

2.

**Dietetické  
a stravovacie špecifiká  
rôznych kultúr  
a náboženstiev**

*Martin Dojčár*



## 2.1 Úvod

Výživa je problém, ktorý sa týka každého človeka. Všetci sme odkázaní na príjem potravy. Každý z nás je konfrontovaný s otázkami čo, kedy a ako jesť. Lenže nie je výživa ako výživa. Strava môže zdraviu prospievať, ale i škodiť. Preto treba správne rozlišovať medzi tým, čo prospieva, a tým, čo škodí.

Nie sú to len moderné dietetické systémy, ktoré venujú pozornosť výžive, ale aj tradičné náboženské smery. V náboženských tradíciách sveta nájdeme mnoho odporúčaní ako zdravo žiť, ako sa zdravo stravovať. Na rozdiel od súčasných komerčných produktov však ide o odporúčania nábožensky motivované a niekedy aj nábožensky sankcionované. Raz sa ich zachovávanie prísne vyžaduje, inokedy sa ich obchádzanie benevolentne toleruje.

Charakter záväznosti náboženských predpisov ale teraz nie je dôležitý. Dôležitejší je samotný obsah týchto odporúčaní. Čo hovorí o výžive judaizmus, kresťanstvo, islam, ajurvéda, joga, tradičná čínska medicína, japonský zen či makrobiotika, alebo inak, aké sú dietetické a stravovacie špecifiká vybraných kultúr a náboženstiev – to je to, čo nás zaujíma. Cieľom tohto tematického celku je interpretovaný prehľad výživových a dietetických pokynov, predpisov a odporúčaní vo vybraných náboženských a kultúrnych tradíciách sveta.

## 2.2 Indická kuchyňa

Jednota Indie tkvie v jej rozmanitosti a v rozmanitosti spočíva aj kúzlo indickej kuchyne. Niekoľko tisícročné dejiny tejto rozľahlej a mnohotvárnej krajiny poznačili stravovacie návyky jej obyvateľov. Bohatstvo kultúry sa premietlo aj do spôsobu prípravy potravy.

India je krajinou vegetariánov. Aj keď je vegetariánsky trend dominantný, nie je absolútny. Zato je dobre eticky podložený zásadou neublížovania (*ahimsa*) a umožnený dostatkom potravín rastlinného pôvodu.

Staroindickí lekári rozdelili potraviny z hľadiska stráviteľnosti na *ťažké* a *ľahké*. Medzi ľahké, čiže ľahko stráviteľné potraviny, zaradili ryžu, šošovicu a niektoré druhy mäsa. Do kategórie ťažko stráviteľných potravín zaradili múčne

a mliečne jedlá, cukrovú trstinu, fazuľu, mäso zveriny, rýb a vodných živočíchov. Stanovili aj ich ideálny pomer: na jeden diel ťažko stráviteľných potravín majú pripadnúť dva diely ľahko stráviteľných potravín. Konkrétna aplikácia tohto pravidla však závisí od „sily tráviaceho ohňa“ (*agni*). Medzi kvalitou tráviaceho ohňa a kvalitou metabolizmu existuje vzťah priamej úmernosti.

Nielen pestrosťou surovín, ale aj jemnejšou diferenciáciou chutí sa odlišuje indická kuchyňa od európskej. Európa rozlišuje štyri základné chute: sladkú, kyslú, ostrú a slanú. India ich pozná šesť: sladkú, slanú, kyslú, ostrú, trpkú a štiplavú.

Hoci sa indická kuchyňa vyznačuje rozmanitosťou tradícií, zvykov a obyčají, predsa jej nechýbajú isté spoločné prvky. Medzi všeobecne rozšírené potraviny patria obilniny, strukoviny, mlieko a mliečne výrobky, zelenina, ovocie. Príprava pokrmov je vo všeobecnosti časovo náročná. Jedlo sa varí pomaly na slabom plameni. Omáčky alebo polievky sa nezahusťujú múkou, ale vyvaria sa na požadovanú hustotu alebo sa zahustia kokosovým mliekom. Najčastejším tukom je popri rastlinných olejoch riedke maslo *ghí*, ktoré sa získava z kravského alebo byvolieho mlieka. Živočíšne tuky sa s výnimkou masla užívajú len ako liečivá. Koreniny boli odpradáva súčasťou indických jedál a okrem chuťovej plnili aj konzervačnú funkciu.

### 2.2.3 Ajurvédská strava pre tri dóše

*Ajurvéda*, doslova „veda života“ (*ayus* = život, *vid* = vedenie, *veda*), sa sama prezentuje ako holistický liečebný systém. Charakter *vedy života* ajurvéde prepožičiava predovšetkým jej celostný prístup zameraný na nastolenie stavu univerzálnej harmónie. *Ajurvéda* uprednostňuje prevenciu pred odstraňovaním príznakov, hoci nezanedbáva ani vonkajšie prejavy ochorení.

Počiatky ajurvédy siahajú do indickej prehistórie. Aj keď podľa legendy mala pôvod v zjavení boha Indru mudrcovi Atriovi, klasické texty tradičnej indickej zdravotvedy pochádzajú až z obdobia medzi 7. st. pred Kr. a 10. st. po Kr.

#### 2.2.3.1 Základné konštitučné typy (dóša)

Pojem telesnej konštitúcie patrí spolu s presvedčením o existencii troch životných energií (*dóša*, *tridóša*) k pilierom ajurvédskej medicíny. *Ajurvéda* usiluje o zharmonizovanie základných životných energií (*váta*, *pitta*, *kapha*) a na tento účel používa celý rad psychofyzických prostriedkov a metód (telesné cvičenie, koncentrácia, meditácia, liečivé preparáty, bylinná liečba, strava, terapia zvu-

kom a hudbou, dychové cvičenia atď.). Dobré zdravie považuje za výsledok energetickej rovnováhy, kým zdravotné problémy majú byť naopak dôsledkom nerovnováhy životných energií. Najlepšou obranou proti chorobám je preto dobrá konštitúcia. Oslabená alebo disharmonická konštitúcia (*tridóša* v stave nerovnováhy), vyvolaná najčastejšie nesprávnou životosprávou, vytvára predpoklady na vznik ochorení. Ajurvéda sa preto sústreďuje na cieľavedomé a zámerne pôsobenie na konštitúciu človeka, aby ju uviedla do stavu prirodzenej harmónie, a tak predchádzala vzniku ochorení, prípadne iniciovala procesy samoliečby.

Podľa charakteru prevládajúcej energie tradičná indická medicína rozlišuje tri konštitučné typy (*biotypy*), ktoré nesú znaky i meno prevládajúcej energie: *váta*, *pitta* a *kapha*. Konštitúcia človeka je daná pomerom troch životných energií (*dóša*, *tridóša*), pričom jedna zvyčajne prevažuje. Dominantná *dóša* má potom určovať (1) fyzický vzhľad, (2) správnu funkciu orgánov, (3) intelektuálne schopnosti, (4) povahu, (5) dispozície k ťažkostiam a chorobám určitého druhu.

Každý konštitučný typ je čímsi špecifický. Pre typ *váta* je charakteristická štíhla postava, nižšia váha, suchá koža, dlhá, kostnatá tvár, malé oči, nepravidelné zuby a úzke pery. Človek typu *váta* koná impulzívne, má sklony k nadšeniu, ale i k zábudlivosti, realizuje sa často v umeleckej oblasti, je od prírody citlivý a plachý. Keďže v jeho konštitúcii prevažuje energia *váta*, je obzvlášť náchylný na choroby typu *váta*, ako sú rôzne reumatické ochorenia, nervozita, ischias, nespavosť, suchá koža, zápcha, impotencia, neplodnosť, srdcová slabosť, koliky, hučanie v ušiach, nepravidelná a bolestivá menštruácia, tuberkulóza alebo zlý krvný obeh.

Ľudia typu *pitta* majú obvykle svetlú pleť, výnimkou nie sú ani pehy, tvár v tvare srdca, pravidelný nos a svetlé oči zelenej, šedej alebo hnedej farby. Majú stredný vzrast a plnoštíhlu postavu. Vynikajú prirodzenými vodcovskými schopnosťami, citlivosťou, kreativitou (najmä vo vedeckej a technickej oblasti), ale aj závistivosťou, netrpezlivosťou, výbušnosťou a kritickosťou. Ľudí tohto typu ohrozujú choroby z prebytku *pitty*, ako je vysoký krvný tlak, žalúdočné vredy, nádory, rakovina žalúdka, čriev a kože, zápaly žliaz, sleziny, močových ciest, infekcie či herpes.

Silná postava, sklony k obezite, tmavá pleť, pevné, prípadne kučeravé vlasy, modré alebo hnedé oči zas charakterizujú typ *kapha*. K biotypu *kapha* patria podľa ajurvédy silní, vytrvalí, metodickí, spoľahliví, trpezliví, láskaví, veľkorysí, pomalí a niekedy aj letargickí ľudia, ktorí majú zmysel pre podnikanie, sklony k materializmu, lakomstvu i pasivite. Ľudia tohto typu trpia na nadváhu, nechutenstvo, diabetes, chrípku, nachladnutie, astmu alebo napríklad na rakovinu prs a pľúc.

### 2.2.3.2 Mentálna konštitúcia

Ak má svoju konštitúciu telo (*dóša*), tak ju má aj myseľ. Ajurvéda delí myseľ na *satvickú*, *radžasickú* a *tamasickú*. Satvická myseľ je plná svetla, jasú, vyrovnanosti, pokoja, dobroty a láskavosti. Radžasická myseľ je plná záujmov, vzruchov, myšlienok, citov, vášní, nepokoja, netrpezlivosti, škodoradosti, egoizmu. Tamasická myseľ je tupá, letargická, depresívna, málo inteligentná, mrzutá, sebecká a ľahostajná.

### 2.2.3.3 Zásady výživy podľa ajurvédy

Niet pochýb o tom, že zdravie a pocit pohody závisí do značnej miery od činnosti tráviacej sústavy. Každému konštitučnému typu vyhovuje iný typ potravy a každý má iný metabolizmus. Typ *kapha* sa vyznačuje stálou chuťou k jedlu a pravidelným trávením. Pre typ *váta* je charakteristický premenlivý apetít i trávenie. Typ *pitta* má dobrý metabolizmus a silný apetít.

Úlohou potravy je dodávať organizmu energiu. Prísun energie sa má riadiť klimatickým pásmom, ročným obdobím, individuálnou konštitúciou a prípadnou nerovnováhou *dóš*.

V súlade s indickou tradíciou ajurvéda delí potraviny podľa stráviteľnosti na *ťažké* a *ľahké*. Medzi ťažké potraviny radí múčne jedlá, obilniny a škroboviny. Medzi ľahké potraviny zas zeleninu a ovocie. Správne zostavený pokrm má byť zložený z troch dielov ťažkých potravín na jeden diel ľahkých.

Pokiaľ ide o výber potravín, prevládajú čerstvé a sezónne potraviny miestneho pôvodu. Pokrm má byť čerstvo pripravený a podľa možností teplý. Potraviny by mali znižovať energiu dominantnej *dóše* a posilňovať energiu *dóše* sekundárnej. Sladká, kyslá a slaná chuť zvyšuje vo všeobecnosti *kaphu* a znižuje *vátu*, štiplavá, horká a trpká chuť zvyšuje *vátu* a znižuje *kaphu*, kyslá, slaná a ostrá chuť zvyšuje *pittu*, sladká, horká a trpká chuť znižuje *pittu*.

Nevhodným kombináciám potravín sa treba vyhnúť. Ovocie treba vraj konzumovať samostatne, najlepšie na raňajky. Mliečne výrobky by sa nemali kombinovať so škrobovinami, ani surové potraviny s varenými. Príjem tekutín počas jedla, ani bezprostredne po ňom, sa neodporúča. Medzi jednotlivými jedlami by mal kvôli tráveniu uplynúť dostatočne dlhý čas (tri až šesť hodín v závislosti od stráviteľnosti prechádzajúceho pokrmu). Hlavným denným pokrmom má byť obed, nie večera. Stolovaniu treba vyhradiť primeraný čas. Silné emócie komplikujú tráviaci proces, preto by človek nemal jesť v stave rozrušenia a nepokoja.

#### 2.2.3.4 Rozdelenie potravín

Z hľadiska kvality ajurvéda delí potraviny na *satvické*, *radžasické* a *tamasické*. Najvyššie na kvalitatívnom rebríčku stojí potrava satvická, reprezentovaná ovocím, zeleninou, mliekom a mliečnymi výrobkami (s výnimkou syrov), obilninami, orechmi a medom. Nižšou kvalitou sa vyznačujú radžasické potraviny s vysokým obsahom cukrov, tukov, bielkovín a soli (mäso, syry, ryby, vajcia, zemiaky, koreňová zelenina, cukor a cukrovinky). Najnižšou kvalitou disponujú tamasické potraviny (sušené, konzervované, chemicky a priemyselne spracované potraviny).

Keďže satvická potrava má blahodarný vplyv nielen na telo, ale aj na myseľ, mala by tvoriť základ stravy každého človeka. Zo satvických potravín potom treba voliť tie, ktoré najlepšie zodpovedajú tomu ktorému konštitučnému typu. Podmienkou úspešného stanovenia správnej výživy je preto poznanie vlastnej *dóše*. Iba ten, kto pozná svoju *dóšu*, ju môže pomocou vhodne zvolenej diéty udržiavať v rovnováhe.

#### 2.2.3.5 Pôst

Jeden z cieľov ajurvédy, ktorým je detoxikácia, s úspechom plní pôst. Pôst bol vždy účinným nástrojom očisty a harmonizácie organizmu. Pôst má stimulovať oheň *agní* (oheň trávenia) a liečiť niektoré choroby. Okrem pôstu ajurvéda pozná aj iné prostriedky detoxikácie, napríklad masáže. Dĺžka pôstu a jeho povaha závisí od viacerých faktorov, ktoré by mal zvážiť kvalifikovaný odborník. Typu *kapha* obvykle vyhovuje dlhší pôst, kým typom *váta* a *pitta* postačujú kratšie pôsty.

#### 2.2.4 Jogová diéta

Strave patrí v joge dôležité, aj keď nie najdôležitejšie miesto. Klasická indická joga (*aštanga*, *radžajoga*) predpisuje vegetariánsku diétu každému aspirantovi duchovného pokroku. Dôvody odmietania živočíšnych produktov, s výnimkou mlieka a mliečnych výrobkov, sú dvojakého druhu. Do prvej kategórie patria dôvody somatopsychické, do druhej kategórie sa radia dôvody etické. Zabíjanie, ako spôsob získavania mäsitej potravy, odporuje jogovej etike formulovanej v predpisoch *jamy* a *nijamy*. Predovšetkým je v priamom rozpore s etickým pravidlom neublížovania (*ahimsa*).

Zo somatopsychického hľadiska majú mať potraviny vplyv nielen na telesnú kondíciu človeka a jeho fyzické zdravie, ale aj na jeho „duševnú kondíciu“, inými slovami na jeho myseľ a mentálne schopnosti. Tak majú napríklad živočíšne potraviny (s výnimkou mlieka a mliečnych výrobkov) podnecovať žiadostivosť, rozniecovať vášň a rozrušovať myseľ. Na základe vplyvu potravy na myseľ potom jogíni stanovili dietetické predpisy, ktoré sú známe ako „jogová diéta“. Jeden z popredných predstaviteľov radžajogy 20. storočia, svámi Šivananda, definuje jogovú diétu ako diétu, ktorá „vedie k jogovej praxi a k duchovnému pokroku“ (Šivananda, s. 13).

### 2.2.5 Satvická strava

Duchovné účinky má podľa jogovej tradície len *satvická* strava. Iba ona si preto zaslúži prívlastok jogová. Satvická strava posilňuje gunu *satva*, a tak myseľ očisťuje a utišuje. Naproti tomu radžasickej strava myseľ rozrušuje a strháva do vášne. Tamasickej strava zas myseľ naplňa hnevom, tuposťou a lenivosťou.

Na svojej duchovnej ceste sa aspirant jogy má vzdať všetkého, čo by mohlo byť prekážkou „spojenia s Bohom“ (Šivananda, s. 7). Vyžaduje sa od neho, aby zanechal všetky animálne prejavy, vlastnosti a kvality. Urobí dobre, ak opustí aj vonkajšie vplyvy, ktoré živočíšnosť stimulujú, vrátane tamasickej a radžasickej potravy (napr. mäso, ryby, vajcia, alkohol, cibuľa, cesnak, paprika, olej, káva, čaj). Jogín by sa mal uspokojiť s obilninami, strukovinami, ovocím, zeleninou, mliekom a orechmi. Takáto potrava v primeranom množstve je ľahká, výživná, a hlavne satvická. „Jednoduché, prírodné, neдрáždivé jedlo (...) dodávajúce telu energiu, nealkoholické nápoje, udržiavajúce myseľ čistú, pomáhajú jogínovi dosiahnuť cieľ života.“ (Šivananda, s. 15) Samotným cieľom života však nie je jedlo. To je len prostriedkom na jeho dosiahnutie.

Základným kritériom, ktorým sa riadi výber potravy, je striedmosť. Podľa starého pravidla jedna polovica žalúdka má byť naplnená pevnou potravou, jedna štvrtina tekutinou a jedna štvrtina má zostať prázdna.

Pri voľbe stravy by sa jogín mal riadiť nielen rozumom, ale aj intuíciou. Intuítny cit pre stravu si ale musí najprv obnoviť, pretože nesprávne stravovacie návyky ho mohli dokonale potlačiť. Na túto úlohu sa najlepšie hodí pôst. Niekoľkodňový pôst vraj nielen obnoví intuítnu chuť, ale upraví aj zdravotný stav jednotlivca.

Jogíni uprednostňujú čerstvú potravu v surovom stave. Tá má nepochybne svoje kvality, pretože si zachováva výživovú hodnotu v plnom rozsahu. Varením sa výživová hodnota potravín znižuje. Sú však aj potraviny, ktoré nemožno kon-



zumovať inak ako v tepelne upravenej podobe. Sem patria strukoviny, obilniny a niektoré druhy zeleniny.

Pre jogína nie je príjem potravy čisto profánny akt. Každé jedlo začína modlitbou. Pomalé a rozvážne prežívanie je tiež charakteristické pre jogový spôsob stravovania. S pokojom prežívavca jogín rozomelie potravu v ústach na tekutinu. Tak nielenže uľahčuje prácu žalúdka, ale cvičí sa aj v trpezlivosti, striedmosti a v sebaovládání.

### 2.2.5.1 Dietetické nedostatky a ich náprava

Za základné dietetické chyby moderného človeka Kogler považuje (1) prejedanie, (2) konzumáciu devitalizovaných potravín (t. j. potravín s nízkou výživovou hodnotou), (3) príjem toxických potravín (intoxikovaných chemikáliami), (4) nevhodné kombinácie potravín (Por. Kogler, s. 101).

Negatívne účinky moderných stravovacích návykov má joga vyvažovať tradičnými stravovacími zásadami, medzi ktoré Polášek radí (1) konzumáciu potravín v prirodzenom stave (tzn. surovom, minimálne tepelne upravovanom stave), (2) konzumáciu satvických potravín (obilniny, strukoviny, zelenina, ovocie, mlieko a mliečne výrobky, voda, orechy, v obmedzenej miere med a slad, z čoho asi polovicu dennej dávky by mali tvoriť obilniny, tretinu zelenina a zvyšok strukoviny, ovocie, prípadne orechy), (3) konzumáciu potravín domáceho pôvodu, na ktoré je telo človeka geneticky uspošobené, (4) vylúčenie dráždivých potravín (štipľavé, horké, kyslé, slané, horúce, studené), (5) striedmy a nenáhlivý príjem potravy (Por. Polášek, s. 21 – 22).

### 2.2.6 Satvická strava podľa svámiho Mahéšvaránandu

Satvická strava hrá v systéme Joga v dennom živote dôležitú úlohu. Jeho autor, indický duchovný učiteľ Paramhans svámi Mahéšvaránanda, zostáva aj napriek viac ako tridsaťročnému pôsobeniu v Európe verný autentickému jogovej tradícii odovzdávanej v postupnosti guruov po celé generácie. Ako napokon v každom jogovom smere, aj tu je strava prednostne vegetariánska, a aj tu patrí dôležité miesto pôstu.

Podľa svámiho Mahéšvaránandu „správny spôsob stravovania tvorí základ zdravia a duchovného rozvoja“ (Mahéšvaránanda, s. 420). V zmysle tradičnej náuky o *gunách* (vlastnosť, kvalita), *joga daršana* (jeden zo šiestich smerov indického nábožensko-filozofického myslenia) rozdeľuje potraviny na *satvické*, *ra-*

*džasické* a *tamasické*. „Správny spôsob stravovania“ znamená potom príjem stravy satvickej povahy.

Ak je význam slova *satva* čistý, harmonický, jasný, vyrovnaný, pokojný, tak prívlastok *satvickej* bude označovať taký typ stravy, ktorá v človeku vyvoláva pocity vyváženosti, harmónie a pohody. Satvickej Mahéšvaránanda rozumie lakto-vegetariánsku stravu, zloženú z obilnín, strukovín, mlieka a mliečnych výrobkov, zeleniny, ovocia, orechov a semien.

Medzi radžasické potraviny radí tie, ktoré v človeku vyvolávajú nepokoj a agresivitu, pretože *radžas* je synonymom agresivity, nepokoja, vášnivosti. Radžasické účinky majú koreniny v neprimeranom množstve, sladkosti a rôzne stimulanty (ako napríklad káva a čaj).

Termínom *tamas* označuje jogová filozofia temnotu, nevedomosť, ťažkopádnosť, tuposť, lenivosť. Tamasická strava preto robí človeka ťažkopádnym a apatickým. Tamasické účinky pripisujú jogíni mäsu, rybám, vajciam, alkoholu, ako aj konzervovaným a starým potravinám.

Podľa náuky o *gunách* strava ovplyvňuje správanie a myslenie človeka. Kto chce teda na sebe cieľavedome pracovať, ten sa musí strave celkom vážne venovať.

Ale nie je to len strava, ktorú treba vziať do úvahy. Dva základné faktory vplývajú podľa Mahéšvaránandu na kvalitu ľudskej osobnosti: potrava, ktorú prijíma a spoločnosť, v ktorej prebýva. Oba sa podieľajú na utváraní spôsobu myslenia a konania človeka. Preto je také dôležité dbať nielen na výber vhodnej stravy, ale aj na výber vhodnej spoločnosti.

Popri čisto zdravotných a čisto duchovných dôvodoch vegetariánstva existujú aj vážne dôvody etické. Zabíjanie zvierat odporuje tak jogovej, ako aj všeobecne hinduistickej etike, predovšetkým mravnej norme neubližovania – *ahimsa* (neubližovanie, nenásilie).

Z celospoločenského hľadiska predstavuje produkcia mäsa vážny globálne-etický a ekonomický problém. Nie je totiž spojená len s utrpením zvierat, ale aj s plytvaním surovinami a znečisťovaním životného prostredia.

Integrálnou súčasťou životného štýlu jogína je pôst. Okrem zdravotného pôstu existuje aj pôst duchovný. Eminentným predmetom Mahéšvaránandovho záujmu je duchovný aspekt pôstu. V pôste Mahéšvaránanda vidí predovšetkým cvičenie sebadisciplíny a sebapoznania. Pôstom človek posilňuje svoju vôľu. Pôst je tiež príležitosťou na sebapoznanie. Mnohé myšlienky a pocity, bežne vedomiu neprístupné, vystupujú počas pôstu na povrch. Pôst navyše pomáha človeku rozvíjať schopnosť intuície. Nezanedbateľný nie je, samozrejme, ani zdravotný aspekt pôstu. Medzi zdravotné účinky pôstu Mahéšvaránanda radí očistu tela, redukciu hmotnosti, elimináciu porúch spánku, nastolenie vnútornej harmónie, odstránenie únavy.

V pôstny deň Mahéšvaránanda odporúča vylúčiť všetky pevné pokrmy až do

piatej hodiny popoludní, keď je možné požiť malé množstvo ľahkého jedla (napríklad ryžu varenú v mlieku). Kto sa zo zdravotných dôvodov nemôže postíť celý deň, ten má vynechať aspoň jedno jedlo.

Ale obsah pôstu sa nevyčerpáva len odopieraním jedla. V pôste ide o viac. Pôst pomáha predovšetkým zriekať sa zlých návykov, vlastností a myšlienok. Pôst učí človeka obete a sebaodriekaniu. „Pôstny deň má byť vedomou, nezištnou telesnou a duchovnou obetou.“ (Mahéšvaránanda, s. 425)

Dôležitejšie ako vylúčenie jedla je teda pozitívne duchovné rozpoloženie. „Až vďaka nemu sa z pôstu stáva duchovné cvičenie, ktoré napomáha duchovnému rozvoju.“ (Mahéšvaránanda, s. 429) Čas pôstu je časom zasväteným duchovnému ideálu.

## 2.3 Vyvážená strava z hľadiska tradičnej čínskej medicíny

*Tradičná čínska medicína* je súhrnné označenie súboru starobylých liečebných metód a techník čínskeho pôvodu. Masáže, akupunktúra, moxovanie (pálenie liečivých zmesí na akupunktúrnych ihlách), bylinná liečba, liečba preparátmi živočíšneho a minerálneho pôvodu, diétne a cvičebné postupy (*čchi-kung*, *tchaj-či*) – to sú základné metódy liečby známej aj ako *naturálna* alebo *prírodná*.

Tradičná čínska medicína (TČM) zasadzuje človeka do celku prírodného prostredia. Rešpektovanie všeobecne platných prírodných zákonov a miestnych klimatických podmienok patrí medzi jej najcharakteristickejšie znaky. Na rozdiel od modernej alopatickej medicíny, ktorá sa zameriava na odstraňovanie príznakov ochorení, TČM sa sústreďuje na prevenciu a samoliečbu. Na tento účel využíva aj potravu.

### 2.3.1 Jin a jang

Základom TČM je taoistické učenie o dvoch aspektoch univerzálnej tvorivej sily – *jin* a *jang*. Podmienkou harmonického fungovania mikro i makrokozmu je rovnováha týchto energetických polarít. V ich nerovnováhe TČM hľadá príčinu všetkých ťažkostí i ochorení.

*Jang* symbolizuje oheň. Všetko teplé, jasné, ľahké, aktívne či vzrušujúce je preto *jang*. Naproti tomu *jin* reprezentuje voda. Všetko chladné, temné, ťažké, pasívne alebo nudné je potom *jin*. V čistej podobe sa *jin* a *jang* ale nevyskytuje.

V kvalite jedného druhu je vždy prítomná kvalita druhého druhu. Leto je jang, pretože v ňom prevažuje jang (teplo). Ak však preváži jin, leto sa zmení na zimu. Aj potraviny sú jin a jang. Kyslé, horké a slané chute predstavujú jin, kým pálivé a sladké jang.

### 2.3.2 Kategorizácia potravín

Energetická kvalita potravy má vplyv na energetickú kvalitu psychofyzického organizmu. Priveľa jinových potravín môže vyvolať nedostatok jangu a nadbytok jinu. Priveľa jangových potravín môže viesť k prevahe jangu a nedostatku jinu.

Zachovanie potrebnej rovnováhy oboch energetických kvalít v potrave je preto základnou úlohou čínskej kuchyne. Skladba a úprava potravín sa prispôbuje telesnej konštitúcii a zdravotnému stavu stravníka. Pri výbere jednotlivých ingrediencií hrajú úlohu aj klimatické podmienky a ročné obdobia. Starí taoisti dávali v zime prednosť „chladným potravinám“, aby telo uviedli do harmónie so studeným okolím (napr. ovocie, riasy, morské živočíchy), kým v lete preferovali „horúce potraviny“ (koreniny). V priebehu roka konzumovali tiež tri prechodné skupiny „sviežich“, „neutrálnych“ a „teplých“ potravín.

A hoci sa výber vhodných potravín riadi individuálnymi potrebami, existujú aj všeobecne platné odporúčania. TČM odporúča prijímať potravu v správnom duševnom rozpoložení (t. j. v stave telesného a duševného pokoja) a dobre prežívať. Pozvoľné prežívanie prehľbuje atmosféru pokoja a umožňuje lepšie rozpoznať pocit sýtosti. Naturálna medicína radí obmedziť spotrebu kávy, čaju, alkoholu, tuku a sladkostí, ale na druhej strane zvýšiť spotrebu vody. Základ jedálneho lístka majú tvoriť miestne a sezónne potraviny. Na rozdiel od módných trendov, čínski taoisti neodporúčajú príliš mnoho surovej stravy, kvôli jej chladiacim účinkom zhasínajúcim „oheň trávenia“. TČM uprednostňuje prirodzene pestované potraviny (biopotraviny), nepoužíva teflónové, hliníkové či mosadzné riady, rovnako ako mikrovlnné rúry.

## 2.4 Makrobiotika

Termín makrobiotika pochádza z gréčtiny. Grécke *macro* znamená veľký, *bios* je život. Literárny význam slova je teda *veľký*, resp. *dlhý* či *zdravý život*. Hippokrates, otec západnej medicíny, tak mal nazvať životný štýl prinášajúci dobré zdravie a dlhovekosť.

Antika však pominula a s ňou aj pojem makrobiotiky. Kým sa objavil znova, ubehlo takmer 20 storočí. Japonec Yukikazu Sakurazawa, ktorý sa za pomoci tradičnej japonskej životosprávy uzdravil zo smrteľnej choroby, makrobiotikou nazval životný štýl vychádzajúci z dávnej tradície svojej japonskej domoviny. Za svoje dnešné rozšírenie vďačí makrobiotika predovšetkým propagátorskej práci Sakurazawu, známeho viac pod menom Georges Oshawa, a jeho žiakov.

#### 2.4.1 Všeobecná charakteristika

Makrobiotika je tradičný spôsob životosprávy, založený na intuitívnom porozumení prírody. Tento životný štýl, vychádzajúci z *jednotného princípu* (princíp rovnováhy a vzájomného dopĺňania dvoch protikladných, ale navzájom komplementárnych síl *jin* a *jang*), sa niekedy kladie do súvislosti s čínskym taoizmom a japonským budhizmom. Makrobiotiku jej protagonisti chápu ako cestu k lepšiemu zdraviu a plnohodnotnejšiemu životu. Strava zohráva na tejto ceste úlohu zásadného významu.

Na rozdiel od predmoderných spoločností si príslušníci moderných spoločností privykli na rafinované a syntetické potraviny, pre ktoré je charakteristický nadbytok kalórií, nasýtených živočíšnych tukov, soli, cukru a prídavných látok. V protiklade k súčasným komerčným trendom, razeným potravinárskym priemyslom, makrobiotika uprednostňuje priemyselne nespracované potraviny rastlinného pôvodu s nízkym obsahom kalórií, nenasýtených tukov, bez akýchkoľvek chemických prísad.

Základ makrobiotickej stravy tvoria polysacharidy. Štandardný makrobiotický tanier sa skladá z 50 až 60 percent obilnín, 20 až 30 percent zeleniny, 5 až 10 percent strukovín a morských rias, 5 až 10 percent polievok a z 5 percent doplnkových potravín (nápoje, ryby, semená). A hoci mäso, mlieko a mliečne výrobky nepatria medzi odporúčané potraviny, makrobiotická strava nemusí byť nutne vegetariánska, pretože v obmedzenom množstve povoľuje príjem rýb s bielym mäsom. Nežiaduce potraviny živočíšneho pôvodu makrobiotika nahrádza strukovinami, sójovými produktmi (*tofu*, *tempeh*) a pšeničným *seitanom*.

#### 2.4.2 Polysacharidy, bielkoviny a tuky v makrobiotickej strave

Polysacharidom patrí v makrobiotike kľúčové postavenie. Komplexné polysacharidy, predovšetkým obilniny, figurujú ako základný zdroj energie. Na rozdiel od jednoduchých cukrov telo tieto látky metabolizuje postupne, bez nárazových vý-

kyvov. Obilniny, strukoviny a zelenina odovzdávajú svoju energiu pomaly po dlhé hodiny bez pocitov nepohody, ktoré sú sprievodnými znakmi kolísavého metabolizmu jednoduchých cukrov.

Základným zdrojom bielkovín sú v makrobiotike obilniny, strukoviny, semená a ryby. Tieto produkty majú zabezpečiť prísun všetkých desiatich esenciálnych aminokyselín bez nežiaducich vedľajších účinkov, aké údajne vyvolávajú bielkoviny živočíšneho pôvodu (hromadenie odpadových látok v tele a následné odčerpávanie zásob minerálnych látok).

Na rozdiel od súčasnej komerčnej stravy, obsahujúcej vysoké percento živočíšnych tukov a cholesterolu, makrobiotika preferuje tuk pochádzajúci z priemyselne neupravovaných potravín (oleje lisované za studena). Neodporúča ani mlieko a mliečne výrobky, a to nielen kvôli prevahe nasýtených tukov a cholesterolu v nich obsiahnutých, ale mlieku a mliečnym výrobkom pripisuje aj zahlienie organizmu a následne zvýšenú činnosť nosovej sliznice, alergie a dýchacie ťažkosti.

### 2.4.3 Základné potraviny

V rozpore s moderným trendom preferujúcim rafinované potraviny sa makrobiotika snaží zvýšiť podiel tradičných prírodných potravín v strave súčasného človeka, predovšetkým celých obilných zŕn, zeleniny, strukovín, semien a orechov.

Zelenina je nenahraditeľným zdrojom životne dôležitých látok. V rozmanitých úpravách oživuje a zľahčuje obilninový základ makrobiotického taniera. V menšom množstve sa používa aj nakladaná a surová. Makrobiotici odporúčajú podomácky pestovanú biozeleninu. Prednosť má sezónna zelenina domáceho pôvodu.

Makrobiotika delí zeleninu na listovú, koreňovú a morskú. Listová zelenina je bohatá na chlorofyl, bielkoviny, vitamíny, vápnik a zásadité minerály, ktoré neutralizujú kyslosť krvi. Koreňová zelenina je dobrým zdrojom vitamínov, minerálov a polysacharidov, aj keď je v porovnaní s listovou zeleninou ťažšie stráviteľná. Morská zelenina v podobe rozličných druhov rias je zas bohatým zdrojom minerálnych látok a stopových prvkov.

Niektoré druhy zeleniny patria v makrobiotike medzi nežiaduce. Paradajky, repa, špenát, rebarbora a iné rastliny s vysokým obsahom alkalických šťaveľanov údajne sťažujú príjem vápnika v organizme. Avokádo, cuketa či zemiaky majú zas zvyšovať kyslosť krvi.

Strukoviny patria spolu s obilninami k tradičným potravinám vo všetkých

kultúrach. Svoje dominantné postavenie stratili až v novšej dobe, keď ich nahradili živočíšne produkty. Makrobiotika si kladie za cieľ vrátiť strukoviny na stôl moderného človeka, pretože strukoviny obsahujú vysoko kvalitné bielkoviny rastlinného pôvodu, uspokojivé množstvo vitamínov a minerálov. Lacným a mnohostranným zdrojom bielkovín je predovšetkým sója. V upravenom stave tvorí základ sójových koagulátov *tofu*, *natto*, *tempeh* (čítaj tempej), či iných sójových produktov (napr. *miso*).

#### 2.4.4 Doplnkové potraviny

Hoci gro makrobiotickej stravy sa skladá z obilnín, strukovín a zeleniny, svoje miesto si tu nájdú aj doplnkové potraviny. Medzi doplnkové potraviny patrí morská soľ, sójové produkty (*miso*, *tamari*, sójová omáčka), ryžový ocot, *umeboši*, *gomiaso*, prírodné sladidlá, nerafinované oleje, ryby a morské produkty, čerstvé i sušené ovocie a nápoje.

Bežnú rafinovanú a jodidovanú soľ makrobiotici nahrádzajú chemicky neupravenou morskou soľou, získavanou odparovaním morskej vody na slnku. V porovnaní s kuchynskou soľou sa vyznačuje vyšším obsahom stopových prvkov (napr. draslík, vápnik, horčík).

*Miso* je kvasená sójová pasta vyrobená zo sóje a morskej soli, s prídavkom zmesi obilnín, morských rias a korenia. Táto tradičná japonská pochutina, bohatá na enzýmy a bielkoviny, slúži na dochutenie polievok a strukovinových pokrmov.

*Tamari* je zostatková šťava, vedľajší produkt pri výrobe *misa*. Ryžový ocot sa vyrába z ryže Natural a na rozdiel od vínného či jablčného octu je menej kyslý. *Umeboši* sú slivky nakladané v morskej soli, ktoré vďaka svojej alkalickej povahe redukovujú kyslosť a bolesť žalúdka a pomáhajú udržiavať zdravú črevnú flóru. *Gomiaso*, sezamová soľ, je korenina zložená z jedného dielu morskej soli a z desiatich až šestnástich dielov opražených sezamových semien.

Bežné koreniny makrobiotika zavrhuje. Z prírodných sladidiel používa iba ryžový sirup a jačmenný slad, získaný varením obilia. Med, melasa ani trstinový či repný cukor nemajú v makrobiotickej strave miesto, pretože destabilizujú hladinu krvného cukru. Z olejov používa iba nerafinované rastlinné oleje, extrahované prirodzeným spôsobom za studena. Nedostatok tukov makrobiotika nepozná, pretože prírodné potraviny vždy tuky obsahujú.

Makrobiotická strava nemusí byť nutne vegetariánska. Malé porcie bieleho rybacieho mäsa sú dovolené kvôli ich vysokej výživovej hodnote. Ryby majú byť ale čerstvé a netoxické.

Príležitostnou pochutinou je ovocie, no vždy len sezónne, domáceho pôvodu a chemicky neošetrované. Z nápojov patrí primát čistej vode, niektorým druhom bylínkových čajov a obilnej káve.

Pre príjem potravy platí zásadné pravidlo: pomaly a dlho prežúvať tak, aby sa tuhá potrava premenila v ústach na tekutú.

## 2.5 Zenová kuchyňa

Zen, táto originálna, niekedy až bizarná forma budhizmu, patrí k Japonsku rovnako, ako k nemu patrí suši, ikebana alebo hora Fudži. A hoci jeho pôvod siaha až do ďalekej Číny, svoj najväčší rozkvet dosiahol práve v krajine vychádzajúceho slnka. Tam zdomácnel natoľko, že prerástol do všetkých oblastí života japonskej spoločnosti. Nielen spoločenská etiketa, ale aj móda, architektúra, umenie, ba i kuchyňa boli naplnené duchom zenu. Duch zenu prenikol japonskou kultúrou a povahou skrz-naskrz a v priebehu 20. storočia pokračoval vo svojej víťaznej púti aj do krajín Európy a Ameriky.

Na rozdiel od iných foriem budhizmu je pre zen charakteristický striktný dôraz na prax. Skúsenostné prežívanie má prioritu pred špekulatívnym rozvažovaním. Spoločný cieľ všetkých smerov a škôl budhizmu – osvietenie či prebudenie – vystupuje v zene zvlášť do popredia. Zen si dáva záležať na tom, aby „základ bytia“, nazývaný aj budhovská podstata, *džiko*, *šúnja*, *nirvána* či *satori*, nebol prekryvaný pláštikom pojmového vyjadrenia. Univerzálnu pravdu skutočnosti chce zen sprístupniť v bezprostrednej skúsenosti, a nie vysvetliť v pojmiach sprostredkovanej interpretácii. Preto toľký dôraz na *zazen* – meditatívne sústreďenie – ako základný nástroj zenovej praxe.

A hoci ťažisko praxe spočíva v *zazene*, k „cestě zenu“ patrí neodmysliteľne aj špecificky zenový prístup k jedlu. Ten dostal v krajine svojho pôvodu meno *šódžin-rjóri*.

Výraz *šódžin-rjóri* znamená doslova „rastlinná kuchyňa“, v širšom zmysle „zenová kuchyňa“. Ako sám názov naznačuje, zenová strava je obvykle vegetariánska. Dôvod treba hľadať v Budhovom predpise nezabíjať cítiace bytosti.

Lenže aj v tomto prípade, tak ako v mnohých iných, náboženská etika stojí pevne v službách kvality života. Preto japonská tradícia používa na označenie „zenovej kuchyne“ aj iný, ekvivalentný výraz *jakuseki*, liek. Jedlo ako liek – taký je obsah tohto vyjadrenia. Ani v japonskom zene, ani v indickej *ajurvéde* jedlo neplní len čisto biologickú funkciu, nemá len zahnať pocit hladu, doplniť ener-



giu alebo uspokojiť túžbu po pôžitku, ale má napomôcť prevencii a liečeniu. Zenová príprava jedla stojí preto plne v službách telesného a duchovného zdravia človeka.

Tomuto účelu zodpovedá aj zloženie a úprava stravy. V jedálničku prevládajú jednoduché jedlá, pripravované z miestnych a sezónnych potravín. Jedlo sa prispôbuje ročným obdobiam, pokrmy sa pripravujú z potravín domáceho pôvodu v závislosti od sezóny. Na jar bude preto zloženie potravy iné ako na jeseň. V zime prevláda hutná a teplá potrava, v lete zas potrava ľahšia a ochladzujúca.

Medzi miestne potraviny patrí v Japonsku predovšetkým ryža (konzumuje sa rôzne upravená), zelenina (konzumuje sa čerstvá, tepelne upravovaná alebo nakladaná), sójové produkty (sójový koagulát *tofu*, sójová pasta *miso*, sójová omáčka *šóju*), strukoviny a rôzne druhy sezónneho ovocia. V zenovej kuchyni nič nevyjde nazmar. Svoje využitie nájdú dokonca aj zeleninové šupy.

Sezónne vlastnosti potravín sa vyvažujú uplatnením „piatich spôsobov“, „piatich farieb“ a „piatich chutí“. Termín „päť spôsobov“ označuje päť spôsobov prípravy jedla, ktorými sú varenie, dusenie, grilovanie (pečenie), vyprážanie a tepelné neupravovanie.

Termín „päť farieb“ znamená päť základných farieb potravín: zelenú, červenú, žltú, čiernu (vrátane fialovej – baklažán) a bielu.

Päť príchutí tvorí *šóju* (sójová omáčka), cukor, soľ, ocot a koreniny (najčastejšie zázvor, sezam a *wasabi* – zelená japonská horčica).

Spojením a harmonickým vyvážením týchto troch päťprvkových súborov sa zenový kuchár snaží pripraviť vegetariánske jedlo, ktoré spĺňa kritériá zdravej výživy, a pritom je chutné a na pohľad príťažlivé. Výsledkom je zenová strava plná harmónie chutí a farieb.

Výber potravín má vplyv aj na spôsob servírovania a výber servírovacích misiek a tanierov. Jednotlivé chody sa podávajú v keramickom, drevenom alebo lakovanom riade, ktorý ladí s farbou, štruktúrou a vzhľadom jedla.

Pre zenovú kuchyňu je typické „trojmiskové varenie“, ktoré japončina vyjadruje výrazom *ori*. V doslovnom preklade *ori* znamená „to, čo má dostatočný obsah“. V užšom zmysle je *ori* súprava troch stohovateľných misiek na potravu, ktoré dostane každý mních pri vysviacke. V derivovanom zmysle ide potom o obradné používanie misiek na jedlo.

Najjednoduchšiu súpravu *ori* tvorí jedna veľká miska, dve menšie misky, drevené alebo kovové lyžičky a paličky, stierky na čistenie misiek, podložky pod misky, obrúsok, utierka a látkové puzdro na lyžičku, paličky a stierku.

Jedno bežné zenové menu sa skladá z troch chodov, ktoré sa podávajú naraz a nie postupne. Slávnostné stolovanie môže naproti tomu obsahovať až šesť, prípadne sedem druhov jedál. Vo veľkej miske sa servírujú hutné jedlá (ryža, cesto-

viny, kaše). V jednej z dvoch menších misiek sa servíruje proteínový pokrm (*to-fu*, strukoviny), v druhej zeleninový alebo ovocný pokrm, prípadne nápoj. Takto tri misky tvoria dohromady jedno menu.

Tradičná etiketa narábania s miskami a pomôckami je dôkladne prepracovaná. Pred každým jedlom sa recitujú *sútry* a vykonávajú príslušné rituálne úkony.

## 2.6 Židovská kuchyňa alebo kóšer varenie

Náboženstvo zohralo v dejinách židovstva centrálnu úlohu. Bez vzťahu k Jahve-mu by nebolo židovského národa, ale ani židovskej kuchyne. Potrava, jej príprava a konzumácia, tvorí integrálnu súčasť náboženského života pravoverného žida. Niet preto divu, že židovská kuchyňa veľa vypovedá o spôsobe židovského myslenia.

Zdrojom nábožensky motivovanej záväznosti stravovacích prepisov v židovstve sú normatívne ustanovenia posvätných textov judaizmu: *Tóry* (prvých päť kníh Mojžišových), *Talmudu* (zbierka právnych predpisov spísaná v 6. storočí vo forme rabínskych komentárov k *Tóre*) a kódexu *Šulchan Aruch* (doslova *Prestretý stôl*, súbor predpisov zo 16. storočia). S odvolaním sa na tieto texty judaizmus delí zvieratá na rituálne „čisté“ a „nečisté“, tzn. vhodné a nevhodné na konzumáciu. Z rituálne čistých zvierat sa potom predpísaným spôsobom pripravujú jedlá zvané *kóšer*.

Slovo *kóšer* pochádza z hebrejského *kašer*, čo znamená *vhodný, spôsobilý, vyhovujúci*. Pravoverný žid teda konzumuje výhradne potravu, ktorá je *kóšer*, tzn. vyhovujúca nábožensko-dietetickým predpisom, a tak vhodná na konzum. Prehľadný zoznam čistých a nečistých jedál obsahuje kniha Deuteronomium.

### 2.6.1 Čisté a nečisté potraviny

„Nejedzte nič nečisté! Toto sú zvieratá, ktoré môžete jesť: býka, ovcu, kozu, jeleňa, gazelu, kozorožca, antilopu, byvola a žirafu. Jedzte všetky zvieratá, ktoré prežúvajú a majú kopytá rozdelené na dvojce. Ale tie, čo prežúvajú a nemajú kopytá rozdelené na dvojce, nesmiete jesť: ťavu, zajaca a jazveca; sú to síce prežúvavce, ale nemajú rozdvojené paprčky, sú pre vás nečisté; aj sviňa, ktorá síce má rozdvojené paprčky, ale neprežúva, je pre vás nečistá – ich mäso nesmiete jesť a ich zdochlín sa nedotýkajte!

Toto budete jesť zo všetkého, čo žije vo vodách: čo má plutvy a šupiny, môžete jesť. Ale z toho, čo nemá plutvy a šupiny, nesmiete jesť nič, to je pre vás nečisté. Jedzte všetky čisté vtáky; tieto však nejedzte: orla, orlosupa, orlosupa bradatého, kaňu, sokola a všetky druhy jastrabov, všetky druhy krkavcov, pštroša, kukučku, čajku a krahulce všetkých druhov, bociana, labuť, ibisa, kormorána, volavku, bučiaka, pelikána, kuviky každého druhu, dudka a netopiera. Aj všetko, čo sa plazí a má krídla, je pre vás nečisté a nesmie sa jesť! Čo je čisté, môžete jesť všetko. Čokoľvek zdochlo, nejedzte! Daj to cudzincovi, čo býva v tvojom bydlisku, nech to zje, lebo ty si ľud zasvätený Pánovi, svojmu Bohu. Kozľa nesmieš variť v mlieku jeho matky!“ (Dt 14, 3-21)

Z cicavcov sú teda rituálne čisté iba párnokopytníky prežúvavce, ako teľatá, voly, srny, jelene, ovce, kozy a byvoly. Nečisté sú bravy, diviaky, ale napríklad aj kone a somáre.

Spomedzi vtákov sa za rituálne čisté pokladajú všetky domáce vtáky, t. j. kačice, sliepky, husi, holuby, morky, ako aj niektoré divo žijúce operence (prepeliče, jarabice, bažanty).

Medzi rituálne čisté ryby patria tie, ktoré majú šupiny a plutvy a rozmnožujú sa kladením ikier. Kapor, pstruh, losos alebo sled' je teda kóšer, zatiaľ čo jeseter, úhor alebo žralok nie. Okrem čistých a nečistých židovská kuchyňa rozlišuje aj potraviny neutrálne (hebr. *parve*). Potraviny tohto druhu možno kombinovať s mäsovými i mliečnymi jedlami. Do kategórie *parve* patrí zelenina, ovocie a vajcia.

### 2.6.2 Mliečna a mäsová kuchyňa

Popri delení potravín na rituálne čisté, nečisté a neutrálne sú pre židovskú kuchyňu charakteristické aj ďalšie zásady. V prvom rade je to prísna separácia mliečnych a mäsových výrobkov. Mäso a mlieko, či výrobky z nich, sa nikdy nededia spolu. A nielen to. Aj príprava týchto dvoch skupín potravín je od seba prísne oddelená. Židovská kuchyňa sa delí na dve časti, z ktorých každá je vybavená samostatnými súpravami riadov, kuchynského náčinia, príborov, nožov, utierok, a pokiaľ možno aj výleviek. Jedna časť je určená na prípravu mäsa a druhá na prípravu potravín z mlieka. Túto prísnu separáciu ortodoxní židia zdôvodňujú biblicky, s odvolaním sa na trikrát opakovaný výrok Tóry: „Kozľa nebudeš variť v mlieku jeho matky.“ (Ex 23, 19; 34, 26; Dt 14, 21). Samozrejme, dodržiavať tento predpis nie je jednoduché. Rozdeliť kuchyňu na dve časti si nemôže dovoliť každý. Ale každý musí používané príbory a riady aspoň kóšerovať, tzn. rituálne očistiť predtým, ako sa dostanú do styku s kontrastnou potravínou. To v praxi znamená, že mäsité a mliečne pokrmy sa nikdy nepripravujú súčasne,

ale najprv sa pripraví jeden, a až potom druhý. Medzitým sa príslušné náčinie kóšeruje obarením horúcou vodou.

Ako sa mäsové a mliečne pokrmy nemiešajú v kuchyni, tak sa nemiešajú ani na stole. Židia nepoznajú polievky zatrepané smotanou alebo omáčky s mäsom. Ani mliečny puding nie je nikdy súčasťou menu, pretože mliečne potraviny nesmú nasledovať bezprostredne po mäsitých (nutná je šesťhodinová prestávka). Opak však neplatí. Konzumovať mliečne jedlá pred mäsoвыми je dovolené. Stačí si vypláchnuť ústa a zajesť mliečne výrobky chlebom.

### 2.6.3 Mäso áno, krv nie

Druhý zo základných zákazov judaizmu nedovoľuje konzumovať krv. Preto aj zabíjanie zvierat a spracovanie mäsa podlieha prísny predpisom. Špeciálne školený mäsiar, vybavený predpísaným oprávnením (hebr. *šochet*), zabíja zviera jediným ťahom noža. Hneď nato zviera zavesí hlavou nadol, aby stieklo z krvi. Povinnosťou *šocheta* je preskúmať vnútorné orgány zvierate (u cicavcov pľúca, srdce, žalúdok, hltan; u vtákov črevá), aby sa ubezpečil o ich dobrej kondícii. Ak by objavil čo i len náznak poškodenia niektorého z vnútorných orgánov, musí zviera vyhlásiť za nečisté, a teda nevhodné na konzum. Za nečisté sa považujú tiež zvieratá, ktoré uhynuli prirodzeným spôsobom, ako aj tie, ktoré zabil niekto iný ako *šochet*.

Ďalšou zvláštnosťou židovskej kuchyne je, že zväčša sa konzumujú predné časti zvierat. Aby sa mohla zužitkovať aj zadná časť, musí ju spracovať odborník nazývaný *menaker*. Úlohou tohto špecialistu je rozporciovať mäso na malé kúsky a povytáňovať z nich žily (z prednej časti sa odstraňuje iba krčná tepna). *Menaker* nakoniec mäso vykostí a pripraví na predaj. Tým však úprava mäsa ešte nekončí. Treba odstrániť aj tkanivovú krv, čo sa dosahuje solením a opekaním nad ohňom. Postup je takýto: mäso sa najprv ponorí na tridsať minút do nádoby s čistou vodou, ktorá je vyhradená na tento účel, potom sa dôkladne zo všetkých strán osolí a položí na mriežku alebo tácku so žliabkami, kde sa nechá aspoň hodinu odkvapkať. Vtáky sa solia aj zvnútra, preto sa sekajú napoly. Keď mäso odkvapká, dva tri razy sa umyje studenou vodou, a môže sa kuchynsky upraviť. Pečeň, ktorá je veľmi prekrvená, treba ešte opiecť nad miernym ohňom.

Všetky tieto obmedzenia prepožičiavajú židovskej kuchyni s ničím nezameniteľný svojráz. Základnou potravinou je mäso, hlavne hovädzie, teľacie, baranie a, samozrejme, hydina a ryby. Z príloh prevláda chlieb, prípadne jeho obmeny, ako sú žemle, koláče, vianočky. Spomedzi nápojov vyniká víno, no ani pivo, minerálne vody či vybrané druhy tvrdého alkoholu nie sú židovskej kuchyni neznáme.

## 2.6.4 Sviatočné intermezzo

Spestrenie jedálneho lístka prinášajú náboženské sviatky. Najfrekventovanejším sviatkom židovského kalendára je *sobota* (hebr. *šabat*). Slávi sa so železnou pravidelnosťou týždeň čo týždeň v čase od piatkového do sobotňajšieho súmraku. Pre *šabat* je typický prísny zákaz vykonávať akúkoľvek prácu, vrátane varenia či zažíhania ohňa. Jedlá sa preto pripravujú vopred a uchovávajú sa teplé vo vyhriatej rúre (za starých čias v pekárskej peci).

Sviatkom otvárajúcim ročný cyklus je *nový rok* (hebr. *roš-ha-šana*, *roš-hašana*). Dátum jeho slávania pripadá zvyčajne na niektorý septembrový deň. Podobne ako u väčšiny židovských sviatkov je aj dátum jeho slávania premenlivý (židovský kalendár je lunárno-solárny).

Na 10. deň mesiaca *tišri* pripadá sviatok *jon kipur* (hebr. *jom kippur*), deň dvadsaťštyrihodinového pôstu, počas ktorého nie je dovolené prijímať žiadne potraviny, ani tekutiny vrátane vody. Pôst končí bohatou večerou, po ktorej nasleduje stavba záhradných stánkov zdobených zeleňou. Z hebrejského názvu pre takýto zo zelene vystavaný prístrešok – *sukka* – sa odvodzuje aj názov nasledujúceho sviatku – *sukot* (*sukkot*) – *sviatok stánkov*. Stavanim stánkov si Židia pripomínajú putovanie svojich predkov cez púšť do „zasľúbenej zeme“.

Nasledujúci sviatok, *chanuka* (*chanukka*), *sviatok svetiel*, je radostnou pripomienkou očistenia jeruzalemského chrámu Epifanom. Prívlastkom židovský karneval sa hrdí *purim* (*sviatok osudu*), ktorý sa slávi na počesť záchranu Židov kráľovnou Ester pred úkladmi Hamana, ministra jej kráľovského manžela Ahasvera.

Jedným z troch najväčších židovských sviatkov je *pesach* (*sviatok nekvasených chlebov*). Spolu so *sviatkom stánkov* (jeseň) a *sviatkom týždňov* (leto) patrí k trom *sviatkom putovania*. Názov „sviatky putovania“ prezrádza, že ide o sviatky spojené s povinnosťou putovať do Jeruzalema. *Pesach* je oslavou oslobodenia Židov z egyptského zajatia. Cyklus sviatkov židovského kalendára uzatvára *šavuot*, *sviatok týždňov*, ktorý je pripomienkou zjavenia Zákona.

Okrem pravidelných sviatkov, ktoré majú verejný charakter, existujú aj slávnosti súkromnej povahy. Rodina sa môže stretávať pri najrozličnejších príležitostiach, ale medzi tie najslávnostnejšie patrí oslava narodenia nového potomka, obrad obriezky (obriezka novorodenca mužského pohlavia sa koná na ôsmy deň po narodení), obrad *bar micva*, pri ktorom sa trinásťročný chlapec uvádza medzi dospelých, zásnuby alebo sobáš.

Vzhľadom na prísne rituálne predpisy rabínske authority vydávajú zoznamy kôšer potravín. V oblastiach, kde je prítomný judaizmus, môžu niektoré potravinové produkty niesť na svojich obaloch aj rabínsku pečiatku, potvrdzujúcu ich kôšer kvalitu.

Vzhľadom na všetky tieto okolnosti niet pochyb o tom, že židovská kuchyňa má hlboko náboženský charakter. Predpisy židovskej dietetiky a jej špecifiká sú plodom spojenia čisto profánnych, pragmatických motívov s nábožensko-sakrálnymi motívmi.

## 2.7 Pravoslávny pôst

Pôst bol vždy súčasťou kresťanského života. Ako jedna z foriem asketického úsilia pôst v kresťanstve pevne zakorenil. Osobitné miesto mu však patrí v mníšskych komunitách. Spojitosť medzi mníšskym životom a pôstom sa zrkadlí v cirkevno-slovanskom výraze *postnik*. *Postnik*, čiže mních, je „ten, ktorý sa postí“.

Pôst je všeobecne náboženský jav. Pôstna prax v kresťanstve má ale svoje špecifiká. Hoci bol inšpirovaný judaizmom, originalita kresťanského pôstu spočíva v jeho kristocentrizme. Kresťanský pôst je vždy spojený s „Kristovým tajomstvom“, ktorým je Kristovo dielo spásy, jeho „víťazný prechod zo smrti do života“. Prostredníctvom pôstu majú kresťania účasť na Kristovom tajomstve: v pôste umierajú svetu, telu a egu, aby mohli byť spolu s Kristom vzkriesení k „novému životu“.

Táto forma účasti na Kristovom tajomstve sa môže uskutočňovať viacerými spôsobmi. Okrem úplného pôstu existujú aj menej prísne formy pôstu. *Monofagia* je pôst, ktorý dovoľuje jedno jedlo denne. *Xerofagiou* zas starí kresťania rozumeli pôst, pri ktorom bolo dovolené konzumovať „suché pokrmy“ (teda žiadne mäso, vajcia, mliečne výrobky).

Mnísi, ktorí vynikali horlivosťou a boli ostatným príkladom, sa ale mäsa zdržiavali vždy, nielen počas pôstu. „Gregor Bar-Hebraeus pripisuje koncilu seleucko-ksesifonskému z roku 410 tento kánon: „Mních, ktorý jedáva mäso, sa prevíňuje práve tak, ako keby zneužíval ženu.““ (In: Špidlík, s. 166)

A tak, hoci sa podoby mníšskej disciplíny menia v priebehu roka, zákaz jedávať mäso zostáva nemenný. Určitým ústupkom ľudskej slabosti je dovolenie konzumovať ryby. Tiež mlieko, mliečne výrobky a vajcia sú mimo pôstneho obdobia pre väčšinu ortodoxných mníchov dovolené. Existujú však aj výnimky. Koptskí mnísi „zachovávajú zdržanlivosť od mäsa, vajec a mliečnych výrobkov vo svojich kláštoroch po celý rok“ (Špidlík, s. 166 – 167).

### 2.7.1 Význam pôstu

Pravoslávni vidia v pôste prameň všetkých dobrých skutkov a základ všetkých cností. Pôst pomáha krotiť vášne, odstraňovať nečisté myšlienky. Plodom pôstu majú byť slzy pokánia, bázeň Božia a túžba po večnom živote.

Výdatné a príjemné jedlo podnecuje zmyslovosť a telesnosť. Telo prirodzene inklinuje k pohodliu. Prirodzené tendencie však treba ovládať. Účinným nástrojom sebaovládania je potom pôst. Z duchovne praktického hľadiska sa teda pôst javí ako cvičenie v sebaovládaní. V teologicko-dogmatickej perspektíve pôst sprostredkúva účasť na Kristovom tajomstve.

### 2.7.2 Pôst a liturgický rok

Liturgický kalendár pravoslávnej cirkvi rozlišuje sedem pôstov: (1) predvečer Bohozjavenia Pána, (2) svätá Štyridsiatnica a strastný týždeň, (3) petropavlovský pôst, (4) uspenský pôst, (5) deň sťatia hlavy svätého Jána Krstiteľa, (6) povýšenie svätého kríža, (7) pôst pred narodením Isusa Christa.

Pravoslávny cirkevný rok začína 1. septembra. Prvým pôstnym obdobím je štyridsaťdňový pôst pred Vianocami. Ďalším v poradí je druhý štyridsaťdňový pôst, tentoraz pred Veľkou nocou. *Veľký pôst* sa skladá (1) z prípravy na vlastný pôst (*mäsopôstny týždeň*, *syropôstny týždeň*), (2) zo samotného pôstu v dĺžke 40 dní a (3) zo *strastného týždňa*.

Na rozdiel od oboch veľkých pôstov je petropavlovský pôst pohyblivý. Mení sa nielen jeho dĺžka, ale aj začiatok (vypočítava sa v závislosti od dátumu Veľkej noci). Kratší dvojtýždňový pôst predchádza sviatku Zosnutia Bohorodice (Nanebovzatia). Súčasťou liturgického kalendára sú aj jednotlivé pôstne dni (sťatie Jána Krstiteľa, pozdvihnutie Pánovho Kríža), keď sa nič nevarí. Celoročne sa pôstu zasväcujú dva dni v týždni: streda (Judášova zrada) a piatok (umučenie Pána).

### 2.7.3 Všeobecné pravidlá pôstu

Okrem všeobecných, celú cirkev zaväzujúcich pôstov, existujú aj pôsty individuálne. Tie si ukladajú jednotliví veriaci v závislosti od svojich potrieb a zbožnosti. Pre všetky typy pôstu platí zákaz konzumácie (1) mäsa a mäsových výrobkov, (2) mlieka, mliečnych výrobkov a vajec, (3) oleja. Sankcie za nedodržanie pôstnych predpisov nejestvujú, pretože pôst nemá právny, ale mravný charakter. Prestúpenie pôstneho predpisu je mravno-hriešnej povahy.

## 2.8 Štíhla revolúcia adventistov

Vo svojej knihe *Štíhla revolúcia* Leslie Kentonová predstavuje systém životosprávy založený na poznatkoch lekárov a vedcov *adventistickej* viery. Systém, známy aj pod názvom „jednoduchá strava“, má byť podľa svojich protagonistov efektívnym nástrojom zdravého životného štýlu.

### 2.8.1 „Jednoduchá strava“ a pohybová aktivita

Leslie Kentonová ponúka vo svojej *Štíhlej revolúcii* liečbu životným štýlom. Nejde pritom len o zopár myšlienok hodených ledabolo do vetra, ale o systematický program nekompromisnej premeny rozložený do dvoch na seba nadväzujúcich štádií. Nazýva ich „rýchly štart“ a „štíhla línia“, dve fázy spojené so zmenou stravovacích zvyklostí a rozvojom svalovej hmoty prostredníctvom fyzickej aktivity. Výsledkom tejto dvojestupňovej transformácie má byť štíhly, zdravý a spokojný človek, plnohodnotný člen spoločnosti. Ale pozor, štíhlosť, o akej autorka hovorí, neznamená vyzíabnutosť. Štíhly človek je človek svalnatý, človek, ktorého telo obsahuje len malé percento podkožného tuku. Naproti tomu vychudnutý človek je človek ochabnutý, človek zbavený svalovej hmoty a energie, no len zriedkakedy zbavený tuku. Je to človek trpiaci zníženou odolnosťou voči chorobám a pretrvávajúcim pocitom nepohody. Štíhlosť sa od vyzíabnutosti líši rovnako, ako sa program „štíhla línia“ líši od krátkodobých redukčných diét.

Problém redukčných diét spočíva podľa autorky v tom, že sú založené na redukcii hmotnosti, no nie na redukcii tuku. To, čoho sa telo pri obmedzení príjmu kalórií prednostne a nechcane zbavuje, nie je totiž tuk, ale svalová hmota. Tukové bunky prichádzajú nanešťastie na rad až po svalových vláknach. A pritom sú svaly nevyhnutne potrebné na redukcii tuku. Prečo? Pretože v mitochondriách svalov sa spaľuje telesný tuk na energiu a nikde inde. Podmienkou sine qua non redukcie tukovej príťaže je preto dostatok svalovej hmoty. Redukčné diéty človeka síce zbavia hmotnosti, no zväčša len na úkor vody a svaloviny.

Aby sa vyhla takémuto efektu, Leslie Kentonová ponúka inú cestu. Volá po návrate k prirodzenej strave našich predkov, propaguje „jednoduchú stravu“ plnú komplexných polysacharidov, vitamínov a minerálov, bohato zalievanú hojnými dávkami čistej vody a doplnenú pravidelnými telesnými cvičeniami. Cieľom jej programu je redukcia nadbytočného tuku a obnova prirodzeného tvaru tela, doprevádzaná pocitom pohody a spokojnosti.

Ideálnou potravou pre človeka sú podľa Leslie Kentonovej komplexné polysa-



charidy. Nielenže majú vysokú nutričnú hodnotu, ale navyše aj chránia svalovú hmotu pred devastáciou a harmonizujú hladinu cukru v krvi. Aký to rozdiel oproti chemicky spracovaným potravinám s prevahou jednoduchých sacharidov, ktoré znižujú schopnosť tela metabolizovať cukor, prudko zvyšujú hladinu krvného cukru a nezadržateľne likvidujú rezistenciu na inzulín. Bez ochrannej vlákniny, regulujúcej vstrebávanie jednoduchých cukrov a škrobov do krvi, jednoduché sacharidy predstavujú ohrozenie ľudského zdravia. Nestačí však len vlákninu pridať. Vyžaduje sa komplexnosť a integrita prijímanej potraviny, aby bol účinok zaručený.

K „jednoduchej strave“ patrí aj obmedzenie príjmu tukov a vylúčenie alkoholických nápojov. Pochopiteľne, tuk nemožno vylúčiť úplne. Preto ani vo svojom náročnejšom variante („rýchly štart“) „štíhla revolúcia“ neznižuje príjem tukov pod hranicu 10 – 15 % celkového energetického príjmu. (V druhej fáze programu „štíhla línia“ môže hladina prijímaného tuku vystúpiť na 25 %.)

## 2.9 Pôstna prax islamu

V otázkach výživy a životosprávy je islam dosť konkrétny, ale až na niekoľko presne špecifikovaných zákazov nepredkladá rozpracovaný systém dietetických predpisov. Aj pre výživu platí všeobecné pravidlo: stimulovať to, čo je prospešné a eliminovať to, čo je škodlivé.

Po väčšinu roka islam nepredpisuje takmer žiadne dietetické obmedzenia, s výnimkou trvalého zákazu konzumácie bravčového mäsa, mäsa obetovaných zvierat, zdochlín, krvi a alkoholu. Celkom iný rytmus však nadobúda stravovanie praktizujúceho moslima počas pôstneho obdobia.

Pôst patrí medzi „päť pilierov islamu“. Je teda povinnosťou, ktorá zaväzuje každého moslima. Pôstny mesiac Ramadán sa stal pre islam vskutku príznačným. Veď kto by nepočul o pôste, ktorý zakazuje prijať čo i len kvapku vody a kúsok chleba počas dlhého a úmorného dňa.

Pôst, ktorý ustanovil prorok Muhammad (Súra 2, 181), je neobyčajne prísny. „Od východu prvého lúča slnka po západ posledného“ platí zákaz príjmu akejkoľvek potravy a výkonu akejkoľvek sexuálnej aktivity. Len čo sa však zotmie, hodovanie sa začne. Až do úsvitu nového dňa je možné jesť a piť do syta. „Jedzte a pite až do chvíle, keď od seba rozoznáte bielu a čiernu niť na úsvite, potom dodržujte plný pôst až do noci,“ prikazuje Korán (Súra 2, 183). Rok čo rok sa moslimovia celého sveta podujímajú na túto ťažkú skúšku sebaovládania, aby vydali svedectvo o svojej viere.

Pôst v islame sa však netýka len potravy. Okrem čisto fyziologického hľadiska prichádzajú do úvahy aj iné hľadiská. Pôst sleduje aj iné, než len čisto biologické ciele. Z duchovného hľadiska pôst predstavuje obdobie zintenzívnenia duchovného života, prejavujúceho sa zvýšenou náboženskou aktivitou. Čas na modlitbu (zvlášť tú večernú) sa predlžuje, dôraz na zachovávanie mravných predpisov sa stupňuje. Pôst je akýmsi vytrhnutím človeka zo všednosti. Pôst je prerušením stereotypu, milostivým časom duchovnej, mravnej i fyzickej obnovy.

No nielen individuálneho, ale aj spoločenského aspektu života sa pôst dotýka. Rinčanie zbraní utícha a s príchodom pôstu mier strieda vojnu. Aspoň na čas, do jeho ukončenia.

Čo núti bojovníkov zložiť zbrane, aká sila núti veriacich zriekať sa pôžitkov? Je to sila dôvery v Boha, ktorý podľa islamskej viery prehovára v slove Proroka. Veď samo slovo islam znamená „dôvera“. Moslim je ten, kto „dôveruje Bohu“. Takýto človek berie vážne Božie príkazy, najmä tie, ktoré zaznievajú v Koráne, základnom vieroučnom prameni islamu, norme, ktorá upravuje celý život islamskej spoločnosti. Učenie Koránu o výžive približujú nasledujúce výroky:

*Korán o zakázaných potravinách:*

„Boh vám (moslimovia) zakázal (jesť) len zdochliny, krv, bravčové mäso a to, nad čím bolo vzývané iné meno, ako meno Božie. Kto by však bol nútený jesť tieto zakázané pokrmky bez toho, žeby po nich túžil, ten sa nedopustí hriechu. Veď Boh je odpúšťajúci a milosrdný.“ (Súra 2, 173)

*Korán o opojných nápojoch a hazardných hrách:*

„Pýtajú sa ťa (Mohamed) na opojné nápoje a hazardné hry. Povedz: V oboch je veľký hriech i prospech pre ľudí, ale hriech prevažuje.“ (Súra 2, 219)

*O zákaze pohlavného styku počas pôstu:*

„V čase pôstu je vám dovolený počas noci styk (pohlavný) s vašimi manželkami. (...) ale nesúložte s nimi (v myšlienkach), zatiaľ čo sa venujete modlitbám.“ (Súra 2, 187)

*Korán o dĺžke a náhrade pôstu:*

„Postite sa len určený počet dní! Kto je chorý alebo na cestách, ten nech presunie pôst na neskôr. Avšak tí, ktorí sa môžu postiť, ale nepostia sa, nech sa vykúpia nakrmením jedného chudáka. Kto urobí viac, tomu to bude pričítané k jeho dobru. Ale pôst je pre vás lepší.“ (Súra 2, 184)

## 2.10 Záver

Existuje pluralita výživových koncepcií – to je záver, ku ktorému nás privádza skúmanie stravovacích koncepcií vo vybraných náboženských a kultúrnych tradíciách sveta. Každý uvedený systém je originálny, svojský, čímsi špecifický. Ale ak pluralita neznamena uniformitu, tak neznamena ani diverzitu. Predložená vzorka ukázala, že paralely medzi jednotlivými koncepciami výživy nie sú výnimkou. Ako refrén sa naším prehľadom nesie motív prírodnej stravy. Prírodným „biopotravinám“ miestneho a sezónneho charakteru patrí často priorita. Tradičné náboženské stravovacie zvyklosti takto v niečom pripomínajú moderné dietetické koncepcie. Či je táto podobnosť náhodná alebo zámerná, to je ale už iná otázka.

Predkladané poznatky majú informatívny charakter. Poskytujú všeobecný prehľad o problematike výživy z religionistického hľadiska. Sú zdrojom poučenia a príkladom zhodnotenia telesnej dimenzie ľudského bytia s jeho psycho-somatickými a somato-psychickými špecifikami.

## 2.11 Zoznam použitej literatúry

### Pramene

*Sväté písmo starého a nového zákona.* Rím: Slovenský ústav svätého Cyrila a Metoda 1995.

*Korán.* Praha: Odeon 1991.

### Slovníky

ELIADE, M. – CULIANU, I. P.: *Slovník náboženství.* Praha: Argo 2001.

NOVOTNÝ, A.: *Biblický slovník.* Praha: Kalich 1956.

LÉON-DUFOR, X.: *Slovník biblickejší teologie.* Zagreb: Kršćanska sadašnjost 1990.

*Lexikon východní moudrosti.* 1. vyd. Olomouc: Votobia 1996.

WERNER, K.: *Malá encyklopedie hinduismu.* 1. vyd. Brno: Atlantis 1996.

### Literatúra

*Askéza v našom živote.* Krompachy: Misijné spoločenstvo sv. veľkomyšľníka Juraja Vítaza Pravoslávnej cirkevnej obce Krompachy, 2004.

HARPEROVÁ, J.: *Tajemství čínskeho léčitelství.* Brno: Moba 2001.

HEROLD, E. – ZBAVITEL, D. – ZVELEBIL, K.: *Indie zblízka.* Praha: Orbis 1960.

KENTONOVÁ, L.: *Štíhlá revoluce. Zeštíhlete bez hladovění.* Olomouc: Votobia 1995.

KOGLER, A.: *Joga. Základy telesných cvičení.* Bratislava: Šport 1978.

- KREKULOVÁ, A.: *Židovská kuchyňa*. Bratislava: Slovart 2002.
- KUSHI, M.: *Makrobiotická cesta*. Olomouc: Votobia 1997.
- KUSHI, M.: *Orientální diagnostika*. Košice: Východoslovenské vydavateľstvo 1991.
- MAHÉŠVARÁNANDA, S. P.: *Systém Joga v dennom živote. Harmónia tela, mysle a duše*. 1. vyd. Wien: Ibera 2000.
- MIKULOVÁ, M. – SVOBODA, M.: *Abeceda jógy*. Liberec: Santal 1992.
- MILTNER, V.: *Indická kuchyně*. Praha: Merkur 1982.
- NAVRÁTIL, J.: *Uvedení do zenu*. 1. vyd. Litvínov: Dialog 1990.
- ODYOVÁ, P.: *Tajemství tradiční čínske medicíny*. Praha: Svojtka 2003.
- POLÁŠEK, M.: *Joga*. Bratislava: Šport 1988.
- PRŮCHOVÁ, J.: *Makrobiotika – zázrak či liek?* Košice: Burza 1990.
- RHYNER, H. H.: *Ajurvéda, zdravie, mladosť a optimizmus*. Bratislava: Aktuell 2002.
- SAXLOVÁ, M. – SÝS, K.: *Šoulet a jiné básně aneb židovská kuchařka*. Praha: Adonai 2002.
- SCHWITZEROVÁ, S.: *Zen a umění jídla*. Olomouc: Dobra&Fontána 2001.
- ŠIVANANDA, S.: *První výbor z díla mistra Sri Swami Šivanandy*. Brno: Svatá Mahatma 1992.
- ŠPIDLÍK, T.: *Spiritualita křesťanského Východu – mnišství*. Řím – Olomouc – Velehrad: Křesťanská akademie – Centrum Aletti Velehrad-Roma – Refugium Velehrad-Roma 2004.
- ZBAVITEL, D.: *Otazníky starověké Indie*. Praha: NLN 1997.
- ZBAVITEL, D.: *Starověká Indie*. 1. vyd. Praha: Panorama 1985.
- WARRIER, G. – VERMA, H. – SULLIVANOVÁ, K.: *Tajemství ajurvědy*. Praha: Svojtka 2003.
- WERNER, K.: *Náboženské tradice Asie. Od Indie po Japonsko*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita 2002.
- WIRKOWSKI, E.: *Židovská kuchyňa*. Bratislava: Práca 1992.