

Michio a Aveline Kushi



**MAKROBIOTICKÉ
TĚHOTENSTVÍ
A PĚČE O NOVOROZENĚ**



TRITON
Praha / Kroměříž

Michio a Aveline Kushi
**Makrobiotické těhotenství
a péče o novorozeně**

Michio a Aveline Kushi

**MAKROBIOTICKÉ
TĚHOTENSTVÍ
A PÉČE O NOVOROZENĚ**

Stanislav Juhaňák – TRITON

Michio a Aveline Kushi

Makrobiotické těhotenství a péče o novorozeně

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © Michio Kushi, 2014

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014

Translation © Jan Jícha, 2013

Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-758-3

P ř e d m l u v a

Během své lékařské kariéry jsem byla mockrát zděšena tím, kolik času strávíme léčením degenerativních nemocí, kterým by se dalo předejít. Znamý epidemiolog dr. Denis Burkitt tento problém přirovnal k situaci, kdy vám přetéká dřez. Přestože celé hodiny vytíráte a dokonce jmenujete šéfvytírače a vytírací subspecialisty, vymyslíte zlepšené mopy a založíte instituce zaměřené výhradně na vytírání, voda stejně přetéká tak dlouho, dokud někdo nezavře kohoutek.

Informace obsažené v této knize jsou skvělou náповědou, s jejíž pomocí můžeme tyto kohoutky zavírat. Jedním z hlavní důvodů, proč jsem se začala věnovat porodnictví, je ten, že si nedovedu představit lepší situaci, kde bych mohla podporovat zdraví a předcházet nemocem, než před narozením, a z praxe vím, že čím dál více párů vyhledává poradenství ještě před početím, stejně jako v době těhotenství.

Jako pracující matka dvou dětí, z nichž jedno ještě kojím, dobře znám stres plynoucí z výchovy dětí v naší současné společnosti. Den jako by nikdy neměl dost hodin na zvládnutí všech úkolů, a to ani nemluvím o cvičení, meditaci a jiných zdraví podporujících aktivitách. To je důvodem, proč je makrobiotika tak praktická a naplňující, protože bez ohledu na to, co všechno se vám během dne přihodí, vždycky víte, že jídlo, které si uvaříte, posílí zdraví celé vaší rodině – a jíme přece každý den! Tento způsob vaření je svého druhu každodenní meditací, a jak se vyjádřila moje těhotná švagrová, když u nás nedávno pojedla, „z tohohle jídla jsem vždycky šťastná.“

Je ale velmi důležité, a zvláště u dětí, nestravovat se příliš rigidně. Děti se nesmí kvůli jídlu dostat do sociální izolace. Zdravé

dítě bude vždycky chtít ochutnat všechno možné bez ohledu na kvalitu. A pokud má víceméně silnou konstituci, stráví bez velkých problémů skoro všechno. Proto je tak důležité stravovat se dobře ještě před těhotenstvím a během něj stejně jako během kojení, neboť tím poskytnete svému dítěti dar dobrého základu a s ním svobodu k objevování světa vcelku bez nemocí. Pamatujte ale, že i naše každodenní myšlenky jsou součástí stravy, takže neustálé obavy a starosti o to, co si vkládám do úst, zejména v těhotenství, mohou mít na naše nenarozené dítě potenciálně negativní vliv. Důkazy o dalekosáhlých důsledcích matčiny myšlenky na potomka před narozením přináší kniha Thomase Verneyho *Tajný život nenarozeného dítěte* (The Secret Life of the Unborn Child).

Takže stejně jako všude, i tady se musíme snažit o nalezení rovnováhy mezi fyzickou a psychickou stravou.

Tuto knihu byste měli užívat jako rádce a soubor zkušeností týkajících se porodu, ale ne jako soubor nedotknutelných pravidel.

Mějte na paměti, že každý jedinec je jiný a každá žena vnáší do svého těhotenství své vlastní hodnoty, víru a zdravotní stav. Takže pro některou matku například císařský řez provedený ve velké nemocnici s dobrým zabezpečením může být holističtější a uspokojivějším zážitkem než porodní dům, stejně jako některým ženám výhody anestézie při porodu bohatě převáží nevýhody. Obecně se však dá u většiny porodů říci, že čím méně zásahů, tím lépe.

V současnosti, kdy mezi tradiční západní alopatickou medicínou a alternativnějšími způsoby léčby, jako je makrobiotika, vede neprostupná bariéra, se mi dennodenně dere na mysl, jak moc může obojí nabídnout. Nejlepší by bylo oba tyto světy propojit do jednoho všezahrnujícího přístupu bez předsudků. Ačkoli se zdá, že nám v tom naše vědecké levé mozkové hemisféry brání, čím dál více lékařů se k této výzvě staví čelem.

Vy, kdož právě začínáte s makrobiotikou a chcete pro svou rodinu to nejlepší, dovolte mi oslovit vás s následujícími několika myšlenkami:

- Nedávejte si za vinu, že jste během těhotenství nevěděla o makrobiotice a možná tak způsobila svému dítěti některé nemoci. Pamatujte, že za sedm let se vymění úplně všechny buňky našeho těla a lidský organismus je neuvěřitelně přizpůsobivý. Nikdy tudíž není pozdě začít. Nikdy mě nepřestává udivovat, s jakou rychlostí je možné prostřednictvím změn ve stravě dosáhnout pozitivních výsledků.
- Nemusíte se starat o vhodnost nebo nevhodnost této stravy. S trochou rozmyslu, péče a plánování může makrobiotická strava v těhotenství i pro malé dítě obsahovat všechny živiny potřebné pro optimální růst a vývoj, ovšem bez zbytků pesticidů a saturovaných tuků, jimiž oplývá standardní americká strava. Z nedávných studií navíc vyplývá, že nekonzumuje-li průměrný Američan celozrnné obilniny a luštěniny, nemůže jen ze stravy získat dostatek živin a musí brát potravinové doplňky.
- Za ty tři roky, co se pohybuji mezi makrobiotiky, jsem si všimla, že bez ohledu na to, jak vypadají rodiče, jsou makrobiotické děti bez výjimky překrásné. Strava založená na celém zrnu nám vrací do tváří rysy, které jsme měli podědit.
- Podle mého názoru makrobiotiku v její léčebné síle a vyrovnanosti předčí jedině láska, a protože se během správného vaření uplatňuje tolik lásky a péče, můžete svým dětem poskytnout obojí najednou.
- A konečně nezapomínejte, že vy i já jsme průkopníky tohoto nového (byť starodávného) životního stylu. Zatím to ještě není úplně pohodlná životní pozice, ale s trochou smyslu pro humor to může být opravdu radost.

Dr. Christiane Northrupová
členka Americké porodnické a gynekologické univerzity
Portland, Maine
červenec 1983

Předmluva autora

Náš civilizovaný svět čelí ohromné krizi lidské existence na planetě Zemi, zejména s blížícím se 21. stoletím. Tato krize má dva aspekty: 1) nebezpečí nukleární války, která by mohla během okamžiku zlikvidovat většinu populace v průmyslových částech světa, a 2) rychlou biologickou degeneraci lidského života, která může vést k fyzickému, psychologickému a sociálnímu zničení našeho druhu.

Tyto dva problémy jsou však úzce propojeny a druhý z nich – biologický úpadek lidského života – je v principu základem prvního.

Problém, s nímž se dnes musíme vypořádat, je objevit cesty, jak udržet a zlepšit kvalitu lidského života, a sice nikoli teoreticky, idealisticky nebo jinými konceptuálními prostředky, nýbrž praktickými metodami obnovení zdraví a rozvoje zdravého myšlení.

Prevence a likvidace degenerativních nemocí, jako jsou nemoci srdce, rakovina, artritida, alergie, pohlavně přenosné nemoci, duševní poruchy a divoké, asociální chování, jsou pochopitelně prvořadým úkolem, jež je potřeba vyřešit co nejrychleji. Nicméně pro budoucnost lidské společnosti je podstatnějším úkolem dosažení fyzického a psychologického zdraví následujících generací, našich dětí, vnoučat a jejich potomků.

Tato kniha je věnována tomu, jak zajistit zdraví a celkovou pohodu přicházející generaci, zejména v klíčovém období těhotenství a porodu, a zabývá se otázkou, jak se vyhnout možným defektům a poruchám, které postihují novorozěňata v čím dál větším počtu. Účelem této knihy, ačkoli se zdá, že je hlavně o zdraví, je otevřít dveře do nového, mírumilovného a šťastného

světa, tvořeného rodiči a dětmi, kteří našli skutečnou vitalitu a pochopení. Nabízené řešení je prosté. Jde o nápravu našeho životního prostředí a stravovacích návyků stejně jako o přeměrování moderního způsobu života k jednoduššímu, jasnějšímu a přirozenějšímu stylu. Na rozdíl od konvenčních lékařských textů a komplikovaných technologií navrhuje tato kniha běžnější, intuitivnější přístup k řešení problémů v jejich celistvosti.

Makrobiotické vzdělávání má už za sebou více než šedesát let (r. 1983, pozn. překl.). V Americe a v Evropě začalo před pětatřiceti lety a od té doby se rozšířilo po celém světě. Způsobilo revoluční změny ve složení stravy moderní společnosti, odstartovalo hnutí za přírodní potraviny a nabídlo jednoduchá a zároveň převratná řešení na všechny současné zdravotní problémy, zejména tělesné a psychologické poruchy. Jak narůstá počet rodin stravujících se makrobioticky, poskytuje tento styl také základy k obnově rodinného štěstí a komunitního zdraví. Makrobiotika navíc nabízí řešení komplikovaných světových problémů, včetně sociálních, ekonomických a politických potíží a dokonce i prevenci jaderné války. Má mezinárodní dosah a zlepšuje zdraví na všech úrovních, posiluje ducha a v konečném výhledu vede k uskutečnění našeho společného snu o jediném mírovém světě.

Materiál pro tuto knihu byl sebrán, revidován a upraven z přednášek a seminářů, které jsme uspořádali v různých zemích během uplynulých třiceti let, a z probíhajících kurzů v Kushi Institutu, East West Foundation, East West Centers a dalších makrobiotických vzdělávacích institucích. Děkujeme zejména Edwardovi a Wendy Eskovým, kteří nás po léta provázejí v naší vzdělávací činnosti a oba jsou zároveň kvalifikovanými makrobiotickými učiteli a poradci, za sestavení a redakci tohoto materiálu. Děkujeme také dr. Christiane Northrupové z Portlandu, Maine, která je průkopnicí na poli přírodního a makrobiotického přístupu k těhotenství, porodu a ženským zdravotním problémům, za revizi rukopisu a doplnění cenných podrobností založených na její porodnické zkušenosti. Další naše díky si zaslouží Alex Jack

z Brookline, Massachusetts, který s námi studuje více než deset let, a Phillip Jannetta se sedmi lety, kteří oba přečetli rukopis a přispěli mnoha cennými připomínkami.

Řadě dalších lidí děkujeme jak za práci na knize, tak i za osobní zkušenosti s těhotenstvím a porody.

Upřímně doufáme, že tato kniha přispěje ke zdraví a štěstí matek, otců, miminek a dětí dnes i v budoucnosti. Spojme se všichni v nekonečné modlitbě za povznesení lidstva a vytvoření jediného světa v míru na této nádherné planetě.

Michio Kushi
Brookline, Massachusetts
červenec 1983

Úvod

V našem životě jsou dva nevyhnutelné momenty: narození a smrt. Všechny ostatní události – cestovní plány, kariéra, rodina, studia aj. – se dají změnit.

Svůj život můžeme jednoduše přirovnat k šípu vystřelenému lukostřelcem. Dráha, kterou šíp prolétá k cíli, záleží na střelci a na tom, jak dobře svou zbraň ovládá. Nejlepší lukostřelec dokáže vyslat šíp rychle, průrazně a přímo na cíl. Stejně tak je to s naším životem. Těhotnou matku můžeme přirovnat ke střelci a nenarozené dítě k šípu. Terčem je dlouhý, zdravý a šťastný život končící pokojnou smrtí. Velmi silný start v přirozeném těhotenství a narození nás povede a nasměruje ke snadnému, šťastnému a zdravému životu. Takovýto kvalitní, silný impuls a životní nasměrování je obrovským darem od našich rodičů, jež posléze předáme vlastním dětem. Má opravdu o moc větší cenu než materiální bohatství.

Sama jsem třetí nejstarší z devíti dětí. Moje matka byla těhotná celkem dvanáctkrát. Během jejího posledního těhotenství se doktorovi zdálo, že je příliš slabá na to, aby donosila dítě celých devět měsíců, a doporučil jí potrat. Bylo mi tehdy dvacet dva a doprovodila jsem maminku do nemocnice. Tam jí těhotenství ukončili. Zůstala jsem tam s ní ještě několik dnů. Předchozí dítě bylo při narození hodně veliké, doktor je musel vytáhnout kleštěmi, čímž je poškodil natolik, že přežilo jen krátce. Mezi sedmým a osmým dítětem měla maminka ještě jednoho naprosto zdravého chlapečka, ale ten se ve dvou a půl letech utopil v nedalekém rybníku. Pamatuji si, jak maminka od té doby plakala každou noc po tři roky, než se jí narodilo další dítě. Nás devět vyrostlo bez nějakých větších potíží nebo nemocí. Moje starší sestra se vdala

za pohraničníka, který byl koncem 2. světové války odvelen do Mandžuska. Po válce mi někdo řekl, že moje sestra, její manžel a syn raději spáchali sebevraždu, než aby upadli do zajetí. Ostatních osm dětí teď má rodiny, jsme šťastní a bez vážnějších problémů.

Z dětství si vzpomínám na hovory, které vedli moji rodiče s naším rodinným lékařem. Byl to takový velmi tradiční doktor a kromě toho se staral o 600 školních dětí. Podle jeho zkušeností má dítě zdravou a silnou konstituci a žije dlouho, pokud se rodiče – což v oné době znamenalo hlavně manžela – příliš neoddávají *saké* nebo jiným alkoholickým nápojům. Stejný pohled na věc mají i mnohé jiné kultury v celém světě. Dnes jsme stále varováni před alkoholem stejně jako před drogami, kávou a jinými stimulanty. To platí nejen pro ženu, ale také pro jejího muže, jak uvidíte dále v této knize. Samozřejmě, když jsem já byla dítě, tedy před více než půl stoletím, hrozilo nám menší nebezpečí, protože jsme v Japonsku ještě neměli chemizované potraviny, léky a jiné nebezpečné látky, zejména na venkově. Můj otec od svých jedenadvaceti let nikdy nepil saké ani nekouřil cigarety a moje matka samozřejmě vůbec nikdy.

Moji rodiče byli velmi čestní lidé a propagátoři křesťanství. Byli prvním párem v naší vesnici, kdo se nechali oddat v křesťanském ritu namísto místní tradice. Zhruba tou dobou byl tatínek povolán na vojnu a všude si s sebou bral bibli. Za to ho dokonce zavřeli, ale byl tak špičkovým vojákem, že ho zase brzy propustili a dostal povolení mít Písmo u sebe.

Když se podívám na tu dobu zpátky, dochází mi, jak moc jsem od svých rodičů dostala prostřednictvím jejich disciplíny a oddanosti. Předali mým bratrům, sestrám i mně nesmírnou sílu, vytrvalost a výdrž, která nám během života velmi pomohla. To díky nim jsem byla schopna nasměrovat všechny své síly k prevenci dalších válek a k posilování míru. Krátce po 2. světové válce jsem objevila makrobiotiku a uvědomila si, že to je nástroj, který napomůže tohoto cíle dosáhnout. Díky svým rodičům jsem mohla

sledovat svůj životní cíl s vytrvalostí a jasným přesvědčením. Za to, jaký vedl život a co předali mně a mé rodině, jsem svým rodičům hluboce vděčná.

Můj manžel a já máme sami pět dětí, dceru a čtyři syny, a tři vnoučata. Když jsme přišli do USA, bylo tu k máni jen málo makrobiotických nebo vysoce kvalitních přírodních potravin, ne jako dnes. Kojení se tehdy moc nenosilo, ale já bych své děti nikdy jinak neživila. Od počátku jsme jedli velmi jednoduchá makrobiotická jídla. Každé z našich dětí bylo úplně jiné a já jsem se často sama sebe ptala, co že jsem to jedla v každém jednotlivém těhotenství, co vyvolalo takové rozdíly. Teď už si dokážu vybavit, kterak se pod vlivem mých aktivit, stravy, životního stylu a prostředí jejich vlastnosti a osobnosti utvářely.

Jak jsme v knize zmínili, devítiměsíční období těhotenství je nesmírně důležitou etapou pro vytvoření šťastného, silného a zdravého dítěte. Matčina strava, myšlení, činnost a chování ovlivňují nenarozené dítě po stránce tělesné, duševní i duchovní. Pokud se v tomto období můžete o své dítě dobře starat, rozdíl bude jasně patrný. Ideální je připravit se na těhotenství ještě před početím. To můžete udělat pomocí makrobiotického životního stylu a stravy.

Měla jsem to štěstí, že jsem se spřátelila se slečnou Glorií Swansonovou, důkladně ji poznala a vyslechla si její životní příběh. Byla skutečně pozoruhodnou osobou. Vlastně můžu docela upřímně říci, že to byla jedna z nejúžasnějších žen, jaké jsem v životě poznala. Vzpomínám si na spoustu věcí, které jsem se od ní naučila. Ochotně mi napsala úvod k mé první knížce *Jak vařit s misem*, z něž bych zde ráda kousek ocitovala, protože mám pocit, že její slova dokonale vyjadřují naše přesvědčení o důležitosti těhotenství. Slečna Swansonová píše o večěři, kterou jsme u ní s Michiem dostali:

Michio poznamenal: „Moje žena je v jídle daleko striktnější než já.“ Paní Kushiová se lehce začervenala a zdvihla ruku

k obličejí. „Já ale musím,“ usmála se. „Mám pět dětí. A nikdy nevím, kdy budu zase těhotná. Ve chvíli, kdy to zjistím, už může být tři, čtyři nebo šest týdnů za mnou. A zrovna první týdny jsou tak důležité! Musím si dát pozor, abych nikdy nesnědla nic, co by pro tento nový život ve mně nebylo dobré.“

Rok co rok se rodí čím dál víc dětí s deformacemi a retardací. Možná že se blížíme ke stavu, kdy budou zdravé děti v menšině. Vláda ani lékařská věda nás nezachrání.

Můžeme se zachránit jedině sami, a to když se ženy osvobodí a uznají svou osobní zodpovědnost za budoucnost svých dětí, jak nám ji právě předvedla paní Kushiová. Za možnost se od ní učit bychom měli být vděční.

V životě se nám přihodí mnoho věcí, které zapomeneme nebo necháme projít bez povšimnutí, ale Gloria Swansonová své přátele i přírodu pozorovala velmi pozorně, jak je poznat z jejích komentářů. Z jejích komplimentů je mi trochu stydno, ale jsem nesmírně vděčná, že jsem mohla takovou ženu poznat.

Doufám, že vám tato kniha bude k užitku a že si její poselství nenecháte pro sebe. Pojdme se společně pustit do díla na světě sjednoceném v míru – pro naše děti, které jsou budoucností lidstva.

*Aveline Kushiová
Brookline, Massachusetts
23. července 1983*

Poznámka editora

Stojíme nyní na křižovatce věků. Stejně jako zrnka obilí jsme jak plodem nekonečné minulosti, tak i semenem nekonečné budoucnosti. Vliv našich rodičů a předků je tudíž nevypočitatelný, stejně jako náš vliv na děti a jejich potomky. Dobře to ilustruje jedna příhoda z naší rodiny.

Asi před rokem přijeli Edwardovi rodiče na návštěvu do Brookline a vzali s sebou i mamčinu maminku, které bude brzy osmdesát. Přivezli s sebou hromadu knih, které měla babička už léta na půdě. Byly zaprášené, zažloutlé a s tituly jako *Přírodní léčení*, *Jídlo je nejlepší lék* či *Bud' šťastnější, bud' zdravější*. Byli jsme nadšeni, že už se tak dávno zajímala o přírodní potraviny a léčení a v jedné době praktikovala přírodní stravovací režim se spoustou celozrnných obilnin a čerstvé místní zeleniny.

Edwardova babička z otcovy strany se také zajímala o zdravou stravu, k čemuž ji dovedly zkušenosti z mládí. Asi před deseti lety, když jsme ještě měli před svatbou, jsme ji navštívili v jejím malém vesnickém krámku za Filadelfií. Bylo jí už přes osmdesát a souhlasně naslouchala našemu výkladu o makrobiotické stravě. Když jsme náhodou zmínili *kašu*, tedy celozrnnou pohanku, zdvihla oči a zavzpomínala: „Když jsem byla malá a bydleli jsme na farmě ve staré zemi, *kaša* byla naším masem.“ Pak nám vyprávěla o své stravě v dětství, která sestávala hlavně z celých obilovin včetně *kaši* a tmavého pšenično-žitného chleba a čerstvé lokální zeleniny. Obzvláště ráda měla zelí, hlavně kvašené. Řekla nám, že maso a jiné živočišné produkty se jedly málo, daleko méně než dnes.

Jak Michio často říká, své sny dědíme po rodičích a předcích. Teď už víme, že náš makrobiotický životní styl a sen o zdravém

a mírovém světě je prostě jen důsledkem naší stravy, životního stylu a vize budoucnosti, kterou v sobě tito a další předkové nosili.

S největší radostí vám nabízíme tuto knihu *Makrobiotické těhotenství a péče o novorozence*. Po dlouhém období prenatalního vývoje – více než rok a půl – přišla na svět přirozeně, doma, bez komplikací a je připravena započít nezávislý život v tomto světě. Doufáme, že budete mít stejnou radost z její četby a užití, jako jsme měli my z jejího početí a porodu.

Jak Kushiovi zmiňují v celé knize, velmi důležitým faktorem zdravého těhotenství je pozitivní postoj založený na víře v Boha nebo v nekonečný vesmírný řád. Rádi bychom vám nabídli krátkou báseň, neboť se domníváme, že tohoto ducha symbolizuje. Napsali jsme ji tak, aby se mohla zpívat na známou sborovou melodii *Ódy na radost* z Beethovenovy *Deváté symfonie*. Můžete ji přijmout v této nebo jiné podobě a zazpívat si ji s přáteli a rodinou.

Makrobiotika – cesta
ke štěstí a ke zdraví.
Rovnováha jinu s jangem
životem nás provází.
Zamyšlení,
transformace,
nekonečný je náš sen.
Ze zrnka je deset tisíc,
vděčnost naším životem.

*Edward a Wendy Eskovi
Brookline, Massachusetts
červenec 1983*

[1]

Reprodukce člověka

Všechny věci na světě mohou být uspořádány do dvojic: den a noc, narození a smrt, jaro a podzim, muž a žena, spermie a vajíčko. Jedna z kategorií je vždy tvořena a ovlivňována odstředivostí, tj. expanzí. O této tendenci se mluví jako o síle jin a často je zobrazována symbolem obráceného trojúhelníku (▼). Druhá, doplňující kategorie je tvořena spíše silou dostředivou, kontraktivní. Říká se jí jang a obvykle je symbolizována trojúhelníkem s podstavou dole (▲). Termíny jin a jang vznikly před mnoha tisíci lety a dodnes jsou užívány v celém Orientu. Podobné vidění přírody a univerza je společné i všem velkým kulturám na Východě i na Západě, na Severu i na Jihu, i když terminologicky se mohou lišit.

Jin a jang však nepředstavují žádné konkrétní fenomény ani nejsou zástupnými termíny pro konkrétní věci. Spíše naznačují relativní tendence v dynamickém srovnání. Komparativní klasifikace na následující stránce nabízí praktické příklady antagonické, komplementární povahy sil jin a jang.

Na naší planetě se jin a jang objevují v podobě nebeské a zemské síly. Nebeská síla, tj. i kosmické záření, elektromagnetické a světelné záření, sluneční energie a tlak vzduchu, sestupuje spirálovitě z nekonečného vesmíru směrem k zemskému jádru a pohybuje se proti směru pohybu hodinových ručiček. To je tentýž směr, jaký má zemská rotace. V Orientu se této jangovější síle říká *Tenno ki*, tj. energie nebes.