

Katarzyna ŁEŃSKA-BAK

„JESTEŚ TYM, CO JESZ” O potędze „czystej” diety

W idei czystej diety nie ma w gruncie rzeczy miejsca na „strefę szarą” czy zawilości. Opiera się ona na założeniu, że ludzie od zawsze chcieli i chcą prostych zasad, że lubią proste schematy, w których z łatwością się odnajdują i które są jasne i czytelne. Zalecenia czystej diety nawiązują do często przywoływanych w literaturze antropologicznej rozróżnień tego, co czyste, i tego, co brudne, gdzie z oczywistych względów to, co czyste, uznawane jest za dobre i pozytywne, a to, co brudne, za złe i negatywne.

Jedzenie jest czynnością zarazem biologiczną (musimy jeść, żeby móc funkcjonować i po prostu żyć) i kulturową, na którą wpływają rozmaite czynniki. Od kontekstu kulturowego zależy, co, jak, kiedy i w jakich okolicznościach jemy. Spożywanie jedzenia służy też zaspokajaniu potrzeb psychicznych – może łagodzić stres, smutek, rozpacz, ale też być sposobem na wyrażenie miłości czy szacunku; pełni również funkcje komunikacyjne, sprzyja podtrzymywaniu relacji, przede wszystkim zaś dostarcza przyjemności.

W świecie współczesnym, zdominowanym przez kulturę przyjemności¹, człowiek ochoczo oddaje się rozkoszom jedzenia i jednocześnie wykazuje niechęć do podejmowania wysiłku fizycznego. To z kolei może skutkować, a w przeważającej liczbie przypadków skutkuje, nadwagą bądź otyłością i może być przyczyną wielu chorób.

Nawyki żywieniowe uzależnione są od wielu czynników. Nina Ogińska-Bulik z jednej strony wskazuje w tym kontekście na wrodzone predyspozycje do spożywania pewnych pokarmów, z drugiej zaś podkreśla rolę uczenia się i aktywności poznawczej jednostki – obserwujemy na przykład, co jedzą ludzie, którzy nas otaczają, o jakich porach spożywają posiłki i w jakich okolicznościach przystępują do tej czynności². Niewątpliwie wpływ na wybory żywieniowe poszczególnych jednostek wywierają także środki masowego przekazu; co więcej, oddziałują one nie tylko na nasze decyzje żywieniowe, ale też na to, co myślimy o konkretnych potrawach i produktach spożywczych.

¹ Zob. M. K r a j e w s k i, *Kultury kultury popularnej*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2003, s. 35-45 (rozdz. „Kultura popularna jako źródło przyjemności”).

² Por. N. O g i Ń s k a - B u l i k, *Wiem, co jem? Psychologia nadmiernego odchudzania się*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016, s. 22-24.

Można powiedzieć, że przekazy medialne kształtują postawy wobec jedzenia – sprawiają, że jedne pokarmy lubimy bardziej, inne mniej lub wcale, że pewne potrawy akceptujemy, a inne odrzucamy. W ten sposób media wyrabiają w odbiorcach nawyk koncentracji uwagi na jedzeniu, odżywianiu się, a w efekcie wzbudzają coraz większe zainteresowanie człowieka jego ciałem, organizmem i – tym samym – dietami.

Obecne stulecie można zasadnie uznać za epokę, w której jedzenie stało się kwestią skomplikowaną w niespotykanym wcześniej stopniu. W dużej mierze związane jest to z faktem, że współczesnemu człowiekowi Zachodu obcy jest problem głodu, przeciwnie – raczej „cierpimy” w związku z nadmiarem jedzenia, którego jest pod dostatkiem i które jest ogólnie dostępne. Co więcej, otrzymujemy różnorakie zachęty do jego kupna i do przyrządzania konkretnych potraw: drukowane przez sklepy gazetki promocyjne informują, gdzie i co można kupić najtaniej, a nawet, jakie danie ze wskazanych produktów przygotować (w gazetkach tych często znajdują się przepisy kulinarne), na ulicy zaś przechodnia kuszą witryny restauracji czy choćby przyuliczne budki oferujące przekąski. Ponadto w każdym niemal mieście systematycznie odbywają się różne wydarzenia o charakterze kulinarnym, na przykład rozmaite festiwale³, w tym festiwale wege, jarmarki czy złoty tak zwanych mobilnych kuchni (ang. food truck). Wreszcie media wprost bombardują swoich odbiorców nie tylko reklamami produktów żywieniowych, ale również niezliczonymi programami kulinarnymi. Tematyka jedzenia jest więc wszechobecna, a człowiek współczesny żyje w świecie, w którym wciąż zachęcany, a właściwie nakłaniany jest do jedzenia.

Na określenie współczesnej kultury Zygmunt Bauman zastosował określenie „spółdzielnia spożywców”⁴, co w kontekście omawianych zagadnień wydaje się metaforą bardzo trafną. Wskazuje ona na konsekwencje życia w ponowoczesnych, płynnych czasach: „Spożywcę konstytuuje wybór, a o spółdzielczym charakterze wspólnoty stanowi swoboda wyboru”⁵. Ponadto: „Udział spółdzielców mierzy się rozmiarami ich *spożycia*, a nie wkładu

³ Na temat festiwali o charakterze kulinarnym zob. m.in. D. Orłowski, M. Woźniczko, *Festiwale promujące żywność i napoje w turystyce kulinarnej*, w: *Festiwale, konkursy, przeglądy a ochrona niematerialnego dziedzictwa kulturowego*, red. A.W. Brzezińska, K. Smyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii-Curie-Skłodowskiej, Lublin–Wrocław–Warszawa 2019, s. 307-328; D. Świtała-Trybek, *Kulinarne rekordy jako element promocji kuchni regionalnych*, w: *Festiwale, konkursy, przeglądy a ochrona niematerialnego dziedzictwa kulturowego*, s. 341-354; A. Kleśta-Nawrocka, R. Kleśta-Nawrocki, *Między lokalnym iwentem a turystycznym megaiventem kulinarnym. Przygody Festiwalu Smaku w Grucznie*, „Czas Kultury” 2017 nr 1(192), s. 92-98.

⁴ Zob. Z. Bauman, *Kultura jako spółdzielnia spożywców*, w: tenże, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Sic!, Warszawa 2000, s. 181-198.

⁵ Tamże, s. 197.

produkcyjnego. Im więcej spółdzielca konsumuje, tym większa przypada nań dola we wspólnym dobytku spółdzielni. Dystrybucja i przyswajanie zatem, a nie wytwórczość, jest osią spółdzielczego działania, a wzmaganie konsumpcji i pozyskiwanie nowych i coraz to gorliwszych konsumentów jest głównym źródłem jego dynamiki. [...] Prawdziwą produkcją spółdzielni spożywców jest *wytwarzanie konsumentów*⁶. Uczestnictwo w kulturze wiąże się zatem z możliwością wolnego wyboru, sytuacja wolnego wyboru pociąga jednak za sobą niekończący się wysiłek realizacji jej istoty. „W tym też [...] – pisze Bauman – tkwi tajemnica wiecznego niezaspokojenia potrzeby konsumpcji wyboru, jak i wolności w ogóle. Pęd do konsumpcji, jak i pęd do wolności w ogóle, unicestwia możliwość własnego usatysfakcjonowania”⁷.

Uczestnik współczesnej kultury jest zatem spożywcą i realizuje się przede wszystkim jako konsument dóbr, których sam nie wytwarza – jego zadanie sprowadza się do wyboru spośród dostępnej oferty, a ponieważ wciąż jest do podejmowania tego rodzaju wyborów „zachęcany”, bywa, że wybiera więcej niż potrzebuje, nieobecne bowiem są we współczesnej kulturze Zachodu regulatory podobne do tych, które funkcjonowały czy funkcjonują w kulturach tradycyjnych, gdzie okresy ograniczonego spożywania pokarmów⁸ przerywane były okresami wręcz nieograniczonego świątecznego rozpasania kulinarnego, wpisującego się w reguły rytuałów przejścia.

W kontekście porządku postradycyjnego jednostka staje się „refleksyjnym projektem”⁹ – korzystając z tego, że ma wybór, sama musi dążyć do budowania swojej tożsamości, wyrażającej się między innymi w tym, jak dana osoba się prezentuje, jak wygląda i jak się z tym czuje fizycznie i psychicznie, czy ma poczucie własnej wartości i szacunek do siebie oraz czy kontroluje rzeczywistość, przede wszystkim zaś własne ciało. Ten ostatni aspekt wydaje się szczególnie istotny, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że w czasach przednowoczesnych kontrolowanie i dyscyplinowanie miały źródło zewnętrzne wobec jednostki, obecnie zaś człowiek (wraz ze swoim ciałem) poddany jest – jak twierdzi Michel Foucault – konieczności wewnętrznej dyscypliny i samokontroli¹⁰.

⁶ Tamże, s. 193n.

⁷ Tamże, s. 198.

⁸ Występowanie okresów ograniczonego spożywania pokarmów łączyło się między innymi z ich umiarkowaną dostępnością i z zaleceniami religii (szerzej na ten temat zob. K. Łeńska-Bąk, *Kilka epizodów z historii postu i poszczenia*, w: *Pokarmy i jedzenie w kulturze. Tabu, dieta, symbol*, red. K. Łeńska-Bąk, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2007, s. 135-158).

⁹ A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002, s. 47.

¹⁰ Por. M. Foucault, *Nadzorować i karać. Narodziny więzienia*, tłum. T. Komendant, Wydawnictwo Aletheia, Warszawa 1998, s. 132n.

Anthony Giddens zauważa: „Podwójne znaczenie ciała dla działania tłumaczy wyraźnie uniwersalny charakter rozróżnienia «ja podmiotowego» i «ja przedmiotowego». Uregulowana kontrola ciała jest podstawowym środkiem utrzymania ciągłości biografii i tożsamości, ale jednocześnie sprawia, że «ja» jest prawie cały czas «na widoku» w tym sensie, iż jest ucieleśnione”¹¹. Obaj badacze zgodnie wskazują na przesunięcie, jakie dokonało się w związku z przejściem od porządku tradycyjnego do posttradycyjnego – zmianę polegającą na tym, że k o n t r o l o w a n i e zmieniło się w k o n t r o l o w a n i e s i ę. W zależności od tego, jak silny i skuteczny okazuje się ów wewnętrzny imperatyw, jednostka ma szansę na poczucie cielesnej integralności lub szansy takiej nie ma – „ja” może przy tym czuć się bezpiecznie w ciele na tyle, na ile potwierdzą to inni¹². Problem polega na tym, że żyjemy w świecie paradoksów, w którym z jednej strony działa machina napędzająca rozbuchaną konsumpcję, z drugiej zaś powszechnie prezentowany jest wizerunek ciała, który konsumpcję taką (a w każdym razie jej wersję nieumiarkowaną) z góry wyklucza. Skoro jednak człowiek współczesny żyje w spółdzielni spożywców, ma możliwość nieograniczonego wyboru ofert z „supermarketu kultury”¹³. Ten zaś, idąc mu z pomocą, oferuje niezliczoną liczbę diet, z założenia prowadzących do pozbycia się nadwagi czy wyeliminowania określonych dolegliwości, a nawet poważnych chorób.

W niniejszych rozważaniach uwagę skupimy na dietach leczniczych czy też zdrowotnych bądź prozdrowotnych, a przede wszystkim na diecie jedzenia czystego, na kontekstach kulturowych tej diety oraz na skutkach, do jakich jej stosowanie może prowadzić. Obszarem badań będą dostępne w języku polskim blogi, strony internetowe, artykuły w gazetach publikowanych w sieci i wpisy w mediach społecznościowych poświęcone tym zagadnieniom. Przeprowadzona zostanie analiza zawartości treściowej tych przekazów, też dotyczących czystej diety głoszonych przez autorów wpisów i artykułów oraz ich wiedzy w kwestiach zdrowego odżywiania. Ukazany zostanie mechanizm powielania i adaptowania przez nich funkcjonujących już stereotypów dotyczących odżywiania się. Wyeksponowany będzie też fakt, że autorzy ci kierują się głównie wiedzą zdroworozsądkową i potoczną, w większości wypadków nie wykazując zainteresowania wynikami badań naukowych, co ostatecznie skutkuje rozpowszechnianiem niepełnych i powierzchownych informacji na temat czystej diety.

¹¹ G i d d e n s, dz. cyt., s. 81.

¹² Por. tamże, s. 81n.

¹³ Zob. G. M a t h e w s, *Supermarket kultury. Kultura globalna a tożsamość jednostki*, tłum. E. Klekot, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2005.

JEDZENIE JAKO STYL ŻYCIA

Pojęcie stylu życia jest przedmiotem zainteresowania wielu badaczy reprezentujących różne obszary wiedzy, zwłaszcza zaś socjologię i nauki o kulturze. Obok Anthony’ego Giddensa zajmowali się tym zagadnieniem Max Weber¹⁴ i Pierre Bourdieu¹⁵, a także badacze polscy, między innymi Stanisław Ossowski¹⁶ i Andrzej Siciński¹⁷. Warto też w kontekście niniejszych rozważań przywołać interesującą pracę współczesnej badaczki Antoniny Ostrowskiej zatytułowaną *Styl życia a zdrowie*¹⁸. Autorka stwierdza: „Styl życia wyznacza [...] rozmaite rodzaje zachowań; jest tłem, na które składają się doświadczenia jednostki, tradycje kultury, w której wzrastała, normy przyświecające jej postępowaniu, powiązania społeczne, mody, którym podlega, i wzory konsumpcji. A prozdrowotne elementy obecne w stylach życia są w znacznej mierze wypadkową tych stylów jako całości”¹⁹.

W koncepcjach stylu życia opracowanych przez wymienionych badaczy pojawia się istotna kwestia dotycząca wolności człowieka. Siciński wskazuje wręcz, że gdy wyboru dotyczącego tej dziedziny nie ma, nie można mówić o stylu życia, a koncepcja homo eligens, którą autor ten proponuje, obejmuje perspektywę wyborów dokonywanych przez ludzi „w takich lub innych sytuacjach codziennych i sytuacjach wyjątkowych, szczególnych; wyborów bardziej lub mniej świadomych, tak lub inaczej uwarunkowanych, dokonywanych z takiego lub innego repertuaru możliwości”²⁰. Jak pisze Siciński, wybory te są jednak uwarunkowane, a inni badacze podkreślają, że są one zdeterminowane na przykład szansami życiowymi człowieka, związanymi z jego środowiskiem społecznym i życiowym, wyznaczonym przez czynniki ekonomiczne, normy i wzory nabyte w trakcie socjalizacji oraz zwyczaje przekazywane w rodzinie i najbliższym środowisku²¹. Wpływ na nie mogą mieć także: płeć, wiek czy miejsce zamieszkania²². Niemniej nie ulega wątpliwości, że współcześnie, gdy

¹⁴ Zob. M. Weber, *Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej*, tłum. D. Lachowska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2002.

¹⁵ Zob. P. Bourdieu, *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądzenia*, tłum. P. Biłos, Scholar, Warszawa 2005.

¹⁶ Zob. S. Ossowski, *O strukturze społecznej*, PWN, Łódź 1986.

¹⁷ Zob. A. Siciński, *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2002.

¹⁸ A. Ostrowska, *Styl życia a zdrowie*, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 1999.

¹⁹ Tamże, s. 11.

²⁰ Siciński, dz. cyt., s. 24.

²¹ Por. A. Wojciechowska, *Styl życia a struktura społeczna*, „Przegląd Socjologiczny” 31(1979) nr 1, s. 69.

²² Por. Ostrowska, dz. cyt., s. 23.

rola tradycji została znacząco zminimalizowana, możliwość wyboru stylu życia stała się dużo większa, co zgodnie podkreślają Anthony Giddens²³ i Zygmunt Bauman²⁴. Zdecydowanie poszerzył się też jej zakres. Współczesne wybory są zatem w mniejszym stopniu determinowane przez wzorce tradycyjne, a w większym przez rozmaite mody i wzory konsumpcji.

Jednym z takich, modnych obecnie wzorów, stał się prozdrowotny styl życia, szeroko propagowany w mediach i znajdujący mnóstwo zwolenników. Przyczyn popularności tego zjawiska można szukać między innymi w stosunku współczesnego człowieka do oficjalnej medycyny, a w szczególności w fakcie, że utracił on do niej zaufanie, co jest efektem przekonania ludzi o kryzysie wydolności służb medycznych i możliwości dostępu do nich. Często też podnosi się kwestię jatrogennych działań medycyny²⁵. Wszystko to sprawia, że ludzie współcześni udają się do lekarza dopiero w ostateczności²⁶.

Często jest tak, że pacjent dokonuje autodiagnozy albo „jest krytyczny wobec proponowanej terapii i konsultuje poprawność diagnozy stanu swojego zdrowia oraz skuteczność zalecanej terapii u różnych specjalistów”²⁷. Sprzyja tej postawie powszechny dostęp do Internetu, a pogłębiają ją postępujące od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku zmiany w medycynie, która staje się coraz bardziej urynkowana nie tylko w sensie ekonomicznym, lecz również ideologicznym²⁸. W ten sposób autorytet lekarza ulega zachwianiu. Ponadto daleko posunięta specjalizacja w medycynie prowadzi do sytuacji, w której lekarz przestaje widzieć w pacjencie człowieka i skupia się na jego poszczególnych organach – pacjenci skłaniają się wówczas ku temu, by poszukiwać alternatywnych metod leczenia oraz zapobiegania chorobom. Udział w upowszechnianiu zachowań tego rodzaju mają również media, promując postawę odpowiedzialności wobec własnego organizmu. Powstaje wizerunek człowieka, który nie jest po prostu zdrowy, lecz potencjalnie chory, musi zatem wiedzieć, co powinien robić i w jaki sposób się odżywiać, aby w przyszłości cieszyć się zdrowiem. Jednostka ma zatem do wypełnienia określone zadania i obowiązki, których celem wcale nie musi być powrót do zdrowia, ale zapobieżenie jego utracie. Sama dba o siebie, pojmując zdrowie w sposób „kompleksowy» i «holistyczny»”²⁹. „Klient oczekuje, że oferowane mu będzie zdrowie «pełniejsze» i coraz «lepszey» jakości. Zdrowie to także młody

²³ Por. G i d d e n s, dz. cyt., s. 112.

²⁴ Por. B a u m a n, *Kultura jako spółdzielnia spożywców*, s. 197.

²⁵ Por. M. J a c y n o, *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 138.

²⁶ Por. O s t r o w s k a, dz. cyt., s. 39.

²⁷ J a c y n o, dz. cyt., s. 138.

²⁸ Por. tamże.

²⁹ Tamże, s. 141.

i promienny wygląd, wysportowana sylwetka, satysfakcjonujące związki, udany seks, rozwijająca praca, optymizm i wysoka samoocena. Urynkowane zdrowie to «holistyczne» zdrowie. Celem nie jest przecież życie, lecz «pełne życie»³⁰. W ten sposób powstaje w ludziach przekonanie o konieczności stosowania praktyk prozdrowotnych i prozdrowotnego stylu życia, polegającego, jak pisze Antonina Ostrowska, na realizacji celowych działań nakierowanych na zdrowie i eliminacji zachowań zdrowiu zagrażających³¹. Wydaje się, że idealnie w koncepcje te wpisuje się dieta oparta na spożywaniu „czystego” jedzenia, która dodatkowo realizuje inny jeszcze, bardzo popularny współcześnie trend, a mianowicie przyjmowanie ekologicznego stylu życia.

IDEA CZYSTEJ DIETY

W Internecie, jednym z najsilniej oddziałujących społecznie mediów, znajdujemy wiele stron poświęconych czystej diecie, zwanej też czasami czystą michą (ang. clean food; clean eating). Zasady czystej diety wydają się bardzo proste. Jak pisze jeden z blogerów: „«Czysta micha» to korzystanie z produktów, które są naturalne, nieprzetworzone i ogólnodostępne. «Czysta micha» odrzuca wszelkiego rodzaju żywność przetworzoną, której przedstawicielami są między innymi fast food, posiłki instant, wszelkiego rodzaju gotowe sosy z glutaminianem sodu, pieczywo cukiernicze czy słodczyce. Mają one nie tylko wysoką wartość energetyczną, ale także są pełne cukru, soli, tłuszczu, konserwantów i barwników. «Czysta micha» jest racjonalnym sposobem odżywiania, który ma na celu rozwinięcie świadomości żywieniowej oraz wyrobienie nawyku korzystania tylko z produktów spożywczych wysokiej jakości pochodzących ze sprawdzonych źródeł. Wprowadzając w życie koncept «czysta micha» decydujemy się [...] na stałe wyeliminowanie z naszych kuchni produktów przetworzonych, gotowych dań, oraz wszystkich innych artykułów spożywczych, które mają w swoim składzie sztuczne dodatki takie jak: substancje konserwujące, polepszacze smaku, konserwanty i barwniki. «Czysta micha» charakteryzuje się wyborem tego, co zdrowe i ekologiczne – jest więc idealnym rozwiązaniem dla osób, które chcą żyć zgodnie z naturą!»³².

Aby zachęcić swoich odbiorców do przestrzegania czystej diety, jej rzecznicy składają różnorakie obietnice. Mówią między innymi coś, co prawdopodobnie chciałaby usłyszeć większość ludzi: „Nie musisz się głodzić, spożywać określonej liczby kalorii czy pić niesmacznych soków. Okazuje się, że dieta

³⁰ Tamże.

³¹ Ostrowska, dz. cyt., s. 28.

³² Dietly Blog, *Czysta micha – czym jest i jakie korzyści zdrowotne przynosi to żywieniowe rozwiązanie*, <https://dietly.pl/blog/czysta-micha>. We wszystkich fragmentach cytowanych ze źródeł internetowych zachowano oryginalną pisownię oraz interpunkcję.

bogata w owoce i warzywa, pozwala cieszyć dobrym zdrowiem”³³. „Stawiaj na naturalne produkty, od których nie utyjesz”³⁴. Stosowanie czystej diety „pozwala [...] również utrzymać ciało w dobrej formie, zapewnia piękny wygląd skóry oraz lśniące włosy”³⁵; „poprawia samopoczucie”³⁶ i „nastrój”³⁷, niesie ze sobą „przyspieszenie tempa przemian metabolicznych”³⁸ i daje „więcej energii do działania”³⁹. Jeśli celem miałyby być „uwydatnienie mięśni brzucha”⁴⁰, to na to również najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie czystej diety: „Jeśli twoim celem jest uwydatnienie mięśni brzucha, zdradzę ci mały sekret. Każdy chce znać sposób na osiągnięcie sześciopaku. Cóż, to może zboleć, ale sekretem jest... twoja dieta. Dopóki nie oczyścisz swojej diety, nie zobaczysz pożądanego rezultatu... [...] Wszystko zależy od twoich celów, ale jeśli chcesz mieć sześciopak, porzuć posiłki odbiegające od diety, jedz czysto i patrz jak twoje mięśnie brzucha wychodzą na powierzchnię! Właśnie w tym tkwi sekret...”⁴¹.

Czysta dieta, jak wynika z rozmaitych tekstów zamieszczonych w Internecie, to nie tyle dieta, ile „styl życia i suma wszystkich codziennych aktywności, dzięki którym możemy cieszyć się dobrym zdrowiem”⁴², „dobre życie”⁴³ i „wyraz dbałości o harmonię ciała i umysłu oraz troski o zdrowie najbliższych”⁴⁴. Wszystkie te cele – jak zapewniają rzecznicy czystej diety – mogą zostać zrealizowane pod warunkiem, że człowiek będzie codziennie dokonywał wyboru naturalnych produktów, unikał przetworzonej żywności, nawiąże kontakt z właścicielami ekologicznych upraw oraz będzie dokładnie czytał etykiety w sklepach i wybierał tylko te produkty, które przetworzone są w stopniu minimalnym. Poza tym powinien absolutnie unikać żywności modyfikowanej genetycznie i sam przygotowywać sobie zbilansowane posiłki. Innymi słowy, czysta dieta będzie „dobrym rozwiązaniem dla każdego, kto chce o sobie zadbać w naturalny i kompleksowy sposób”⁴⁵. Ko-

³³ M. C i b o r o w s k a, *Czysta dieta. Stawiaj na naturalne produkty, od których nie utyjesz*, MyFitness, <https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166897,19885716,gmo-czysta-dieta.html>.

³⁴ Tamże.

³⁵ Tamże.

³⁶ Positive Power, „Czysta micha” – czym jest i dlaczego warto stosować tę metodę, <https://www.positive-power.pl/czysta-micha-czym-jest-i-dlaczego-warto-stosowac-ta-metode/>.

³⁷ poradnikzdrowie.pl, *Dieta czystego jedzenia: zasady i efekty*, <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/dieta-czystego-jedzenia-zasady-i-efekty-aa-2V85-PBa5-Rz7c.html>.

³⁸ Dietly Blog, *Czysta micha – czym jest i jakie korzyści zdrowotne przynosi to żywieniowe rozwiązanie*.

³⁹ Tamże.

⁴⁰ FitNow, *Czysta dieta...*, <https://fitnow.pl/zywienie/artykuly/czysta-dieta/>.

⁴¹ Tamże.

⁴² Clean Eating, <https://cleaneating.pl/filozofia>.

⁴³ Tamże.

⁴⁴ Tamże.

⁴⁵ Dietly Blog, *Czysta micha – czym jest i jakie korzyści zdrowotne przynosi to żywieniowe rozwiązanie*.

rzyści z przestrzegania zasad czystej diety mogą mieć też wymiar intelektualny: dzięki jej stosowaniu „decydujemy się na poszerzanie naszej wiedzy dotyczącej zdrowych, nieprzetworzonych i naturalnych produktów”⁴⁶. Wiedza ta jest z kolei o tyle istotna, że pozwala człowiekowi nabrać świadomości, co jest dla niego zdrowe, i zadbać o swoje zdrowie. Realizując ten cel, będzie przy tym nie tylko spożywać naturalne produkty, ale również żyć w zgodzie z naturą⁴⁷.

Na podstawie przytoczonych opinii entuzjastów czystej diety można stwierdzić, że nie traktuje się jej po prostu jako sposobu odżywiania się, lecz dostrzega się w niej propozycję absolutnie wyjątkową, obraz stylu życia, który należy w sposób świadomy wybrać z szerokiej oferty możliwości i w takiż sposób go realizować – tym bardziej że odnosząc dzięki przyjęciu czystej diety nieocenione korzyści psychologiczne i emocjonalne, człowiek może przy okazji wpisać się w projekt ekologiczny, czyli projekt życia w zgodzie z naturą. Ostatnia z wymienionych zalet czystej diety może stać się dodatkową zachętą do jej stosowania, jako że mit powrotu do natury i związana z nim moda na proekologiczny tryb życia wyjątkowo silnie oddziałują we współczesnym świecie⁴⁸.

Zwolennicy czystej diety obiecują też, że może ona uchronić przed licznymi dolegliwościami: „pomaga zapobiegać: cukrzycy, chorobom układu krążenia czy wysokiemu ciśnieniu”⁴⁹, przeciwdziała występowaniu depresji, upośledzeniu funkcji nerek czy otluszczeniu wątroby⁵⁰, równoważy gospodarkę hormonalną⁵¹, poprawia perystaltykę jelit, chroni przed chorobami jelita grubego⁵² i wpływa na jakość snu⁵³. Wprost mówi się, że czysta dieta może uchronić przed chorobą nowotworową⁵⁴. Stwierdzenia tego typu, w dużej

⁴⁶ Tamże.

⁴⁷ Por. tamże.

⁴⁸ Szerzej na ten temat por. C. R o b o t y c k i, *Nie wszystko jest oczywiste*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1998, s. 147. Na temat mitologizacji głodówki i mitu powrotu do natury zob. K. Ł e ś k a - B ą k, *Kuracja głodowa, czyli o tym jak można odzyskać zdrowie przez powrót do natury*, „Literatura Ludowa” 2013, nr 1, s. 11-20.

⁴⁹ C i b o r o w s k a, dz. cyt.

⁵⁰ Zob. A. R o k i c k a - Ż u k, *Jak szkodzi nam przetworzona żywność? Oszacowano jej wpływ na ryzyko przedwczesnej śmierci, rozwój nadciśnienia, zapalenia jelit i wagę*, strona Zdrowia, <https://stronazdrowia.pl/jak-szkodzi-nam-przetworzona-zywnosc-oszacowano-jej-wplyw-na-ryzyko-przedwczesnej-smierci-rozwoj-nadciśnienia-zapalenia-jelit-i/ar/c14-16644035>.

⁵¹ Zob. A. N o w a k, *Jak produkty spożywcze wpływają na poziom estrogenów*, Mjakmama, <https://www.mjakmama24.pl/mama/zdrowie-kobiety/jak-produkty-spozywcze-wplywaja-na-pozio-m-estrogenow-aa-jdC1-yyu6-1S3F.html>.

⁵² Zob. E. K a s z e l a n i e c, *Produkty nieprzetworzone*, Elżbieta Kasztelaniec. Mikrobiolog. Dietyk medycyny chińskiej, <https://elzbietakasztelaniec.pl/konserwanty-i-dodatki-do-zywnosci/nieprzetworzone/>.

⁵³ Zob. I Love Grain, *Przeciwno bezsenności*, https://ilovegrain.com/pl/blog/25_przeciwno-bezsennosci.html.

⁵⁴ Zob. Wyciskarki. Ranking. *Korzyści z detoksykacji*, <https://wyciskarkiranking.pl/poradnik/zmdf/korzysci-z-detoksykacji.html#>.

mierze wygłaszane na wyrost i niepotwierdzone badaniami⁵⁵, służą w gruncie rzeczy praktyce, którą można by określić jako sprzedawanie strachu. Strach ten jest dodatkowo intensyfikowany przez sugestie, że na przeciwnym biegunie czystego jedzenia znajduje się jedzenie brudne. W ten sposób buduje się opozycje: czyste–brudne i dobre–złe, w konsekwencji zaś sugeruje konsumentowi, zgodnie z powszechną już dziś opinią, która głosi, że „jesteś tym, co jesz”: „Jesz czyste pokarmy, jesteś czysty, jesz brudne pokarmy, jesteś nieczysty”.

Pojawiają się tutaj dwie ważne kwestie, które mogą leżeć u korzenia popularności czystej diety. Po pierwsze, po przeanalizowaniu wpisów rzeczników omawianego sposobu odżywiania się można dojść do wniosku, że stosowanie zaleceń tej diety oznacza brak wielości surowych zasad i zastąpienie ich jedną, bardzo prostą: wystarczy posiadać wiedzę o tym, co jest dobre, a co złe, czyli jeść czyste pokarmy; poza tym nie ma potrzeby się ograniczać. W idei czystej diety nie ma w gruncie rzeczy miejsca na „strefę szarą” czy zawłości. Opiera się ona na założeniu, że ludzie od zawsze chcieli i chcą prostych zasad, że lubią proste schematy, w których z łatwością się odnajdują i które są jasne i czytelne, niczym przekazy w świecie bajkowym – czarno-białym, a przez to klarownym i oczywistym. Po drugie, zalecenia czystej diety nawiązują do często przywoływanych w literaturze antropologicznej rozróżnień tego, co czyste, i tego, co brudne, gdzie z oczywistych względów to, co czyste, uznawane jest za dobre i pozytywne, a to, co brudne, za złe i negatywne. Brudne jedzenie to zatem jedzenie przetworzone, pełne toksyn, szkodliwych składników, pestycydów, sztucznych dodatków smakowych, słodzików, barwników, konserwantów, syntetycznych hormonów i antybiotyków⁵⁶ oraz metali ciężkich⁵⁷ – to jedzenie mocno „nasycone chemią”. Odbiorca informacji tego rodzaju może się poczuć rzeczywiście zbrukany, wewnątrznie brudny, i dojść do przekonania, że koniecznie potrzebuje oczyszczenia.

„ŻYWNOŚĆ KONWENCJONALNA JEST BRUDNA”

Agitatorzy nawołujący do przyjęcia czystej diety często uciekają się do komunikatów o charakterze perswazyjnym, na przykład przywołując fakt, że wiele produktów zawiera pestycydy, i pragnąc w ten sposób wzbudzić strach w odbiorcach swojego przekazu.

⁵⁵ Większość z nich zostaje obalona przez dietetyczkę, specjalistkę w dziedzinie zdrowego odżywiania i zaburzeń odżywiania Renee McGregor (zob. R. M c G r e g o r, *Ortoreksja. Zdrowe odżywianie – rozsądek czy już obsesja?*, tłum. M. Witkowska, Wydawnictwo Laurum, Warszawa 2018).

⁵⁶ Zob. Zadbaj o zdrowie, *Co to jest czyste jedzenie?*, ForeverSmartPL: Dostrzegaj więcej!, <https://foreversmart.pl/blog/artykuly/czyste-jedzenie-zdrowa-zywnosc/>.

⁵⁷ Zob. Zielone trendy. Wiemy co jemy, *Przebudzenie do zdrowia. Sprawdź jak jeść w zgodzie z naturą*. <http://zielonetrendy.eu/category/zdrowie/>.

Pestycydy to „substancje syntetyczne lub naturalne stosowane do zwalczania organizmów szkodliwych i niepożądanych, używane głównie do ochrony roślin uprawnych, zwierząt hodowlanych, ludzi, produktów żywnościowych, pasz, skór, drewna, tworzyw sztucznych i innych materiałów”⁵⁸. Stosowanie pestycydów byłoby optymalne wówczas, gdyby można było niszczyć za ich pomocą tylko to, co niekorzystne lub szkodliwe, nie szkodząc jednocześnie człowiekowi i środowisku. Badania wykazały jednak, że nie jest to w pełni możliwe. Dlatego też decyzją Komisji Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO⁵⁹ „ustalono szereg zaleceń i sformułowano przepisy zabezpieczające populacje przed negatywnymi skutkami ich [pestycydów] pozostałości w żywności”⁶⁰. Najpierw badaniu poddaje się substancję czynną, która miałaby wejść w skład środków ochrony roślin. Jest to skomplikowany proces, w który zaangażowani są eksperci ze wszystkich krajów unijnych. Po dokładnych badaniach oraz debatach stosowanie określonej substancji jako składnika ochrony roślin zostaje dopuszczone bądź ulega odrzuceniu. Następnie badaniom poddawane są środki wykorzystujące daną substancję i szacowane jest ryzyko ich stosowania. Jeśli przejdą ten etap pozytywnie, mogą zostać dopuszczone do sprzedaży i do stosowania w rolnictwie⁶¹. Z kolei wyprodukowana przez rolników żywność jest przedmiotem monitoringu i kontroli urzędowej.

⁵⁸ B. Dobosz, H. Jaskólecki, *Pozostałości pestycydów w żywności pochodzenia roślinnego*, „Problemy Ekologii” 11(2007) nr 4, s. 187.

⁵⁹ Komisja ta „jest najważniejszą organizacją międzynarodową zajmującą się problematyką dotyczącą bezpieczeństwa żywności, zdrowiem konsumentów i zapewnieniem uczciwych praktyk w handlu żywnością [...] została powołana do życia w 1963r. w ramach Wspólnego programu dla norm żywnościowych, który został stworzony przez Organizację do spraw Wyżywienia i Rolnictwa ONZ (Food and Agriculture Organization of the United Nations – FAO) oraz Światową Organizację Zdrowia (World Health Organization – WHO)” (K. Kwiatek, *Zadania Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO w systemie zapewnienia bezpieczeństwa i jakości żywności*, „Życie Weterynaryjne” 85(2010) nr 10, s. 852).

⁶⁰ Dobosz, Jaskólecki, dz. cyt., s. 187.

⁶¹ Informacje te znajdują się w licznych opracowaniach naukowych, na które powołuję się także w dalszej części tekstu (zob. np. P. Struciński in., *Ocena ryzyka związana z narażeniem na pozostałości pestycydów w żywności pochodzenia roślinnego na etapie rejestracji środka ochrony roślin*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 57(2006) nr 4, s. 303-315; G. Kostka, K. Urbaneck-Olejnik, M. Liszewska, *Szacowanie ryzyka dla łącznego narażenia na pozostałości pestycydów w żywności*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 62(2011), nr 2, s. 127-136). Ich potwierdzenie uzyskałam w rozmowie z dr Agnieszką Hernik, kierownik Zakładu Toksykologii i Oceny Ryzyka Zdrowotnego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Jest ona autorką i współautorką wielu publikacji badawczych i ekspertyz dotyczących stosowania pestycydów, ich pozostałości w produktach spożywczych oraz szacujących ryzyko pozostałości pestycydów zagrażających życiu i zdrowiu ludzi (zob. np. A. Hernik in., *Characterising the Individual Health Risk in Infants Exposed to Organochlorine Pesticides via Breast Milk by Applying Appropriate Margins of Safety Derived from Estimated Daily Intakes*, „Chemosphere” 94(2014), s. 158-163; P. Struciński in., *Consumer Risk Assessment Associated with Intake of Pesticide Residues in Food of Plant Origin from the Retail Market in Poland*, „Human and Ecological Risk

Szacując ryzyko stosowania pestycydów, przeprowadza się badania, na podstawie których ustalana jest bezpieczna ilość substancji możliwych do przyjęcia w pokarmie i wodzie pitnej przez całe życie człowieka bez ryzyka dla jego zdrowia, a także najwyższa możliwa dawka substancji, która „w długoterminowych badaniach toksyczności na zwierzętach (na najbardziej wrażliwym gatunku) nie powoduje istotnego statystycznie wzrostu występowania niekorzystnych efektów szkodliwych w stosunku do grupy odniesienia”⁶². Bierze się przy tym także pod uwagę standardowe diety regionalne, aby móc ustalić najbezpieczniejsze w poszczególnych krajach normy dotyczące pozostałości pestycydów w żywności, i to przy założeniu, że dana osoba będzie spożywać jakiś produkt w nadmiarze, czyli przyjmować jednorazowo jego ilość znacznie większą niż przeciętna, tak zwaną „dużą porcję”⁶³. Ponadto, szacując ryzyko, ocenia się skutki działania nie tylko pojedynczych pestycydów, ale też „łączne działanie toksyczne dwóch lub więcej substancji chemicznych (toksyczność mieszaniny)”⁶⁴.

Nie ulega wątpliwości, że w produktach znajdujących się w supermarketach można zidentyfikować pozostałości różnych pestycydów, lecz co ważne i co należy wyraźnie podkreślić, są to właśnie pozostałości, nie zaś pestycydy – inaczej niż głoszą popularyzatorzy czystej diety. Jest to istotne, bo – jak wynika z badań – są to ilości tych substancji, które nie zagrażają życiu ani zdrowiu człowieka⁶⁵. Co więcej, jak wynika z raportu przeprowadzonego w ramach programu kontroli koordynowanego przez Unię Europejską (EU-Coordinated Control Programme – EUCP), w żywności ekologicznej, do której używania agituja propagatorzy czystego jedzenia, również stwierdzono obecność pozostałości pestycydów. Badania przeprowadzono na 12 168 próbkach jedenastu produktów spożywczych, badając w nich obecność 165 pestycydów. Ustalono, że w przypadku żywności konwencjonalnej 52,3% produktów wolnych było od oznaczalnych pozostałości pestycydów (w przypadku żywności ekologicznej było to 83,1% produktów). 46% konwencjonalnych

Assessment: An International Journal” 21(2015) nr 8, s. 2036-2061; K. G ó r a l c z y k i in., *The Survey of Pesticide Residues in Food of Plant Origin in Poland, 2004-2007*, „Roczniki Państwowego Zakładu Higieny” 60(2009) nr 2, s. 116-119). Rozmowa, za którą bardzo dziękuję, odbyła się 28 października 2021 roku.

⁶² S t r u c i ń s k i i in., *Ocena ryzyka związana z narażeniem na pozostałości pestycydów w żywności pochodzenia roślinnego na etapie rejestracji środka ochrony roślin*, s. 306.

⁶³ Tamże.

⁶⁴ K o s t k a, U r b a n e k - O l e j n i k, L i s z e w s k a, dz. cyt., s. 128.

⁶⁵ Szerzej na ten temat por. D o b o s z, J a s k ó l e c k i, dz. cyt., s. 190; B. Ł o z o w i c k a i in., *Narażenie dzieci na pozostałości pestycydów w jabłkach*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 44(2011) nr 4, s. 1079-1086; M. J a n k o w s k a, B. Ł o z o w i c k a, *Naturalne i syntetyczne substancje toksyczne występujące w roślinach rolniczych i ich produktach*, „Progress in Plant Protection” 61(2021) nr 1, s. 24-30.

produktów żywnościowych zawierało oznaczalne pozostałości pestycydów (w przypadku żywności ekologicznej liczba ta wyniosła 15,5%) – w obu wypadkach pozostałości pestycydów mieściły się jednak poniżej najwyższego dopuszczalnego poziomu (NDP)⁶⁶.

Chociaż więc pozostałości pestycydów znajdują się w większym odsetku produktów konwencjonalnych, obecne są one również w żywności ekologicznej; najistotniejsze wszakże wydaje się to, że zarówno w jednym, jak i w drugim wypadku można mówić o ilościach pozostających w granicach restrykcyjnie przecież ustalonych norm prawnych.

Interesujące może się przy tym wydać przemilczanie faktu, że w produktach spożywczych obecne są mikotoksyny⁶⁷, będące „grupą związków zaliczanych do wtórnych metabolitów grzybów pleśniowych [...]. Mogą [one] powstawać w produktach roślinnych podczas wegetacji [...]. Substancje te mogą być przyczyną ostrych zatruc, wykazują również właściwości mutagenne, kancerogenne, teratogenne i estrogenne”⁶⁸. Badania upraw ekologicznych wykazują, że w tego rodzaju produktach pochodzenia roślinnego odnotowano obecność rozmaitych mikotoksyn⁶⁹. Te toksyczne związki rozwijają się nie tylko podczas wegetacji roślin i mogą powstawać na skutek ich niewłaściwego nawożenia, ale także w przypadku ich składowania i przechowywania w nieodpowiednich warunkach. Może się więc okazać, że kupując żywność u drobnych rolników, którzy nie przechowują jej zgodnie z zasadami, można narazić swoje zdrowie w większym stopniu, niż kupując jedzenie konwencjonalne, poddawane badaniom i monitoringowi na każdym etapie jego produk-

⁶⁶ Zob. The European Food Safety Authority, *The 2016 European Union Report on Pesticide Residues in Food*, „EFSA Journal” 16(2018) nr 7, <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2018.5348>.

⁶⁷ Na temat szczegółowej charakterystyki mikotoksyn występujących w żywności oraz ich skutków zdrowotnych zob. m.in. M. Suchorzńska, A. Misiewicz, *Mikotoksynotwórcze grzyby fitopatogeniczne z rodzaju fusarium i ich wykrywanie technikami PCR*, „Postępy Mikrobiologii” 48(2009) nr 3, s. 221-230. Zob. też: J. Młynarska, *Mikotoksyny w artykułach spożywczych, pochodzenie i zagrożenia*, <https://docplayer.pl/24392896-Mikotoksyny-w-artykulach-spozywczych-pochodzenie-i-zagrozenia.html>. Nie wspomina się nie tylko o mikotoksynach w żywności ekologicznej, ale też o zagrożeniach będących rezultatem zakażeń mikrobiologicznych i pasożytniczych bądź pojawiających się wskutek kontaktu z bakterią *E. coli*, którą znacznie częściej wykrywa się w tym właśnie typie jedzenia: „We wszystkich latach badań znacznie więcej bakterii z grupy *coli* znajdowano na warzywach ekologicznych, szczególnie w uprawach wiosennych sałaty i rzodkiewki. Na warzywach ekologicznych wykrywano również istotnie więcej bakterii kałowych *Escherichia coli*” (M. Szczęch i in., *Zdrowa żywność. Mikrobiologiczne bezpieczeństwo w produkcji rolniczej*, Instytut Ogrodnictwa w Skierniewicach, Skierniewice 2014, s. 6).

⁶⁸ E. Lendzion i in., *System RASFF a bezpieczeństwo żywności w zakresie mikotoksyn*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 43(2010) nr 4, s. 535.

⁶⁹ Zob. E. Solarz, A. Kuzdrałiński, E. Potocka, *Mikotoksyny w zbożach z upraw ekologicznych*, „Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering” 57(2012) nr 2, s. 100-102.

cji. Jednym z najbardziej skutecznych sposobów zapobiegania powstawaniu mikotoksyn jest stosowanie nawozów sztucznych, fungicydów, tym bardziej że obowiązujące aktualnie, rygorystyczne wymogi dla sprzedawanej na rynku żywności konwencjonalnej sprawiają, że „szkody” wynikające ze stosowania nawozów tego typu są praktycznie zerowe.

Konsument winien zatem rozważyć, co jest dla jego zdrowia bardziej bezpieczne: żywność z pozostałościami pestycydów czy z zawartością mikotoksyn? Aby jednak móc w ogóle rozważać te kwestie, powinien dysponować rzetelną wiedzą, której rzecznicy czystej diety zdecydowanie nie przekazują, w jej miejsce często serwując bałamutne dezinformacje z piękną etykietą „clean eatingu”.

KULTUROWE KONTEKSTY KATEGORII CZYSTOŚCI I BRUDU W IDEI CZYSTEJ DIETY

Według ustaleń Mary Douglas, badającej przede wszystkim społeczności kultur tradycyjnych, „proces jedzenia jest potencjalnym źródłem nieczystości”⁷⁰. Wynikać ma to między innymi z faktu, że pokarm ulega przetworzeniu oraz wydaleniu, i dlatego – co zauważa także Julia Kristeva⁷¹ – w sensie symbolicznym przypisany jest do wszystkiego, co znajduje się na granicy, marginesie, poza uporządkowanym orbis interior⁷². Douglas stwierdza również, że brud rozumiany jest w istocie jako „zaburzenie porządku”⁷³. Píše: „Nie ma czegoś takiego jak brud absolutny. Brud istnieje tylko «w oku patrzącego»”⁷⁴. Brud jest zawsze czymś, co znajduje się nie na swoim miejscu, unikanie go zaś czy też wysiłek zmierzający do jego wyeliminowania to nic innego, jak próba ustanowienia porządku, zorganizowania otoczenia. Współczesne pojmowanie nieczystości p o z o r n i e sprowadza się do kwestii higieny i patogenności i nie jest związane z religią. W przeciwieństwie do kultur tradycyjnych decyzje o odrzuceniu brudu podejmowane w kulturze współczesnej mają uzasadnienie naukowe, nie zaś rytualne czy magiczne. Owo uzasadnienie naukowe ma jednak charakter jedynie p o z o r n y. Dlaczego tak się dzieje? Czy można powiedzieć, że podczas gdy przekonanie bramina, iż nie należy jeść lewą ręką (uznaną za nieczystą), ma charakter magiczny, unikanie skażonej pestycydami żywności znajduje uzasadnienie wyłącznie naukowe? Jak zauważa

⁷⁰ M. Douglas, *Czystość i zmaza*, tłum. M. Bucholc, PIW, Warszawa 2007, s. 74.

⁷¹ Por. J. Kristeva, *Potęga obrzydzenia. Esej o wstępie*, tłum. M. Falski, Wydawnictwo UJ, Kraków 2007, s. 10, 15.

⁷² Por. Douglas, dz. cyt., s. 70.

⁷³ Tamże, s. 46.

⁷⁴ Tamże.

Douglas, niejako automatycznie przyjmujemy, że tak właśnie jest, uważamy bowiem, że „nasze praktyki mają solidną podstawę higieniczną, ich zaś są symboliczne – my zabijamy zarazki, oni odstraszą duchy”⁷⁵. Tymczasem, jak się okazuje, nasze działania i tłumaczenia znajdują się niepokojąco blisko działań braminów i podlegają porządkowaniu, systematyzowaniu oraz odrzucaniu nieprzystających elementów, a także unikaniu tych, które stanowią ich niepożądany efekt uboczny. Bramini nie jedzą lewą ręką, ponieważ ta służy im między innymi do wykonywania czynności higienicznych – jest więc „brudna”, skalana, i jedzenie nią mogłoby im zaszkodzić czy też spowodować na nich nieszczęście; człowiek współczesny zaś unika żywności konwencjonalnej, bo ta skażona jest pestycydami, niezdrowa i również zagraża jego organizmowi⁷⁶. Nadal jednak nie ulega wątpliwości, że o ile działanie bramini znajduje wytłumaczenie w sferze symbolicznej, postępowanie człowieka współczesnego ma uzasadnienie w badaniach naukowych. Jest tak jednak tylko p o z o r n i e, działania człowieka współczesnego także bowiem należą do porządku symbolicznego. Różnica polega jedynie na tym, że w kulturze braminów „istnieje jedno pole działalności symbolicznej”⁷⁷. „Jedność, którą kreują przez swoje rozdzielanie i porządkowanie, to [...] cały wszechświat, w którym wszelkie doświadczenie jest uporządkowane”⁷⁸, natomiast doświadczenie człowieka współczesnego „jest rozczłonkowane”⁷⁹. „Nasze rytuały tworzą wiele małych, wzajemnie niezależnych podświatów”⁸⁰.

Jak zostało wykazane, w żywności konwencjonalnej znajdują się jedynie pozostałości pestycydów (lub jest ona od nich całkowicie wolna), a mimo to orędownicy czystej diety nakazują unikanie tej żywności. Ich działanie wpisuje się w porządek symboliczny i można powiedzieć, że formułowane przez nich zakazy oparte są nie tylko na podstawach naukowych, ale na pragnieniu uniknięcia czegoś, czego się obawiamy – swoistych „złych duchów”, materializujących się w bliżej nieokreślonym (lub, przeciwnie, wyraźnie wypowiedzianym) zagrożeniu chorobą, a nawet śmiercią. Zrodzony w ten sposób lęk przed kryjącymi się w żywności toksycznymi związkami, nakazuje przestrzegać zasad głoszonych przez zwolenników czystej diety, tyle że nie ma on już podstaw naukowych, bo skoro trafiająca na rynek żywność – jak

⁷⁵ Tamże, s. 74.

⁷⁶ Strach przed tym, co niebezpieczne, zawsze osławiano przez tabuizowanie przedmiotu lęku. Uznanie, że jakiś składnik diety jest nieczysty, a przez to niezdrowy, prowadzi więc do tabuizowania go i ma stanowić obronę przed czyhającym niebezpieczeństwem, a za takie uznaje się dziś właśnie żywność przetworzoną, nieczystą. Szerzej na temat tabu w kulturze zob. J.S. W a s i l e w s k i, *Tabu a paradygmaty etnologii*, Wydawnictwo UW, Warszawa, 2010.

⁷⁷ D o u g l a s, dz. cyt., s. 107.

⁷⁸ Tamże.

⁷⁹ Tamże.

⁸⁰ Tamże.

wynika z badań naukowych – jest bezpieczna i sprawdzona, nasza obawa przed pestycydami wydaje się taką samą fantazją, jak unikanie jedzenia lewą ręką przez bramina.

W kulturze współczesnej, określanej przez Baumaną jako płynna nowoczesność⁸¹, coraz mniej jest wyraźnych zasad, według których człowiek mógłby działać, nie narażając się na negatywne konsekwencje. Człowiek potrzebuje jednak wskazówek i znacznie lepiej się czuje, znając zasady, a największy komfort odczuwa, gdy zasady te ujmują opozycję dobre–złe. Hołdownicy czystej diety wychodzą naprzeciw tym oczekiwaniom, jednocześnie zatajają jednak prawdę. Głosząc idee czystej diety, wprowadzają ścisły wzorzec czystości i wskazują, co jest czyste, a co brudne. Taki idealny wzorzec czystości jednak w odniesieniu do jedzenia nie istnieje, a w „filozofii” orędowników czystej diety wiele faktów pozostaje przemilczanych i wiele jest w niej sprzeczności, cały więc koncept czystego jedzenia wydaje się jedynie ideą, czymś pozostającym w sferze wyobrażeń w umysłach zarówno jego gloryfikatorów (oczywiście przy założeniu, że nie manipulują danymi w sposób świadomy, w przeciwnym razie jest zwykłą spekulacją i hipokryzją), jak i osób przekonanych przez nich do stosowania tej diety.

Czystej diecie bliżej zatem do myślenia magicznego niż racjonalnego. Realizuje ona założenia magii homeopatycznej, w której obowiązuje zasada „podobne czyni podobne”, a zatem: jedz czysto, a oczyścisz swój organizm i będziesz czysty, czyli wolny od wszelkich chorób. Ów mechanizm działania, oparty na lęku i odwołujący się do precyzyjnych oraz czytelnych kategorii, dobrze się sprawdza: jest skuteczny i znajduje gorliwych odbiorców, a u jego korzenia leży proces rozczłonkowania i systematyzowania świata zewnętrznego. Proces ten prowadzi do tworzenia „kategorii dopasowanych do naszych społecznych rozwiązań i zależy od faktu, że pomimo ograniczeń naszej zdolności do zmiany zewnętrznego środowiska posiadamy nieograniczoną zdolność do myślowych manipulacji internalizowaną wersją środowiska, którą nosimy w naszych głowach”⁸². Jeśli zaś potrafimy generować idee abstrakcyjne, na przykład wprowadzać opozycje dobre–złe, to – jak zauważa Edmund Leach – abstrakcjom tym możemy następnie nadawać zewnętrzną formę przez projektowanie ich na świat zewnętrzny. Wówczas każda opozycja dobre–złe staje się opozycją białe–czarne⁸³ czy też, jak w przypadku omawianej diety, opozycją czyste–brudne. Z kolei dzięki przekształceniom idei w „przedmioty materialne «poza nimi», nadajemy im względną stałość i w tej formie materialnej możemy je poddawać

⁸¹ Zob. Z. Bauman, *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*, Sic!, Warszawa 2007, s. 13-42 (rozdz. „Trwoga życia w płynnej nowoczesności”).

⁸² E. Leach, *Kultura i komunikowanie*, w: E. Leach, A.J. Greimas, *Rytuał i narracja*, tłum. M. Buchowski, A. Grzegorzczak, E. Umińska-Plisenko, PWN, Warszawa 1989, s. 48n.

⁸³ Por. tamże, s. 49.

operacjom technicznym, które leżą poza zasięgiem samego umysłu”⁸⁴. Ten właśnie mechanizm skutecznie wykorzystują adherenci czystej diety w jej promowaniu.

ZDROWOTNE KONTEKSTY CZYSTEJ DIETY

Strach przed brudem i zanieczyszczeniem organizmu potęgują perswazyjne w swej wymowie komentarze: „Jednym z rozwiązań jest jedzenie czystych (!!!) alg słodkowodnych. One właśnie są naturalnym pochłaniaczem metali ciężkich i toksyn. Oczyszczają zbiorniki wodne jakim jest także nasze ciało. Przy odpowiedniej ilości wody są w stanie wyciągnąć z nas kilka kilogramów zanieczyszczeń [podkr. K.Ł.B.]!”⁸⁵.

Mówienie, że czyste algi usuną z organizmu człowieka kilogramy zanieczyszczeń, wspiera się na prostym mechanizmie wzbudzania lęku. Retoryka tego typu zawiera sugestię, że ludzki organizm jest zbiornikiem na nieczystości, które pojawiają się wskutek jedzenia, i wiele osób na tę retorykę podatnych mylnie zakłada, że detoksykacja jest zabiegiem koniecznym i nieuniknionym, jeśli człowiek pragnie pozostać zdrowy. Ponadto czysta dieta propagowana jest we wszystkich mediach, zwłaszcza w mediach społecznościowych, i zachęcają do niej znane i lubiane osoby. Jeśli na informacje takie natrafia ktoś, kto chce poprawić swój wygląd i sposób odżywiania, a brak mu dociekliwości czy refleksyjności i zakłada on, że informacje przekazywane w mediach, w szczególności w Internecie, są wiarygodne, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że hasła te osobę taką przekonają. I jakkolwiek nie ma niczego złego w tym, żeby zwracać uwagę na to, co jemy, to bałamutne teorie dietetyczne, do których zaliczyć należy czystą dietę, mogą mieć fatalne skutki dla osób je stosujących.

Moda na zdrowe odżywianie, w którą wpisują się zachęty do stosowania czystej diety, sprawia, że zainteresowanie tak zwanym zdrowym jedzeniem, motywowane pragnieniem dbania o zdrowie, staje się coraz powszechniejsze i jest aprobowane społecznie. „Tendencje te są wyraźnie wzmacniane przez media, które dużą ilość miejsca poświęcają programom na temat zdrowego odżywiania się, unikania konserwantów, żywności genetycznie przetworzonej itp. Ogrom napływających komunikatów – czasami wzajemnie sprzecznych – prowadzi u wielu ludzi do wytworzenia błędnych nastawień i niekorzystnych postaw wobec jedzenia. Tego typu oddziaływania w zetknięciu z indywidual-

⁸⁴ Tamże.

⁸⁵ Zielone trendy. Wiemy co jemy, *Przebudzenie do zdrowia. Sprawdź jak jeść w zgodzie z naturą*.

nymi predyspozycjami jednostki mogą skutkować obsesyjnym ograniczaniem produktów żywnościowych uznawanych przez nią za niezdrowe⁸⁶.

Od wielu już lat, nie tylko w Polsce, ale na całym świecie, prowadzone są badania nad zaburzeniami żywienia. Najbardziej znane i najlepiej przebadane spośród nich to jadłowstręt psychiczny (gr. *anorexia nervosa*) i bulimia, które klasyfikowane są jako jednostki chorobowe. Wśród mniej znanych, ale również wpisanych na listę chorób są: zaburzenia z napadami objadania się (ang. *binge eating disorder*), zespół przeżuwania i zespół łaknienia spaczzonego. Wskazuje się też na wiele innych zaburzeń związanych z jedzeniem, takich jak dysmorfia mięśniowa, ortoreksja, pregoreksja i diabulimia, które nie zostały w ogóle ujęte w klasyfikacji chorób. Jest to skutkiem faktu, że częstość ich występowania nie jest jeszcze dokładnie znana (rezultaty dotyczących ich badań bardzo się między sobą różnią), chociaż jest na pewno mniejsza niż w przypadku anoreksji czy bulimii. Ponadto zaburzenia te nie dają jednoznacznych objawów klinicznych, co utrudnia zarówno ich diagnostykę, jak i leczenie⁸⁷.

Jak na podstawie przeprowadzonych badań podkreślają lekarze, także psychiatrzy, ortoreksja (jedno z wymienionych zaburzeń) może być efektem właśnie stosowania czystej diety⁸⁸. „Ortoreksja (*orthorexia*) jest naukowym określeniem patologicznej obsesji na punkcie spożywania właściwego jedzenia [...]. Rodzaj spożywanych produktów przez ortorektyków jest indywidualny dla każdego z nich, ale każdy cierpiący na ortoreksję przykłada obsesyjną uwagę do tego, aby jadać jedynie pokarm, który jest uznawany za zdrowy”⁸⁹. Za cechy charakterystyczne dla tego zaburzenia przyjmuje się zbyt duże poświęcanie uwagi kwestiom żywienia, stosowanie restrykcyjnej, eliminacyjnej diety, potrzebę kontroli oraz przywiązywanie ogromnej wagi do zachowań i rytuałów związanych z przygotowywaniem posiłków⁹⁰. Ortoreksja może prowadzić do niedoborów żywnościowych oraz skutkować problemami społecznymi – ortorektyk zwykle unika jedzenia poza domem i jedzenia tego, czego sam nie przygotował⁹¹.

⁸⁶ N. O g i ń s k a - B u l i k, *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Engram, Warszawa 2010, s. 92.

⁸⁷ Por. M. W. M r ó z, E. K o r e k, *Przegląd niespecyficznych zaburzeń odżywiania*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 15(2020), nr 1-2, s. 45; A. M i c h a ł s k a i i n., *Niespecyficzne zaburzenia odżywiania się – subiektywny przegląd*, „Psychiatria Polska” 2016, nr 3(50), s. 503n.

⁸⁸ Zob. M. G o r t a t, M. S a m a r d a k i e w i c z, A. P e r z y ń s k i, *Ortoreksja – wypaczone podejście do zdrowego odżywiania się*, „Psychiatria Polska” 2021 nr 2(55), s. 421-433.

⁸⁹ E. K ę d r a, *Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów*, „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne” 1(2011) nr 2, s. 170.

⁹⁰ Por. M r ó z, K o r e k, dz. cyt., s. 47.

⁹¹ Por. M i c h a ł s k a i i n., dz. cyt., s. 503.

Warto przy tym zauważyć, iż rzecznicy czystej diety zachęcają właśnie do zachowań, które – gdy przybiorą postać obsesyjną – diagnozowane są jako ortorektyczne zaburzenie odżywiania. Podkreślają – przypomnijmy raz jeszcze – jak ważne jest samodzielne przygotowywanie zdrowych i czystych posiłków, przestrzegają przed żywnością przetworzoną, zachęcają do spożywania żywności ekologicznej i do dokładnego czytania etykiet oraz planowania posiłków. I chociaż nie każda zdrowo odżywiająca się osoba staje się ortorektykiem, zainteresowanie zdrowym odżywianiem i przyjęcie tego stylu życia w praktyce, może ostatecznie przekształcić się w zachowanie patologiczne o charakterze obsesyjno-kompulsywnym, a dzieje się tak zwłaszcza w przypadku jednoczesnej presji mediów i budowania przez nie lęku przed skażeniem i chorobami. Jedzenie zdrowej żywności jawi się wówczas jako przymus, a jednostka zaczyna uzależniać swoją wartość i poczucie tożsamości od tego, czy przymusowi temu się podporządkowuje. Powiedzenie: „Jestem tym, co jem”, staje się równoważne stwierdzeniu: „Jem czysto, jestem czysty”, przy czym owa „czystość” nie ma już charakteru jedynie fizycznego i nie łączy się wyłącznie z przekonaniem, że dzięki diecie organizm jej zwolennika stanie się wolny od drobnoustrojów, patogenów czy pestycydów, ale nabiera w jego przekonaniu cech czystości moralnej. Uzasadnienia naukowe ustępują pola etycznemu i symbolicznemu. To zaś może mieć daleko idące konsekwencje. Jeśli bowiem osoba zdrowo odżywiająca się z jakiegoś powodu złamie ustalone przez siebie restrykcyjne zasady spożywania pokarmów, może doświadczyć frustracji, poczucia winy, może poczuć wobec siebie wstręt, a nawet pogardę. Tego rodzaju problemy emocjonalne jednostki cierpiącej wskutek zaburzeń odżywiania mogą w efekcie przynieść dalsze zaostrzenie przez nią diety, narzucenie sobie przez nią jeszcze większych rygorów dietetycznych i eliminowanie kolejnych produktów z jadłospisu oraz próby ukarania siebie przez zastosowanie na przykład detoksykacji w postaci głodówki (do czego zresztą w czystej diecie się zachęca). Wszystko to prowadzi jedynie do pogłębienia zaburzenia.

Kluczowy problem związany z reklamowaniem czystej diety polega na tym, że jej wyznawcy stanowczo i radykalnie kwalifikują produkty jako czyste (zdrowe, dobre) i jako nieczyste (niezdrowe, złe), narzucając swoim odbiorcom model żywienia, który określają mianem stylu życia. Jednocześnie aksjologizują zachowania związane z żywieniem i wiążą je z moralnością. Zasadniczy pogląd, który można zbudować na podstawie internetowych informacji o czystej diecie, kształtuje się bowiem następująco: Chcesz być czysty i zdrowy – jedz czysto, żyj w zgodzie z naturą, ekologicznie. Tylko wówczas twoje życie będzie wartościowe i pełne, a stąd już prosty wniosek: tylko wtedy ty będziesz wartościowy.

*

Radykalizm będący cechą charakterystyczną wypowiedzi sympatyków czystej diety i radykalizm w ogóle może przynosić konsekwencje negatywne. Zwraca na to uwagę Renee McGregor, wykwalifikowana dietetyczka i specjalistka w dziedzinie żywienia, według której umiar w jedzeniu jest kwestią, która powinna być traktowana priorytetowo. W swej książce na temat ortoreksji McGregor przestrzega przed ryzykiem związanym ze stosowaniem czystej diety i nade wszystko zachęca do umiaru⁹². Z jednej strony nie ulega bowiem wątpliwości fakt, że obserwowany współcześnie wzrost zainteresowania zdrową żywnością może być trendem korzystnym i pozytywnie oddziaływać na zdrowie ludzi. Z drugiej strony jednak ważne jest zachowywanie równowagi i niepopadanie w skrajności, przede wszystkim zaś nietraktowanie propozycji zamieszczanych w Internecie jako wyroczni. W dobie nieograniczonego zalewu informacji trzeba mieć świadomość, że narażeni jesteśmy również na dezinformację, być uważnym, „refleksyjnym projektem” w stopniu, w jakim nigdy wcześniej w kulturze nie było to konieczne, i umieć odróżniać to, co wartościowe, od tego, co jest jedynie bałamutną ideą. Może warto stać się antropologiem współczesności, który, jak pisał Wojciech Burszta, zawsze powinien się dziwić⁹³. Za zdziwieniem idzie bowiem zastanowienie, refleksja, przemyślenie albo powątpiewanie.

Nie było moim zamierzeniem całkowite podważenie sensu idei zdrowego odżywiania ani rolnictwa ekologicznego. Wprost przeciwnie – jestem przekonana, że każdy człowiek powinien dbać o to, co i w jakich ilościach je oraz jakich składników odżywczych dostarcza swemu organizmowi. Nie twierdzę także, że wszystkie informacje na temat odżywiania się, które możemy znaleźć w Internecie czy w innych mediach są z założenia fałszywe albo przynajmniej w jakimś stopniu bałamutne – niemniej jest ich dość dużo. Współczesny człowiek powinien zdawać sobie z tego sprawę i bardziej refleksyjnie podchodzić do prezentowanych materiałów, naprawdę poszukiwać wiedzy na temat jedzenia, do czego zresztą słusznie zachęcają propagatorzy czystej diety, chociaż oni sami odwołują się do prowadzonych obecnie badań jedynie wybiórczo oraz stosują pokretną logikę wykładu, mówiąc na przykład o obecności pestycydów w żywności konwencjonalnej, gdy tymczasem znajdują się w niej co najwyżej ich pozostałości, i to w ilościach bezpiecznych, znacznie mniejszych, niż dopuszczają rygorystyczne normy.

⁹² Por. M c G r e g o r, dz. cyt., s. 106n.

⁹³ Por. W. J. B u r s z t a, *Czytanie kultury. Pięć szkiców*, Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej UAM w Poznaniu – Wojciech J. Burszta, Łódź 1996, s. 41; t e n ż e, *Różnorodność i tożsamość. Antropologia jako kulturowa refleksyjność*, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań 2004, s. 178, 181.

BIBLIOGRAFIA / BIBLIOGRAPHY

- Bauman, Zygmunt. “Kultura jako spółdzielnia spożywców.” In Bauman, *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Warszawa: Sic!, 2000.
- . *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*. Warszawa: Sic!, 2007.
- Bourdieu, Pierre. *Dystynkcja: Społeczna krytyka władzy sądzenia*. Translated by Piotr Biłos. Warszawa: Scholar, 2005.
- Burszta, Wojciech Józef. *Czytanie kultury: Pięć szkiców*. Łódź: Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej UAM w Poznaniu and Wojciech J. Burszta, 1996.
- . *Różnorodność i tożsamość: Antropologia jako kulturowa refleksyjność*. Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 2004.
- Caillois, Roger. *Człowiek i sacrum*. Translated by Agnieszka Tatarkiewicz and Ewa Burska. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen, 1995.
- Ciborowska, Marlena. “Czysta dieta: Stawiaj na naturalne produkty, od których nie utyjesz.” MyFitness. <https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166897,19885716,gmo-czysta-dieta.html>.
- Clean Eating. <https://cleaneating.pl/filozofia>.
- Dietly Blog. “Czysta micha – czym jest i jakie korzyści zdrowotne przynosi to żywieniowe rozwiązanie.” <https://dietly.pl/blog/czysta-micha>.
- Dobosz, Beata, and Henryk Jaskólecki. “Pozostałości pestycydów w żywności pochodzenia roślinnego.” *Problemy Ekologii* 11, no. 4 (2007): 187–90.
- Douglas, Mary. *Czystość i zmaza*. Translated by Marta Bucholc. Warszawa: PIW, 2007.
- The European Food Safety Authority. “The 2016 European Union Report on Pesticide Residues in Food.” *EFSA Journal* 16, no. 7 (2018): e05348, <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2018.5348>.
- FitNow. “Czysta dieta...” <https://fitnow.pl/zywienie/artykuly/czysta-dieta/>.
- Foucault, Michel. *Nadzorować i karać: Narodziny więzienia*. Translated by Tadeusz Komendant. Warszawa: Wydawnictwo Aletheia, 1998.
- Giddens, Anthony. *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Translated by Alina Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2002.
- Gortat, Mateusz, Marzena Samardakiewicz, and Adam Perzyński. “Ortoreksja – wypaczone podejście do zdrowego odżywiania się.” *Psychiatria Polska*, no. 2 (55) (2021): 421–33.
- Góralczyk, Katarzyna, et al. “The Survey of Pesticide Residues in Food of Plant Origin in Poland, 2004-2007.” *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 60, no. 2 (2009): 113–19.
- Hernik, Agnieszka, et al. “Characterising the Individual Health Risk in Infants Exposed to Organochlorine Pesticides via Breast Milk by Applying Appropriate Margins of Safety Derived from Estimated Daily Intakes.” *Chemosphere*, no. 94 (2014): 158–63.

- I Love Grain, "Przeciwko bezsenności." https://ilovegrain.com/pl/blog/25_przeciwko-bezsennosci.html.
- Jacyno, Małgorzata. *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007.
- Jankowska, Magdalena, and Bożena Łozowicka, "Naturalne i syntetyczne substancje toksyczne występujące w roślinach rolniczych i ich produktach." *Progress in Plant Protection* 61, no. 1 (2021): 24–30.
- Kasztelaniec, Elżbieta. "Produkty nieprzetworzone." Elżbieta Kasztelaniec. Mikrobiolog. Dietyk medycyny chińskiej. <https://elzbietakasztelaniec.pl/konserwanty-i-dodatki-do-zywnosci/nieprzetworzone/>.
- Kędra, Edyta. "Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów." *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 1, no. 2 (2011): 169–75.
- Kleśta-Nawrocka, Aleksandra, and Rafał Kleśta-Nawrocki. "Między lokalnym iwentem a turystycznym megaiwentem kulinarnym: Przygody Festiwalu Smaku w Grucznie." *Czas Kultury*, no. 1 (192) (2017): 92–98.
- Kostka, Grażyna, Katarzyna Urbanek-Olejniki, and Monika Liszewska. "Szacowanie ryzyka dla łącznego narażenia na pozostałości pestycydów w żywności." *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, no. 2 (62) (2011): 127–36.
- Krajewski, Marek. *Kultury kultury popularnej*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, 2003.
- Kristeva, Julia. *Potęga obrzydzenia. Esej o wstępie*. Translated by Maciej Falski. Kraków: Wydawnictwo UJ, 2007.
- Kwiatek, Krzysztof. "Zadania Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO w systemie zapewnienia bezpieczeństwa i jakości żywności." *Życie Weterynaryjne* 85, no. 10 (2010): 852–6.
- Leach, Edmund. "Kultura i komunikowanie." In Edmund Leach and Algirdas Julien Greimas, *Rytuał i narracja*. Translated by Michał Buchowski, Anna Grzegorzczak, and Ewa Umińska-Pliszenko. Warszawa: PWN, 1989.
- Lendzion, Ewa, et al. "System RASFF a bezpieczeństwo żywności w zakresie mikotoksyn." *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna* 43, no. 4 (2010): 533–8.
- Łeńska-Bak, Katarzyna. "Kilka epizodów z historii postu i poszczenia." In *Pokarmy i jedzenie w kulturze: Tabu, dieta, symbol*. Edited by Katarzyna Łeńska-Bak. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 2007.
- . "Kuracja głodowa, czyli o tym jak można odzyskać zdrowie przez powrót do natury." *Literatura Ludowa*, no. 1 (2013): 11–20.
- Łozowicka, Bożena, et al. "Narażenie dzieci na pozostałości pestycydów w jabłkach." *Bromatologia i Chemia Toksykologiczna* 44, no. 4 (2011): 1079–86.
- Mathews, Gordon. *Supermarket kultury: Kultura globalna a tożsamość jednostki*. Translated by Ewa Klekot. Warszawa: PIW, 2005.
- McGregor, Renee. *Ortoreksja: Zdrowe odżywianie – rozsądek czy już obsesja?* Translated by Magda Witkowska. Warszawa: Wydawnictwo Laurum, 2018.
- Michalska, Aneta, et al. "Niespecyficzne zaburzenia odżywiania się – subiektywny przegląd." *Psychiatria Polska*, no. 3 (50) (2016): 497–507.

- Młynarska, Justyna. “Mikotoksyny w artykułach spożywczych, pochodzenie i zagrożenia.” DOCPLAYER. <https://docplayer.pl/24392896-Mikotoksyny-w-artykulach-spozywczych-pochodzenie-i-zagrozenia.html>.
- Mróz, Michalina Wiktoria, and Emilia Korek. “Przegląd niespecyficznych zaburzeń odżywiania.” *Neuropsychiatria i Neuropsychologia* 15, nos. 1–2 (2020): 42–50.
- Nowak, Anna. “Jak produkty spożywcze wpływają na poziom estrogenów.” Mjakmama. <https://www.mjakmama24.pl/mama/zdrowie-kobiety/jak-produkty-spozywcze-wplywaja-na-poziom-estrogenow-aa-jdC1-yYu6-1S3F.html>.
- Ogińska-Bulik, Nina. *Uzależnienie od czynności: Mit czy rzeczywistość?* Warszawa: Engram, 2010.
- . *Wiem, co jem? Psychologia nadmiernego odchudzania się*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2016.
- Orłowski, Dominik, and Magdalena Woźniczko. “Festiwale promujące żywność i napoje w turystyce kulinarnej.” In *Festiwale, konkursy, przeglądy a ochrona niematerialnego dziedzictwa kulturowego*. Edited by Anna Weronika Brzezińska and Katarzyna Smyk. Lublin, Wrocław and Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2019.
- Ossowski, Stanisław. *O strukturze społecznej*. Łódź: PWN, 1986.
- Ostrowska, Antonina. *Styl życia a zdrowie*. Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN, 1999.
- poradnikzdrowie.pl. “Dieta czystego jedzenia: zasady i efekty.” <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/dieta-czystego-jedzenia-zasady-i-efekty-aa-2V85-PBa5-Rz7c.html>.
- Positive Power. “‘Czysta micha’ – czym jest i dlaczego warto stosować tę metodę.” <https://www.positive-power.pl/czysta-micha-czym-jest-i-dlaczego-warto-stosowac-ta-metode/>.
- Robotycki, Czesław. *Nie wszystko jest oczywiste*. Kraków: Wydawnictwo UJ, 1998.
- Rokicka-Żuk, Anna. “Jak szkodzi nam przetworzona żywność? Oszacowano jej wpływ na ryzyko przedwczesnej śmierci, rozwój nadciśnienia, zapalenia jelit i wagę.” strona Zdrowia. <https://stronazdrowia.pl/jak-szkodzi-nam-przetworzona-zywnosc-oszacowano-jej-wplyw-na-ryzyko-przedwczesnej-smierci-rozwoj-nadciśnienia-zapalenia-jelit-i/ar/c14-16644035>.
- Siciński, Andrzej. *Styl życia, kultura, wybór. Szkice*. Warszawa: Instytut Filozofii i Socjologii PAN, 2002.
- Solarska, Ewa, Adam Kuzdrański, and Eliza Potocka. “Mikotoksyny w zbożach z upraw ekologicznych.” *Journal of Research and Applications in Agricultural Engineering* 57, no. 2 (2012): 100–102.
- Struciński, Paweł, et al. “Ocena ryzyka związana z narażeniem na pozostałości pestycydów w żywności pochodzenia roślinnego na etapie rejestracji środka ochrony roślin.” *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 57, no. 4 (2006): 303–15.
- Struciński, Paweł, et al. “Consumer Risk Assessment Associated with Intake of Pesticide Residues in Food of Plant Origin from the Retail Market in Poland.” *Hu-*

- man and Ecological Risk Assessment: An International Journal* 21, no. 8 (2015): 2036–61.
- Suchorzyńska, Michalina, and Anna Misiewicz. “Mikotoksynotwórcze grzyby fitopatogeniczne z rodzaju fusarium i ich wykrywanie technikami PCR.” *Postępy Mikrobiologii* 48, no. 3 (2009): 221–30.
- Szczech, Magdalena, et al. *Zdrowa żywność: Mikrobiologiczne bezpieczeństwo w produkcji rolniczej*. Skierniewice: Instytut Ogrodnictwa w Skierniewicach, 2014.
- Światała-Trybek, Dorota. “Kulinarne rekordy jako element promocji kuchni regionalnych.” In *Festiwale, konkursy, przeglądy a ochrona niematerialnego dziedzictwa kulturowego*. Edited by Anna Weronika Brzezińska and Katarzyna Smyk. Lublin, Wrocław and Warszawa: Wydawnictwo UMCS, 2019.
- Wasilewski, Jerzy S. *Tabu a paradygmaty etnologii*. Warszawa: Wydawnictwo UW, 2010.
- Weber, Max. *Gospodarka i społeczeństwo: Zarys socjologii rozumiejącej*. Translated by Dorota Lachowska. Warszawa: PIW, 2002.
- Wojciechowska, Anita. “Styl życia a struktura społeczna”. *Przegląd Socjologiczny* 31, no 1 (1979): 63–80.
- Wyciskarki. Ranking. “Korzyści z detoksykacji.” <https://wyciskarkiranking.pl/poradnik/zmdf/korzysci-z-detoksykacji.html#>.
- Zadbaj o zdrowie. “Co to jest czyste jedzenie?” ForeverSmartPl: Dostrzegaj więcej! <https://foreversmart.pl/blog/artykuly/czyste-jedzenie-zdrowa-zywnosc/>.

ABSTRAKT / ABSTRACT

Katarzyna ŁEŃSKA-BAK – „Jesteś tym, co jesz”. O potędze „czystej” diety
DOI 10.12887/35-2022-1-137-08

W artykule opisana została jedna z bardziej popularnych obecnie diet, określana mianem prozdrowotnej, tak zwana czysta dieta. Polega ona na eliminacji dostarczania organizmowi między innymi żywności przetworzonej, którą uznaje się za nieczystą, a tym samym szkodliwą i niebezpieczną dla zdrowia człowieka. Obszarem badań objęto blogi i strony internetowe poświęcone temu zagadnieniu, a także wpisy w mediach społecznościowych. W tekście wskazuje się na kulturowe konteksty czystej diety, powody jej popularności, jej powiązanie ze stylem życia i aksjologizowaniem pokarmów oraz na konsekwencje, do jakich stosowanie czystej diety może doprowadzić.

Słowa kluczowe: czysta dieta, czystość–brud, natura–kultura, styl życia, medycyna alternatywna, zdrowie, choroba, pestycydy, ortoreksja

Kontakt: Katedra Nauk o Kulturze i Religii, Instytut Językoznawstwa, Wydział Filologiczny, Uniwersytet Opolski, pl. Kopernika 11a, 45-040 Opole
E-mail: klenska@uni.opole.pl

<http://instytutjezykoznawstwa.wfil.uni.opole.pl/katarzyna-lenska-bak/>
ORCID: 0000-0002-3751-7957

Katarzyna ŁENSKA-BAK, “You are what you eat”: On the Power of the “Clean” Diet

DOI 10.12887/35-2022-1-137-08

The article describes the so-called clean diet, which is among the most popular modern diets and which is considered as prohealth. The clean diet is based on eliminating processed foods, which are believed to be unclean and thus harmful and dangerous to human health. The research was focused on selected blogs and websites dedicated to the theme of the clean diet, as well as on social media posts related to the topic. The text points out to the cultural contexts of the clean diet, scrutinizes the reasons for its popularity, its connection to the lifestyle, the axiological context of food consumption, and the potential consequences of adopting the clean diet.

Keywords: clean diet, clean–dirty, nature–culture, lifestyle, alternative medicine, health, illness, pesticides, orthorexia

Contact: Katedra Nauk o Kulturze i Religii, Instytut Językoznawstwa, Wydział Filologiczny, Uniwersytet Opolski, pl. Kopernika 11a, 45-040 Opole, Poland
E-mail: klenska@uni.opole.pl
<http://instytutjezykoznawstwa.wfil.uni.opole.pl/katarzyna-lenska-bak/>
ORCID: 0000-0002-3751-7957