

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 novorozence

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

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

Měla jsem to štěstí, že jsem se spřátelila se slečnou Glorií Swansonovou, důkladně ji poznala a vyslechla si její životní příběh. Byla skutečně pozoruhodnou osobou. Vlastně můžu docela upřímně říci, že to byla jedna z nejúžasnějších žen, jaké jsem v životě poznala. Vzpomínám si na spoustu věcí, které jsem se od ní naučila. Ochotně mi napsala úvod k mé první knížce *Jak vařit s misem*, z něž bych zde ráda kousek ocitovala, protože mám pocit, že její slova dokonale vyjadřují naše přesvědčení o důležitosti těhotenství. Slečna Swansonová píše o 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, buď 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 novorozeně*. 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 erektivního 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 vaječnům; a 5) *vaječníky*, základní orgán reprodukce po obou stranách dělohy.

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

Změny ve vaječnících: Vaječníky 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 vaječnů 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 vaječnů. V době zralosti se folikul, v tomto stádiu známý jako *zralý folikul*, vyboulí z vaječnů. 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 dozrává, 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 |

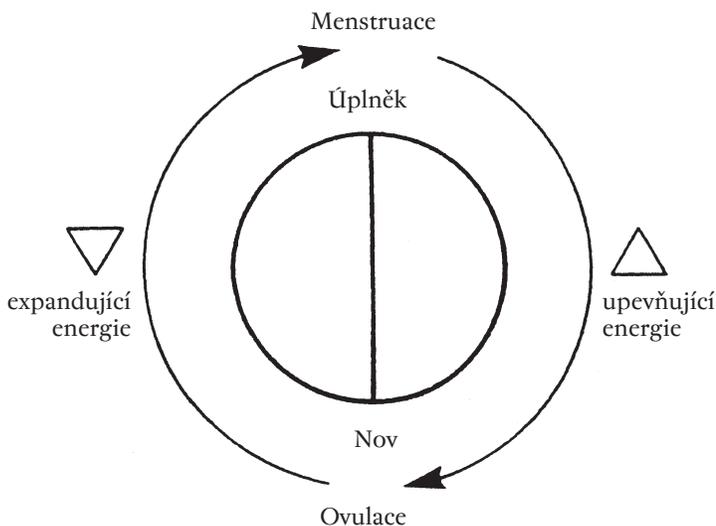
(U prodlouženého menstruačního cyklu (30–35 dnů) nastává mezi první a druhou fází uvedenou v tabulce ještě fáze odpočinku.)

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 |
| Vejsce | 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

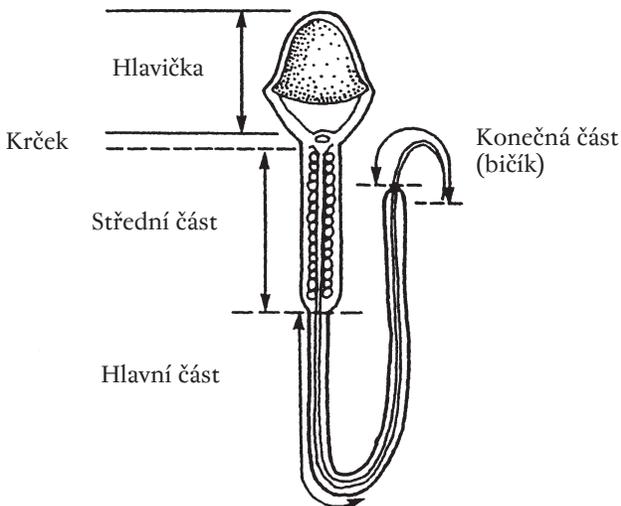
Mužské pohlavní orgány a rysy související s mužským pohlavím jsou vytvářeny a posilovány klesajícím proudem energie z nebe k zemi. V důsledku toho jsou základní mužské rozmnožovací orgány mimo tělo a pod břišní dutinou.

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 vácšky, 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 živí. 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.

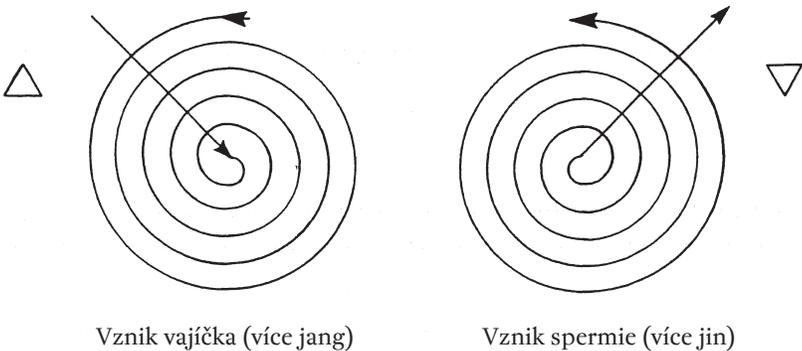
Pokud však máte některou z těchto věcí za sebou, nemusíte se bát. Náležitou stravou můžete všechny ztráty kompenzovat na maximum. Možná že už nikdy nedosáhnete 100 % schopností, ale 80–90 % určitě ano. Potíže s pohlavní slabostí se obvykle snadno odstraňují pomocí makrobiotické stravy přizpůsobené individuálním 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 diference, 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.

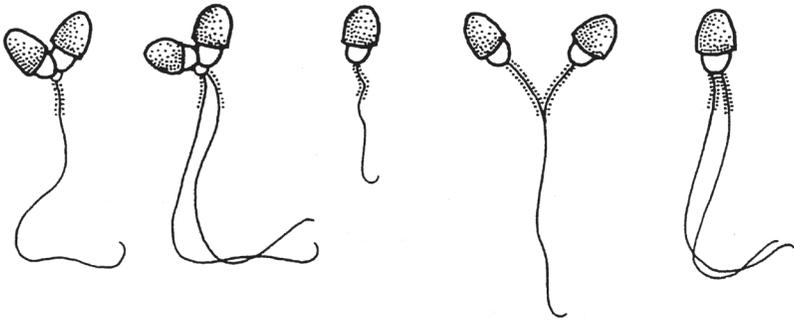
Moderní medicína se problémy s neplodností zabývá na symptomatické úrovni a ignoruje její skutečné příčiny. Zkoušejí se zástupy léků, chirurgických technik a senzačních nových přístupů včetně oplodnění *in vitro* (obecně známé jako „dítě ze zkumavky“), umělá oplodnění nebo „náhradní matky“, které se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