože sem tady vlastně jakoby bez nich, žiju sama, prostě, že za nima jedu a jako povídám si s nima, a tak, no. Ale jak říkam – nejvíc ten běh, asi., běh a sportování a příroda(*úsměv).

5) Jaké jste měl/a záliby a koníčky před změnou stravování? No, já neměla skoro žádný, právě(*smích).
Dokážeš to porovnat? No určitě, právě že sem neměla energii tak nák nic moc na nic, tak sem jenom jako tak přežívala, určitým způsobem..potom v tý pubertě člověk začal tak nák jako zkoušet alkohol, vid', a kluby, a takovýdle tydle věci(*úsměv), ale to není žádná záliba, takže, takže ani moc ne. Eště tak jako v dětství, taky to bylo do tý přírody a do toho pohybu a sportu, a potom s tou pubertou se to úplně nák vyrušilo, že..že jako sem neměla ani nic, nák(*úsměv). Nemohla sem najít nic. **Takže sis třeba četla?** Ani sem si nák nečetla, já sem..takovej ten klasické..klasický dítě, co ted'kon často je, sem seděla u televize.(*úsměv) **Jo jo jo.** No.., takže vlastně jako, fakt jako, já neměla ani sílu na nic, ani chuť, byla sem taková jako, jako fakt z toho nák apatická, z toho života, no(*úsměv). **7) A jak to máš se sledováním televize nyní?** Ted' to mám tak, že já si říkam, že prostě ty důležitý informace, co potřebuju, se ke mně dostanou, a když se chci podívat na nákej film, tak se na něj podívám, ale jako normálně, že bych každě den sledovala, nebo každě tejden, to ne. Většinou, třeba o víkendu, když je nákej film, a sem třeba u babičky, nebo u našich, tak se na to mrknu, no, a zprávy se dovim z internetu, vid'. Takže, takže takhle. Takže jako sleduju tak nák akorát ty zprávy, co se tak děje, v tý společnosti ale, jakože bych koukala na televizi..já ani nemám čas, protože ted' mám takových jako zájmů, a když už mám čas, tak si teda jdu radši číst(*úsměv), jako, televize mi nechybí, no, že to fakt vyhledávám na určitéj film, když vidím, že by měl jít, nebo tak, tak se na to podívám(*úsměv). **Hm, televize může být jednou z forem zábavy, a pak jsou ještě další formy, jako koncerty, divadlo, kino, ta četba, třeba i restaurace..jestli by jsi to mohla nějak porovnat, jak to bylo před změnou stravování, a jak je to ted'.** Hm, takže ta televize, ta určitě je velkéj rozdíl..divadlo, to sem myslim bydlela v Chodově u Karlových Varů, tak to sem moc nechodila, že tam nebylo vlastně kam jít možno, ted' občas zajdu, ale není to nák moc častý, ale jako, nebráním se tomu jo, ale není to tak častý(*přemýšl). **Koncerty, to taky někdy zajdu, no, asi mám k tomu ted'kon blíž, k takovejmdle jakoby, jako třeba teda ke koncertům a divadlům, než sem měla dřív, no ale mám větší možnost, tady v Praze, taky.** Co se týče toho, jak jsi zmínila Tvé návštěvy klubů, tak to bylo spojený s tou pubertou? No, puberta a kousíček po pubertě, takový ty léta před tou dvacítkou, okolo dvacítky, tak jako. **Takže to nesouvisí, že jsi přestala kluby navštěvovat ve spojení: změnila jsi stravu – ztratila jsi zájem?** No potom jo, jako. Já sem eště chodila, když sem změnila stravu, tak rok..ale najednou to začlo..já sem eště pila, já sem změnila stravu, ale pila sem eště alkohol, jo, a.. vlastně eště sem chodila, já sem chodila po těch klubech, ale zase kvůli hubbě, já sem poslouchala třeba rockovou hudbu a tak, a ted' teda v těch devadesátých letech bylo hodně těchhle klubů a známí moji vid', a tak..no ale za čas, tak nák do roka, mě přestalo bavit pít, jako já sem neměla ráda ty stavy, najednou jsem byla vnímavější, tak sem právě, už sem tam psala někde na Vitariánovi(*potichu), že vlastně, sem šla do toho klubu, potom sem se napila, a druhěj den mi bylo hůř, než když sem tam šla, jako(*smích), víš, jo, než sem vlastně pila, takže sem cejtla ty hrozný výkyvy, a taková jako umělá radost to byla, taková jako umělý potěšení, takže sem pomalu přestávala pít a..přestávalo mě to bavit, no, tak sem pomalu přestala. Ted' za téma známýma někdy zajdu, někdy jdeme na nákou třeba skupinu nebo tak, se podívat, ale to je tak jednou do roka a je to úplně jiný. **Tenkrát to bylo, v tý pubertě, častý, no.(*úsměv).** **A jak je to s restauracemi?** To chodím. To je pro mě takový(*úsměv), že když přijede někdo známej, nebo se chci s někým vidět, tak jdeme si někam sednout, a ted' už je to rozhodně jiný, než to bylo..a asi v posledních letech až, protože se to změnilo, ty restaurace, člověk už se tam může najíst, (*smích)není to jako před dvanácti, nebo deseti lety, když člověk přišel v zimě do restaurace, tam neměli žádněj salát, nebo nic, prostě, ted' už je to takový jiný..a sou takový ty restaurace hezcí, některý, nekouří se tam, tak(*úsměv).

A co rodinný oslavy? Voni sou všichni zvyklí. Já tam mám mísu s ovocem, nebo se zeleninou. A i v práci, když sou oslavy v práci, to taky – všichni už si navykli, a už..prostě ví, že já si to nevemu, jako dlouho to na mě zkoušeli, a..už je tam dycky pro mě přípravino..sem tam někdo pronese ještě do dneška jako „jé, jak to můžeš furt jíst“(*smích), noo, ale jinak už je to vklidu(*úsměv).

Mohla bys porovnat zdraví před tím a po změně stravování? No, tak to jako, to je velká změna, no..jak po tý fyzický stránce.., tak vlastně člověk najednou má víc energie, vo hodně víc, prostě sem cejtla takovej úplně nával tý energie, tak z toho sem začla sportovat vlastně(*úsměv), no, potom najednou se mi zlepšily prostě, já nevim, kůže na těle, a nehty a vlasy a, a jako voči se trochu víc změněj(*smích), jako se pročistěj, no, takže jako po tý fyzický stránce toho bylo fakt hodně..náký bolení hlavy, nebo takovýhle věci vůbec člověk nezná, no, nebo že by k někomu přišel, kdo má chřipku a chytl to vod něj, to taky jako prostě takovýto chytání nemocí – taky ne, no tak(*úsměv). No a **8a) psychický, to joo, to je taky velká změna, že se člověku jakoby nák uleví.** Jak ta energie, jak se spotřebává na to těžký, těžký trávení asi, prostě zůstává, člověk je takovej jako nák lehčí, líp mu to

myslí, líp si pamatuje, jako ta škola, já když sem měla střední školu, ta mě teda nebavila a jako moc sem se neučila, ale i když sem se učila, tak mi to moc nešlo, a teď se mi učí líp, jak sem na tý veřejce a prostě teď se mi učí vo hodně líp, než to bejvávalo, no, a psychicky najednou, 8b) začla sem víc vnímat prostě, lidi, a přírodu, úplně si ji o hodně víc umim užít. Víš ty pocity v přírodě, a cítim takový víc volnosti a takový tý vnitřní svobody, jako takový trošku větší nadhled, než to bejvávalo, jo.

Jak relaxuješ? Během(*smích), četbou, posloucháním meditační hudby, pobytem na zahradě(*úsměv). A jak jsi relaxovala dřív? Spánkem(*smích).

9) K jaké stravě Tě vedli rodiče? Taky typická česká..knedlo, svíčková, maso(*úsměv).

10) Změnily se nějak Tvé hodnoty? Představy o tom, co je žádoucí, co je správný.. *Hmm, taky. To určitě jo..taky s tím nějak souvisí to, že sem.., dřív jako člověk byl takovej víc unavenější, energii neměl, víc podrážděnější.., tak neměl takovej, jako příměj náhled, na ty věci někdy. Teď si myslím, že mám jako lepší náhled na věci životní, a tak, a.. prostě ty hodnoty se mi určitě změnily, nák životně, a je to vo tom, že..najednou, jak se mi ulehčilo, tak najednou vidim ty věci, mně spíš přijde tak jako, jak sou, tak jak je mam vidět(*smích), jako tenkrát sem je viděla tak nák zkrasleně, taky, když člověk změní tu stravu, tak často z něj jdou takový prostě ty různý pocity, teď se čistí jako emočně, a dřív sem hodně posuzovala náký věci skrz sebe, a byla sem kolikrát jako ukřivděná, a jako že za to můžou všichni okolo, a potom po čase došlo, že vlastně sem za to mohla třeba já, a tak, tak se Ti jakoby pročistí to vědomí, protože tohle všechno vedejde, a na ty věci začneš nahlížet tak nák, jako líp, no(*úsměv).*

11) Změnily se nějak Tvé mravní normy? Jak by se podle Tebe lidi měli chovat, jaký by měli mít vlastnosti.. *No, já si myslím, že, že takovýto, jak by se lidi měli chovat, a takovýto, jak by to mělo být, tak že to je nák v každým, že vo tom je jenom jedna pravda, jak to má být. Že se to spíš začlo jako cítit, jak by to mělo být, jako, že by se to úplně nák změnilo, spíš sem se dřív nad tím nák nezamýšlela, vůbec. A teď tak nák víc se nad tím zamýšlím, říkám si, že by to mělo být takhle, spíš, než jak to třeba je, a tak.*

6a) Jak obvykle trávíš den? Ráno vstanu, (*smích)jdu se vosprchovat, vomejt hlavu, potom mám meditaci, tak půl hodinovou, čtu si chvíli, potom sem v práci.., no a, po práci většinou jdu někam do města, něco kupovat, nebo mám setkání se známými, nebo jdu domu, jdu běhat, jdu si čist, chodim na meditační jógu jednou za teiden, takže něčim takovým to naplňuju, no, nebo jdu navštívit babičku, nebo tak(*úsměv). Teď do toho vlastně hodně zasahuje ta škola, no(*úsměv). Když potom je školní rok, tak trávím hodně času na školu.

6b) Porovnej, jak jsi obvykle trávila den před přechodem na vitariánství? No, sem přišla domu a šla sem k televizi(*úsměv).

6c) Jak obvykle trávíš víkend? Víkend, tak já buď jezdím na chatu, a tam vlastně pracuju na zahradě, a taky vlastně běhám, a povídám si s babičkou, a věnuju se babičce. Nebo jedu k našim, zase, tam jdu za dědou, a zase sem u něj na zahradě, povídám si s nim, nebo za tátou, nebo se známýma někam jdeme, třeba do přírody, takže tak jako aktivně, no. No, a někdy mám i ráda, že, to mě čeká za 14 dní, že pojedou na chatu a budu tam úplně sama(*smích) – to na to se těším, jako(*úsměv).

6d) Porovnej, jak jsi obvykle trávila víkendy před přechodem na vitariánství? No, ty víkendy tak nák v tom městě, kde sem vlastně bydlela. Teď to mám víc takový, jakože víc jezdím. Dřív to bylo, sem byla jako malá, mladší, takže sem byla s tou rodinou jako vokolo mámy. Nebyla možnost, nebyly peníze, jakože sem si nevydělávala, abych někde cestovala (*úsměv).

7) Jak bys charakterizoval/a svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování? No, tak teď určitě bohatší. Bohatší, furt se v něm něco děje, furt nák směřujem někam dál, furt se jako rozvíjí, furt v něm něco nového objevuju, o hodně, o hodně bohatší, no.

15) Jaké Tě napadají pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? (*přemýšlí) Jako třeba ekologie? Jo, určitě, no, no, no, teda jo, právě, to je s tím, že najednou člověk začne cítit víc věcí, a ta určitě stoupá. Já sem najednou viděla, že člověk jakoby, lidi nadávaj na to, jak třeba je aut a prostě takovýdle věci, ale neuvědomujou si, že vlastně aby pomohli trošku tý přírodě, tak můžou začít sami u sebe, víš. Prostě začnou používat ekologický prostředky a, protože, doma mám jenom ekologický prostředky, na sebe používám ekologický krémy, šampóny, a tak, no. Jo. (*úsměv) takže tohle. Ještě něco mě napadlo, jak sme spolu mluvily, ještě něco k tomu, spojeného, ale já už si teď nemůžu vzpomenout, co to bylo..., nevim(*úsměv) Nevadí, kdyžtak mi to můžeš napsat, jo(*smích) kdyby se Ti to náhle, náhle vybavilo.

12) Ovlivnila jsi svým přechodem na vitariánství nějak své okolí? Jo, jo, jo, ovlivnila. I ta rodina, která na to vlastně tak koukala skrz prsty, tak dneska..třeba z máminý, naši sou rozvedený, každej bydlí jinde, každej má už svýho partnera, tak mamka, tadyta rodina, tak o hodně víc zařadili zeleninu, a ovoce. Hmm Jako opravdu, o hodně víc. A je to na nich znát, je to, je to vidět. Bráchu taky, určitým způsobem, na každýho to něk dopadlo, at mň, nebo víc, noo, takže jo. Akorát na tátu by to mělo dopadnout ještě(*smích), protože ten je..zarytej masožrout, hodně velkej. Ale už aspoň večer si tam dá aspoň dvě ředkvičky, no(*smích). A kamarádi? Kamarádi..ty, s kterýma sem se kamarádila dřív, tam vlastně z toho Chodova, já když sem se přestěhovala do Prahy, tak vlastně, už sem byla vitarián, takže tam ani něk ne, protože ty vidím jednou za čas, a tady v Praze sem se potom vlastně.., sem měla pár ještě ze základky, na ty moc ne, ty sem viděla jednou za čas, a ty, se kterýma se vidím častěji, tak ty sou vlatně z tý jógy, jak chodim, a ty sou všechny vegetariáni jo, takže někým způsobem jí líp, ale některý to inspirovalo teda, že aspoň, že jo, vegetariánství, to je široký pojem, takže aspoň trošku tý zeleniny taky víc zařadili, než jedli. Takže se změnilo složení tvých přátel? No, rozšířilo se to spíš, protože sem vod nich vodjela. A sou jiný, než ty, co sem třeba zase měla v Chodově, jako jo. Potom, jak člověk začne bejt jinej, tak přitahuje zase podobný lidi. A když sem narazila na Vitariána, tak vlastně tam taky sem poznala pár lidí, dalších.

Příloha č. 8: Participant Vac27

Na začátek bys mi mohl o sobě něco říci: *Taak, je mi 27, sem rok a třičtvrtě vegetarián, a 1) vitarián teprv třičtvrtě roku.*

Místo: u přehrady Zásalská

Čas: 25. 8. 2007, 16,30h

Pohlaví: muž

Věk: 27

Bydliště: 5 – 20 000 obyvatel

Zaměstnání: masér, podnikatel

Nejvyšší dosažené vzdělání: vysoká škola

Stav, počet dětí: svobodný

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měl důvody k tomu, že jsi přešel ze svého výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? Vitariánskej? No, kamarád..ten mě trošku nakazil 2b) veganstvím, a když sem prostě byl asi měsíc vegan, a říkal sem si, to prostě nejde, dívat se, co člověk může kupovat a co nemůže..protože prostě všechno je s něčím smíchaný atd., tak to už mi lezlo na nervy, už během měsíce sem toho měl plný zuby, prostě furt se koukat, co tam je, co tam není, no a vlastně v tu chvíli sem po tom jako, pátral, a jako, když sem hledal recepty, veganský, tak sem přišel na to, že existuje nějaký vitariánství, a to bylo něco, co mě už dřívávec oslovovalo, a říkal sem si: „na tom člověk nemůže žít“.. a když sem se dozvěděl, že na tom člověk může žít!, tak sem se, tak mě to vlastně takový jako, že mě to oslovovalo, to sem hledal!, jo, to sem hledal, prostě najednou říkam: „to se mi líbí, to je prostě něco, co hledám“, je to to nejčistší, jako, co se dá. A s tou myšlenkou, vlastně, že to, co vlastně je v tý potravě to cenný, se tepelným zpracováním zničí, tak to mi pak přijde fakt zbytečný no, aby se to ničilo, když sem schopnej to sníst nasyrovo.

3a) Pocítil jsi se během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy?(*smích) A nebo třeba i úzkosti, nebo nejistoty, zda je to správná cesta? Hmm, určitě. Nejistoty, určitě, několikrát. Problémy, taky několikrát. Mezi ty problémy bylo první asi, ted' nevím jesi už, ted' už si nepamatuju, jesi to bylo měsíc, nebo dva, ale jako neskutečný větry, hm jo. – Předpokládám, že to byly prostě usazeniny v tlustym střevě, který byly já nevím, právě třeba z toho mlíka, který sem dřívávec konzumoval, takže vlastně ta zelenina to jakoby natrávovala, a ono to pomalinku odcházelo, ale neskutečný větry, jako, to bylo fakt ne...sem už nepil nic živočišnýho, nejed nic živočišnýho, a jako takovej neskutečnej smrad, jo.(*smích) Ale to bylo jako nepřijemný, jako hlavně i pro spolubydlící..ale trvalo to zhruba říkám ten měsíc, možná dva, ale spíš měsíc jenom, hm, jo.. pak se to ustálilo, a vod tý doby.. sem celkem vklidu, jako. Další problémy...nevím, pak to bylo celkem dlouho nic, a pak sem začal mít problémy, že se mi začly kazit zuby, a to sem zatím nepřišel čím to je, jesi to bylo nedostatkem vápníku, nebo tím, že sem vlastně jed hodně kyselýho, nebo tím, že sem jed hodně voříšků. Jo, prostě nevím, čím to bylo, takže ted'kon zkouším, zase sem se vrátil, po třičtvrtě roce k mlíku, chci vyzkoušet kozí mlíko – chci prostě vědět, jakej, když píšou, že to je fakt výborný na zuby, a na všechno, tak to chci vyzkoušet, zase třeba prostě nákou dobu, a uvidím, protože..vopravdu sou lidi, který nemaj při přechodu na vitariánství problémy se zubama, ale vim, že sou i lidi, který problémy maj, a já sem zrovna ten, kterej ty problémy má, takže sem si řek, že vyzkouším ted'kon hold to mlíko, ale přírodní – žádný zpracovaný. Takže ted'kon hledám nějaký zdroj, prostě, kozího mlíka – eště ho nemam. No, a co eště tam bylo za problémy..vobčas, vobčas prostě to v těch střevch taky cejtím vobčas takový jakoo, já nevím, že sem to cejtíl ve střevě, ted'kon zase už je to vklidu, že vůbec nevím. Jo. Tak to byly problémy.

*No, a ty nejistoty, tak ty byly hlavě na začátku teda, když vopravdu..sem si říkal.. První měsíc vlastně!, první měsíc úplně bez energie.. Jako to sem myslel, že tohleto se vydržet nedá jo, to co lidi psali, jakože to je v pohodě, že, tak to se nedá, ale nakonec po tom měsíci se to najednou samo upravilo, a najednou ta energie začala bejt vodněkud, prostě to tělo si zvyklo na tu syrovou stravu, a začlo brát tu energii z toho – v tu chvíli ten problém zmizel, a vod tý doby to začlo bejt celkem veselý, no. A to sem eště jako v tý době..nevím, to sem vůbec nejed já nevím voříšky moc, takže, nevím, prostě ta energie potom přišla, po tom měsíci, to tělo přešlo na ten jinej režim, takže..vklidu no. A říkam, hodněkrát nejistota, právě třeba u mě, kvůli těm zubům no – to bylo prostě jediný, a furt sem hledal nějaký zdroje vápníku, ted' sem teda přišel na mák, ale ani to, mi přijde, že není..nevím, nevím čím to je. Eště to může bejt, totiž u těch zubů u mě, to může bejt eště tím, že vůbec nejím sůl. Takže eště to by tam mohlo bejt. Hmm. To si eště musím na sobě(*úsměv) vyzkoušet, co mi funguje, no. Řapikatej celer je slanej.. Jo, to je pravda. Když sem byl v Anglii, tam sem ho jed hodně, a jak sem se vrátil do Čech, tak už sem ho tolik nejed..to je pravda, no, to je pravda.*

Jinak těch pozitiv, těch tam bylo X, jo. To je na tom to nejlepší, že jo. Já sem byl, maratonskej běžec, sem běhával maratony každej rok a, asi před dvouma rokama, nebo třema, sem běžel Maraton naposled, a bylo mi zle, a řek sem „nebudu, nebudu prostě běhat Maraton, dokud se to nezlepší..dokud třeba nezačnu víc trénovat“.

Ale já už sem víc trénovat nemoh, prostě tělo bylo zanešený a..prostě mě přestalo bavit běhání. A jak sem se začal čistit, tak to běhání jako, taková ta energie, lehkost, a najednou sem zjistil, že mám spoustu energie na spoustu věcí. Já sem akční člověk, nebo..dělám hodně věcí najednou. A vlastně já sem přestal mít energii na tydlety věci prostě dělat. A při přechodu na vitariánství sem zase tu sílu našel. Takže..zhrubaa, mi přijde, že sem se vrátil do svejch 17ti let – jako pocitově, tělesně. Tak, já nevím, tech, bohužel sem si to nepsal, vždycky když přišlo nějaký zlepšení, ale bylo to fakt v různých věcech – třeba já nevím, najednou člověk začal bejt víc optimistickéj, hmm a ve chvíli, kdy si to člověk uvědomí, to je takovej dárek!, prostě, najednou přijde něco, a teď si uvědomíš, „jo, tohleto se zlepšilo, tak to je super“, jo, šlo to nahoru, šlo to nahoru, určitě. Taky mě dřív bolely kotníky a kolena – to na vitariánství přestalo.

3c) Jak jsi ze začátku reagoval na to, že nesmíš jíst to, na co jsi byl celej život zvyklej? Co jsi při té představě cítil? Tak vlastně, u mě byl největší problém asi, když sem přecházel na veganství, což bylo měsíc předtím, než sem přešel na vitariánství. Tak vlastně, pro mě bylo nejtěžší právě si představit právě bez těch sejrů, protože rok bez masa, a já sem to suploval sejrem. Takže pro mě to byl docela dost velký problém si to představit, ale ve chvíli, kdy sem na to přešel, tak sem zjistil, že mi to zas tak, že mi to vlastně nechybí! Měsíce si vůbec jako nevzpomněl na to, že..dokonce i kamarád, kterej to zkusil tejdenn se mnou, prostě jíst čistě jenom ovoce, zeleninu, tak říkal dokonce, že.. mu nechyběly cigarety. Hmm Jo, on přestal kouřit, pít, a..přestal jíst normální stravu, jenom syrovou, a říkal, že díky tomu, že jedl ovoce, zeleninu, tak že neměl takovou potřebu kouřit. Takže jako nevím – tohleto mi nechybělo, aa, vobčas, vobčas sem dostal chuť ná, já nevím, celozrnněj chleba, třeba se sejrem, tohlencto sem fakt miloval. Když někdo prostě má.. na stole jídlo, vařený, tak mi to voní, protože vim, jak to chutná atd., ale nemám jako potřebu, netečou mi sliny, a...není to takový, že by to bylo..

4) Jaké máš záliby, koníčky? A pokus se je srovnat s tím, jak to bylo před přechodem na vitariánství. No, víc se mi rozvinuly. Jakože víc dělám věci, který chci, předtím sem dělal věci, který sem si myslel, že chci. – To je velký rozdíl, no. Jo. Nevím asi, asi lidi, který přecházej na vitariánství, jako víceméně sami hledaj svojí cestu, a víceméně, já bych řek, že po tom i šáhnou kvůli tomu, jako u mě to tak bylo, protože si myslí, že jim to pomůže..a pomohlo no, ale už sem byl jako nastartovanej, že můj život selepší, takže, tohleto tomu jenom pomohlo. Jo. Nevím, jestli to bylo to gró, já nevím, no. Rozhodně citlivější. Rozhodně citlivější..

Co jsi po přechodu na vitariánství získal? Nevím, já, mně se začal život měnit už v tý době, kdy sem, kdy sem, než sem na vitariánství přišel jo. Vlastně já sem..podnikal..aa ten život se ubíral nějakým prostě směrem, kterej mě nenaplňoval. A vlastně, v tý době, já sem, se staral o tělesně postižený, a to samo mi začlo měnit život, a teďkon, díky tomu všemu, jako co mě potkalo, tak u toho zůstávám, u týhleto cesty. Takže teďkon sem se stal masérem, mám vejšku, začal sem dělat maséřinu, protože sem zjistil, že tohleto mi vyhovuje podstatně víc..sem se dostal..k takovým..hodně, hodně ezoterickým..částí života..už skrze lidi, který se tomu věnujou sami, takže to sám začínám implementovat ve svém životě víc. Jo. Každopádně, třeba, dostal sem víc energie na to, dělat to, co sem chtěl dělat.

7) Jak řešíš jídlo v práci? Jak tomu bylo před přechodem na vitariánství? Nevím, dřívávějc sem si bral jídlo do práce, teď si ho beru taky, akorát, že to jídlo je jiný. Velká, docela dost velká úleva v tom vaření, mytí nádobí, protože stačí, kolikrát fakt stačí vopláchnout(*úsměv), protože to nemá bejt vod čeho mastný. Jak reaguje Tvé okolí na to, když vidí, že jíš, to co jíš? Většinou pozitivně..jediný, kdo to bral negativně, byla rodina, že jo, která mě od toho zrazovala a..babička, ta dělala bubáky na zed', a tak, ale jinak jako..a naopak jako, mně se líbí, prostě, jíst na veřejnosti takový druhy zeleniny a ovoce(*úsměv), který prostě(*úsměv) sou velice netradiční, bavim se docela téma reakcema, většinou to ale lidi, lidem se to většinou líbí, jako. S tou rodinou je to asi nejtěžší, no. Ale to dokonce, teda v tý rodině je to u každýho jinak, ale, že Ti ani nepomůže, když se vodstěhuješ, protože když Tě vidí, tak Ti do toho začnou kecat znova, jo. Ovlivnila změna Tvého stravování celkovou atmosféru v rodině? Celkovou atmosféru v rodině nevím. Já bych řek, že nějaký vliv to mohlo mít, a i když.. mi jako nadávali, že to nemám jíst, a že budu nemocnej atd., tak naopak zase mi přijde, že, vidí, že, po třičtvrtě roce už vidí, že, asi eště jen tak neumřu, teda jako z toho(*smích), jak mi vyhrožovali, jo, a že naopak..už to vzali, že to tak je a, a nemyslím si jako, jako negativně ne, negativně ne. Zažil jsi už Vánoce na víta stravě? Zažil, ale vo Vánocích sem byl zrovna v práci, takže to nějak..joo, vlastně joo, vlastně Vánoce byly úžasný vlastně, protože.. já sem měl Vánoce spojený s tím, že máma dycky kupovala ovoce, takže bylo spoustu mandarinek, spoustu pomerančů, takže vlastně já sem měl, já sem si, při tom přechodu, sem si už sám vzpomněl, že vlastně Vánoce sem měl dycky! spojený s ovocem a zeleninou, jo, takže vlastně letos na Vánoce, to sem si navíc koupil drahý voříšky(*úsměv), aa udělal sem si vopravdu vobrovský mísy ovoce.. a..ty Vánoce sem si užil. A pak sem si řek: „No, a teď už budu mít Vánoce vlastně každěj den“.(*úsměv) Jo. Takže jo, Vánoce byly supr, jako. A byl jsi s rodinou, nebo jsi byl v tý práci? Byl sem v práci, takže tam to bylo vkladu, aa, ta Vánoční hostina, jako pro mě byla, pro mě! byla fakt hezká, já sem si jí užil. Plná mísa ovoce a zeleniny – to bylo úžasný. Dalo by se srovnat, jak se nyní se svou rodinou scházíš? Stejně. Né, né jako, asi víc. Dokonce víc, alee, nevím, jestli je to daný tím, že jim to, co jim, nebo tím, že prostě se u mě změnila ta situace. Ale víc. Změnilo se se

změnou Tvého jídelníčku i složení Tvých přátel? *No, přátelé ani tak ne, jakože to, že já sem se stal víc otevřeným vůči lidem vůbec. Hm. Jo, takže, zase, byla tam ta změna, takže to přišlo víc věcí najednou, a je fakt, že s lidma, který chlastaj, kouří, hulí, tak defakto, ty zůstali daleko vode mě, to bylo v Anglii, takže vlastně, s těma už se zase nestýkám, ale myslím si, že se v mým životě právě stalo to, že sem víc, mnohem víc vtevřenej, a díky tomu ta komunikace s lidma je jako lepší, a i s těma přátelma – že prostě, že bych dřív byl kritickej vůči nim, tak dneska pro to mám pochopení a..dokážu se s nima bavit. Co se týče návštěv restaurací a hospod – jak jsi to měl před přechodem na vitariánství, a jak to máš nyní?* *No, dneska je to trochu problém, jít si tam na jídlo. Nevím no, eště co se u mě v restauracích hodně změnilo je pití, protože dřívávějc sem pil džusy – jako ty rozlejtý, a teďka si dávám vpodstatě jenom neperlivou vodu s citrónem. Někdy je to problém, protože někdy nemaj neperlivou, ale, ale jako vopravdu, to je jediný, co piju v restauracích. Protože sem si koupil doma vodšťavňovač, a.. když sem zjistil co to je, vlastně džus, tak vod tý doby, to, co sem pil dřív, tak už nepiju.*

15) Jaké Tě napadají další pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? *Jsem ekolog, takže teď nemám skoro žádněj odpad. Spotřebuju míň prostředků na mytí nádobí. A jinak ještě, to stravování, je nákladný, jestli sem dřívávějc utratil zhruba tři a půl tisíce za měsíc, tak teď to je tak deset tisíc. Takže je to nákladný..na cestách hlavně, hlavně na cestách, protože když jsi na cestách, tak kupuješ většinou ovoce, zeleninu, potom, když si du koupit na trhu, tam je to dražší, že jo, a potom to leze do peněz...A rozhodně větší lehkost..člověk jakoby přestane..cejtít tělo, je to takový jiný, že vlastně někdo si dává takový to mastný jídlo, takový to klasický český jídlo, a von má dobrej pocit z toho, že cejtí svoje tělo, jo, to je vlatně takový to jeho ukojení, protože von cejtí svoje tělo, ale naopak, naopak krásný je to, když ho necejtíš, a vlastně, si užíváš ten svět, a né svoje tělo. Takže, to jee, to je hodně velká, pocitová výhra. Mě mrzí, mě mrzí, že sem si to nenapsal, protože vždycky, říkám.. přišla nějaká změna, a ta byla taková fakt, hodně drobná, ale pak přicházela třeba co teiden, něco, něco se zlepšilo – najednou sem měl víc energie, najednou támdle něco, no, jenže, postupem času člověk na to si zvykne, já už si to nepamatuju, k čemu to bylo.*

14) Zařazuješ, nebo zařazoval jsi do svého života půsty? *Já eště předtim, než sem, byl vitariánem, tak vlasně, teď co sem vitarián, tak sem půsty nedržel, protože, říkam ten první měsíc, to sem měl tak málo energie, že sem to eště nedoved k tomu držet půst. Ale půl roku před přechodem na vitariánství sem držel čtyřiceti hodinový půsty každej teiden.*

12) Ovlivnil jsi svým přechodem na vitariánství nějak své okolí, motivoval jsi je k něčemu? *Nevím no, rozhodně mi, rozhodně, dřívávějc, když sem někam, já sem eště předtim přestal pít alkohol, vlastně, v tý době, to přechodný období bylo takový, že Ti lidi nutili „Tak si dej, ne?!“ a ve chvíli, kdy sem ten alkohol už sám v sobě zlomil, jo, což nebylo hned, tak už ten dojem, že nechci ten alkohol, úplně vklidu, a už mi ho nikdo nenuť. Jo. A s tím jídlem, taky něk už mi to nikdo nenuť, prostě to vidí, že to je úplně normální, a nejm to. Jo.*

7) Jakým způsobem relaxuješ? *(*úsměv) Já většinou moc potřebu relaxovat nemám. Ale já nevím, tak když chci účinně relaxovat, tak si lehnu, a, snažim se usnout aspoň na 20minut. A nějaký takový ty, ta pohoda, třeba včera sme byli s kamarádem se jít vykoupat, no, to bylo takový to aktivní, hodně klidný relaxování. Nemám potřebu něk relaxovat. Naopak mám, furt mám eště to, že mám spoustu činností, který chci dělat, takže je dělam, no. Zmenšila, nebo změnila se třeba nějak Tvá potřeba spánku? Ne, že začátku bych řek naopak, že sem měl potřebu tu energii jakoby dospat, aa, teď je to tak něk nastejno. Možná, asi spim líp, asi spim líp, teďkon. Protože..spim furt stejně dlouho, ale když se mi stane, že musim spát míň, tak je to víc vklidu. Joo. Člověk je takovej lehčí do toho, co dělá, takže když se nevyspí, tak, má to vo to lehčí.*

Jaké další změny přineslo vitariánství do Tvého života? *Nevím, já sem, jako takový to... takovej ten větší..klid, prostě. Já sem tohleto, defakto, svým způsobem asi hledal, protože teď, když to tak mám, tak sem s tímhletem spokojenej. Já už jako.. nemam potřebu to měnit, dřív furt sem vlastně v tý potravě něco měl, a dokonce eště já sem měl problém vlastně s přejídáním se, prostě, hodně sem se přejídal, aa teďkon si to můžu klidně dopřát. Jo, když se chci přejídat, tak se klidně přejídam, ale jako nemám problém, dřív sem že jo tloustnul, okamžitě, tak teďkon, teďkon tohleto nemam. Přejde mi to hežčí, přijde mi ten svět hežčí, prostě, tak jak má bejt, najednou, dokonce, dokonce mám větší potřebu víc splynout s přírodou, jo, teď co vlastně vlastní ovoce a zeleninu!, jo, vidim, že je ten svět, tak jak má bejt, a ne prostě skrze nějaký chemický procesy, kterýma si potom ničí člověk život!..prostě, nevím, rozhodně mám život víc přírodně zaměřenej, teďko. A vim, že to tak je správně.*

9) K jaký stravě Tě vedli rodiče? *No, k masitý, k mlíku, k sejrům, a to bylo, to, to sem si taky vzpomněl, při tom přechodu, že vlastně, sem si uvědomil, že někdy, já nevím, v rannym mládí, já nevím, 4, 5 let, tak vim, že mě rodiče nutili k masu, a já ho nechtěl, jo, potom v pubertě a tak člověk na to si tak zvyknul, že mu to začlo chutnat, až potom prostě, na tom začal ujíždět – takový ty..klasika, že jo. Takže mi to chutnalo, ale když potom sem si vzpomněl, že už jako malý dítě sem vodmítal maso, a vlastně mlíko mi dokonce táta nutil!, tak..no, pak sem si*

uvědomil „jo, to je strava pro mě“ – a né to, co sem se naučil kvůli tomu, že mi to tak dlouho nutili, až, až to přijme... Jinak klasika no, máma je kuchařka, takže ta klasická česká (*úsměv) strava, no. Omáčky, a tak. Babička furt peče, eště do dneška..Dokonce, dokonce – zajímavej postřeh u mě byl, když sem měl pečivo vod babičky na kuchyňský lince, bylo tam asi 14dní, a pak sem si uvědomil, že vlastně těch 14 dní sem to vůbec nebral jako, že by to bylo jídlo. Jo, prostě, pro mě to bylo ňáký, ňáký rohlíčky, ale jako vůbec to nebylo nic, jako co by mě, absolutně sem to ignoroval(*úsměv) jako jídlo. To bylo dobrý, no..

10) Změnily se nějak Tvé hodnoty? Představy o tom, co je žádoucí, správný? Ne akorát, myslim si, že hodnoty né, ty má člověk v sobě daný, akorát ted' se mi víc daří je naplňovat. Jo, Jo, že, člověk něco vidí, že by se to dělat nemělo a, nic nedělá, a naopak – jako jo. A třeba, hodně se mi změnilo to, že mi dělají radosti úplně jiný věci, než dřív. Třeba, dneska mi největší radost udělá třeba soused, kdýž mi dá 2 okurky a 3 rajčata, tak já mám prostě Vánoce, protože toho si neskutečně vážim a.. vlastně, kdýž, sem měl ted'kon vlastně, narozeniny, a přijela švagrová s bráchou a přinesli mi 2 igelitky ovoce, zeleniny a..to byl pro mě jako..nejhezčí dárek(*úsměv). Prostě sem si to, fakt, já sem z něho měl radost! A předtim, kdýž mi někdo koupil ňákou kravinu, dobrý, jo, ale neudělalo mi to nikdy takovou radost, jako to, co mám dovopravdy rád. Třeba ani to, kdýž měl člověk rád čokolády? Hm, no přesně tak! Čokolády sem měl rád, ale nikdy mi neudělaly takovou radost, jako tohle to...Dokonce se mi asi změnil i vztah k zvířatům, žee jim podstatně víc rozumim. Kolikrát prostě si říkam, že už nejsem daleko vod toho si říkat „muž, kterej mluvil zvířecí řečí“. Že prostě v tom zvířeti vidim tu duši, jo.. Byl sem se kouknout na malý kůzlátka, a to sou neskutečný mazlové. A asi fakt ty zvířata to cejtí, fakt to cejtí... Nevim, myslim si, že to docela dost základní, pokud člověk chce udělat ňákej duchovní postup, tak přestat jíst maso. Jako myslim si, nevim, myslim si, že je tam něco návykovýho, a dokud se toho člověk nezbaví, tak vlastně, nemůže jít dál. Nevim. Já furt hledám, jak jít ještě dál, co se dá dělat, a už sem se dostal víceméně k tomu, jak máme strašně málo využití svý schopnosti mysli, tam všechno je. To sem vždycky věděl, a ted' najednou vidim, že se dá na tom pracovat. Ted' jsi na tom líp? Nevim, není to jakoby jenom stravou, ale určitě vodvaha, veškerý strachy zmizely, trpěl sem depresema, a hlavně sem našel takovýto pozitivní, takovej ten optimistickéj názor na svět, kterej sem měl říkam do svej tříadvaceti let. Po tom ve štyriadvaceti sem úplně vo to přišel, né až pesimista, ale nic nemělo smysl, postupně sem postupně došel k tomu, že.. najít si určitě ňáký ty ideály, abych měl pro co žít, a vidim to, a vidim, že se s tím dá něco dělat. A jaký jsi měl strachy? Nevim, prostě sem měl vyloženě bolení v břiše, strach v břiše, a nevěděl sem, co je příčinou..já sem nepřišel na to, co bylo příčinou, bylo to úplně neskutečný a..ja nevim, další já nevim, před lidma, taková ostýchavost... Já díky tomu, že vlastně, sem dycky vlastně jel zdravej životní styl a svým způsobem sem chtěl, aby i ta rodina se tomu přiklonila, nakonec teda se nestalo, ale furt chci dělat i poradenství, co se týká výživy. Tak sem říkal, že to vyzkouším na vlastní kůži, a eště do dneška jako nemam vyzkoušený to, že bych nikomu nedoporučil třeba vysadit to mlíko. Řikám, mně se začly kazit ty zuby – nevim, čím to bylo. Začal sem jíst hodně vobíl – takže to je větší mor, než čokoláda. Jo, a hlavně – já sem si docela zadělal tím, že sem jed hodně mandle – a to je průser, sem se dočet, že mandle maj poměr vápník:fosfor 1:1, a v těle má bej vápníku dvakrát tolik, takže sem si možná ublížil těma mandlema, no. Já prostě nevim. Nehledě toho, že sem zase sledoval vliv kozího mlíka na dlouhověkost – to je prostě prokazatelný, že ty lidi, kterej pili syrový kozí mlíko, tak se dožívaj abnormálně vysokýho věku - přes sto let. Bohužel eště vitariánství je tak krátký, víceméně, že eště my nemůžeme vědět, jak dlouhýho věku se dožívaj, ale vim, že přes sto. Dr. Walker se dožil 116... A další věc, do čeho by sem se chtěl pustit – mít vyloženě ňákej bar, nealkoholickej, vitariánskej – restauraci asi ne, to je fakt humus, jo, restaurace, ale ňáký centrum, prostě, kde bude klid, a bude se tam podávat občerstvení, a vitariánský. No, než aby tam nebylo žádný občerstvení, tak radši, aby tam bylo ňáký..a kdýž už, tak tohle. Hmm... Řikám, já sem měl nejhezčí období já nevim vod 17 do 23, sem byl zamilovanej, viděl sem ten svět tak, jak by ho člověk měl vidět, no a pak to šlo prudce dolu, a ted'kon nemám ani partnerku, aa cítim to i bez toho, takžee to nepochybuj no, vom, že to tak má bejt. To je právě, člověk by se měl zamilovat do života takovej jakej je, a až potom s někym žít, a ne se zamilovat do člověka, aby viděl svět, jakej je, protože pak on se stane závislej na tom člověku kvůli tomu, a, nemůže to fungovat, prostě, jednou to zkončí... Myslim si, že většina lidí to přijímá.. jenom lidí, kterej si potřebujou obhájit to maso, tak můžou bejt eště nepřátelský, jako „prosim Tě, to..!“ ale většina lidí je normální a říká si, „hele, von mě nenutí, nenutí mi to, tak ať si to jí“ a líbí se mu to, jo? Jakože nevodsuzouj, až na těch pár lidí, co si potřebujou vobhájit to svý masíčko.

Příloha č. 9: Participantka Vla26

Na začátek bys mi mohla o sobě něco říci. Takže mně je 26 let, bydlím teď v Praze, protože tady studuji ještě, dělám doktorandské studium na VŠE.

Místo: Praha, Karlovo náměstí

Čas: 29. 8. 2007

Pohlaví: žena

Věk: 26

Bydliště: Praha

Zaměstnání: student – doktorandské studium

Nejvyšší dosažené vzdělání: vysoká škola

Stav, počet dětí: svobodná

1) Jak dlouho se stravuješ jako vitarián? Tak, začínala sem od začátku roku 2005, 3d) ale..vlastně potom jsem objevila knížky od Helmuta Wandmakera, a tak sem přešla úplně už na to ovoce, zeleninu a ořechy, protože.. postupně: od začátku roku 2005, sem začala tak polevovat, postupně, a začala sem jíst i celozrnné pečivo, občas, pila sem tedy hodně mlíko, protože sem jela podle Güntera, a pak když sem v srpnu 2005 objevila Wandmakera, tak sem se rozhodla jenom pro ovoce, zeleninu, ořechy. Pak ovšem už sem začala třeba i kombinovat, víc ty potraviny, a nemůžu říct, že je to vždycky stoprocentně vpořádku(*úsměv), ty kombinace.

2) Zajímalo by mě, jaké jsi měla důvody k tomu, že jsi přešla z výchozího způsobu stravování na svůj současný, vitariánský způsob stravování? Tak hlavním důvodem bylo zdraví, protože mi zjistili, že mám roztroušenou sklerózu, a tak sem se rozhodla pro tu syrovou stravu, 3d) protože sem se dozvěděla, že i v případech této nemoci byly zaznamenány úspěchy – je to hned v úvodu u Ernesta Güntera třeba, a nebo pak se o tom zmiňoval i Helmut Wandmaker, a stejně tak třeba Malachov, a nebo Partyková uváděli, že půst měl příznivé účinky, v případě této nemoci. 14) Hmm, a Ty zařazuješ do svého života půsty? Snažím se, i když teď sem už asi 14 dní zase nepůstovala(*úsměv). A jinak? Jinak, se snažím, i když začala sem koncem listopadu minulého roku. Jak dlouhé jsou ty půsty? Jednodenní. Jenom jednou sem dala trojku, začátkem ledna, ale teď bych si ráda dala trojku, tento týden, od pátku do pondělka, ale uvidím ještě, co z toho bude(*úsměv).

2b)+9) Z jakého způsobu stravování jsi přecházela na vitariánství? Úplně klasická česká kuchyně, víceméně(*úsměv). Jo. I když v posledních letech už tam bylo trochu víc zeleniny, ale stejně(*úsměv), byla to klasická česká kuchyně.

3a) Pocítila jsi se během svého přechodu na vitariánský způsob stravování nějaké problémy? Ano, tak ze zdravotního hlediska to bylo třeba, že..sem měla potíže s trávením – například průjemy, nebo bolesti žaludka, a tak podobně. A potom taky velkým problémem je společenský problém(*úsměv) – že, to lidé okolo mě tak nepřijímali, a navíc třeba rodina neměla pro to pochopení. Vlastně kromě tatínka, který už mě k tomu navedl(*úsměv), ale jinak maminka, sestra..ty pro to moc pochopení neměly. Protože se bály samozřejmě o moje zdraví, abych si tím neuškodila, no. Jak jsi na to nepochopení svého okolí reagovala? Tak, já sem měla trochu štěstí, protože když sem v srpnu 2005 objevila Wandmakera, tak pak, ten následující semestr sem studovala v zahraničí, takže sem byla odázána sama na sebe(*úsměv), a měla sem volnou ruku v tom, jak se budu i stravovat, a nikdo mě nehlídal. A jak na způsob Tvého stravování reagovali Ti lidé, se kterými jsi byla v tom zahraničí? No, ti taky s tím nesouhlasili, ale to mi až tak nevadilo, protože s těmi sem nebyla vkuse v kontaktu. Takže to byly jenom takové krátké rozhovory. Samozřejmě, že sem nechodila na různé akce, co tam pořádali, protože to se týkalo především různých setkání večer v hospodách a, to se mi nikdy nelíbilo – ani předtím. 7) Navštěvovala jsi restaurace před přechodem na vitariánství? Ne, nikdy – ani diskotéky, nepila(*úsměv) sem vůbec alkohol – jenom výjimečně, kávu sem nepila, nekouřila sem(*úsměv), takže. A co se týče například koncertů, nebo sledování televize – zaznamenala jsi nějakou změnu? No, televizi sem, tu sem moc nesledovala ani předtím, se musím přiznat, protože my tady v Praze nemáme televizi, takže sem ani neměla možnost(*úsměv) a je pravda, že teď už televizi nesleduju, ani když tu možnost mám – to se změnilo. Jinak koncerty – na koncerty sem nechodila, akorát sem byla vlastně v roce 2003 na koncertu Elánu(*úsměv), když měl tady v Praze koncert, jinak vůbec.

Pocítila jsi někdy úzkosti, nebo nejistoty z toho, že to třeba není ta správná cesta? Tak, je pravda, že sem ze začátku občas pocítila takovou trochu úzkost, hlavně třeba, poté co sem navštívila doktorku(*úsměv), nebo tak, nebo když maminka měla nějaké narážky na to, a tak, že mě trochu tak zvyklaly(*úsměv). 3b) Ale.. pak mi stačilo, když sem si přečetla zase něco z Helmuta Wandmakera(*smích), a nebo z jiné podobné knížky a, už to bylo vpořádku. A taky, mi jako pomohlo, když sem se nad tím snažila logicky uvažovat. Že prostě člověk je opravdu

jediný tvor, který si svou potravu vaří, který požívá léky, který pije mléko v dospělosti, ještě k tomu jiného živočišného druhu, a takový – protože se mi to opravdu zdá jako logická věc, logický argument, tudle. **Hmm.** ...A teď nad tím už jako nepochybuju, protože sem si sama zažila, už sem si to sama zkusila, tu syrovou stravu, a vím, jaké to na mě mělo účinky.

7) Ovlivnila změna Tvého způsobu stravování celkovou atmosféru v rodině? *Tak, myslím, že asi ano, že trošku ano. Že teď(*úsměv) se mi zdá, že se na mě příslušníci mojí rodiny dívají trochu jinak, a třeba že mají strach vůbec, co si vzít k jídlu(*úsměv), když si vezmou něco k jídlu, abych to nekritizovala(*smích), ale jako je pravda, že já už sem na to rezignovala je poučovat, protože si říkám, je to jejich život a, oni mají právo rozhodovat sami o svém zdraví. Akorát mi vadí trošku, že maminka pořád pije kávu, ale..(*úsměv), to je už její problém, no. Takže jsi ze začátku měla potřebu jim radit co mají jíst? **12)**No, měla sem tu potřebu(*úsměv), ze začátku, a taky jim říkat, jak co škodí, z toho co jí(*smích). Ale je pravda, že už změnili vlatně i svoje stravování, dost – že třeba maso už u nás vůbec nejíme. Jenom v tom případě, že máme jednou za čas návštěvu, tak, jako maminka jim něco uvaří, i masitého, ale, to je opravdu jen výjimečně. **Takže rodiče po Tvém vzoru přestali jíst maso?** Hm, taky. **Motivovala jsi ještě někoho?** No, vlastně, jednu kolegyni(*úsměv), která zařadila víc ovoce(*úsměv) a zeleniny do svého jídelníčku, ale ta mi třeba říkala, že její bratr se taky snaží o zdravější životasprávu, takže to možná nebyl až tak úplně jenom můj vliv. Ale jako je pravda, že třeba, když spolu sme dopoledne ve škole tak, tak jí ovoce jenom, nebo oříšky(*úsměv), nepraženy, samozřejmě.*

4) Jaké máš záliby, koníčky? *Tak záliby a koníčky – tak, baví mě třeba procházky v přírodě, v lese(*úsměv), a nebo třeba právě ten zdravý životní styl(*úsměv), poslední dobou. Dříve mě bavila četba, ale to už teď nák upadá, už, prostě nevím(*úsměv) – spíš mě baví číst si třeba Malochova(*smích), nebo takový věci. **Takže před změnou způsobu stravování Tě bavila beletrie?** Hm, beletrie, ano. **5) Můžeš srovnat, jaké jsi měla záliby před přechodem na vitariánství?** Já myslím, že se až tolik nezměnily..ale jako je pravda, že už tu beletrii nemusím tolik, že mě teď víc zajímá třeba(*úsměv) právě ten zdravý životní styl, a taky víc mě láká třeba jít do přírody a mít nějaký ten pohyb. Nebo plavání mě taky baví..*

6a) Jak obvykle trávíš den? *Tak, je pravda, že je to hodně nepravidelné(*úsměv) a, jako moc ráda bych zavedla nějakou pravidelnost, právě v tom denním režimu, protože si myslím, že je to moc důležité. Obvyčně ráno mám nějakou ovocnou snídani(*úsměv), potom obvyčně pracuju..hodně u počítače teda, no, tomu se nemůžu vyhnout(*úsměv). A, co jinak, pak třeba jdu někam ven – to je různé – a jde taky o to, kde sem, protože jiné je to tady v Praze, jiné je to, když sem třeba v Třeboni, a taky jiné o prázdninách, jiné třeba o víkendů. **Jak obvykle trávíš všední den?** Tak.., právě, takhle během školního roku, tak to je obvyčně, že dopoledne právě třeba pracuju, nebo sem ve škole; odpoledne sem chvíli venku třeba, a pak taky pokračuju třeba v práci. Jinak během prázdnin, nebo **6c)** o víkendů je to tak, že, že jsem obvyčně třeba dopoledne doma a, buď si něco čtu, a nebo taky tu ven, odpoledne obvyčně teda chodím ven, sme venku třeba, protože tatínek rád chodí hodně na procházky(*úsměv) a v Třeboni je to, tam je úžasné prostředí, taky na to, krásná čistá příroda(*úsměv), tam chodíme často do lesa taky(*úsměv), **6d)** Hmm, a liší se nějak to, jak jsi čas v Třeboni před tím, než jsi přešla na vitariánství? *Určitě, protože to sem na ty procházky nechodila(*smích). A co jsi dělala? Spíš sem si četla, a nebo sem se taky dívala na televizi(*úsměv), což teď už vůbec nemusím(*úsměv).**

7) Jak bys charakterizovala svůj život před a po přechodu na vitariánský způsob stravování? Jaké změny přineslo vitariánství do Tvého života? Můžeš se zaměřit na všechny aspekty svého života, které vitariánství ovlivnilo. *Tak rozhodně se změnilo to, že se snažím vyhnout stresům, že všechno беру tak trošku víc s nadhledem, aa taky třeba – když se mi zdá, že něco nestíhám, tak prostě se na to tak podívám, svrchu, a řeknu si „no, tak zdraví je důležitější(*úsměv), tak třeba neponocuju tolik a jdu spát dřív, no. A zrovna tak se snažím nebrat si na sebe všechno, si myslím, že třeba i..musí existovat nějaká dělba práce, jak třeba ve škole, tak i doma, a tak a..dále..nevím, jako vitariánství mi taky dalo ohodně v tom, že sem poznala spoustu nových milých lidí(*úsměv), že dřív sem vůbec neměla žádné takové přátele, dobré, jenom prostě spolužáky ze školy.*

Jak to bylo před přechodem na vitariánství s vařením a mytím nádobí? Vařila jsi někomu z rodiny? *To sem vařila, taky. **Jak je tomu teď?** **5)** No, dřív, to sem taky vařila, sem pomáhala, vlastně to se týká ještě toho trávení volného času(*úsměv) – i o víkendů – že sem dopoledne s maminkou vařila. Teď už vlastně to vaření odpadá a, jako to, co zůstalo, to ještě maminka z tradice teda zachovává(*úsměv), že v sobotu, v neděli něco uvaří, ale už je to spíš taková lehčí strava, no, hodně zeleniny je v tom(*úsměv). Aa, mytí nádobí, tak po sobě si myju vždycky, to jo(*úsměv), ale jako.. to, po těch ostatních, to vařený(*úsměv), to mi, to už ne, ale tak.. **A když ostatní jedí to vařené, tak Ty si připravíš něco svého?** Hm, nějaký salát, nebo ovoce. **A rodiče na Tvou stravu ještě nějak reagují?** Ne, už..to berou jako normální.*

Jak řešíš jídlo v práci, nebo ve škole? *Tak, to si obvyčně беру něco svého, a nebo my tam poblíž máme třeba obchod s ovocem a zeleninou, takže to není problém, navíc teď od začátku července se otevřel Fresh a bio bar na Floře(*úsměv), a to mám 3 zastávky tramvaj, takže klidně po práci si tam můžu zajet(*úsměv), nebo v průběhu,*

takže. **A toje jako restaurace?** Ne, to není restaurace, to je jenom, prostě takový kiosek, a..tam si to můžu koupit a pak, o 3 patra výš, tam sou stolky, židle, takže si to můžu tam vklidu sníst.

Změnilo se Ti zdraví? Zajímá mě jak fyzické, tak psychické. Pokud ano, tak jak? Tak, fyzické, já si myslím, že je to mnohem lepší, určitě. Rozhodně, od té doby, co sem přešla na syrovou stravu, se projevilo na mně to, že sem třeba zhubla o 18kilo(*úsměv), vlastně, no, vlastně od začátku ledna 2005 do října 2005, no(*úsměv), takže ze 66 na 48, to kleslo(*úsměv). Ale teď už si tu váhu udržuju – tak 48, 49. Záleží taky na tom, kolik sním oříšků(*úsměv), jestli třeba mám hodně soli, což teda, bych ráda vyřadila i tu sůl, protože mi to nedělá moc dobře. Že mi třeba natékají kotníky, a tak. A jinak, na zdraví se to projevilo taky tak, že se mi hodně lámaly nehty, aa, to mi úplně vymizelo, skoro úplně teda – rozhodně teda na nohou – protože sem vlastně do té doby, do teďka ani nevěděla, jak mají nehty vypadat, zdravé nehty(*úsměv), protože já je měla jako takový čárkovaný, všude, jo, a teď už je to stoprocentně lepší. Dále, už mi přestaly otékat kotníky taky, pokud' nesním něco slaného samozřejmě(*úsměv). Protože dřív sem měla, vlastně pořád léta nateklý levý kotník, dále, co mi to ještě dalo? Jo, že od 5. třídy základní školy mám na levém boku fibrom, a ten se mi podstatně zmenšil, a dále, no to toho spousta, ale tak teď to vyjmenovat najednou(*úsměv). Zlepšilo se mi spaní, taky, určitě, protože dřív sem třeba nemohla dlouho do noci usnout, zatímco teď, vpodstatě jako, je to mnohem lepší(*úsměv). Nemůžu říct, že usnu hned, když si lehnu, to ne, ale tak, jako za chvíli, tak do čtvrt hodiny, půl hodiny maximálně. Co bych dále dodala?(*úsměv) Já si vzpomenu, až přijdu domů(*úsměv), nebo až půjdeme někam(*úsměv), odsud', no.

8) Pak, z hlediska psychiky, tak je pravda, že sem mnohem taková klidnější, vyrovnanější, a beru víc věcí s nadhledem, no. Zajímáš se nyní o nějaké duchovní cesty? Já sem teda věřící, křesťanka, katolíčka(*úsměv), a myslím, že to mi taky hodně pomohlo, i. v tom přechodu na tu syrovou stravu(*úsměv), protože jednou, když mi bylo opravdu hodně zle teda(*úsměv), tak, jako sem se modlila, a krátce na to sem objevila **3d) Evangelium esejských – nevím, jestli jsi to četla(*úsměv) **Něco jsem si o tom přečetla**. A to je taky hodně o syrové stravě a odkazuje na to třeba i Helmut Wandmaker, aa nebo Christian Opitz v té knížce *Výživa pro člověka a Zemi*, aa opravdu jako mě to hodně oslovilo, a.. především taky pro to, za jakých okolností sem to objevila(*úsměv), právě, no, třeba když tam říká jako nejíst vařené, a nezabíjet zvířata, nejíst mrtvá zvířata, protože smrt přináší zase jenom smrt. A každá kapka krve zabitých zvířat se promění v jed (*úsměv) ve Vašich žilách a..takové věci tam uvádí – pak třeba je tam podobenství o..vlastně, nějakém člověku, který zasadil vařená, zmražená a zkažená semena na svém poli, a potom mu nic nevyrostlo(*úsměv), a tak.. Takže sem z toho pochopila, že ta živá strava má.. taky velký význam(*úsměv), no.**

Jak relaxuješ? Změnila se Ti nějak kvalita, nebo délka spánku? Tak, je pravda, že to sem nějak nesledovala(*úsměv), ale zase musím říct, že když se vzbudím dřív, že se cítím..jako tak vyspalejší, než když třeba vstávám později. To sem měla možnost zkusit hlavně teď o prázdninách, protože sem byla na tom pobytu New Start, jak pořádá Country life – Prameny zdraví, a tam byl budíček v 7 ráno, ale, jako já sem vstávala už trochu dřív, tak v půl sedmé možná, a..je pravda, že sem byla mnohem odpočatější, než když třeba sem vstávala někdy v 9, v půl desáté(*úsměv). A snažím se to jako, pokud' to jde, dodržet, že vstávám dřív. Jako že se vzbudím dřív. Třeba dneska taky náik ve čtvrt na osum, no. Ale rozhodně vstávám dřív, než předtím(*úsměv).

8b) Změnilo se nějak to, jak vnímáš své okolí? No, myslím že, na základě svých vlastních zkušeností(*úsměv), co sem měla i sama se sebou, že mám větší pochopení, pro ně. Protože vím, že to není snadné, třeba.. jako, třeba u své vlastní rodiny – přejít na tu syrovou stravu jednak, a pak třeba i v různých jiných životních situacích(*úsměv). Ví, že ty reakce, co lidi mají, že sou takové.., jak bych to řekla.., prostě, že já sem taky tak dřív reagovala – třeba když mě něco naštvalo, že sem hned impulzivně jako.. reagovala, jako naštvaneš(*úsměv), a jako teď pro to mám pochopení, když jiní tak reagují. Protože vím, že já sem taky nebyla lepší(*úsměv) a..vím, že třeba i k tomu, jak lidé jednají, že mají určité důvody. Že, vždycky jako, je něco skrytého za tím, že prostě já nevím, co je vede k tomu, že třeba udělají něco, něco co třeba já nechápu teď, ale třeba můžou k tomu mít svůj vlastní důvod, no, to je důležitý zít. **Tak to je vztah k lidem. A změnil se nějak Tvůj vztah k zvířatům, nebo k přírodě? Jee(*smích), tak to už mi přijde trochu takové, jak bych to řekla, že já sem spíš taková už..někdo by řekl.. jako fanatická(*úsměv), ale není to tak, ale, už bych třeba nemohla jíst maso, protože vím, že je to zvíře, taky živý tvor, a bylo by mi to strašně líto, třeba připravit.. jako o život, tak to se změnilo, hodně. A třeba, i když k nám vletí do bytu moucha, tak ji nezabiju(*úsměv), ale spíš jako ji vyženu jako oknem(*úsměv), víš, nebo pavouka, to bych taky už nezabila – spíš ho chytnu a vyhodím z balkonu(*úsměv), nebo tak(*úsměv), nebo z okna. Tak nevím, jestli to přežije(*úsměv) teda, ale to by asi měl(*úsměv). A zrovna tak je mi třeba líto, když leze po podlaze nějaký brouček, nebo tak, a.. tak ho zašlápnout. **Změnil se nějak Tvůj vztah k ekologii?** To stoprocentně, teda. Protože.., už, jak člověk přejde na tu syrovou stravu, tak víc dbá na to, co jí, to rozhodně(*úsměv). A navíc, už to taky víc cítím, co třeba sním. Jak sme se bavily předtím(*úsměv), jestli je to ovoce, nebo zelenina postříkané, něčím – už na to taky dbám. Pak abych do sebe nedostala nějaké chemikálie(*úsměv) navíc. Protože, taky, jak mi zjistili tu roztroušenou sklerozu, tak mi samozřejmě předepsali různé léky, chemické – a to mi taky nedělalo dobře. A, tak sem se rozhodla je taky vysadit, a teď od ledna vlastně, už neberu žádné léky. Samozřejmě paní doktorka s tím**

vůbec nesouhlasí a, na poslední návštěvě mi řekla, že příště ať přijdu, až si to rozmyslím, začnu něco brát. Ale zase je fakt, že mě na tom, mě na tom zarazilo hodně to, že mě vůbec neupozornila na vedlejší důsledky, a že až když jako to, sem se opravdu cítila špatně, tak sem si to našla na internetu, jestli náhodou neexistují nějaké ty vedlejší účinky, na to. Sem zjistila, že opravdu, to, co mi bylo, že to může být z toho. Takže sem se rozhodla to vysadit, právě, něco se souhlasem paní doktorky a, něco prostě, holt sem to vysadila sama. A musím říct, že ty příznaky, co sem měla, ty vedlejší účinky, že zmizely. Například třeba bušení srdce, nebo také otékání nohou, právě. A, třeba že se mi udělaly asi 3 bulky na těle, tak, pokud vím, tak 2 už zmizely, od té doby, co sem vysadila ty léky, možná taky díky té syrové stravě a půstům, a více pohybu, že sem měla, tak nevím.

10) Změnily se nějak Tvé hodnoty? To, co je pro Tebe v životě důležité? *No, já myslím, že.. teď, jak bych to řekla, na tom žebříčku hodnot, já si myslím, že sem vždycky měla takové ty křesťanské hodnoty, ale teďkon už třeba to příkázání „Nezabiješ“ vztahuju i na zvířata. Dále, třeba mám mnohem bližší vztah k té přírodě, a začala sem se zajímat právě i o tu ekologii, víc. - To se změnilo, rozhodně.*

13) Změnily se Ti nějakým způsobem chutě, nebo chutě na jídlo? *To se změnilo, tím, že jako víc cítím to, co jím – třeba to ovoce, zeleninu, že.. už, jak bych to řekla – že si to víc vychutnám, no(*úsměv) tu syrovou stravu. A rozhodně už třeba nemůžu jíst, jako takový hodně slané věci, nebo když maminka třeba vařila špenát, já sem to jednou ochutnala, jenom lžičku, ale zdálo se mi to být šíleně přesolený. Zatímco dřív sem to běžně jedla, a nezdálo se mi to tak, takže, možná v tom, že víc jako cítím prostě i ty přísady, co tam sou. Jo, taky čich se mi zlepšil(*úsměv), protože už nahony cítím třeba, něco, když se něco otevře, nějaká nádobka s jídlem, nebo tak, nebo když si někdo vezme nějaké ovoce, zeleninu, tak to taky líp cítím, no.*

15) Jaké Tě napadají pro Tebe důležité fenomény spojené s vitariánstvím? *No, je pravda jako, což mě teda jako dost mrzelo, že..takovej ten společenský problém, ale..tak v podstatě, vzhledem k tomu, že já sem dřív neměla žádné takové kamarády, takové..takové dobré, tak, vlastně to až takový velký problém nebyl, no. Naopak, teď sem si našla zase nové, kteří mají stejný náhled na to(*úsměv), takže to je v pořádku. Jinak moje rodina, i třeba vzdálenější příbuzní, ty už jsou na to zvyklí, že, prostě, nejím nic jinýho, než syrovou stravu. Takže když tam jedeme, tak už mají připravenou nějakou mísu s ovocem, nebo zeleninou, nebo ořechy. Takže to problém není. Zmínila jsi, že sis našla nové kamarády, kteří sou vitariáni – měla jsi je od začátku Tvého přechodu na vitariánství? Nebo jsi měla i období, kdy jsi přešla na syrovou stravu, nikoho podobně smýšlejícího jsi kolem sebe neměla? To bylo období právě od začátku toho roku 2005, až vlastně do začátku března 2006, kdy sem objevila to 3d) fórum(*úsměv), tak sem neměla kolem sebe nikoho. Kromě 9) tatínka, který jako měl pochopení pro to, protože sám vlastně s tím začínal, měl sám zdravotní problémy, začátkem devadesátých let, a on mě na to navedl(*úsměv), právě. Jinak, prostě sem, nikoho takového neznala, no. A po tom, co jsi poznala lidi, kteří žijí na syrové stravě, bylo to pro Tebe lehčí, to zvládat? Určitě, to bylo mnohem lehčí, no. Protože sem věděla(*úsměv), že v tom nejsem sama(*úsměv), a vždycky to tak, podpoří člověka(*úsměv). A ještě potom, když sme se poznali třeba osobně, tak tím víc(*úsměv).*

Tak to bude asi všechno. Děkuju!(*úsměv) Není zač(*úsměv), rádo se stalo.