

7 zlatých pravidel vědomého početí z pohledu Tradiční čínské medicíny

1. Zdravý jídelníček

a.) **Pravidelnost** (denní i sezónní) v jídle posiluje slezinu.

b.) K vybudování miminka z masa a kostí potřebujeme **kvalitní krev** - červená masa (hovězí, jehněčí, divočina, tuňák), hovězí polévka (nejlépe z oháňky), jakékoliv játra (i játrové knedlíčky) a ledvinky, polévka ze slepice včetně masa (ne však kuře – je pro mláďata nebo kohout- krmíme muže), perlička (kupř. na červeném víně), holoubě, křepelka, jakékoliv vejce (výborné křepelčí), především žloutek, červená řepa (nikdy ne však syrová! ale vařená, kupř. ideální je boršč), teplé snídaně (buď polévka nebo kaše z pohanky, rýže či jáhly), špaldová káva, slzovka, cizrna (humus) černá a červená čočka, černé fazole, teplé tekutiny, nesyčené kysličníkem uhlíčitým („bez bublinek“).

c.) **Nekonzumujeme potraviny**, které tzv. přinášejí **vlhko a chlad** do organismu, **zraňují** slezinu jako je kupř. syrová zelenina a syrové ovoce, studené nápoje, „bublinkové“ nápoje, syčené kysličníkem uhlíčitým (voda, limonády, šampaňské apod.), černá káva, sladkosti, jednostranná výživa (vegetariánství, makrobiotika...).

d.) Konzumujeme **pečivo kváskové**, ideálně **bezlepkové nebo celozitné** (žitný lepek je lépe stravitelný) eliminuje antinutrienty v obilovinách. Celá zrna před vařením namáčíme. Vyhýbáme se pečivu s droždím, rychlým nakynutím nestihne dojít k naštěpení antinutrientů jako je lepek, může dráždit střevní sliznici.

e.) Vybírejte **panenské oleje**, nezpracované rafinací, stabilní oleje pro tepelnou úpravu, nejlépe olivový, avokádový, kokosový, z živočišných sádlo či ghí. Pro studenou kuchyni oleje s omega-3 mastnými kyselinami (lněný, konopný, vlašský aj.), ale pozor na kvalitu a datum spotřeby. Skladujeme v lednici.

f.) V mléku obsažený kasein (především kravský) je těžko stravitelná bílkovina, nahradíme ho **výrobky** se stravitelnějším typem kaseinu **z ovčího nebo koziho mléka nebo rostlinnými alternativami** (ovesné, mandlové, kokosové mléko).

g.) Místo cukru **použijeme obilné slady a sirupy** (ječný, rýžový, čekankový), případně med. Sladíme **sušeným ovocem** (rozinky, datle, aj.) - obsahuje sice také fruktózu, ale jsou zároveň zdrojem vlákniny a cenných antioxidantů. Sladkou chuť pokrmům dodá i koření jako vanilka, skořice.

h.) Vybírejte ideálně **ořechy a semínka** v Bio kvalitě, v natural podobě, celé, doma je upravme pro lepší stravitelnost namáčením a/nebo pražením. Při těchto procesech se eliminují antinutriční látky dráždící naše střeva.

i.) Pro dodání zdravých omega-3 mastných kyselin jezme nejlépe **lokální ryby** – kapr, pstruh, malé ryby – sledi, sardinky nebo doplňky **jako rybí olej**, olej z řas.

j.) **Eliminujeme lilkovitou zeleninu** jako brambory, rajčata, lilek a papriky. Obsahují toxické látky (tzv. lektiny a alkaloidy), které chrání rostlinu před škůdci, ale ve větším množství jsou toxické i pro člověka. Při jejich časté a dlouhodobé konzumaci může dojít ke kloubním problémům, k poškození jater a ledvin. Brambory nahradíme batáty, topinamburem nebo tuřínem. Když už vaříme brambory, tak jako naše moudré babičky, vaříme je spolu s kmínem, který snižuje škodlivé účinky jejich alkaloidů.

2. Ideální váha

Je dobré zohlednit, jaký **konstituční typ** jsme a podle toho ladit postavu, váhu, cvičení a stravu. Ve všem má být harmonie, ani málo a ani moc.

3. Aktivita

Pohyb a rozumné sportovní činnosti prospívají tělu i duši. V těle je potřeba rozhybat Qi – energii, díky které proudí krev v organismu. Rozumný pohyb je pro každého dle jeho typu a povahy - jóga, Qi Gong, Tai Qi, plavání, jízda na kole, lyžování, procházky přírodou, zahradničení. Výkonnostní sporty většinou vyčerpávají krev natolik, že ženy přestanou menstruat. Naši Qi, krev a esenci Jing (tolik potřebné substance k otěhotnění) neprospívá ani náročná fyzická, ale ani mentální práce, která trvá příliš dlouho, aniž by byl dostatek klidu a odpočinku, a to jak u žen, tak samozřejmě i u mužů. Přiměřená sexuální aktivita je neodmyslitelnou součástí plození, ovšem nadměrnou sexuální aktivitou (obzvlášť muži) zbytečně vyčerpávají svoji plodící esenci Jing.

4. Správné načasování

Načasování je velmi důležité, abychom s těšením se na pokračovatele rodu byli v pohodě. Proto je důležité se rozhodnout, že opravdu se na dítě těšíme a jsme na to připraveni po všech stránkách, tedy nejen materiálně, ale i fyzicky a psychicky. Na rozdíl od východních kultur my většinou tomu rozumíme tak, že máme stabilní práci, materiálně jsme zabezpečeni. Často po vysazení antikoncepce se může stát, že dojde k přímému oslabení reprodukčního systému a mohou nastat problémy s plodností. Jednoduše se vypnou vaječníky. Pokud se bere antikoncepce delší dobu, může dojít ke smrštění vaječníků kvůli jejich nedostatečnému využití. Tady je tedy potřebné počítat s určitou trpělivostí, že zregenerovat tělo zdravým životním stylem a přirozenou cestou zharmonizovat tělo může nějaký čas trvat. (Například v Číně se i zdraví partneři cíleně 2 roky připravují na miminko).

5. Psychika v rovnováze

Emocionální stabilita je velice důležitá, a proto:

- a.) Každé trápení, i to největší, **jednou přejde**. Veškeré dění v toku času je proměnlivé. Zítra zase vyjde Slunce a Měsíc.
- b.) Tam, kde nemůžeme pomoci ani změnit chod věcí, **nestarejme se a netrapme se tím..**
- c.) **Věřme si.**
- d.) Nepřemítáme zbytečně na věcmi a děním, které byly nebo se nestaly, **buďme přítomní – tady a teď.**
- e.) **Nenávist, závist, netrpělivost, pesimismus ničí duševní harmonii.**
- f.) **Buďme stále zvědaví**, snažme se uchovat smysl pro romantiku, dobrodružství. Nebojme se nových setkání a nových úkolů.
- g.) **Mějme rádi sebe a také ostatní lidi.** Neočekávejme ani od sebe a ani od druhých dokonalost. Snažme se ocenit individualitu každého z nás.
- h.) **V partnerském vztahu buďme tolerantní**, schopni pro druhého být tou pravou oporou a ve všech časech vnímat partnera jako součást sebe a vnímat se jako neoddělitelnou součást dokonalého celku. Důvěřujme vztahu a pečujme o něj.
- i.) **Pokud nám něco vadí a můžeme to změnit, učinme tak, pokud to změnit nemůžeme, netrapme se tím dále.**
- j.) **Naše mysl má mít vždy jasný cíl a stanovisko**, nelze být „trochu těhotný“.
- k.) **Poznávejme sami sebe**, naučme se mít rádi sami sebe takové, jakými jsme a dokázat sebe přijmout i s nedokonalostmi, učme se naslouchat svému tělu, duši a jejich signálům. **Ten, kdo pozná druhé, je chytrý, avšak ten, kdo pozná sám sebe, je moudrý. (Lao-C’).**

6. Partnerská souhra

Při početí se jinová (ženská) a jangová (mužská) esence/energie podílí 50/50, proto je ideální, aby oba partneři současně pracovali na sobě jak po stránce fyzické (strava, fyzická kondice) i duševní (emoční stabilita). Rozhodnutí a zodpovědnost pro početí společného potomka jsou věcí obou partnerů. A vědět i to, že děti jsou jak velká radost, tak i nekonečné řešení různých životních zkoušek.

7. Láska

Láska je ze všeho nejdůležitější, protože láska k sobě, k partnerovi opravdu hory přenáší a potom se dějí skutečné zázraky, i kdyby celý svět tvrdil něco jiného. Opravdové milování, partnerská harmonie a touha po společném uskutečnění se v tom druhém, je dokonalý základ pro početí miminka.

PhDr. Tatjana Marešová

Terapeutka Tradiční čínské medicíny

Tel. 605 287 809

www.alternativtao.cz