

Michio a Aveline Kushi



**MAKROBIOTICKÉ
TĚHOTENSTVÍ
A PÉČE 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

Předmluva

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 nemluví o cvičení, meditaci a jiných zdravích 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 tohoto 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 matčiných myšlenek 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 uspokojivější 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, dovoluji vám 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 zbytečků pesticidů a satureovaných 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 zrna 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 novorozeňata 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 neodávají *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 vedli 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, které 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 večeri, 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 antagonistické, 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.

Zemská energie vzniká rotací Země a postupuje směrem od centra k nekonečnému vesmíru. Pohybuje se po směru ručiček. (Oba řečené směry jsou na jižní polokouli obrácené.) Tato jinovější síla se nazývá *Chino ki*, tj. energie země. Mezi těmito dvěma protichůdnými, leč vzájemně se doplňujícími pohyby jsou tvořeny, uchovávány, ničeny a opět kříšeny v nekonečném cyklu života všechny věci na Zemi a v našem relativním, neustále se měnícím světě.

Nic nemůže existovat tvořeno pouhou jednou z těchto sil. Například kdyby něco bylo ovládáno výhradně nebeskou silou, okamžitě by se to smrškló na neviditelný bod a zmizelo. Kdyby něco představovalo jenom zemskou sílu, nafouklo by se to do nekonečných rozměrů a rovněž zaniklo. V každém jevu jsou přítomny obě síly.

Muži přijímají nebeskou energii točící se proti směru hodin vzhadu na hlavě, v týlu. Nebeská síla jim vstupuje do hlavy, prochází dolů a nabíjí střední mozek. Tato centrální oblast mozku ukrytá hluboko uvnitř je centrem nervové soustavy a vědomí. Tady se shromažďují všechny nervové impulzy a stimuly a následně jsou distribuovány do levé a pravé mozkové hemisféry a odtud do celého těla.

Příklady jinu a jangu

<i>Obecné</i>	<i>Jin ▼ odstředivá síla</i>	<i>Jang ▲ dostředivá síla</i>
Tendence	expanze	kontrakce
Funkce	difúze	fúze
	disperze	asimilace
	oddělení	shromáždění
	rozklad	uspořádání
Pohyb	spíše neaktivní a pomalejší	aktivnější a rychlejší

<i>Obecné</i>	<i>Jin ▼ odstředivá síla</i>	<i>Jang ▲ dostředivá síla</i>
Vibrace	kratší vlny, vysoká frekvence	delší vlny, nízká frekvence
Směr	stoupající, vertikální	klesající, horizontální
Pozice	vnější a periferní	vnitřní a centrální
Hmotnost	lehčí	těžší
Teplota	chladnější	teplejší
Světlo	tmavší	světlejší
Vlhkost	vlhčí	sušší
Hustota	řidší	hustší
Rozměr	větší	menší
Tvar	rozměrnější, křehký	kompaktnější, tvrdší
Délka	delší	kratší
Textura	měkčí	tvrdší
Atomická částice	elektron	proton
Prvky	N, O, K, P, Ca atd.	H, C, Na, As, Mg atd.
Prostředí	Vibrace ... Vzduch ...	Voda ... Země
Podnebí	tropické	studené
Biologická kvalita	spíše rostlinná	spíše živočišná
Pohlaví	ženské	mužské
Struktura orgánů	dutá, rozměrná	celistvá, staženější
Nervy	perifernější, ortosympatické	centrálnější, parasympatické
Postoj	jemnější, negativní	aktivnější, pozitivní
Práce	spíše psychologická a mentální	spíše fyzická a sociální
Dimenze	prostor	čas

Na další cestě dolů vytváří nebeská síla čípek, masitý lalok visící dolů u vstupu do hrdla. Odtud se přesouvá ke kořeni jazyka a pokračuje dolů, nabíjí srdce a způsobuje jeho tlukot. Je také původcem rytmu dechu. Dále nabíjí žaludek a vytváří energii jater, sleziny, slinivky a ledvin. Pak pokračuje do středu střevního systému a energetizuje oblast známou v Orientu jako *hara*, *tan-den* nebo jako břišní energetické centrum. Zde způsobuje rytmickou expanzi a kontrakci střev, močového měchýře a ledvin.

Pak nebeská síla pokračuje do spodní části těla, kde vytváří další orgán podobný čípku, známý jako penis. Když vytváří čípek, vznikají po obou stranách nahoře v hrdle ještě dvě žlázy zvané mandle. Podobně se v oblasti genitálií rozděluje nebeská síla do páru žláz zvaných varlata.

Ženská orientace je doplňkem k mužské.* V jejím případě je dominantní stoupající a rozpínavá síla země. Například muži jsou obecně vyšší než ženy, což znamená, že se jejich tělo protahuje více směrem dolů v důsledku většího vlivu nebeské klesající síly. Ženské dlouhé, spadající vlasy jsou primárně dílem stoupající, expanzivní síly země, zatímco mužům rostou vlasy a chlupy na těle spíše směrem dolů pod vlivem energie nebes.

Přirozeně i muži přijímají zemskou sílu a ženy nebeskou, která jim vytváří vlasovou spirálu a čípek a dodává vitální energii mozku. Rozdíly mezi muži a ženami jsou nejvýraznější na pohlavních orgánech. Jelikož nebeská síla směřuje dolů, vytvářejí se mužské pohlavní orgány směrem ven a dolů. Naproti tomu zemská expanzivní energie způsobuje, že ženské pohlavní orgány se utvářejí směrem vzhůru a dovnitř. Jelikož nebeská síla tu působí méně, nevytváří se ženám v pohlavní oblasti rozměrný „čípek“, ale jen jeho zmenšená verze známá jako klitoris.

*) Komplementární charakter nebeské a zemské síly lze vidět, například když zavěsíme kyvadlo (stačí kleštičky na nehty) na provázek a podržíme jej někomu nad hlavou. U mužů se začne točit proti směru hodinových ručiček; u žen po směru. Na jižní polokouli se tyto směry otočí.

Jak zemská energie stoupá vzhůru tělem, setkává se s nebeskou silou proudící opačným směrem. Když se tyto síly srazí hluboko uvnitř ženského těla v oblasti střev, spoluvytvoří párové spirály, z nichž se pak stanou děložní dutiny a vaječníky. Když dojde ke kolizi v oblasti srdce, výsledné spirály nabudou formy mléčných žláz a prsou. Tatáž kolize obou sil vytváří také pár spirál v mužském těle, z nichž se stávají bradavky. Protože je však zemská energie u mužů daleko slabší, za běžných okolností se tyto spirály nepřetvoří v jinovější, vystoupá prsa.

Jak zemská síla postupuje vzhůru, vytváří jazyk. Jazyk je z hlediska struktury a energetických kvalit podobný děloze. Oba tyto orgány jsou tvořeny primárně zemskou expanzivní energií. Tak jako dělohu po obou stranách doprovázejí vaječníky, také jazyk má po stranách párové žlázy – mandle, které se strukturně podobají vaječnickům. Vzhledem k tomuto vztahu dochází při odstranění mandlí ke snížení sexuální vitality. Ke snížení vitality dojde také při odstranění nosních mandlí, neboť tyto žlázy jsou úzce spojené s varlaty. Takovéto operace proto mohou přispět k sexuální nespokojenosti, již v současnosti lidé v širokém měřítku trpí.

Nebeská a zemská síla probíhají podél neviditelného kanálu hluboko v těle. Ústřední oblasti s nejvyšším nábojem na tomto primárním kanálu byly ve starých kulturách známy jako „sedm čaker“ nebo „energetických center“. Intenzivní energetický náboj se z těchto oblastí šíří do celého těla a nabíjí a posiluje všechny jeho funkce. Například životní energie vytvářená v srdeční čakře, tj. energetickém centru, se šíří horní částí hrudníku, dolů pažemi a přes špičky prstů ven. Energie srdeční čakry působí pohyb a životní aktivitu v pažích, hrudníku a rukou. Podobně energie tvořená v čakře tenkého střeva podněcuje pohyb a životní aktivitu dolních končetin, podbřišku a chodidel.

Při pohlavním styku se propojuje pozitivně nabitě magnetické pole muže s negativně nabitým polem ženy a vytvářejí jednotu obou energií. Nebeská a zemská síla za všech okolností vyhledá-

vají jedna druhou a snaží se spojit v jednu. Když pár propojí své kanály, začne se vytvářet náboj, jenž oba partnery harmonizuje.

Nebeská a zemská síla se při sexu významně sblíží. Stejně jako střídavý proud s přitažlivostí kladného a záporného pólu proudí tyto síly při pohlavním styku lidským tělem. Přenos začne v okamžiku, kdy se oba vzájemně dotknou a spustí se výměna velmi jemných energetických nábojů.

K proudění energie mezi nebem a zemí nedochází hladkým, konstantním způsobem, nýbrž střídavě, nejprve nebeská, pak zemská, opět nebeská atd. V zájmu sladění s tímto rytmem i souložící pár instinktivně započne provádět rytmičné pohyby po celou dobu pohlavního aktu, čímž se nadále harmonizují náboje mezi partnery i mezi nimi a prostředím.

Jak se náboj zvětšuje, také pohyby se automaticky umocňují a zpětně jej zvyšují. Zvyšuje se teplota těla a hluboko uvnitř organismu se vytváří energie a rozlévá se do celého těla, nabíjí čakry, paže a nohy. Obzvláště silně se nabíjí střední mozek, protože mnoho lidí ztrácí nad sebou při sexu kontrolu.

Tvorba tepla, energie a vibrací se potencuje až k okamžiku vrcholu, kdy proletí jako jiskra, jako hrom a blesk primárním kanálem obou partnerů. Tomuto výboji říkáme orgasmus. Tehdy se mužův nadbytek nebeské síly a ženin nadbytek zemské síly vzájemně vyruší. Oba partneři jsou rázem ve vyrovnaném stavu s okolním prostředím.

Ženská reprodukční soustava

Zemská expanzivní energie jin tvoří mnohé faktory spojované s ženským pohlavím. Ženské pohlavní orgány jsou tvořeny a vyživovány více touto silou a ženskými hormony, zejména *estrogeny*, jež jsou nositeli jinovějších vlastností. Ženské reprodukční orgány jsou:

Vnější pohlavní orgány (vulva): Vnější pohlavní orgány se skládají z 1) *labia maiora* a *labia minora* (velké a malé stydké pysky) –

dvojí záhyb měkké kůže obklopující a chránící vstup do vaginy; a 2) *klitoris*, maličkého erektního orgánu, který se při sexuální aktivitě nalije krví.

Vnitřní pohlavní orgány: 1) *vagina*, svalnatá trubice vedoucí směrem vzhůru a dozadu od vulvy; 2) *děložní čípek*, úzké hrdlo dělohy (spodní část dělohy směrem k vagině); 3) *děloha*, dutý, hruškovitý orgán uprostřed podbřišku; 4) *vejcovody*, párové trubice dlouhé cca 12 cm, vedoucí z horní části dělohy k vaječnickům; a 5) *vaječnický*, základní orgán reprodukce po obou stranách dělohy.

Vaječnický produkuje zralá vajíčka a hormony, jež spoluvytvářejí ženské tělesné a sexuální rysy. Hormony vaječnicků rovněž hrají základní úlohu ve změnách souvisejících s měsíčním menstruačním cyklem, jež zahrnují následující:

Změny ve vaječnicích: Vaječnický mají tvar mandle a velikost kolem 3,5 cm do délky a 2,5 cm do šířky. Při narození obsahuje svrchní vrstva *cortex* v každém z vaječnicků až 400 000 nezralých *primárních folikulů*. Každý folikul je spirálovitý shluk buněk, uprostřed něž se nachází *ovum*, buňka vajíčka.

Na počátku prvního menstruačního cyklu a během každého dalšího začne několik folikulů dozrávat. Běžně pouze jeden z nich dosáhne v jednom cyklu zralosti, zatímco ostatní degenerují. Menstruační cyklus se obvykle opakuje jednou za měsíc po celou dobu reprodukčního věku ženy. Začíná obdobím *menarche*, tedy nástupem menstruace (ve věku dvanácti až čtrnácti let) a pokračuje až do *menopauzy*, tedy ústupu menstruace (ve věku 45–55 let).

Jak folikul dozrává, zadržuje v sobě tekutinu a zvětšuje svůj objem, až nakonec zaujímá až čtvrtinu velikosti vaječnicku. V době zralosti se folikul, v tomto stádiu známý jako *zralý folikul*, vyboulí z vaječnicku. Zhruba deset dnů poté, co začal dozrávat, tedy asi deset dnů po poslední menstruaci, zralý folikul praskne

a uvolní ze sebe vajíčko. To vstoupí do prstovitého, řasnatého konce vejcovodu. Uvolnění vajíčka se říká *ovulace* a dochází k němu zhruba jednou za dvacet osm dní.

Jakmile dojde k ovulaci, prasklý folikul se přemění v pevný, žlutý shluk buněk známý jako *corpus luteum*, tedy „žluté tělíčko“. Když vajíčko není oplodněno, roste corpus luteum ještě dvanáct až čtrnáct dní a pak zanikne. Když dojde k oplodnění, roste corpus luteum dál a uvolňuje hormony ještě asi dvanáct týdnů, dokud nepřevzme roli péče o plod hormony placenty.

Změny v děloze: Ve stažené podobě má děloha neboli lůno zhruba velikost hrušky. Její stěny (*myometrium*) jsou jedním z nejsilnějších svalových orgánů v lidském těle, což umožňuje, aby se děloha během těhotenství mnohonásobně zvětšila a přizpůsobila se velikostí rostoucímu plodu.

Vnitřní výstelka dělohy zvaná *endometrium* prochází během menstruačního cyklu celou řadou změn. Zatímco folikul ve vaječném dozrívá, množí se buňky endometria, jež tím nápadně zbytní. Rostou také hlenové žlázy v endometriu a vznikají nové kapiláry. Tím vším se výstelka chystá na přijetí oplodněného vajíčka.

Po ovulaci děložní výstelka nadále bytní a žlázy a kapiláry v ní se rozrostou. Hlenové žlázy rovněž produkují hustý sekret, což je nazýváno *fází sekrece*. Pokud došlo k oplodnění, zůstane endometrium v tomto stavu po celou dobu těhotenství. Pokud ne, pak se svrchní vrstvy rozpadnou a jsou vyloučeny během menstruace. Ta normálně trvá tři až pět dnů, v závislosti na tom, v jaké kondici žena je a jak se stravuje.

Děložní změny, k nimž dochází během menstruačního cyklu, korelují se změnami ve vaječnicích a jsou ovlivňovány hormony, jako jsou:

- 1) *Folikulární hormony / estrogeny:* Estrogeny jsou spíše jinové hormony tvořené zralými folikuly. Jejich vliv je více znát bě-

hem první půle cyklu zvané *folikulární fáze*, během níž se děloha připravuje k přijetí oplodněného vajíčka. Sekrece estrogenu se po ovulaci snižuje.

Menstruační cyklus

Fáze	trvání den (dny)	den cyklu	změny v <i>uterine mucosa</i> (děložní sliznici)	změny ve vaječnicích
menstruace	5	1.–5.	nekróza endometrických buněk; šupinatění; sekrece žláz; praskání kapilár; menstruační tok	corpus luteum degeneruje; začíná se tvořit nový folikul
oprava a regenerace	2	5.–7.	uterine mucosa zahojena	vyvíjí se folikul
rozzrůstání	8	7.–15.	roste endometrium, bytní stroma, je více cévnatá; žlázy se prodlužují, ale zůstávají rovné	folikul zraje a vyvíjí se; sekrece estrogenu; ovulace ukončuje tuto fázi
premenstruační, sekreční, předčhotenská	13	16.–28.	endometrium dál roste; žlázy se prodlužují, klikatí a zavínají; buňky ve fázi sekrece, uvolňuje se glykogen, hlenová složka a tuk	corpus luteum se vyvíjí, zraje a začíná ustupovat; sekrece progesteronu

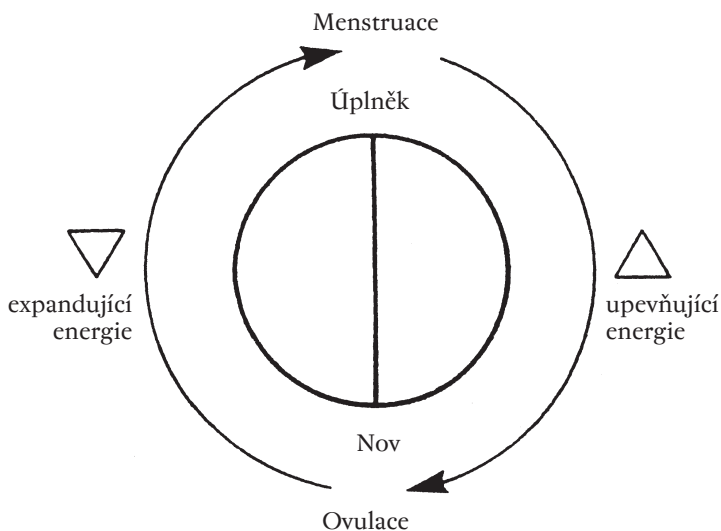
(U prodlouženého menstruačního cyklu (30–35 dnů) nastává mezi první a druhou fází uvedenou v tabulce ještě fáze odpočinku.)

Zdroj: Steen-Montagu: *Anatomy and Physiology, Vol. 2.*, Barnes and Noble, 1959.

2) *Hormony corpusu luteum / progesterony*: Progesteron je spíše jangovější hormon vytvářený v corpusu luteum ve druhé fázi cyklu, tj. v sekreční fázi. Ovlivňuje změny děložní výstelky, jež následují po ovulaci. To, jak se bude výstelka přetvářet, závisí na tom, zda vajíčko bylo nebo nebylo oplodněno. Pokud oplodněno nebylo, corpus luteum ustoupí a je společně s vajíčkem vyloučeno v menstruační krvi. Pokud k početí došlo, vajíčko se uhnízdí v děložní výstelce a nadále se vyvíjí, zatímco corpus luteum plní nadále svou roli v těhotenství. Během rané fáze těhotenství vylučuje hormon progesteron, který zabraňuje další ovulaci a napomáhá vývoji placenty a embryonických membrán.

Strava, prostředí a menstruační cyklus

Je-li žena zdravá, pak je její menstruační cyklus sladěn s fázemi Měsíce. Počet dnů, které jsou potřeba pro každou z obou fází cyklu, je silně ovlivněn stravou. Ženy, které se stravují spí-



Obr. 1 Vztah mezi měsíčním lunárním a menstruačním cyklem

še extrémně, například jedí vejce, maso, mléčné výrobky a cukr, mnohdy potřebují více času k vyloučení nadbytečného tuku, bílkovin a vody. Ženy, které se stravují celozrnnými obilninami a zeleninou, zpravidla menstruuji jen tři dny (ve srovnání s pěti dny, které jsou průměrné u amerických žen). Podobně se také u ženy na vyrovnané stravě může endometrium zahojit už za jeden den.

Menstruační cyklus sestává ze dvou vzájemně se doplňujících fází, které korespondují se střídajícími se atmosférickými vlivy nebeské a zemské síly. Během jangovější fáze ovládané nebeskou silou se děložní výstelka hojí a regeneruje, folikuly dozrávají a vajíčko dokončuje svůj vývoj. Tělo sbírá energii a krev, buňky a tělní tekutiny proudí směrem dovnitř, k vyvíjejícímu se vajíčku. Tato jangovější fáze vrcholí ovulací. Probíhá mnohem hladčeji, když je atmosféra temnější a těžší, jak je tomu každý měsíc od úplňku do novu. Během jinovější fáze se vajíčko uvolňuje a děložní výstelka se připravuje k jeho přijetí. Pokud nedojde k oplodnění, končí tento proces menstruací. Tato jinovější fáze cyklu probíhá hladčeji, když silněji působí zemská energie a atmosféra je jasnější a lehčí, jak tomu bývá od novu do úplňku.

Konzumace cukru, mléka, zmrzliny, tropického ovoce a dalších jinovějších potravin může snadno narušit působení kontraktivní tendence první poloviny menstruačního cyklu. Důsledkem toho bývají bolesti během ovulace. Naproti tomu nadměrná konzumace soli, vajec, masa, drůbeže a dalších živočišných potravin mnohdy vede k menstruačním křečím, neboť tyto jangovější vlivy často blokují procesy jinovějších změn, k nimž v ženském těle dochází ve druhé půli menstruačního cyklu. Oběma typům problémů se dá předejít tím, že se budeme vyhýbat extrémům a jíst spíše středovou, vyváženou stravu (pro detailní doporučení viz kap. 3). K obnovení přirozené rovnováhy je pro ženy trpící menstruačními křečemi důležité úplně vypustit živočišné produkty, kdežto pro ženy trpící bolestmi během ovulace je žádoucí snížit příjem extrémně jinových potravin.

Jin a jang v denní stravě

Silně jangové potraviny

Rafinovaná sůl	Drůbež
Vejte	Ryby
Maso	Mořské plody
Sýr	

Vyrovnané potraviny

Celá obilná zrna	Kořenová, kulatá a listová zelenina
Semena	
Luštěniny a výrobky z nich	Pramenitá nebo studniční voda
Ořechy	Nearomatizované, nestimulující čaje
Mořské řasy	Přírodní mořská sůl

Silně jinové potraviny

Ovoce mírného pásu	Med, cukr, chemická sladidla
Bílá rýže, bílá mouka	Alkohol
Tropické ovoce a zelenina	Potraviny s obsahem chemikálií, konzervantů, barviv a pesticidů
Mléko, smetana, jogurt	Drogy (marihuana, kokain atd.)
Koření (pepř, kari, muškát aj.)	Léky (na uklidnění, antidepresiva atd.)
Aromatické a stimulační nápoje (káva, černý čaj, mátový čaj atd.)	

Mužská reprodukční soustava

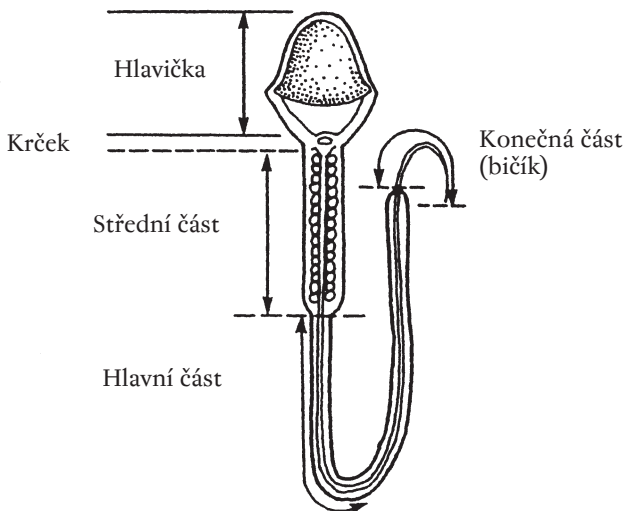
Mužské pohlavní orgány a rysy související s mužským pohlavím jsou vytvářeny a posilovány klesajícím proudem energie z nebe k zemi. V důsledku toho jsou základní mužské rozmnožovací orgány mimo tělo a pod břišní dutinou.

Mužské pohlavní orgány jsou: 1) varlata; 2) *scrotum* (šourek obsahující varlata); 3) soustava trubic pro přenos a vypuzení spermií, jako jsou *nadvarlata*, *semenné kanály* zvané též *chámovod* a *močová trubice*; 4) žlázy jako prostata, jež napomáhají tvorbě semenné tekutiny využívané k transportu spermií; a 5) penis.

Vnitřní část varlat je rozdělena na mnoho malých komůrek zvaných *lalůčky*. Každá z nich obsahuje jednu až tři nepatrné, pevně spjaté trubičky známé jako *semenné kanálky*. Buňky ve stěnách těchto trubiček produkují milióny spermií. V každém kanálku lze nalézt spermatické buňky v různé fázi vývoje.

Ve zralém stavu cestují spermie do nadvarlat, kde jsou dočasně přechovávány. Při ejakulaci projdou skrze chámovod do močové trubice a penisem ven. Spermie jsou nesený semennou tekutinou zvanou *semen*, již produkují semenné včky, prostata a *bulbouretrální žláza*. Průměrná ejakulace obsahuje i 200–400 miliónů spermií a má objem kolem dvou až tří krychlových centimetrů semene.

Varlata rovněž produkují hormony zvané *androgeny*, z nichž je nejdůležitější *testosteron*. To je jangovější hormon, jenž řídí v pubertě vývoj sekundárních pohlavních znaků, jako je růst vousů a pubického ochlupení, prodloužení hlasivek, vývoj mužné postavy a tvarů a naléhavou potřebu uplatnit sexuální libido.



Obr. 2 Normální spermie

Zdravá sexualita

Bez sexu by lidský rod neměl pokračování. Dobré fyzické zdraví je základní podmínkou pro udržení naší reprodukční schopnosti. Když energie nebes a země procházejí hladce naším tělem, jejich elektromagnetický proud nabíjí biliony tělních buněk a ozařuje je svou energií. Aktivní náboj z nebe a země je původcem vitality, živoucí energie, jež nás pohání po celý život. Zdraví, a tedy i sexualita, je sklizní a odrazem této vitality.

Pro nabytí sexuálního zdraví je potřeba rozpustit všechny toxické usazeniny, jež znemožňují tok energie v těle; pro udržení sexuální vitality musí být eliminovány faktory, jež tyto blokády způsobují. V dnešní době většina lidí trpí nějakým stupněm stagnace. Ať je to v oblasti střev, v nosní dutině, uvnitř pohlavních orgánů či okolo nich, nebo na mnoha jiných místech v celém těle. Tato stagnace je způsobena primárně stravou a životním stylem, které vedou k vytváření a usazování hlenu v těle. Tyto usazeniny nám blokují životní elán a snižují kvalitu a intenzitu prožitků. Když nastane tato situace, je zastřena i sexuální aktivita a touha.

Naše každodenní strava je jediným nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím naši pohlavní spokojenost. Přirozeně vyrovnaná, náležitě upravená strava přispívá ke zdravým tělesným a duševním podmínkám, které jsou základem šťastného pohlavního života. Chaotická a nevyrovnaná strava naproti tomu přispívá ke vzniku množství problémů, jež mají vliv na naše zdraví a tím i na naši sexualitu.

Po tisíce let dosahovala většina lidí sexuálního uspokojení prostým a přirozeným způsobem, bez zvláštních starostí a úsilí. Dnes však mnoho lidí není schopno dosáhnout plného prožitku, neboť si nedokážou vytvořit dostatečný náboj životní energie, zejména podél základního kanálu. Nenaplnění sexuální touhy je jedním z hlavních důvodů, proč se tolik párů rozchází a rozvádí. Ačkoli příčinou v pozadí jsou problémy s primárním energetick-

kým kanálem, mohou se problémy s pohlavním životem projevat mnoha způsoby. Například:

Frigidita: Termínu „frigidita“ se užívá pro popis stavu, kdy člověk není schopen vnímat potěšení ze sexuální aktivity a v tomto ohledu nic necítí. Frigidní osoba je ledově studená, a ať děláte co děláte, teplota jí nestoupne a nevytvoří se dostatek energie, aby mohlo dojít k zažehnutí sexuálního ohně. Co ale lidem takovýto chlad způsobuje? Odpověď tkví v tom, čím se žíví. Jestliže jsou studení, pak něco z jejich stravy je takovými činí, zejména potraviny jako zmrzlina, limonády, cukr, tropické ovoce, ovocné džusy, nadbytek salátů a další jinovější a expanzivnější složky.

Impotence: Když muž jí nadbytek extrémně jinových potravin uvedených výše, jeho celková kondice zeslábne a nemůže se aktivně vytvářet ani sexuální náboj. Tomuto problému se běžně říká impotence. *Erektivní impotence* je stav, kdy muž nedokáže dosáhnout erekce, zatímco *ejakulační impotence* znamená neschopnost dosáhnout orgasmu spojeného s ejakulací.

Zatuhnutí primárního kanálu: Kromě chladu, který vede k impotenci a frigiditě, mohou sexuální problémy nastat také tehdy, když nebeská a zemská síla neproudí tělem hladce v důsledku zatuhnutí v okolí primárního energetického kanálu. Chcete-li si tento stav vyšetřit, lehněte si na záda, ohněte kolena a chodidla položte na podlahu na šíři ramen těsně k hýždím. Položte si ruce na břicho a natáhněte prsty dolů. Při výdechu hluboce, ale jemně zatlačte. Zatuhlost, tvrdost nebo bolest jsou znamením, že vám zatvrdl primární kanál, neboť se kolem něj nashromáždil tuk a hlen. Tyto usazeniny jsou způsobeny mléčnými výrobky, jako jsou sýry, máslo a mléko; živočišnými tuky z masa a vajec; cukrem a limonádami; přejídáním; nadměrnou konzumací moučných výrobků, pečiva nebo mastných a tučných pokrmů.

Uvolnění nebo zeslábnutí primárního kanálu: Jiná kategorie pohlavních problémů vyplývá ze slabosti nebo rozvolnění primárního kanálu a čakr. Extrémně jinové potraviny jako cukr, med a koření, marihuana, léky a jiné drogy způsobují všeobecné slábnutí celého těla.

Také medicínské zásahy přispívají k celkovému oslabení vitality. Když například žena otěhotní, nastane obrovská koncentrace energie hluboko v jejím lůně, tedy v místě odpovídajícím čakře *hary* (břišní energetické centrum). Když v této chvíli podstoupí potrat, tato energie se náhle rozpustí a břišní energetické centrum nesmírně zeslábně a uvolní se, čímž zasáhne i celý primární kanál. To vede také k zeslábnutí nohou a může to způsobit stav celkového zhroucení.

Mimo špatné jídlo a umělé potraty má ještě mnoho lidí pod lékařským dohledem odstraněny nosní a krční mandle. Jak jsme však viděli, odstranění těchto žláz není nepodobné odstranění vaječníků a varlat. Důsledkem je ztráta vitality, výdrže a trpělivosti a oslabená imunita vůči nemocem. Lidé po těchto operacích rovněž často pocítují celkový pokles sexuální vitality. Možná až 80 % Američanů podstoupilo buď chirurgický zákrok na odstranění žláz či orgánů, nebo zažilo alespoň jeden umělý potrat. Přestože se všichni tito lidé narodili v dokonalých podmínkách, musí teď dožívat v tělech oslabených procedurami vymyšlenými člověkem.

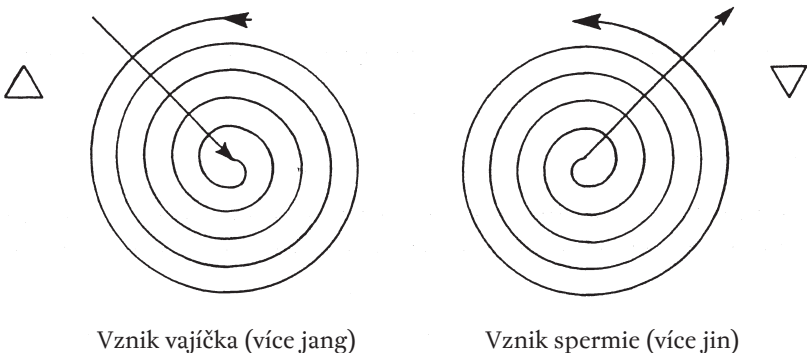
Pokud však máte některou z těchto věcí za sebou, nemusíte se bát. Náležitou stravou můžete všechny ztráty kompenzovat na maximum. Možná že už nikdy nedosáhnete 100 % schopností, ale 80–90 % určitě ano. Potíže s pohlavní slabostí se obvykle snadno odstraňují pomocí makrobiotické stravy přizpůsobené individuálním potřebám. Může to trvat celé měsíce, v některých případech až rok, ale rozhodně je to ve většině případů řešitelné. U osob, které si poškodily svá energetická centra drogami a léky, může regenerace trvat déle, třeba i tři až čtyři roky, ale nakonec se zdraví a vitalita vrátí.

Čím je ovlivňováno pohlaví

Naše rozmnožovací buňky – vajíčka a spermie – jsou vysoce kompaktní esencí univerzálního procesu stvoření, jenž zahrnuje veškerý život v biologické podobě. Tyto buňky pocházejí z krve a ta se zase tvoří z jídla, které přijímáme. Jídlo je tvořeno transformací anorganických složek – vzduchu, vody, minerálů a slunečního světla i různých druhů záření – na rostlinnou formu. Anorganické elementy a energetické projevy mají svůj původ ve světě vibrací a v nejvyšším stupni na úrovni polarizace, tedy jin a jang. Jin a jang pak pocházejí z jednoty nekonečného vesmíru. Každý si hluboko ve vědomí nese vzpomínku na svůj původ v nekonečnu spolu s nekonečným snem po návratu do tohoto univerzálního zdroje.

Každá z folikulárních buněk ve vaječnicích se vyvíjí spirálovitě. Jak buňka vajíčka zraje, postupně prochází těmito folikuly počínaje periferní částí, až nakonec dospěje do středu. Jakmile zralé vajíčko dosáhne středu, prudce se z folikulu uvolní. Tento proces zrání vajíčka je řízen jangovější, dostředivou silou.

Zrání spermie je proces zrcadlově opačný. K růstu dochází spíše pod vlivem jinové diferenciacce, kdy se vytvoří milióny spermií najednou. Vajíčko a spermie jsou tudíž nositeli vzájemně kom-



Obr. 3: Spirálovité utváření vajíčka a spermie

plementárního elektromagnetického náboje. Vajíčko nese jangovější náboj a spermie jinovější.

Setkávání rozmnožovacích buněk je součástí univerzálního procesu, kdy se pozitivně a negativně nabitě částice či tělesa přitahují. Vzhledem ke své podstatě je pro vajíčko snazší pohybovat se směrem dolů, zatímco pro spermii směrem nahoru. Jangovější vajíčko se také stává středobodem, k němuž jsou přitahovány spermie, podobně jako jádro atomu funguje jako střed krouživého pohybu obíhajících elektronů.

Opačně nabitě vajíčko a spermie se však nikdy vzájemně neneutralizují. Oplodněné vajíčko bude mít buď mírně jinový náboj v důsledku dominantního vlivu otcovy spermie, nebo lehce jangový, jestliže bylo dominantní matčino vajíčko. Náboj oplodněného vajíčka je ovlivňován kvalitou stravy, kterou během devíti měsíců těhotenství přijímá.

Všechny živiny embryem absorbované – aminokyseliny, tuky, sacharidy a minerály – se dají rozdělit na jinové a jangové. Dokonce i kdyby všechna oplodněná vajíčka byla vyživována z jediného krevního oběhu, žádné dvě buňky nebudou přitahovat a absorbovat živiny v identickém poměru.

Jestliže je jangový náboj vajíčka silnější než jinový náboj spermie, bude oplodněné vajíčko nabitě jangověji a přitahovat z matčiny krve opačné, jinovější zdroje výživy. Během těhotenství tak tato buňka, původně jangovější, změní svou podstatu na jinovější. V důsledku toho se u plodu vyvinou rozmnožovací orgány vně těla a narodí se chlapeček.

V opačném případě má vajíčko jinovější náboj jako důsledek dominance spermie v okamžiku početí. Jinovější vajíčko pak v těhotenství přitahuje jangovější výživu, jež utváří kompaktnější tělesnou strukturu, v níž pohlavní orgány vzniknou uvnitř těla. Tento proces má za následek, že se vyvine holčička.

Ačkoli se pohlavní orgány utvářejí až v pozdější fázi těhotenství, pohlaví dítěte je určeno už kvalitou vajíčka a spermie, které se spojí při početí. Pokud je v tomto okamžiku žena všeobecně

silnější, zdravější a aktivnější než její partner, narodí se z oplodněného vajíčka chlapec. Pokud je povšechně zdravější nebo aktivnější muž, bude to děvče.

Podle orientálního a makrobiotického pojetí je v rodině, která má více chlapců než děvčat, považována matka za silnější z obou rodičů. Převaha dcer poukazuje spíše na větší sílu otce. Během období, kdy je silnější otec, přicházejí na svět holčičky, zatímco chlapečci se rodí, když má větší sílu matka. Narození dítěte tak pomáhá vytvářet v rodině rovnováhu. Také se říká, že bohatší strava přispívá ke vzniku ženského pohlaví a prostší strava ke vzniku mužského.

Živočišné potraviny vedou více nebeské síly než rostlinné. Posilují mužskou vodivost nebeské síly a oslabují ženskou vodivost síly zemské. Strava bohatá na živočišné bílkoviny snadno způsobí, že jsou mužské spermie aktivnější a vysoce nabité, přičemž současně oslabuje kvalitu a náboj vajíčka.

Mějte však na paměti, že kvalita naší krve i reprodukčních orgánů se mění každým okamžikem podle toho, co zrovna jíme. I jediný kus koláče nebo sklenice piva promění kvalitu naší krve a tudíž i ovlivní tyto buňky. Když je naše strava chaotická, jak tomu je v mnoha současných společnostech, je těžké předvídat, jakého pohlaví bude očekávané dítě. Jakmile se ale lidé začnou stravovat podle makrobiotických principů, proběhne i narození dítěte více v souladu s přírodním řádem.

Neplodnost

V současné době se stávají stále naléhavějšími problémy s neplodností. Podle některých odhadů až 3,5 miliónu amerických párů, tj. každý šestý, nemůže mít děti. Když k tomu přidáme i ostatní související trendy, zdá se, že moderní lidé ztrácejí schopnost se reprodukovat. Několik zajímavých čísel:

- 1) Přibližně 700 000 ženám v USA jsou každoročně odebrány vaječníky a děloha. Do pětadesáti let věku podstoupí *hysterektomii* (chirurgické odstranění dělohy) 50 % amerických žen.

- 2) V nedávné studii se přišlo na to, že průměrný počet spermií poklesl oproti roku 1920 o téměř 40 %.
- 3) V jednom výzkumu na vysokoškolských studentech se u 23 % ukázalo, že jsou funkčně sterilní.
- 4) Současný vzestup porodnosti v USA vyplývá z toho, že do reprodukčního věku přichází více žen, nikoli ze zvyšování míry porodnosti. Pravděpodobnost, že vdaná žena bude mít dítě na počátku svého reprodukčního období, je nejnižší, jaká kdy byla.

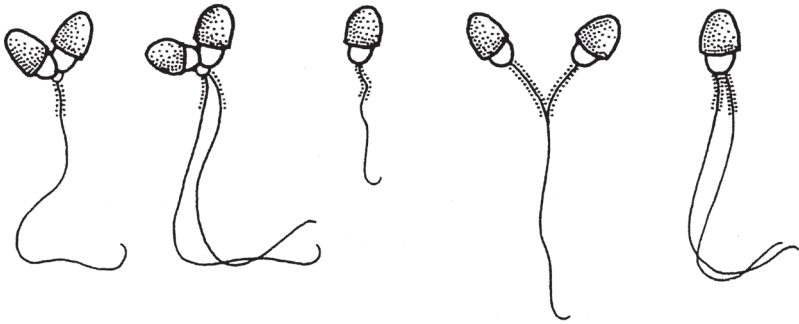
Moderní medicína se problémy s neplodností zabývá na symptomatické úrovni a ignoruje její skutečné příčiny. Zkoušejí se zástupy léků, chirurgických technik a senzačních nových přístupů včetně oplodnění *in vitro* (obecně známé jako „dítě ze zkumavky“), umělá oplodnění nebo „náhradní matky“, které se nechají najmout k otěhotnění za použití spermií manžela neplodné ženy.

Pár, který se rok bez úspěchu pokouší o dítě, je považován za neplodný. U mnoha neplodných párů, snad až u 20 %, není nalezena žádná lékařsky podložená příčina. U dalších 30–40 % jde o problém plynoucí z abnormální produkce nebo přenosu mužských spermií. Ve zbytku případů je neplodnost většinou následkem výpadků ovulace, problémů s uvolněním vajíčka nebo s kvalitou hlenu v děložním hrdle.

Pojďme se podívat na každý z těchto faktorů detailněji:

Mužské faktory

1) *Nedostatek semene*: Za běžných okolností 1 cm³ semene obsahuje 75–125 miliónů spermií a při každé ejakulaci se vyloučí 2–3 cm³. Pokud počet spermií poklesne pod 50 miliónů na 1 cm³, k oplodnění dojde jen obtížně. Hodnota 25 miliónů znamená už obvykle neplodnost, a pokud koncentrace klesne na 5–10 miliónů, je už početí vysoce nepravděpodobné. Neplodnost může vyplývat i z toho, že se nevytváří dostatek zdravých spermií; jsou



Obr. 4: Abnormální spermie

buďto příliš slabé na to, aby pronikly ženským pohlavním ústrojím, nebo nejsou dostatečně vyvinuté. Muž je považován za plodného, pokud má alespoň 60 % jeho spermatických buněk zralou, oválnou hlavičku a schopnost se aktivně pohybovat.

Neschopnost vyprodukovat dostatek vysoce kvalitních spermií může být důsledkem zranění nebo zánětu, jako je tomu v případech těžkých průušnic. Ve většině případů však pro neschopnost produkce náležitého množství spermií žádný viditelný důvod není. Stejně jako poruchy sexuality, o nichž byla řeč výše, také problémy ohledně tvorby spermií mají hloubkovou příčinu ve stravě, konkrétně v nadměrné konzumaci extrémně jinových potravin včetně chemikálií, drog a léků, kávy, limonád, cukru, ovoce a džusů, čokolády, karobu, koření, alkoholu a různých aromatických a stimulačních potravin a nápojů. Od nedávné doby se k tomu přidává ještě působení chemických toxinů ze životního prostředí.

2) *Varikokéla*: Nedostatečná produkce spermií může mít příčinu také ve varikokéle, tedy v křečových žilách v šourku. Zhruba polovina mužů v tomto stavu má sníženou produkci spermií, sníženou hybnost spermií nebo problémy se semenem. Zvětšení žil v nadvarlatech, které může tento problém provázet, může

také vést k tomu, že se krev z podbřišku začne v šourku shromažďovat. Následné zvýšení teploty scrota pak spermie zničí. Varikokéla má původ ve stravě bohaté na extrémy jinového i jangového charakteru, včetně položek jako bílkoviny nebo nasycené tuky, zejména ty z těžších mléčných výrobků, jako je sýr, dále z cukru a jiných sladkostí, léků, limonád, kávy a dalších stimulačních nápojů, z ovoce a ovocných šťáv, zejména tropického původu.

3) *Ucpaný kanál*: Méně běžný je problém, kdy je tvorba spermií normální, ale jejich pohyb z varlat do penisu je znemožněn ucpávkou v transportním kanále. K té může dojít v důsledku předchozí vazektomie nebo kapavkové infekce nebo z akumulace bílkovin a tuků v chámovodech. Ke vzniku těchto blokád v kanálech mužského pohlavního ústrojí přispívá konzumace potravin, jako jsou mléčné výrobky, tučná a mastná jídla, živočišné tuky a proteiny, cukr a cukrovinky.

Ženské faktory

1) *Výpadek ovulace*: Zhruba 20 % ženské neplodnosti plyne z neschopnosti vaječníků vyprodukovat každý měsíc normální buňku vajíčka. *Neovulace* neboli neschopnost produkce vajíčka je často doprovázena hormonální nerovnováhou. V pozadí tohoto problému je strava založená na extrémech jinových i jangových, zejména na konzumaci ovoce a džusů, cukru a sladkostí, chemikálií a léků v kombinaci s nadměrným příjmem tučných živočišných potravin jako vajec, sýra a masa. Mastná jídla s vysokým obsahem tuku tento stav ještě zhoršují, ovšem základní příčina je v nadměrné konzumaci extrémních jinů.

V některých případech tyto extrémy vedou k tomu, že vaječníky chřadnou a předčasně stárnou, takže v nich nezbudou žádná vajíčka, která by ještě mohla dozrát, zatímco jindy silně zbytná stěny vaječníků a k ovulaci dochází jen zřídka. Další faktory, které mají vliv na ovulaci, jsou extrémní hodnoty tělesného tuku –

buď je ho příliš moc, nebo příliš málo – a vážné stavy fyzického či psychického stresu.

2) *Endometrióza*: Ve stavu zvaném endometrióza se části endometria neboli děložní výstelky odtrhnou z dělohy a začnou růst někde jinde v pánevní oblasti, například ve vejcovodech, vaječnicích, na povrchu močového měchýře nebo rekta. Tyto tkáně často blokují reprodukční soustavu a mohou vést ke sterilitě. Dokonce i v lehčích případech může tento stav přispět k neplodnosti tím, že naruší hormonální rovnováhu. Endometrióza může, ale nemusí vyvolávat nepříjemné pocity v pánevní oblasti. Nejběžnějším symptomem je bolest, která začne několik dnů před počátkem menstruace, nejpravděpodobněji způsobená tím, že v endometrické tkáni na různých nepatřičných místech dochází k podobným změnám jako na děložní výstelce.

Endometrióza, jejíž výskyt je stále častější, je způsobena nadměrnou stravou, zejména opakovanou velkou konzumací živočišných potravin a tučných a olejnatých jídel, jako je pizza, hamburgery, slanina, smažené kuře aj. – a k tomu nadměrným příjmem cukru a sladkostí, ovoce, moučných jídel, stimulantů, aromatických jídel a nápojů, alkoholu, drog a chemikálií.

3) *Ucpané vejcovody*: Ženská neplodnost je velmi často způsobena ucpáním vejcovodů. K tomu může dojít v důsledku endometriózy nebo pánevního zánětu, jako jsou ty, k nimž dochází v těžkých případech kapavky nebo po použití nitroděložního tělíska. Mnohdy ale nemá zablokovaný vaječník žádnou zjistitelnou příčinu.

Základní příčinou většiny blokády ve vaječnicích je nevhodná strava, a to i v případech, kdy ji předchází těžký zánět. Například u kapavky jde o to, že výběr jídla do značné míry předurčuje, jestli tělo vystavené působení bakterií podlehne nebo nepodlehne infekci, která je natolik těžká, že může vyvolat neplodnost. Dokonce i vrozené anomálie ve vaječnicích se dají vystopovat až

k jídlu, jímž se živila matka této ženy v těhotenství (k tomu podrobněji viz v kap. 4 – děložní anomálie).

Ve většině případů dochází k zablokování vaječníků pomocí mechanismu obdobného tomu, o němž je řeč v kap. 4 u tématu myomu. Nadměrná konzumace potravin s vysokým obsahem bílkovin, tuku a soli, jako jsou maso a sýry, a k tomu dalších tučných a mastných jídel spolu s cukrem, sladkostmi, limonádami, chemikáliemi a moučnými výrobky se vzájemně podpoří ve vytváření ložisek tuku a hlenu po celém těle. Jestliže toto ukládání zasáhne oblast vaječníků, v jeho důsledku nastane neplodnost.

V některých případech vede nesprávná strava, zejména nadměrný příjem tučných jídel, živočišných tuků a mléčných výrobků, ke vzniku toxického charakteru hlenu kolem děložního čípku. Pokud toxicita tohoto hlenu dosáhne dostatečných hodnot, může prakticky zabít jakoukoli spermii, která se dostane do blízkosti. Tento stav je znám jako *nepřátelský děložní hlen* a je příčinou zhruba 10 % případů ženské neplodnosti.

Používání nitroděložního tělíška jako metody antikoncepce a také předchozí interrupce mohou rovněž plodnost snížit. U mnoha žen s nitroděložním tělíškem se vyvine chronická slabá infekce, zatímco u jiných dojde k akutní infekci nebo k abscesům v pánevní oblasti. Pánevní infekce někdy vedou k následnému potratu, kdežto k pánevním adhezím, které také mohou způsobit zablokování průchodu vajíčka, může dojít v důsledku odstranění myomu či cyst na vaječniku, mimoděložního těhotenství nebo operace v oblasti pánve.

Myomy, které narušují tvar dělohy, mohou také způsobit neplodnost, stejně jako vrozené anomálie, např. ty, které byly diagnostikovány u dcer, jejichž matky užívaly v těhotenství lék *diethylstilbestrol* (DES).

Makrobiotický přístup k neplodnosti: Makrobiotický přístup směřuje k odstranění hloubkových dietetických příčin tohoto problému. Velké množství neplodných párů by mohlo obnovit svou schop-

nost počít dítě, kdyby se stravovali makrobioticky, s náležitými úpravami s ohledem na konkrétní okolnosti. Pokud problém vězí například v nízkém počtu spermií, může se začít vařit trochu silněji, tj. častěji lze podávat jídla trochu více ochucená mořskou solí, *misem* nebo sójovou omáčkou *tamari*. Naopak jinovější potraviny jako saláty, ovoce, ovocné šťávy nebo ořechy bude potřeba na několik měsíců omezit nebo úplně vyřadit.

Také varikokéla a blokády v chámovodech se dají vyléčit standardní makrobiotickou stravou, v níž se minimalizují nebo úplně vyřadí složky, jež způsobují ukládání hleny a tuku, tedy živočišné produkty, moučná jídla, olej, ořechy a výrobky z nich, ovoce a džusy. Vhodné je jen umírněné užití makrobiotického koření a také umírněná konzumace luštěnin a sójových výrobků, které obsahují hodně bílkovin a tuků. Vyloučení tuku a hleny z těla napomůže množství speciálních jídel, např. vařený daikon, daikonová nať, kombu nebo sekaný daikon vařený s kombu a tamari. To všechno mohou lidé v tomto stavu jíst pravidelně.

Standardní makrobiotickou stravu lze doporučit také ženám, které nemohou ovulovat. Léky užívané na vyvolání ovulace mnohdy nadměrně povzbudí činnost vaječnicků a způsobují, že se uvolňuje více vajíček najednou, díky čemuž dochází k vícečetným těhotenstvím. Ve většině případů stačí se řídit stravovacími doporučeními pro myomy a vaginální výtok v kap. 4. Také vnější aplikace užívané v těchto případech se mohou používat i tady.

Ve velkém množství případů se mohou standardní makrobiotickou stravou odstranit také blokády ve vaječnicích. Platí zde i zvláštní doporučení uvedená v kapitole o myomech, a to včetně vnějších aplikací.

Kontrola porodnosti

Různé metody antikoncepce mohou samy o sobě způsobit celý soubor různých problémů, které nepostihují jen rozmnožovací soustavu, ale také celkovou fyzickou a psychickou kondici svých uživatelů. Podívejme se na běžněji užívané metody:

Orální antikoncepční prostředky / antikoncepční pilulky: I přes všechna opakovaná varování před závažnými vedlejšími účinky je antikoncepční pilulka, poprvé nabídnutá veřejnosti roku 1959, ve Spojených státech stále nejužívanější antikoncepční metodou. Na trhu je jich k dostání několikero druhů, které se liší složením a množstvím obsažených hormonů. Nejběžnější z nich lze rozdělit do dvou kategorií: kombinovaná pilulka obsahující syntetický estrogen i syntetický progesteron a pilulka obsahující pouze syntetický progesteron.

Nadbytečné množství estrogeneru, jinovějšího ženského hormonu, zabraňuje tvoření vajíčka, které vyžaduje jangovější, dostředivý pohyb folikulů ve vaječnicích. Pokud se opakovaně užívají dávky vyšší, než je běžná produkce ve vaječnicích, může to v těle vést k různým dalším jinovým důsledkům. K tomu dochází proto, že estrogen je přenášen krevním oběhem a tělními tekutinami i jinam po těle. Může se například dostavit bolest hlavy v důsledku rozšíření mozkových buněk; ztráta jasného myšlení vyvolaná postupným zvětšením vnitřní části středního mozku; nepravidelný srdeční tep způsobený postupným zvětšováním srdce a cév; postupné oslabování činnosti jangovějších orgánů, jako jsou játra, ledviny a slezina; postupně se projevující podrážděnost parasympatického nervového systému; a další podobné. Všechny tyto jinové projevy se mohou vyskytovat v různých kombinacích a intenzitě v závislosti na konkrétní osobě, její specifické konstituci, stravovacích návycích a životních podmínkách.

Množství nedávných výzkumů potvrzuje, že uživatelky pilulek mají zvýšené riziko vzniku degenerativních chorob. Většina expertů se shoduje na tom, že u těchto žen je nadprůměrně pravděpodobný výskyt mrtvice v důsledku tvorby krevních sraženin, přičemž podle některých studií jsou ženy nad čtyřicet let užívající pilulky vystaveny vyššímu riziku infarktu. Jiné výzkumy prokázaly, že určité ženské hormony mohou způsobovat změny tkání v děloze a prsou. Objevují se také nádory prsů závislé na estroge-

nu a série výzkumů dává také do souvislosti dlouhodobé užívání orální antikoncepce se vznikem tumoru na játrech. Tyto tumory, známé jako *adenomy*, mají tendenci krváct do břišní dutiny a mohou být smrtelné.

Nitroděložní tělísko: Jsou to plastové nebo kovové předměty různého tvaru a velikosti, které se vloží děložním hrdlem do dělohy. Kolem břišního energetického centra, tedy u žen hluboko uvnitř dělohy, se vytváří konstantní elektromagnetický náboj. Tato energie nabíjí oplodněné vajíčko, udržuje naživu embryo a napomáhá jeho růstu. Tělísko narušuje normální proudění tohoto elektromagnetického náboje a znemožňuje tudíž zahnízdění vajíčka a růst embrya. Navíc ale narušuje také elektromagnetické proudění v celém těle, včetně pohybu energie podél meridiánů. Přímou či nepřímou je také narušena funkčnost různých orgánů řízených elektromagnetickou energií. Je-li narušen tok elektromagnetické energie, vede to často ke všeobecné únavě a citové podrážděnosti. Zároveň dochází k přirozené mechanické odezvě těla, které se snaží zbavit cizího objektu uvnitř dělohy. Tyto impulzy působí fyzické a emocionální napětí a disharmonii po celou dobu, kdy zůstává nitroděložní tělísko uvnitř. Chcete-li si udržet pokojnou a harmonickou tělesnou i citovou rovnováhu, doporučujeme vám se užívání nitroděložního tělíška vyhnout.

Nitroděložní tělíška byla popularizována v 60. letech a dnes je užívá podle odhadu asi 15–20 miliónů žen po celém světě, v USA se udává počet kolem 2 miliónů. Rostoucí počet lidí si však uvědomuje, že tělíška mnohdy nejsou ani bezpečná ani účinná. Zhruba 3 % žen s tělískem stejně otěhotní a mezi nimi je pak vyšší výskyt mimoděložního těhotenství než v ostatní populaci. Mezi další zjištěná rizika nitroděložních tělíšek patří:

- 1) *Krvácení a křeče v děloze*: Nejméně 20 % uživatelék uvádí, že po zavedení tělíška začaly krváct a cítit křeče; srovnatelná část žen si nechala v důsledku těchto obtíží tělísko do roka od zavedení zase vyjmout.

2) *Infekce v oblasti pányve*: Nedávný článek v *Journal of the American Medical Association* uvádí, že riziko infekce v pánevní oblasti je u uživatelů nitroděložního tělíska devětkrát vyšší než u žen, které používají jiné druhy antikoncepce. Toto onemocnění je běžnou příčinou ženské neplodnosti a v řídkých případech může dokonce způsobit smrt. Docházelo k tomu zejména u tělíska typu Dalkon Shield, které bylo roku 1975 staženo z trhu. V letech, kdy se užívalo, zaznamenali lékaři rapidní vzestup neplodnosti.

Pesar se spermicidním prostředkem: Tento prostředek je podstatně bezpečnější než obě výše uvedené metody. Používá se v kombinaci s prostředkem na ničení spermií, jako je gel nebo krém, které se namažou po obou stranách membrány. Nicméně užívání chemicky syntetizovaných gelů a krémů opět vede k nežádoucím důsledkům. Tyto extrémně jímavé látky jsou absorbovány vaginální a děložní stěnou do tělesných tekutin a do krevního oběhu. I když jsou následky méně závažné, časté používání může vyvolat alergickou reakci a nakonec i nervozitu a vyčerpanost. Je vhodné se po použití membrány se spermicidním prostředkem důkladně vypláchnout slanou vodou. Množství žen si po použití těchto prostředků stěžuje na podráždění vagíny a okolních tkání.

Kondom: Kondomy se používají primárně jako zábrana ke vstupu ejakulovaných spermií do vagíny. Jsou dnes v celém světě nejběžněji užívanou antikoncepční metodou a ze zdravotního hlediska jsou podstatně bezpečnější než všechny metody zmíněné výše, zejména pro ženy. Slabina této metody však spočívá v tom, že je rušivá a zabraňuje oběma partnerům v naprostém fyzickém a emocionálním uspokojení během pohlavního styku. Kondom znemožňuje, aby ejakulovaný proud spermií stimuloval citlivé vnitřní stěny vagíny a dělohy a také omezuje vzájemnou energetickou výměnu mezi oběma partnery.

Přirozené metody kontroly porodnosti: Z hlediska duševního i tělesného zdraví je zdaleka nejbezpečnější antikoncepcí přirozená metoda založená na pravidelném ovulačním cyklu. Jde v ní o to, že několik dnů před ovulací a po ní se partneři pohlavnímu styku vyhýbají, neboť oplodňující schopnost spermie trvá většinou dva dny, ačkoli mohou v lůně přežít až 14 dnů. Aby však mohla být tato metoda praktikována, musí pár znát přesný termín ovulace. Prostřednictvím makrobiotické stravy a životního stylu může žena nastolit pravidelný menstruační cyklus, který je v přesném souladu s 28denním cyklem Měsíce. Proto je snazší praktikovat tento způsob, když se člověk žíví makrobioticky.

Jiné umělé metody kontroly porodnosti: Vzhledem ke škodlivým vedlejším účinkům antikoncepčních pilulek, nitroděložních tělísek a dalších antikoncepčních prostředků výzkumníci nepřetržitě pátrají po bezpečnějších alternativách. Jakákoli jiná než přirozená metoda však vždycky vyvolá určitou míru vedlejších účinků, ať krátkodobých nebo dlouhodobých. Imunizace, přerušování vejcovodů, vasektomie, pilulka „jednu za měsíc“ či „after-pill“ nebo pravidelné hormonální injekce – všechny tyto způsoby stejně jako jiné, na které se třeba ještě přijde v budoucnosti, mají a budou mít vedlejší účinky prostě proto, že jsou nepřirozené a lidskému metabolismu cizí.

Interrupce

Odhaduje se, že každoročně je ve Spojených státech provedeno 1,5 miliónu umělých potratů. Navzdory obecně rozšířenému mínění není většina amerických žen podstupujících tento zákrok svobodná. Až čtyři z pěti jsou vdané a mají děti. Interrupce je ve světě široce užívána jako prostředek kontroly porodnosti.

Mnohé z fyzických důsledků umělého potratu ještě nejsou plně prozkoumány. Když se celá procedura obejde bez zranění, krvácení a infekce se udrží na minimu a děloha se do určitého

daného termínu zahojí, je potrat považován za úspěšný. Samozřejmě se zvažuje také emocionální dopad na ženu, ale každopádně jsou důsledky potratů – fyzické, mentální i duchovní – podstatně větší, než si většina lidí uvědomuje.

Abychom lépe porozuměli účinkům, které má na ženu umělý potrat, můžeme si vypomoci analogií s rostlinou. Květ této rostliny vytváří plod, který obsahuje semena, a ta se pak stávají potomky této rostliny. Potrat je srovnatelný s tím, když rostlině useknete květ. Pak musí proběhnout dlouhé období regenerace, i když se na pohled zdá, že došlo jen k malému poškození.

Po oplodnění začne ženské tělo soustřeďovat krev a energii směrem k hlubinám lůna. V důsledku intenzivní produkce energií nebes a země v oblasti odpovídající čakře zvané *hara*, tj. v břišním energetickém centru, se začne vyvíjet embryo. Pokud je toto embryo uměle vyjmuto, všechna nashromážděná energie se rozplyne do celého těla, čímž zásadně oslabí náboj životní síly v břišním energetickém centru a kolem celého primárního kanálu. Všechny orgány v těle, žlázy, tkáně a buňky jsou závislé na primárním kanálu z hlediska nepřetržitých dodávek životodárné energie, takže jejich funkčnost je tímto zásahem rovněž oslabena. Orgány v oblasti břicha, které dostávají energii přímo z hary, jsou postiženy nejvíc. Potrat zeslabí vitalitu a funkčnost tenkého a tlustého střeva, ledvin, nadledvinek, močového měchýře, vaječnicků a dělohy. Současně se sníží náboj životní energie distribuované z tohoto centra do dolních končetin, což má za následek změknutí svalů na nohou. V souvislosti s tím vším může interrupce zvýšit riziko chronických zažívacích potíží, zácpy, špatné absorpce živin, anémie, vyčerpání, špatného krevního oběhu, infekcí močových cest, ledvinových kamenů, nepravidelné menstruace, vaginálního výtoku, myomů, zvýšené náchylnosti k infekcím, cyst na vaječnicích a množství dalších. V kombinaci s dlouhodobě nevhodnou stravou může potrat také přispět k rozvoji vážných degenerativních chorob včetně roztroušené sklerózy a rakoviny.

Jelikož jde o tak drastický zákrok, může ženě trvat až tři roky, nežli překoná jeho negativní fyzické následky. Tempo regenerace závisí na jejím celkovém zdravotním stavu a na kvalitě stravy. Pokud se stravuje vyváženě a je náležitě aktivní, může se do vysoké míry uzdravit, i když určité oslabení jí patrně zůstane na celý zbytek života. V kap. 4 uvádíme stravovací doporučení pro případ spontánního potratu. Ta je možno využít i bezprostředně po potratu umělém a napomoci tak procesu regenerace. Důležité jsou také pokyny k životnímu stylu v kap. 3. Zejména je potřeba, aby se ženy zotavující se z potratu vyhnuly dlouhým horkým koupelím a sprchování, nošení syntetického oblečení a spaní v lůžkovinách a dekách ze syntetických tkanin. Mimořádně vhodná je každodenní masáž celého těla horkým ručníkem za účelem aktivace krevního oběhu a obnovení celkové vitality.

Na lehkou váhu nelze brát ani psychické důsledky interrupce. Mnoho žen, které se rozhodnou ukončit život svého nenarozeného dítěte, následně pocituje lítost a ztrátu. Jak běží čas a žena čím dál lépe rozumí věcem na tomto světě, psychologické důsledky potratu mnohdy ještě více nabývají na významu, nejčastěji ve formě smutku a žalu nad tím, co už nelze vrátit zpět.

Proces, jímž přicházejí děti na tuto planetu, je řízen univerzálními a přírodními zákony. Interrupce představuje umělý pokus přerušit nebo znemožnit přírodní proces, jímž všechny bytosti a jevy počínají svou pozemskou existenci. Potrat z vůle rodičů je proto egoističtější řešením ve srovnání s podřízením se přírodnímu řádu a uznáním hodnoty života. A jelikož příroda a vesmír jsou nekonečně mocnější než jakákoli okamžitá potřeba člověka nebo společnosti, mohou takovéo umělé procedury snadno zvětšit naši distanci od přirozeného pocitu štěstí.

Stejně jako u kteréhokoliv jiného pokusu porušit zákony přírody pro vlastní prospěch, mohou také po potratu nastat nepředvídatelné potíže. Proto ocitáte-li se právě v situaci, kdy takovýto drastický krok zvažujete, nelze než doporučit hluboké zamyšlení nad sebou coby prostředek k nabytí úcty ke smyslu a účelu života.

[2]

Od početí k porodu

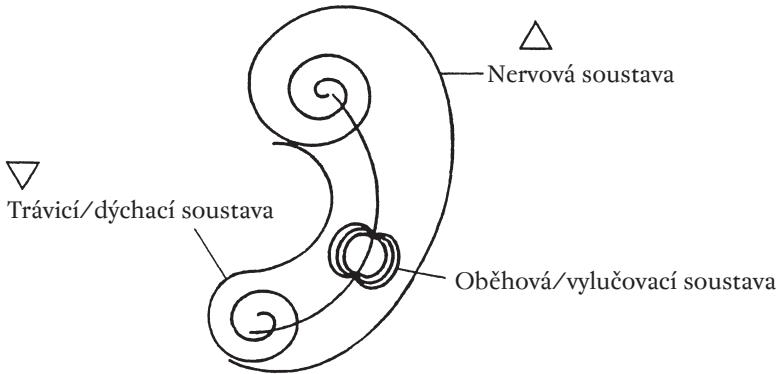
Početí, neboli splnutí vajíčka a spermie, představuje dovršení univerzálního procesu stvoření a počátek nového života. Pojďme se zde zaměřit na vývoj lidského jedince od okamžiku početí do narození.

V průběhu sedmi dnů od početí se začínají rozlišovat různé jinové a jangové složky uvnitř oplodněného vajíčka. Tomuto procesu říkáme tvorba systémů. Hlavní tělní soustavy začínají jako dvě spirálové energetické matrice, z nichž jedna – jinovější – se roztáčí směrem od středu ven a druhá – jangovější – zvětšuje do centra. Jinová spirála se formuje v přední části vajíčka a nakonec se z ní vytvoří trávicí a dýchací soustava.

Jangová spirála se tvoří v zadní části vajíčka a později se stává nervovou soustavou. Třetí spirála uprostřed, v místě, kde nakonec vznikne srdce, se rovněž materializuje a stává se oběhovým a vylučovacím systémem.

Oplodněnému vajíčku trvá zhruba sedm dní, než projde celou délkou vejcovodu a usadí se ve výstelce dělohy. V této fázi se z obou prvotních spirál vyvíjí také první vrstvy zárodku, tedy pozdějšího embrya.

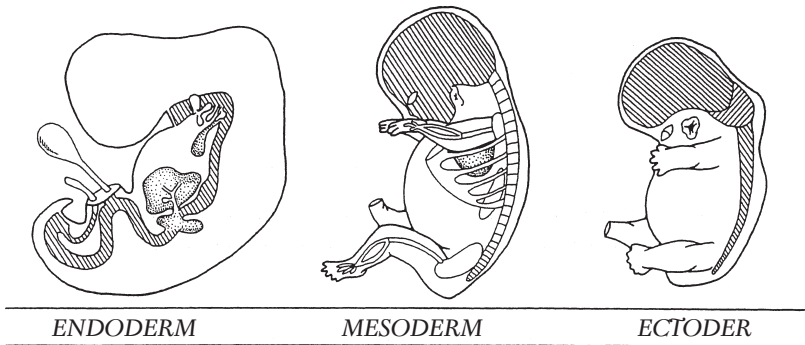
Jangovější spirála se začíná rozvíjet v podobě periferní buněčné vrstvy známé jako ektoderm, jinovější spirála se stává vnitřní vrstvou, endodermem. Následně se také třetí, středová spirála



Obr. 5: Schéma spirálového vývoje lidského embrya

materializuje jako další zárodečná vrstva mesoderm, umístěná mezi oběma krajními.

Z ektodermu se časem stává nervová soustava včetně mozku, míchy, nervů a nervových zakončení, zatímco endoderm se změnil v trávicí soustavu, tedy všechny trávicí orgány i žlázy jako játra, žlučník a slinivku. Z této vnitřní vrstvy buněk vzchází také dýchací soustava. Z třetí, středové vrstvy vyrůstá oběhový systém spolu s vylučovací a rozmnožovací soustavou.



Obr. 6: Rozlišení a vývoj zárodečných vrstev

Lidská bytost se tvoří prvotní polarizací oplodněného vajíčka na jin a jang a následným vývojem spirálových systémů, orgánů, tkání a buněk. Na obr. 6 vidíme, jak se vyvíjejí všechny tři zárodečné spirálové vrstvy.

ENDODERM

Obecné základy:

Trávicí a dýchací systém, některé vylučovací a rozmnožovací kanály

Specifické základy:

Výstelka vyživovacího kanálu (kromě koncové části), včetně hlta-
nu a souvisejících orgánů (sluchových trubic, bubínkové dutiny,
štítné žlázy, příštítných tělísek)

Výstelka trávicích žláz a jejich kanály (játra, slinivka, žlučník, žlu-
čovod)

Výstelka dýchacích orgánů (kromě nosní dutiny), včetně hrtanu,
průdušnice, průduškového větvení a plic

Močový měchýř (kromě *trigonum vesicae*)

Ženská močová trubice a vestibulární žlázy

Mušská močová trubice (část blíže tělu), prostata a bulbouretrál-
ní žlázy

MESODERM

Obecné základy:

Svalová, opěrná, oběhová, vylučovací a rozmnožovací soustava

Specifické základy:

Všechny svalové tkáně (hladké, příčně pruhované, srdeční)

Všechny spojovací tkáně (kosti, chrupavky, vazivo, šlachy)

Všechny orgány oběhové soustavy (srdce, krevní a lymfatické
cévy, lymfatické orgány, krev a orgány krvetvorby)

Vylučovací orgány (ledviny, močovod, *trigonum vesicae* v moč-
ovém měchýři)

Rozmnožovací orgány (varlata, chámovody, semenné vajíčky, va-
ječníky, děložní trubice, vagina)

Serózní membrány (pohrudnice, osrdečník, pobřišnice)
Zubní dřeň, dentin a cementum

EKTODERM

Obecné základy:

Nervová soustava, smyslové orgány, ústní dutina, kůže

Specifické základy:

Kožní epidermis a jeho deriváty (vlasy, nehty a mazové žlázy, potní a mléčné žlázy)

Mozek, mícha, ganglia, nervy

Čočka, spojivka, sítnice, vnější a vnitřní ucho

Výstelka ústní a nosní dutiny a části hltanu a vedlejších nosních dutin

Výstelka slinných žláz a zubní sklovina

Hypofýza mozková

Konečník a koncová část mužské močové trubice

Dřeň nadledvinkových žláz

Vývoj, který následuje po početí, odráží spirálovitou podobu veškerého stvoření ve vesmíru. Vznik vesmíru byl popsán před více než 2500 lety čínským filosofem Lao-c' těmito slovy: „Z jednoho se zrodili dva, ze dvou se zrodili tři a ze tří se zrodily myriády všech věcí.“ Popisuje zde vlastně polarizaci nekonečna na dvě součásti, jin a jang, a nekonečné tvoření nespočetných jedinců vlivem spirálovité součinnosti obou základních energií.

Podle podobného modelu vzniká také každý lidský jedinec. Vajíčko se rozdělí na dvě buňky, pak na dvě primární spirálové vrstvy, pak na tři vrstvy a nakonec na orgány, tkáň, žlázy a biliony buněk, z nichž je vystavěno tělo. Rozlišení základních vrstev na zárodečné orgány probíhá v následující etapě těhotenství, která trvá přibližně 21 dnů. Tehdy se vytvoří také vylučovací a dýchací systém. Drobnější struktury, jako jsou například endokrinní žlázy a pohlavní orgány, se rozvíjejí až v následující fázi, která trvá zhruba 63 dnů. Orgány a soustavy, které se během prvních dvou

fází vytvářejí, během třetí fáze dále rostou a vyvíjejí se. První tři fáze těhotenství (7 dnů, 21 dnů a 63 dnů) dávají dohromady 91 dnů, tedy zhruba tři měsíce. Proto lze říci, že první trimestr těhotenství je obdobím, kdy se zakládá naše tělesná struktura. Během druhého trimestru se posiluje fyzická konstituce základních orgánů a vyvíjejí se perifernější struktury. Během posledního trimestru se stabilizuje koordinace mezi všemi jednotlivými systémy, orgány a žlázami a plod se připravuje na samostatný život.

Početí

Zralé spermie jsou nejmenšími buňkami lidského těla. Nicméně vzhledem ke svému mocnému elektromagnetickému náboji jsou zároveň buňkami nejpohyblivějšími. Spermie se skládá z oválné hlavičky, která nese samčí chromozomy, a podlouhlého tenkého bičíku, který ji vibračním pohybem pohání kupředu. Spermie jsou schopny urazit zhruba jeden centimetr za deset minut.

Nežli opustí penis, cestuje spermie více než desetimetrovým zatočeným samčím pohlavním kanálem. Jakožto spíše jinové, pohybují se spermie snáze směrem vzhůru. Jakmile se dostanou do vagíny, podpoří je v jejich stoupavém pohybu také rytmické stahy samičích pohlavních kanálů a neviditelný tok stoupající elektromagnetické energie neboli energie země, která nepřetržitě proudí do ženského těla prostřednictvím pohlavních orgánů. Spermie dále putují vzhůru vaginou, dělohou a vejcovody. Jestliže v této době bylo vyloučeno z vaječníku zralé vajíčko, může v horní části vejcovodu dojít k oplodnění.

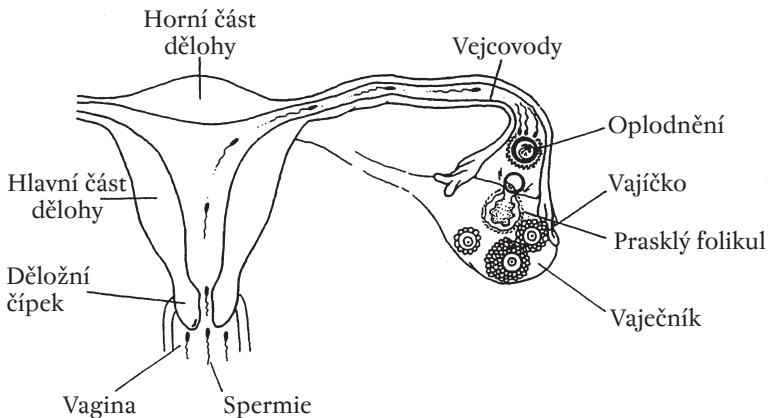
Jen malá část z miliónů spermií vyloučených při ejakulaci projde celou tuto cestu až na konec vejcovodů. Neví se jistě, jak dlouho spermie v ženském pohlavním ústrojí přežívají, ale výzkumy naznačují, že to může být až 14 dnů, ačkoli průměrně je to kolem tří dnů. Délka přežití spermií závisí na její životaschopnosti a také na kvalitě hlenu děložního čípku.

Jakmile je zralé vajíčko vyloučeno z vaječnicku, vydává se na cestu vejcovodem směrem k děloze. Jestliže do něj v této chvíli pronikne spermie, začne se oplodněné vajíčko prudce měnit.

Oplodněné vajíčko je jakýsi model zeměkoule. Stejně jako naše planeta rotuje kolem své osy a vytváří kolem sebe pásy elektromagnetické energie, které vycházejí z jeho centrálního jádra. Také u něj dochází k naklánění vertikální osy, což je opět pohyb, který Země vykonává už tisíce let.

Nebeská a zemská síla procházející tělem matky napájí vajíčko nepřetržitým proudem elektromagnetické energie. Nebeská energie se setkává se zemskou v děloze, zejména v oblasti břicha zvané hara, která je umístěna hluboko v lůně. Životodárná energie proudící matčiným primárním kanálem podněcuje v čerstvě oplodněném vajíčku rychlý růst a buněčné dělení (viz kap. 1).

Oplodněné vajíčko v sobě nese neomezený potenciál budoucího vývoje. Jak vajíčko, tak i spermie obsahují kompletní evoluční paměť spolu se směřováním k nekonečné budoucnosti. V okamžiku početí vzniká nový lidský jedinec, který oba tyto aspekty ztělesňuje.



Obr. 7: Oplodnění

Z několika miliónů spermií vpuštěných při pohlavním styku do vagíny jen tři až pět set dosáhne vzdáleného konce vejcovodu a jen jedna z nich vajíčko oplodní.

První měsíc

Oplodněné lidské vajíčko má v průměru asi desetinu milimetru a pouhým okem je sotva viditelné. Na konci prvního měsíce už je z něj mladé lidské embryo dlouhé zhruba půl centimetru.

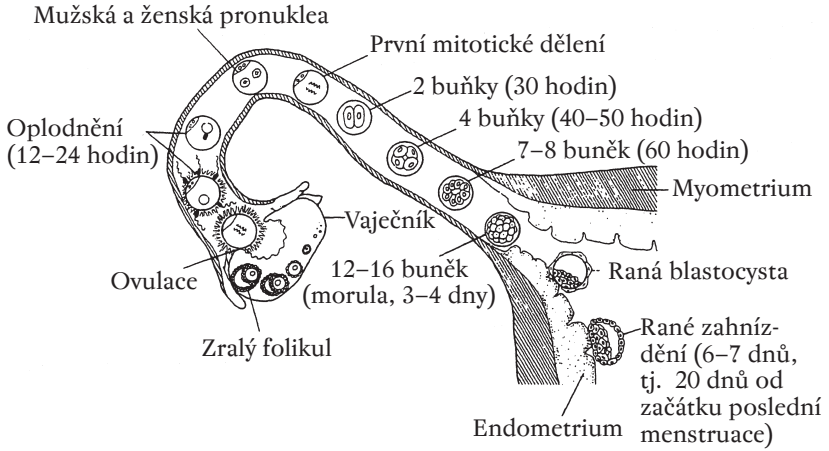
Během prvních třiceti dnů se maličké kulaté vajíčko vyvine do více lidské podoby s hlavou, tělem a zárodečnou podobou očí, uší, paží a nohou, mozku a žaludku. V této době se vytváří také srdce a krev, která začíná cirkulovat. Téměř všechny hlavní orgány počinají se svou činností právě v této fázi.

Zahníždění: Po oplodnění cestuje vajíčko vejcovodem do dělohy. Během této cesty se rychle rozdělí na dvě buňky, pak na 4, 8, 16, 32, 64 a tak dále až do podoby nepatrné kuličky o přibližně stovce buněk. V této podobě maličké hroudy buněk zvané morula pomalu doputuje do dělohy.

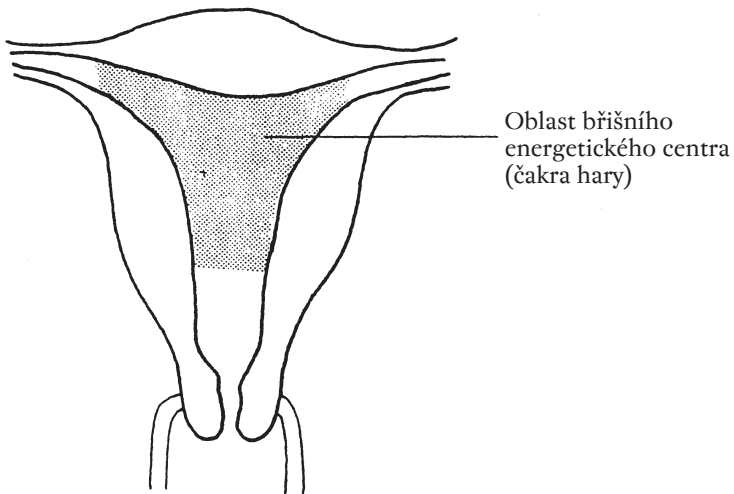
Když dojde k oplodnění, vajíčko se začne třást jako při zemětřesení, jak se u něj zesílí náboj životní energie. Vzápětí je přitahováno k elektromagnetickému proudění, jež nabíjí matčin primární kanál, kde se snaží získat sílu potřebnou pro další prudký růst a buněčné dělení.

Jak morula roste, vytváří se uprostřed ní malá dutina a ještě později se z ní stává dutá buněčná koule zvaná blastocysta. Asi za sedm dní po početí vstoupí vajíčko do děložní dutiny a začne se poutat k její výstelce. Obvykle do konce druhého týdne je vajíčko kompletně usazeno v děložní tkáni, a to nejčastěji v její horní části, kde se nachází nejsilněji nabitě břišní energetické centrum.

Kolem šestého dne po početí se od vnitřní hmoty blastocysty odděluje povrchová buněčná vrstva. Říká se jí mimoembryonální trofoblastové buňky a v průběhu druhého týdne velmi rychle



Obr. 8: Prvních sedm dní vývoje



Obr. 9: Normální oblast zahrnízdění v děloze (šedá barva) kolem břišního energetického centra

rostou, až na jeho konci vytvoří sametový povrch ve tvaru větvoří, jež obrostle celou blastocystu. Trofoblastové buňky, které se časem stanou součástí placenty, vytvoří také prstovité výběžky – klky –, jimiž se zanoří do děložní tkáně, aby z ní čerpaly živiny.

Tkáň děložní výstelky je připravena na usazení vajíčka pomocí hormonů vyloučených vaječníky ve spolupráci s hypofýzou. Děložní výstelka, zvaná decidua, je v této chvíli vysoce aktivovaná – je silně prokrvená a její žlázy jsou připraveny k sekreci. K zahnízdění dochází v procesu, kdy trofoblastové buňky zakoření v buňkách děložní sliznice, pohltí je a nakonec rozpustí. Současně se naruší cévy děložní výstelky a zalijí vajíčko krví. Z této krve pak trofoblasty začnou čerpat kyslík, vodu a živiny potřebné pro růst embrya. Kolem oblasti usazení vajíčka postupně naroste ochranná stěna tkání a právě zde začínají děložní a trofoblastové buňky spolupracovat na vzniku placenty.

Během dalšího růstu vylučují trofoblasty do mateřského krevního oběhu hormon choriogonádotropin, známý také jako hormon placenty. Tento hormon zabraňuje, aby nadále docházelo k menstruaci, a pomáhá k přípravě matčina organismu na těhotenství. Právě z přítomnosti tohoto hormonu v krvi nebo moči ženy lze s jistotou soudit, zda je těhotná, a sice od třetího až čtvrtého týdne. Novější těhotenské testy jsou to schopny určit analýzou séra už během pěti až šesti dnů od početí.

Co se dále vyvíjí: Po vzniku tří spirálových zárodečných vrstev se začnou vytvářet orgány, jako jsou mozek a srdce. Samotné vajíčko se také změní z duté kuličky buněk na plochý disk o dvou vrstvách a následně ve zřetelně strukturovaný objekt, v němž už je jasně k rozeznání hlava a ocas a levá i pravá strana.

V rámci vnější buněčné vrstvy vzniká také nervová plocha, jež je zárodečnou formou nervové soustavy. Periferní část embrya se nakonec stane zadní částí těla a dále se diferencuje na část jinovou a jangovou, spolu se vznikem rovnoběžných brázd po levé a pravé straně embrya. Tyto brázdění se stáčejí k sobě a nakonec