

TĚHOTENSTVÍ

DUŠEVNÍ VYROVNANOST V TĚHOTENSTVÍ



Po devět měsíců vyživuje matka dítě svojí krví a po porodu pak mateřským mlékem. Červená barva krve symbolizuje život, sílu a aktivitu (jang), bílá barva mléka symbolizuje harmonii a mír (jin). Těhotenství a doba kojení jsou v životě matky a dítěte fázemi, které by měly být více než všechny ostatní etapy formovány

souladem mezi jinem a jangem, aby tak připravily cestu pro vznikající láskyplný vztah mezi rodiči a dítětem. Stabilní rovnováha matky v tělesné a emocionální rovině zajišťuje, aby bylo dítě vyživováno čchi a krví tím nejefektivnějším způsobem. Příliš mnoho vnějších rušivých podnětů nebo závažné vnitřní konflikty přinášejí nepravidelnosti v zásobování dítěte.

Dětský organizmus tvoří spolu s matkou pevnou jednotu také na rovině psychické. Mnohá vyšetření prokázala, že všechny pozitivní, eventuálně negativní zážitky a pocity matky jsou plně přenášeny do vědomí ještě nenarozeného dítěte, kde jsou pak uloženy. Zcela neoddělitelné energetické a psychické propojení mezi matkou a dítětem je dokladem odpovědnosti, která na matce spočívá. Našli bychom asi jen stěží takovou ženu, která by tuto odpovědnost trvale nepocítovala jako břímě – a občas nezatoužila od všeho utéci, tím spíše, je-li vystavena tváří v tvář enormním změn-

nám ve svém organizmu. Protože se však od těhotenství jen tak utéci nedá – pro mnohé ženy je to první zážitek podobného typu – není divu, že se stále znovu objevuje pokles nálady provázený vnitřními konflikty. Podle západní medicíny jsou jednoznačnou příčinou těchto výkyvů hormonální změny. Ale čím jiným jsou tělesné změny než zrcadlem duševních procesů, jimiž si žena zvyká na roli matky. Naproti tomu fakt, že podobné emocionální výkyvy jako jejich partnerky prožívají i budoucí otcové, lze jen stěží vysvětlit hormonálními změnami v organizmu. Také pro muže je otcovství spojeno s velkými změnami. Oproti ženě jsou však ve výhodě, neboť si mohou od rodičovských povinností na nějaký čas odpočinout a poté se k nim zase vrátit.

OKOLI TĚHOTNÉ ŽENY

Období, v němž oplodněné vajíčko dozraje v živou bytost, je přes svoji zdánlivou všednost zcela specifickou etapou v životě ženy a byla by škoda, kdyby si tento překrásný zážitek nemohla plně vychutnat. Pokud je dítě naplánováno, bylo by dobré se tomu přizpůsobit, a co možná nejvíce omezit pracovní zátěž. Jestliže žena otěhotní nečekaně, je většinou přinucena pracovat i nadále na plný úvazek, pokud nechce přijít o místo. To, že žena na tento požadavek „rovnoprávnosti“ přistoupí a snaží se i přes svá omezení držet krok se svými mužskými kolegy, je vcelku pochopitelné. Ale těhotenství je situací zcela zvláštní: zdraví, radost ze života a v neposlední řadě i budoucí výkonnost dítěte jsou rozhodujícím způsobem závislé na matčině chování právě v době těhotenství. Jak ze strany společnosti, tak i ze strany politiků by jistě bylo prozíravé a chvályhodné umožnit matce přechodné přerušení výkonu povolání, pokud si to sama bude přát. Šance na narození zdravých, šťastných, pokojných a inteligentních dětí totiž prudce stoupají, jsou-li jejich matky osvobozeny od všech

pracovních povinností. Naše budoucnost se bude jistě utvářet příznivěji, pokud bude právě společnost i politici přispívat k tomu, aby byl dětem umožněn co možná nejlepší start do života. Dospět k tomuto poznání ale předpokládá nejprve se těmito věcmi zabývat. Zdraví a radost ze života nepřinese dětem ani vápník, ani vitaminy či minerály, nýbrž harmonické prostředí, které matce a dítěti vytvoříme. Tím jim bude dopřán i dostatek času ke konzumaci energeticky výživné stravy.

PRÍZNIVÉ A VHODNÉ PODMÍNKY MÍSTO STRESUJÍCÍCH OKOLNOSTÍ

Vyvážená strava v období těhotenství přispívá k dosažení dvou cílů: za prvé posiluje životní energii ženy, tedy její čchi, takovým způsobem, že prožívá bezproblémové a radostné těhotenství. Co se týče nenarozeného dítěte, je důležité, zásobovat jej co možná největším množstvím plnohodnotné čchi a krve. Strava je sice pouze jedním z faktorů, který má zásadní vliv na zdravotní stav matky a dítěte, může být ale jako jeden z mála ovlivňován z velké části právě matkou. Změna orientace na energeticky bohatou výživu je spojena s hlubokým pochopením energetických vlivů, které působí na člověka a zároveň i na nenarozené dítě. Od ženy v jiném stavu se v tomto období také vyžaduje, aby zajistila příznivé podmínky i pro své dítě. Děje-li se tak ve spolupráci s partnerem, je to samozřejmě výborné, ovšem také ženy, jež jsou odkázány samy na sebe, mohou pro sebe i pro narození svého dítěte udělat mnoho, a to poměrně jednoduše. Základním předpokladem je rozhodnutí, učinit vlastní zdraví a blaho dítěte nejvyšší prioritou. Aby tomu tak skutečně bylo, je nezbytné vzdát se různých zvyklostí a nároků ze strany rodiny a přátel, neboť budoucí matka ví sama nejlépe, co je pro ni a její dítě nejvhodnější.

Žena, která se před otěhotněním ráda bála při sledování napínavých detektivek či psychotrillerů nebo trávila hodně času v hlasitém prostředí diskoték, udělá pochopitelně nejlépe, když se těchto svých zálib na nějaký čas vzdá. Bude se sice možná muset vyrovnat s poznámkami, že už nepatří mezi mladé, ale pokud se zaposlouchá do svého nitra, zjistí, že její organizmus daleko raději uvítá procházku nebo klidně strávený večer v domácím prostředí u dobrého jídla. Pokud máte pocit, že musíte být i v těhotenství pro svého partnera neustále atraktivní, odpočatá, veselá, a přitom chodit do práce, raději si ověřte, co si o tom všem váš protějšek skutečně myslí. Neboť i on, přestože se mu břicho nezvětšuje stejně rychle jako vám, je ve funkci nastávajícího otce a možná potřebuje stejně tolik času a klidu jako vy k tomu, aby se vyrovnal s vaší viditelnou proměnou. Neudělá mu snad dobře, pokud se bude více řídit svým vnitřním hlasem, který se ho snaží přivést k větší trpělivosti a ukazuje mu cestu k nabytí vnitřní síly, aby se stal společně s vámi dobrým „hostitelem“ vašeho dítěte?

ZIVOT POCHAZI ZE STREDU – ÚBYTEK ENERGIE V POČATCÍCH TĚHOTENSTVÍ

Vynechání menstruace u těhotné ženy je jedním z vnějších ukazatelů komplexních energetických proměn v organizmu nastávající matky. Z pohledu čínského lékařství nelze striktně oddělit energii od hmoty, takže čchi se může bez problému přeměnit v krev a naopak, pokud to vyžadují fyziologické procesy. Plod v matčině těle je odkázán na její zásobování čchi (jang) a krví (jin), jež tvoří pilíře lidského života. Aby byla zaručena energetická a hmotná výživa dítěte, hromadí se *jin-čchi* (energetický princip krve) matky ve dvou velkých drahách v oblasti břicha:

Čchung-maj, pro niž Číňané používají metaforu *moře energie a krve*, vede dělohou a stoupá tělesným středem až k ústům.

Druhou dráhou je *žen-maj*, která bývá také označována díky své zásobovací funkci v těhotenství jako *meridián početí*. Vede přední stranou těla až k hornímu patru a způsobuje nahnědlé zabarvení středové čáry vedoucí v průběhu těhotenství přes vyklenuté břicho. Tento meridián hraje důležitou roli při cvičení tchaj-t'i a při meditaci. Přitiskne-li člověk při pomalých pohybech tchaj-t'i nebo při meditaci jazyk za horní patro, uzavře tak lépe vrchní energetický oběh v těle a zvýší zároveň duševní bdělost.

U žen, které mají i běžně sklony k nedostatku jinu nebo krve, může nahromadění jin-čchi v obou meridiánech vést v těhotenství k ještě vážnějšímu nedostatku krve v organizmu.

Zatímco se jin soustřeďuje v oblasti dolní části těla, jang-čchi se objevuje především v části horní. To má za následek, že ženy, které trpěly před těhotenstvím nedostatkem čchi, a byly kvůli tomu citlivé na chlad, si teď mohou vychutnávat dostatek jangu. „Od té doby, co jsem těhotná, mi není zima.“ Tuto větu můžeme slyšet od mnoha žen, protože nedostatek čchi je neduhem značně rozšířeným. U ženy se silnou tělesnou konstitucí jsou všechny části těla dobře prokrvovány a zahřívány. Díky nárůstu jangu je ve výborném stavu i obranyschopnost, která působí jako přirozená ochrana plodu.

Aby všechny tyto zázračné ochranné a vyživovací funkce probíhaly odpovídajícím způsobem, musí být v dobré kondici *slezina, srdce, ledviny, plíce a játra*, a to z následujících důvodů:

Slezina připravuje *postnatální základ člověka* a vyživuje dělohu a udržuje dostatek krve v cévách. Krvácení v těhotenství často souvisí s nedostatkem čchi ve slezině.

Srdce přispívá ke tvorbě krve a je odpovědné za její stejnoměrné proudění. Depresivní stavy v těhotenství poukazují z energetického hlediska na nedostatek krve nebo čchi v srdci.

Ledviny zásobují po celý čas organismus matky a dítěte energií ťing a jang.

Plíce získávají čchi ze vzduchu a prostřednictvím dýchání ji pak rozvádějí do celého těla.

Játra kontrolují proudění energie a nárůst i pokles čchi v meridiánech. Meridián jater je těsně spjat s dráhou čchung-maj, která v těhotenství vykazuje nadbytek energie. Protože kromě toho proudí energie v obou meridiánech zespoda nahoru, přináší čchung-maj energii z jater výraznou měrou právě vzhůru. Proto dochází v těhotenství běžně k tomu, že se játra a čchung-maj zásobují energií.

Stoupající energie z jater může způsobit krvácení z nosu či dásní. Také typické poklesy nálady má na svědomí nekontrolovaný vzestup jaterní energie v počátcích těhotenství. Do konce třetího měsíce se tato energie zpravidla vyrovná a zmiňované potíže zmizí. Až do této doby způsobuje přebytek jangu v meridiánu jater přirozený úbytek jinu a šťáv v játrech, což s sebou přináší nevolnost a pocity závratí. Úbytek jinu v játrech je důvodem toho, proč mají těhotné ženy chuť na kyselé. Tato potřeba je zcela v pořádku, neboť většina kyselých potravin působí osvěžujícím způsobem, ochlazuje játra a podporuje tvorbu šťáv.

Neobvyklá, zvláštní přání a nálady, které jsou nevyočitatelné jako vítr (náležející spolu s játry k elementu dřeva), stejně jako i velká zranitelnost ženy v prvních měsících těhotenství, jsou rovněž přirozeným následkem slabého zastoupení jinu v játrech. To má však i své světlé stránky; neboť zvýšená citlivost se nevztahuje pouze na psychiku, nýbrž na všechno, co nepříjemně voní, příliš nechutná nebo co nějakým způsobem pochybně vyzařuje.

Tento mechanismus tak opět slouží k ochraně matky a dítěte, neboť způsobuje, že těhotná žena je velmi vybíravá a má přirozený odpor ke všemu, co by jí mohlo uškodit. Mnoho žen začne odmítat kávu a projevovat značnou nelibost i vůči cigaretovému kouři.

Dostatek energie v čchung-maj v břišní dutině souvisí s neobyčejnou tělesnou vnímavostí ženy v prvních měsících těhotenství. Přesto, že jí ještě nenarostlo vůbec žádné břicho, cítí se už „velmi těhotná“. Nosí volné oblečení, i když nemusí, a také její pohyby signalizují, že se jedná o ženu, která nosí pod srdcem dítě.

VÝŽIVA V TĚHOTENSTVÍ

Ať už lidé očekávají přírůstek do rodiny, nebo ne, je výživa pouze jedním z mnoha aspektů, který vede k dlouhodobému zdraví: teprve souhrn vhodných, pravidelně prováděných tělesných cvičení, pozitivního psychického stavu a vyváženého rytmu mezi klidem a rozptýlením zaručují trvale dobrý zdravotní stav a vitalitu. Přesto však hraje vyvážená, energeticky hodnotná strava právě v těhotenství velmi důležitou roli, neboť v této době jsou na organismus budoucí matky kladeny zvýšené požadavky.

Když se mě ženy ptají: „Jsem těhotná, jak bych se měla stravovat?“, pak většinou odpovím spontánně: „Jezte dobře vykvašené obilniny a k tomu hodně vařené zeleniny. Koření používejte jen v malé míře. Užívejte čerstvé bylinky jako petržel a vychutnávejte si přirozenou sladkost zmiňovaných pokrmů, které mohou plně nahradit bílý cukr. Vyvarujte se všech extrémů – tedy příliš horkých, studených, ostrých, přesolených a nadměrně kyselých pokrmů – neboť vaše strava by měla v první řadě posílit střed a vytvářet stálý dostatek krve.“

CO ZNAMENÁ „POSILIT STŘED“?

Element země se svými orgány, tedy se slezinou a žaludkem, tvoří střed v cyklu pěti ročních údobí. Jestliže budou tyto orgány posilovány stravou, získá dítě v matčině těle dostatek energie, kterou si naplní svou energetickou zásobárnu, jež po narození tvoří bohatství jeho energie získané před narozením, a bude určovat jeho další život. Pro matku je tvorba čchi ve slezině důležitá proto, aby se cítila v průběhu těhotenství dobře a při síle a aby v této době nebyla nucena vyčerpat příliš mnoho své vlastní předporodní energie.

Aby došlo k posílení čchi v žaludku a ve slezině, měly by se konzumovat *vařené a lehce stravitelné pokrmy*. Použité suroviny by měly spadat převážně do skupiny *neutrálních a teplých* potravin a měla by u nich převládat *jemně sladká chuť*.

Všechny tyto požadavky splňují například plnohodnotné obilniny, mnoho druhů zeleniny, luštěniny, maso a ryby. Základ vyváženého, zdravého stravování v těhotenství tvoří drcené *obilí* nebo *obilí* vařené v celých zrnech. Pokud je žena zvyklá jíst plnohodnotné obilí, může být jeho podíl na jídelníčku velmi vysoký, padesát procent i více. Ženy, které před těhotenstvím jedly obilí jen málo, by měly jeho dávky pomalu zvyšovat a zpočátku upřednostňovat lehce stravitelné druhy obilí, jakými jsou například proso, rýže a polenta. Jestliže člověk není na obilí zvyklý, může u něho vyvolat problémy s trávením, a to často jen proto, že nebylo dostatečně rozžvýkáno. Ten, kdo ale konzumuje obilí pravidelně, je na dostatečné rozkousání potravy, které usnadňuje její trávení, již zvyklý.

Odhlédneme-li od energetické prospěšnosti hodnotného obilí, můžeme dále z pohledu výživově-psychologického vysledovat toto:

Obilí obsahuje všechny minerální látky, jejichž konzumace je v období těhotenství důležitá, pokryje tedy samo o sobě doporučenou denní dávku fosforu, fluoru a hořčíku. Hořčík je nutný pro vývoj kostry plodu. Jeho nízký obsah v matčině krvi bývá často zapříčiněn právě špatnou výživou. Ostatně jako všechny další minerální látky je i hořčík obsažen jen ve svrchních vrstvách neloupaných jader; je tedy proto nutné konzumovat například místo bílých nudlí a bílé mouky právě obilí.

ÚCINKY JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ OBIÍ

Proso hraje v období těhotenství důležitou roli. Je chutné, zdravé a lze jej velmi dobře použít jako „bránu“ ke konzumaci obilí.

Posiluje střed a vytváří harmonii ve slezině a žaludku. Umocňuje působení čchi a krve a vytváří v těle hmotu. Jeho posilující účinky na slezinu a ledviny mají zvláštní význam, neboť na obou těchto orgánech závisí vyživování dítěte. Ženám, které mají kvůli nedostatku čchi ve slezině sklony k netečnosti střev, pomůže právě proso, jež trávení povzbudí. Kromě toho také proso odstraní vlhkost, která se projevuje nahromaděním vody a vzniká v důsledku slabé sleziny a ledvin. Proso pomůže především těm ženám, které trpěly už předtím, než otěhotněly, ranními otoky obličeje a otékáním paží i nohou. V tomto případě by mělo být proso před vařením suché, mělo by se nejprve za neustálého míchání orestovat – ovšem bez použití tuku – a teprve následně uvařit ve vodě. Přesnější návody k přípravě různých druhů obilí najdete v naší *Kuchařce podle pěti elementů*.

Kukuřice bývá v Evropě k dostání většinou v mleté podobě jako polenta. Stejně jako proso působí neutrálně na střed, v němž vytváří harmonii a vyrábí čchi. Společně s trochou másla, špetkou soli, pepře a trochou muškátu tvoří polenta dobrý základ kořeněných pokrmů. Je-li připravena

na sladko, je vhodná i pro dětskou kuchyni. Oproti ostatním druhům obilí má polenta sama o sobě trochu mdlou chuť, kterou je vhodné okořenit. Podobně jako proso a rýže se i polenta hodí jako strava pro lidi, kteří nemají s konzumací obilovin moc zkušeností. Právě její zásluhou mohou přijít obilí na chuť – ovšem pouze tehdy, je-li připraveno chutně. Pro „objevitele“ těchto surovin platí: pokrmy z obilí musejí lahodit oku a výtečně chutnat. Jídla, připravená z obilí, jež bylo vařeno v celých zrnech, nepotřebují zpravidla dosolit. Stačí je jednoduše uvařit ve vodě a pomocí odpovídajících příloh vykouzlit chutný pokrm. Podle libosti může být obilí připraveno například na způsob rizota, pokud k němu přidáme zeleninu, houby, koření a olej nebo máslo. Bohužel ale existuje stále dost lidí, kteří si cestu ke zdravé výživě předem uzavřou svým předsudkem, že obilí nemá žádnou chuť. Můžeme však namítnout: Jak vlastně chutnají třeba brambory nebo špagety, pokud je nedochutíme omáčkami nebo vhodnými přílohami? Chutě jsou různé, ale velmi závisí také na zvyklostech. Kdo například v minulosti jedl jen silně kořeněná jídla jako uzeniny nebo sýry, nebude možná zpočátku schopen ocenit jemně sladkou chuť obilí. K tomu, aby člověk našel zalíbení v přirozené vůni obilí, zeleniny a ovoce, je potřeba trocha cviku a také určitá doba, během níž si člověk zvykne na jiné potraviny, než dosud jedl. Pokud kupříkladu okořeníte polentu stejným způsobem jako dobrou domácí bramborovou kaši, vaše rodina pak třeba vůbec nepozná, že základ pokrmu, který jste jí podali, netvoří brambory, jež jsou relativně chudé na čchi, ale výživné obilí.

Sladká rýže, která je někdy také nazývána *mochi*, je k sehnání v dobrých obchodech s přírodními produkty. Vytváří čchi, zahřívá slezinu a žaludek. Má také zvláštní schopnost posilovat rovnoměrně čchi a krev. Pro svou jemnou sladkost je dobrým prostředkem k zahnání chuti

na sladké, kterou vyvolal nedostatek čchi ve slezině. Hodí se velice dobře k přípravě snídaní, přičemž se podává společně s ovocem, sušenými plody a oříšky.

Plnohodnotná rýže je známa buď jako rýže dlouhozrná, nebo jako druh se středními či okrouhlými zrny. Právě kulatá zrníčka vyžadují důkladné rozžvýkání, díky čemuž pak posilují čchi v těle, stejně jako rýže dlouhozrná. Rýže má jemně nasládlou chuť, působí neutrálně a lehce osvěžuje. Vytváří šťávy, a tím povzbuzuje organizmus, aby se zbavil nepotřebných šťáv. Dále velice vhodně předchází nahromadění vody, které se objevuje v těhotenství hlavně formou otoků na nohách. Protože kromě toho posiluje čchi ve slezině, její doplňující funkce umožňuje proměnu šťáv a vylučování vody. Jak už bylo zmíněno, může být využívána jako prevence proti nahromaděné vodě zapříčiněné nedostatkem čchi ve slezině. Její povzbuzující účinek na tlusté střevo prospívá trávení a pomáhá při všech druzích zácpy. Doplňuje tekutiny v játrech a ochlazuje jejich nadbytečné teplo, které – jak už jsme zmínily – s sebou přináší vnitřní neklid, emocionální nevyrovnanost a chuť na kyselé. Kromě toho pomáhá rýže také jako lék proti zvracení v těhotenství (viz též kapitola *Potíže v těhotenství*).

Tyto tři druhy obilí, o nichž byla právě řeč, tedy proso, rýže i sladká rýže, doprovázely mě a mnoho dalších žen, které se se mnou přišly poradit, téměř denně po celou dobu těhotenství, a to s tím nejlepším výsledkem! Abyste přišli obilí na chuť i vy, podívejte se na následující *recept snídane se švestkami*, který je připraven podle zásad pěti elementů.

Příprava:

Z Opražené proso, rýže (Z/K) nebo sladká rýže, nejlépe jeden až dva dny předvařená,

Z sušené švestky namočené přes noc ve šťávě z červených hroznů.

O Postavte na plotnu hrnec a nechte jej zahřát.

Z Ohřejte švestky a šťávu z hroznů.

K Trochu opepřete nebo přidejte trochu koriandru,

V přidejte špetku soli,

D přidejte trochu citronové šťávy a nastrouhané citronové kůry.

O Dále posypejte trochou kakaa a celou směs několik minut povařte.

Z Nakonec přidejte obilí a zahřejte.

Působení: Pokrm zahřeje váš organizmus, vytvoří čchi ve slezině, posílí krev a střed a vysuší vlhkost (především tehdy, pokud vaše snídaneč obsahuje proso.)

Oves je potravinou neutrální, s lehce zahřívající tendencí. Jeho dynamické, rozněčující energie lze velmi dobře využít při tělesném vyčerpání a chronickém nedostatku energie. Uvaříte-li si ovesné vločky s ovocem, získáte tak rychlou a energeticky hodnotnou snídani. V těhotenství by se však měl oves konzumovat pouze omezeně. Pokud máte sklony k silné citlivosti na teplo, poruchám spánku, trpíte nadměrnou žízní a chutěmi na kyselé, raději byste neměli oves konzumovat vůbec. Způsobuje totiž velice rychlý nárůst energie a posílil by i nárůst jangu. Také v dětské výživě by měl být podáván spíše klidným a bledým dětem než těm, které jsou samy o sobě dynamické či neklidné.

Ječmen je neutrální surovinou s lehce osvěžujícími účinky. Zajišťuje harmonii středu a posiluje čchi a krev. Stabilizuje organizmus při přejedení, což znamená, že je účinný při pocitech plnosti a v době oslabení trávicího traktu. Velice dobře se hodí k potlačování horkosti, pomáhá také předcházet potížím, které jsou vyvolány zvýšením tepla v počátcích těhotenství. Jeho detoxikačního účinku je zapotřebí k tomu, aby uchránil organizmus v těhotenství a v době kojení od všech škodlivin. Může se také použít jako lék proti vyčerpání a nahromaděné vodě v těle.