

MB STRAVA PRO DĚTI

Standardní makrobiotická strava je vhodná zvláště pro zdravé děti a dospělé lidi. Pro miminka a malé děti a rovněž pro staré lidi je třeba určitých úprav s přihlédnutím na jejich různé potřeby a fyzické aktivity. Rovněž dospělí lidé si musí upravit množství a skladbu jednotlivých jídel podle pohlaví, věku, způsobu života, svých aktivit a osobní orientace.

Strava miminek, batolat a malých dětí by se měla postupně měnit a vyvíjet podle toho, jak se mění a vyvíjí jejich chrup. Je jisté, že ideální a dokonalou potravou pro lidské miminko je samozřejmě mateřské mléko. Mateřské mléko je bohatým zdrojem všeho, co miminko v prvních šesti měsících potřebuje ke svému vývoji.

Zhruba v tomto věku se množství mateřského mléka obvykle začíná v průběhu dalších šesti měsíců postupně zmenšovat. Je to období, kdy s ubývajícím mateřským mlékem začínáme pomalu a postupně přidávat měkké kašičky a polévky bez soli. Přirozená laktace doznívá přibližně v období, kdy se dítě objevují první zoubky, obvykle 12. až 14. měsíc. Dítě tak přechází plně na měkké (pasírované) kaše. Hutnější kaše a měkké potraviny se mohou v průběhu dalšího roku postupně zařazovat s přibývajícími zoubky. Když dítě dosáhne věku okolo 20. až 24. měsíce, je třeba měkké kaše nahradit ještě hutnější stravou.

Na začátku třetího roku života může dítě (podle zdravotního stavu) dostávat jednu čtvrtinu až jednu třetinu množství soli, které používají (zdraví) dospělí. Množství soli se bude postupně zvyšovat, ale do věku osmi let to bude stále podstatně méně než u dospělých.

Ve věku čtyřech let už můžeme dítě bez starostí posadit ke stolu se standardní makrobiotikou. Pochopitelně budeme používat přiměřeně menší množství soli, misa, sojové omáčky, hořčice a dalších ochucovadel včetně zázvorové šťávy.

Můžeme se řídit následujícími dietetickými doporučeními:

CELOZRNNÉ OBILOVINY PRO DĚTI

Nemá-li již maminka dostatek mateřského mléka, od osmi měsíců do jednoho roku je možno zařadit jako hlavní potraviny dítěte mléko z celozrnných obilovin. Speciální obilné mléko se podává i v mladším věku jako náhrada za mateřské mléko, pokud maminka

z nějakého důvodu nemůže dále kojit. Mějme zde na paměti, že pro dítě je vždy vhodnější, když vyhledáme jinou maminku, která kojí a může našemu dítěti nějaké mlíčko ostříkávat.

Kvalitní celozrnná rýže je hlavní složkou dobrého obilného mléka. Jeho výživová hodnota je do značné míry podobná mateřskému mléku. Obilné mléko je rovněž skvělá pochoutka i pro dospělé a starší děti a dobře pomáhá při trávení a slabém žaludku. Důležité je, aby rýže byla opravdu velmi kvalitní. Není možné přivírat oči nad začernalými se-schlými konečky jednotlivých zrn, nebo dokonce nad jakoukoli formou plísně.

Rýži špičkové kvality dodává Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42.

Jak dítě prochází jednotlivými stádii vývoje, mění se i jeho chuť. Velmi potřebnou součástí jeho správné výživy je přirozená sladká chuť. Důrazně varujeme před používáním bílého rafinovaného cukru a uměle slazených potravin. Pro citlivý a snadno zranitelný dětský zažívací trakt je kupovaný bílý cukr příliš agresivní a zcela nevhodný.

Abychom napodobili přirozenou lahodnou sladkost mateřského mléka a zároveň dítěti dodali dostatek bílkovin a tuků nutných pro jeho zdárný růst, budeme používat hlavně tak zvanou sladkou rýži. Je to název druhu velmi hodnotné rýže. Své jméno dostala proto, že se používá k přípravě sladkých pokrmů, zákusků a nápojů, zejména amasaké. Je o něco dražší než jiná rýže. Sladká rýže obsahuje více bílkovin, škrobů a tuků než běžná celozrnná hnědá rýže, ječmen či jiné obiloviny, ze kterých je ovšem pro zpestření také vhodné mléko občas připravit.

Obilné mléko se může podávat formou měkké celozrnné kaše:

4 díly kvalitní celozrnné rýže (přednost má rýže krátkozrnná)

3 díly sladké rýže

1 díl ječmene, vhodné jsou co nejméně obroušené ječné kroupy

Obiloviny nesolíme, ale vaříme je společně s kouskem řasy kombu. Tu dítě sní, jen když bude chtít. Nikdy ho nenuťte.

Čas od času můžete mléko zpestřit dílem jáhel nebo ovsa. Nicméně, tvrdé obiloviny jako je pšenice a žito nebo příliš jang pohanka se na mléko nehodí.

Obiloviny se na mléko vaří běžným způsobem nebo v tlakovém hrnci. V tom případě je nutné předem obiloviny namočit přes noc. Je-li venku příliš chladno, namáčíme je i celý den. Kromě namáčecí vody do tlakového hrnce přidáme pětinasobné množství vody než je obilovin.

Vaříme v tlaku na mírném ohni asi 90 minut. Dostaneme tak krémovitě měkkou kaši z rozvařených zrn.

Pro vaření běžným způsobem obiloviny namáčíme stejně jako pro vaření v tlaku, avšak vody (kromě namáčecí vody) dáváme desetinásobné množství než je obilovin. Vše přivedeme do varu a na mírném ohni vaříme tak dlouho, až je v nádobě poloviční množství původního obsahu.

Připravujeme-li obilné mléko pro malé miminko, před podáváním kašičku vložíme do čisté pleny a obsah přepasírujeme. Vznikne tak velmi jemné hladké mlíčko bez slupek a drobných částíček. Chceme-li tuto lahůdku ještě přisladit, použijeme na jeden šálek čajovou lžičku ječného nebo lépe rýžového sladu.

SUŠENÉ OBILNÉ MLÉKO *neboli* **KOKKOH**

Čas přípravy: 5 - 10 minut Doba tepelné úpravy: 30 - 45 min.

3/4 šálku sladké celozrnné rýže (druh rýže na zákusky)

3/4 šálku hnědé celozrnné rýže (rýže Natural)

1 polévková lžice sezamských semínek

1 šálek vody

několik zrněk mořské soli

Tento nápoj je vhodný pro miminka, když matka nemá dostatek mléka. Tak zvaně na dokrmění. Protože některé enzymy obsažené v obilovinách se ztrácejí při opražování, ještě lepší náhradou za mateřské mléko je mléko rýžové (viz dále).

- 1) Lehce opraž zvlášť rýži a zvlášť semínka, až pěkně voní.
- 2) Společně je suché rozemel.
- 2) Jedna čajová lžička "sušeného mléka" s několika zrnky mořské soli je odpovídající množství na jeden šálek vody. (Zbytek prášku si nech na příště). Čím je miminko starší, tím hustší mléko může pít.
- 3) Sušené mléko vlož do studené pramenité vody, pomalu přiveď do varu a na mírném ohni lehce povářej asi 30 – 45 minut.
- 4) Obilné mléko se podává vlahé až teplé.

RÝŽOVÉ MLÉKO

Doba přípravy: 5 minut

Doba tepelné úpravy: 2 hodiny

Rýžové mléko se často používá jako náhrada za mléko mateřské, když matka nemůže kojit. Nicméně je důležité tuto skutečnost předem konzultovat s odborným lékařem, aby dítě skutečně dostalo odpovídající výživu. Rýžové mléko je rovněž velmi prospěšné v případech aftů a dětské moučnivky.

1 šálek celozrnné hnědé rýže (Natural)

1 šálek celozrnné sladké rýže (druh rýže na zákusky)

20 šálků vody

amasake nebo rýžová sladinka na přilepšení, pokud chcete

- 1) Vlož všechnu rýži do studené vody.
- 2) Pomalu přiveď do varu a na mírném ohni povářej dvě hodiny.
- 3) Potom přeceď (rýži si dej stranou na přípravu chleba nebo palačinek).
- 4) Rýžové mléko se podává vlahé nebo teplé.

Tuky a sůl musejí být v organismu v určité harmonii. Protože vaše miminko ještě nedostává žádné tuky (kromě mateřského mléka), není ještě vhodné začínat se solením. Proto i do obilného mléka je lépe vyvařit místo špetky soli malý proužek mořské řasy KOMBU nebo WAKAME.

Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42, vám ráda zodpoví vaše otázky a nejasnosti. Pomůže vám opatřit si základní potraviny a specifika organické kvality z ekologického zemědělství. Vyžádejte si zdarma nabídkový katalog přírodních léčebných specifíků.

Využijte možnosti odborné konzultace a Shiatsu.

MAKROBIOTIKA PRO DĚTI

- [Nezapomínejte na řasy Dulse, mají velmi vysoký obsah železa a nejsou pro děti moc slané.
- [Vitamin B₁₂, ostatní vitamíny a hlavně cenné přírodní minerální látky získávat pravidelnou konzumací mořských řas. Stačí zcela malé množství, ale pravidelně. Řasy je vhodné střídát: nori, dulse, wakame, kombu, hijiki, arame, agar agar. Řasy musí být zcela měkké, jinak náš organismus jejich bohatství nedokáže využít.
- [Řasy je pro děti třeba upravovat jin způsobem. Páchne-li dětem dech nebo moč, může to být známka nadbytku mořských řas.
- [Řasy hijiki a arame jsou pro děti příliš silné, proto opravdu jen výjimečně. Protože jsou velmi jang, jejich předávkování může vést až k zastavení laktace (maminka ztratí mléko).
- [Děti potřebují hodně fermentovaných potravin. Krátkodobé lahodně kyselé pickles: 3-10 dní kvašená strouhaná lehce prosolená zelenina napěchovaná v kompotové skleničce. Děti milují lehce kyselé věci a také je potřebují pro uvolnění a správnou funkci jater a žlučníku.
- [Pickles rozhodně každý den. Vhodné je např. z pokrájených ředkviček či kedluben s kouskem švestičky umeboshi.
- [Mezi důležité fermentované potraviny patří kromě pickles také sójový sýr tempeh a natto, které děti obzvláště vyhledávají.
- [Tempeh je pro děti vhodným lehce stravitelným zdrojem bílkovin a vit. B₁₂. Mezi dva plátky lehce osmaženého tempehu je vhodné kyselé zelí, pickles či hořčice.¹
- [Velmi důležité jsou pro děti všechny druhy zelených listových zelenin. Jestliže děti nemají dostatek zeleniny, stále vyžadují ovoce a sladkosti. Také bývají rozmrzelé.
- [Dostávají-li děti příliš mnoho ovoce, sladkostí a limonád, zákonitě odmítají zeleninu a mají problém s nedostatkem využitelného vápníku. Nevyužitelný vápník se jim zato ukládá v kloubech a snižuje jejich mobilitu.

¹ **Hořčice**, rozumí se 100% přírodní produkt bez barviv a chemické konzervace, na našem trhu pod obchodním názvem San Marco v ozdobných skleněných hrnečcích s ouškem a bílým víčkem za cca 30,- Kč. Kromě nutriční hodnoty hořčice svou pikantní chutí významným způsobem stimuluje funkce plic a tlustého střeva a tím zvyšuje celkovou vitalitu organismu.

- [Děti milují tofu. Vhodná úprava: Napařované tofu s několika kapkami sójové omáčky zabalíme do opražené řasy nori² nebo do vloček z této řasy.
- [Dbejte na to, aby děti měly v každém jídle olej nebo olejnatá semena. Děti spotřebují mnohem více energie než dospělí.
- [Dvakrát denně pokrm s nějakou bílkovinou (děti teprve budují svůj organismus).
- [Převažovat mají celá zrna. Tam, kde děti snídají stále jen chléb a bílé pečivo, jsou vždy nějaké problémy. Děti sice mají energii, ale schází jim vytrvalost a schopnost soustředění.
- [Pro dobrou stavbu kostí zařazujte občas kapra, pstruha, kousek makrely, sledě, sardinky, mušle, trochu ústřic.
- [Maso je třeba vyvážit zeleninou, nikoli ovocem. Příliš mnoho masa nutně znamená neodolatelnou chuť na cukr.
- [Intuice. Důvěřujte správně makrobioticky živeným dětem a častěji se jich ptejte, na co mají chuť.
- [Čerstvé pokrmy. Děti potřebují dostatek čerstvých pokrmů. Nemají totiž staré zásoby vitamínů a minerálních látek.
- [Nedostatek energie: vaříme rýži až dvě hodiny.
- [Nadbytek energie: volíme kratší a výraznější tepelnou úpravu, nevaříme v tlakovém hrnci.
- [Jedla-li maminka v těhotenství moc tuků, sýrů a jang potravin, do rýžového mléka přidáváme houbičku Shiitake či lžičku rýžové sladinky.

Vyžádejte si zdarma podrobný katalog přírodních léčebných specifíků s popisem použití a účinků.

Více info, osobní zdravotní konzultace a zákrok Shiatsu

Škola Shiatsu Ki, bob.dvorak@dobruska.cz, ☎ 731 40 22 42, ICQ 300411547

² **Nori** je jedna z nejhodnotnějších mořských řas, vhodná zvláště pro děti, neboť významně zvyšuje mozkovou kapacitu a zlepšuje paměť. Často je to jediná řasa, kterou děti neodmítají, ba naopak ji kradou ze spíže. Totéž platí o sladkovodní řase Chlorella. Obě řasy i s podrobnými informacemi dodává Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42.

KAPITOLA 3

KAŽDÉ DÍTĚ JE JINÉ

Moderní rodina se zmenšuje a ustupuje jak v čase, tak i v prostoru. Počet dětí v rodinách 20. století se neustále zmenšuje, jak je vidět z historie a tradic rodiny. S tím jdou ruku v ruce i změny ve stravovacích zvyklostech. Od těch tradičních, založených na celozrnných obilovinách a zelenině - až k moderním dietám s vysokým obsahem tuků, cukru a uměle ošetřovaných potravin.

Makrobiotika nicméně začala tento trend pomalu obracet. V makrobiotických rodinách není žádnou výjimkou čtyři, pět i více dětí. Pokud víme, rekordmani jsou naši přátelé v severní Americe, Joe a Diane Avoli z Leominsteru v Massachusetts. Mají sedm dětí - samá děvčata! Makrobiotické maminky jsou také známé tím, že mají rychlé porody bez komplikací, kde doba vlastního porodu je krátká. Jako třeba právě v případě Diane: její poslední dcera se narodila v jejich obchodě s přírodními potravinami - během kurzu makrobiotického vaření. Několik zdravotních sestřiček, které se kurzu účastnily, jí s porodem pomohlo. Tato příhoda se dostala na titulní stránky Boston Globe a několika dalších časopisů po celé zemi.

Chceme-li uvažovat o dietetických potřebách dětí, bude užitečné zapamatovat si několik důležitých věcí.

Především to, že každé dítě je unikátním darem, něčím nenapodobitelným, co příroda stvořila. Přesto, že neexistují dvě stejné děti, všechny přicházejí z nekonečného vesmíru. Smysl jejich příchodu na tuto zem je svobodně si hrát a naplnit své sny. Aby toto dokázaly, potřebují samozřejmě dobré zdraví a jasnou mysl.

Protože každé dítě (a dokonce i naprosto stejná dvojčata) je jedinečné a specificky zvláštní, neexistují dvě děti, které by měly stejnou konstituci, rychlost růstu a vývoje, oblíbené a neoblíbené věci, aktivitu, touhy a snahy. Jak vtipně poznamenal kněz John Ineson ve své knize Cesta životem: Makrobiotika a duch křesťanství:¹

„Lidské bytosti, jakož i ostatní stvoření, Bůh tvoří v extrémně malých sériích. V každém vydání jen jediný kus.“

Tento princip mějte na mysli, když vybíráte a připravujete jídlo pro své děti. Děti jsou velmi speciální a neobyčejné a každé z nich si zaslouhuje speciální a neobyčejnou péči, ohledy, vážnost a úctu. Dietetická doporučení, jak jsou popsána v následujících kapitolách nebo v jiných knihách, jsou pouze doporučeními, a nikoli pevnými pravidly. Prosíme, vykládejte si je pružně a přizpůsobte je opravdovým potřebám každého dítěte.

Připustíme-li, že každé dítě je nenapodobitelným tvůrčím počinem Božím nebo vesmíru, není možné, abychom necítili obrovský odív a úžas nad zázrakem života. Láska a vděčnost, kterou cítíme k našim dětem, se může rozšířit na všechny lidi a na vše živé.

I zdravý „selský rozum“ nám samozřejmě říká, že každé dítě je jiné a svým způsobem unikátní. Avšak moderní trendy směřující ke standardizaci² a uniformitě někdy mohou vést k tomu, že na toto zapomínáme. Michio Kushi občas vypráví příběh o tom, jak on sám se dostal k tomu, že začal chápat faktory, jež tvoří individuální jedinečnost. Krátce po tom, co přišel do Ameriky, začal studovat vztah mezi stravou, prostředím a životem, studoval umění fyziognomie,³ v níž vnitřní stavy a podmínky mohou být chápány pozorováním vnějších rysů, vnějšího vzezření. Michio trávil hodiny a hodiny na místech jako Times Square, před katedrálou svatého Petra a po obchůdkách a kavárnách celého New Yorku. Pozoroval lidi, pozoroval jejich fyzickou kondici, jejich chování i to, jak jedí. Několik týdnů se mohl zaměřovat jen na jejich nosy. Prohlížel si tisíce a tisíce nosů, až, jak sám říká, měl sny, ve kterých se mu z temnot vynořovaly samé nosy. Následující týden pak pozoroval jenom rty, potom uši a takto jeden po druhém všechny rysy obličeje. Po měsících pozorování dospěl k porozumění, že každý člověk je opravdu jedinečný a že lidská konstituce, kondice, chování a myšlení není nic jiného než výsledek stravy a prostředí včetně výchovy a vlivu rodiny. Toto jsou ony věci, které vytvářejí naši individualitu.

Dalším důležitým bodem, který je nutno mít stále na paměti, je to, že děti se neustále mění. Nikde není ten zázrak osobní proměny zřejmější než uprostřed rodiny. Potřeby dětí, jejich přání, emoce a touhy se mění z chvíle na chvíli. Tím, že rodiče s těmito proměnami žijí a všímají si jich, mohou se učit trpělivosti a pružnosti. Mohou přitom dospět k tomu, že si uvědomí velkou pravdu - že náš lidský život není nic jiného než malá měnící se částička nekonečné cesty života.

Když vaříme pro děti, měli bychom být pružní. Mějme vždy na paměti, že potřeby dětí se stále mění.

Je jistě užitečné znát obecný model rozvoje v období dětství a rovněž se seznámit se způsoby, jakými u dětí strava ovlivňuje jejich tělo, mysl a emoce. Naprosto neocenitelným je pak poznání a porozumění spirálnímu modelu proměny a JIN a JANG, dvěma primárními energiím, které tvoří všecken život. Pro detailnější studium a hlubší porozumění vás odkazujeme na knihy „Péče o dítě a rodinné zdraví“ a „Kniha o makrobiotice“⁴ a na další knihy vyjmenované v bibliografii na konci stať.

Nikdy nezapomínejte, že do jídla jde mnohem víc než jen základní ingredience, se kterými vaříme. Naše myšlenky, starosti a emoce jsou přenášeny do každého jídla, které připravujeme. Vařte proto, prosím, s milující, radostnou a míruplnou myslí. Děti, které jedí co pro ně připravujete, začnou tyto atributy odrážet do celé rodiny, která se tak stane skutečně zdravou a plnou míru.

STUPNĚ A OBDOBÍ V DIETĚ

Během celé historie se rodiny stravovaly podobně, jak tomu dnes učí makrobiotika. Potravin jako jsou celozrnné obiloviny, luštěniny a čerstvé místně pěstované plodiny (zelenina, ovoce, ořechy, semena...), to jsou věci, ze kterých se skládal jídelníček všech

tradičních kultur. Po staletí děti vyrůstaly k dospělosti, vedly šťastný a produktivní život a dospěly až do zralého stáří bez degenerativních chorob. Jedly nerafinované přírodní potraviny.

V uplynulých dvaceti letech se makrobiotika rozšířila po celém světě. Stovky tisíců lidí včetně rodin s nádhernými inteligentními dětmi se nyní radují ze zlepšeného zdraví a z toho, jak se jim dobře vede.

Doporučení z 1. kapitoly může pomoci při výběru těch nejkvalitnějších potravin pro vaši rodinu. Nezapomínejte, že každý člen rodiny je jedinečný a má své zvláštní podmínky a potřeby. Prarodiče potřebují jíst poněkud odlišně než jejich vnoučata. Rodiny na Floridě si potřebují vybírat a připravovat jídlo jinak než rodiny v Dobrušce.⁵ Manžel, který vyučuje na univerzitě, potřebuje jíst trochu jinak než manžel, který staví domy.

Dětské potřeby a požadavky jsou však zvlášť odlišné od požadavků a potřeb nás dospělých. Přinejmenším - než je dítě osm let, rodiče musí věnovat pečlivou pozornost jejich stravě. Zvláštní péče se vyžaduje na přípravu potravin vhodných pro rychle se měnící potřeby vašeho dítěte. V této kapitole se budeme zabývat způsoby, kterými se standardní makrobiotický přístup může upravovat a pozměňovat v průběhu každé etapy života vašeho dítěte.

Obrázek 3 ukazuje postupné změny v proporcích, konzistenci a v ochucení potravy, které přicházejí s tím, jak dítě roste. Tabulka zachycuje postup od porodu do věku dvou let a dál. Od porodu do doby, kdy se objeví první zoubky (okolo věku 6 - 8 měsíců)⁷ je přirozeně tou nejvhodnější potravou mateřské mléko.

Mateřské mléko	Mateřské mléko	Polévky, kaše, jemná chuť	Tužší konzistence
	Polévky, kašičky	Tužší strava, začínáme solit	Trochu více soli

Další období lze vymezit věkem zhruba od šesti až osmi měsíců do třináctého až čtrnáctého měsíce. Během této doby se může množství mateřského mléka postupně pomalu zmenšovat⁸ a postupně se začnou přidávat měkké dětské kašičky a polívečky z pasírované (bio)zeleniny a celozrnné rýže, ovsu, ječných krup a později i z jahel a kukuřice.

Děti si odvykají od mateřského mléka a plně přecházejí na domácí dětskou stravu většinou ve věku jednoho až jednoho a půl roku. Přirozeně - každé dítě je jiné: některé přejde na novou stravu dychtivě a nedočkavě, jiné vyžaduje kojení ještě po dlouhou dobu.

Následující období trvá od odstavení dítěte až zhruba do věku dvou let. V průběhu této doby pomaličku omezujte množství vody používané pro vaření, aby tak potraviny měly poněkud pevnější konzistenci. Samozřejmě, že tato konzistence musí být stále měkkčí než je u jídel pro dospělé či starší děti, ale už ne tak vodnatá jako dřívě. Postupně se mohou přidávat i velmi malá množství různých přírodních dochucovadel.⁹ Děti okolo věku dvou let již mohou jíst jídla poněkud pevnější, ale stále ještě ne tak jako je jídlo pro dospělé. Dochucujeme mořskou solí,¹⁰ tamari (sójová omáčka),¹¹ švestičkami umeboshi apod., vždy však jen v malém množství a s mírou. Děti mohou jíst rovněž i jídla bez soli.

DVA ROKY A VÍCE

Jak děti postupně rostou, konzistence a dochucení jejich jídla se má přizpůsobovat. Od věku čtyř nebo pěti let už může být konzistence obilovin, zeleniny a ostatních jídel skoro jako pro dospělé, snad jen s výjimkou tuhých zelených listových zeleniny, které bude třeba zpracovat více do měkka.

Když děti nastoupí do školy, zvláštní úsilí je třeba vložit do přípravy zvlášť chutných jídel, která se budou podobat těm, jež mají ostatní spolužáci. V kapitole 6 je popsáno množství nápadů na makrobiotický školní oběd.

Devítileté děti už v zásadě mohou jíst totéž co dospělí. Samozřejmě i zde jsou výjimky. Například je-li určité jídlo poněkud slanejší, dítě ho buďto nedostane a nebo mu dají jen malou porcičku. A naopak - rodičům občas neuškodí nějaká ta měkká kaše, či jídlo připravené speciálně pro děti, kterou si s nimi mohou dát.

V období, kdy se děti dostávají do puberty,¹² je důležité připravovat pro ně kromě běžných jídel i jídla poněkud bohatší, která působí i na jejich smysly. Pubertální děti procházejí velmi rychlými fyzickými a emocionálními změnami a když rodiče vynaloží zvláštní úsilí na přípravu chutných a přitažlivá jídla, přechod k dospělosti je mnohem hladší a snadnější.

MAKROBIOTICKÉ RODINY

Obecně řečeno jsou vlastně dva typy rodin, které praktikují makrobiotiku:

1) První typ je takový, kde se oba rodiče stravovali makrobioticky už před tím, než se jim narodily děti. Živit takové děti přirozenou přírodní stravou je pro tyto rodiče často velmi prosté a snadné, vše jde hladce. Děti, které nikdy nejedly standardní moderní jídla je normálně ani nepotřebují, ani je nevyžadují. Makrobiotické děti dokáží být naprosto spokojené a šťastné s jídlem, které se pro ně připravuje doma a které má celá rodina. Obyčejně jim jídlo velmi chutná, mají i svá zamilovaná jídla a pouští se do nich s nadšením a nedočkavě.

Než děti začnou chodit do školy, mohou se klidně a bez obtíží držet obecných pokynů standardní makrobiotické diety. Ale jakmile nastoupí do školy a začnou navštěvovat různé kamarády u nich doma, pravděpodobně se začnou zajímat i o jiné potraviny.

Ne všechny děti chtějí objevovat a experimentovat s cizími jídly, ale některé ano. Je to přirozené. Určitě není vhodné je za to trestat nebo v nich vzbuzovat pocit viny. Jestliže si občas dítě dopřeje něco nezdravého, rodiče by to měli pochopit a být trpěliví. Měli by se snažit porozumět proč je dítě přitahováno k ostatním potravinám. Možná je to jen přirozená zvědavost. V tom případě okouzlení exotičtějšími jídly netrvá příliš dlouho. Děti, které jsou makrobiotiky od svého narození, obvykle vědí, které potraviny jim dělají nejlépe a po experimentování s ostatními potravinami se rády vracejí ke svému normálnímu jídelníčku. V některých případech může u dítěte dojít k eliminacím,¹³ nebo se rozvine horečka, zvláště po tom, co jedlo cukr a jiné nezdravé potraviny. Když se toto přihodí, rodiče si mají s dítětem v klidu a bez vzrušení promluvit a pomoci mu porozumět proč se jeho problém objevil a jak se z něho dostat. Děti se velice rychle naučí rozlišovat mezi jídly, po kterých se cítí dobře a po kterých ne.

Hubování a trestání dětí za to, že si vzaly něco nezdravého, něco „zakázaného“, může mít někdy za následek jen to, že se děti zatvrdí a ze vzdoru začnou vyžadovat „zakázané ovoce“ tím více. Mnohem lepší je si o tom s nimi v klidu promluvit a jasně jim dát najevo, že nám, jako jejich rodičům, opravdu záleží na tom, aby byly zdravé a vedlo se jim dobře. (Pro více informací na toto téma a o tom, jak se vypořádat s běžnými eliminacemi, vás odkazujeme na knihu „Makrobiotická péče o dítě a rodinné zdraví.“)¹⁴

2) V druhém typu rodiny rodiče začínají s makrobiotikou společně se svými dětmi. Pokud mají teprve malá miminka nebo jsou to děti do dvou let, s přechodem na makrobiotický způsob stravování jsou jen velmi malé nebo vůbec žádné problémy. Starší děti, které si už zvykly pojídat jiné potraviny a mlsky, budou zřejmě vyžadovat více času, trpělivosti a přizpůsobivosti. To platí zvláště pro pubertální výrostky a děti těsně před tímto obdobím, kdy se vše mění velmi rychle. Děti navazují mnoho přátelství a stávají se společensky mnohem aktivnější. Nějaký nový, cizí, neznámý a podivný způsob stravování jim může před kamarády připadat trapný, hloupý, nešikovný a prostě „nemožný“, dítě by se mohlo cítit „jiné“, zvláště budete-li mu něco vnučovat.

Proto je velmi důležité být vůči dětem chápavý, trpělivý, tolerantní a pružný a všechny tyto záležitosti si s nimi v klidu prodiskutovat. Snažte se je nepřesvědčovat, nenaléhat, nenutit. Pokud jsou děti normálně zdravé, rodiče mohou být klidní. Dopřejte dětem, aby si ony samy objevovaly hodnoty, které jim makrobiotika přináší.

Možná bude třeba připravit řadu různých „přechodových“ jídel, která budou dětem připomínat věci, které byly zvyklé jíst.

Jsou-li některá jídla či potraviny, které dítě přímo nesnáší, určitě nebude moudré kritizovat ho za to, že nechce jíst nebo dítě do jídla dokonce nutit.

Budte tvořiví a vymýšlejte jídla, která dětem chutnají, která mají rady. Jako náhradu za maso a drůbež budete třeba připravovat více ryb a jídel z darů moře, různě upravované zeleniny, tempuru¹⁵, různá ořísková másla¹⁶, tofu¹⁷, tofu sýr (tofu nakládané do misa¹⁸, pikantní a ostřejší omáčky, do kterých se namáčí vybraná sousta, smažené věci a jídla s vhodně upraveným tempehem¹⁹...., to vše může pomoci uspokojit touhy po bílkovinách a tučných obsažených v mase a výrobcích z mléka.

Když připravujete dezerty, zákusky, dorty, oplatky, koláče, omelety, buchty a jiné sladkosti..., můžete k přislazení příležitostně použít malé množství přírodního javorového sirupu. Javorový sirup se používá při přechodu na makrobiotickou stravu jako sladidlo do doby než se chutě dítěte adaptují na přirozenou sladkost ječného sladu, rýžového sirupu, jedlých kaštanů, rozinek a jiných doporučených sladidel.

Lahůdky jako na tofu založené francouzské tousty, celozrnné koláče, placky, vafle, mochi placičky, celozrnný pufovaný chlebiček²⁰ s amasaké²¹, několik plátků čerstvého ovoce, v ruce rozmačkané a s něčím smíchané tofu, nejrůznější pusinky a koláčky s přírodními džemy bez cukru, jednoduché palačinky a mnoho dalších pochoutek..., to všechno jistě pomůže více se jaksí „spřátelit“ s makrobiotickou snídaní. Dávejte si však pozor na všelijaké přírodní perlivé šťávy a minerální vody do nichž se často přidává kyslík uhlíčitý CO₂ a soda.²² Obchody s přírodní či racionální výživou dnes nabízejí stovky potravin, které jsou vhodné k přechodu po dobu adaptace na makrobiotickou výživu. Vůbec se nestyďte vymyslet si a objevovat nová jídla a receptury a makrobiotické a přírodní kuchařské knihy používejte jako svého „přívodce“.

Určitě není vhodné své děti trestat nebo jim vyčítat, že jedí někde u svých kamarádů. Místo toho se jim snažte vysvětlit důvody proč se vaše rodina rozhodla pro makrobiotický způsob stravování. Stále své děti ujišťujte, že je jako rodiče opravdu milujete a že máte zájem na jejich zdraví a štěstí. Pomozte jim porozumět tomu, jak nás jednotlivé potraviny ovlivňují a proč je tak důležité, abychom jedli správně. Ale jestliže se začneme rozčilovat, jestli se hned naježíme a jsme otrávení a znechucení, není divu, když děti budou to, o co se snažíme, odmítat. Budte vždy pozitivní, plní lásky a důvěry.

Pro děti je důležité připravovat jim doma ty nejkvalitnější přírodní pokrmy. To je základ zdraví dítěte. Jestliže naše jídla budou chutná a přitažlivá, děti se zcela přirozeně připojí ke společnému rodinnému jídlu.

Navrhněte svým dětem, aby si pozvaly své přátele k vám domů a připravte pro ně speciální jídlo. Vaše děti budou možná překvapeny, když uvidí, jak jejich kamarádi s chutí hodují na různých věcech, které připravujete. Přestanou se cítit „jiné“ a jaksí „osamocené“ v novém způsobu stravování. Jejich nová dieta jim už nebude „nepohodlná“. Humor, přizpůsobivost, trpělivost a láska - to jsou hodnoty zcela nezbytné pro převedení dětí na zdravější způsob stravování.

V následujících kapitolách se budeme zabývat otázkami jak a kdy zavádět hlavní skupiny potravin malým miminkám. Tato doporučení jsou samozřejmě pružná a je třeba je přizpůsobovat individuálním potřebám každého dítěte.

MIMINKO PŘECHÁZÍ NA PEVNOU STRAVU

Na obrázku 4 můžeme vidět, jak se poměry potravin pro miminka během stádií jejich růstu mění. Jsou to samozřejmě jen obecné tendence; každé miminko a každá rodina má své vlastní stravovací zvyklosti a své vlastní modely růstu a změn.

Vezměme si nyní každou kategorii potravin zvlášť a proberme si jak s miminkem pomalu přecházet na pevnou stravu. Whole Cereal Grains str. 53

Další překlad až budu mít trochu času a silnou motivaci. bob.dvorak@dobruska.cz, ☎ 731 40 22 42, ICQ 300411547

¹ Rev. John Ineson - *The Way of Life: Macrobiotics and the Spirit of Christianity*, kniha dostupná u překladatele.

² Velkosériová výroba stejných věcí podle jednotného vzoru, sjednocení norem...

³ Výraz obličej, vzhled, tvářnost, vnější podoba organismu, poznávání duševních vlastností z výrazu tváře.

⁴ *Child Care and Family Health, The Book of Macrobiotics*, obě knihy dostupné u překladatele.

⁵ V originálním textu: než v Maine.

⁶ hustota, soudržnost, tuhost

⁷ Naše evropské makrobiotické děti mívají první zoubky i později, např. až v 15. měsíci věku.

⁸ Rozhodně to však nikdy neprovádějte umělým odstavením. Máte-li mléka dost a má-li o ně vaše miminko zájem, není zde jediný důvod cokoli uspěchat. Dítě s mateřským mlékem přijímá celou řadu velmi důležitých látek m.j. i pro správnou funkci imunitního systému. Naprosto není pravda, že kojením si žena „zničí postavu“.

⁹ Kmín, fenykl, světlé mladé dětské SHIRO MISO, štáva z kvašené zeleniny (pickles), rozinky, rýžová či ječná sladinka.

¹⁰ Nikoli šedou, ta je příliš agresivní. Atlantská je nejhodnotnější.

¹¹ Méně kvalitní sójové omáčky obsahují glutamát sodný, který není vhodný pro děti. Tamari je však původní nezpracovaná sójová omáčka (tekutina, která se usazuje na povrchu při výrobě misa).

¹² Adolescence

¹³ Vylučování škodlivých látek z těla nepřírozenými cestami: zvracení, průjem, výtok, kopřivka, vyrážka, vykašlávání...

¹⁴ *Macrobiotic Child Care and Family Health*, kniha dostupná u překladatele.

¹⁵ Zelenina rychle osmažená v těstíčku z mouky, vody a soli

¹⁶ Mandlové, sezamové (Tahini), oříškové, z burských oříšků...

¹⁷ Sójový sýr, dostupný v prodejnách se zdravou přírodní či racionální výživou.

¹⁸ Sójová pasta, která vzniká dlouhodobou fermentací sóji a některé obiloviny. Pro svou lahodnou slanou chuť se s oblibou používá na dochucování makrobiotických pokrmů. Mimořádně biologicky hodnotné makrobiotické specifikum, součást mnoha léčebných receptur.

¹⁹ Tempeh - sójový sýr, vzniká kontrolovaným působením ušlechtilé bílé plísně (podobně jako u Hermelínu). Pro přísné vegetariány je to vedle sójového sýra Natto vzácný a vydatný zdroj vitamínu B¹².

²⁰ Lidově se mu začalo říkat „polystyrén“, neboť ho na první pohled skutečně připomíná.

²¹ Fermentovaná obilovina, nejčastěji rýže, která působením pšeničných klíčků velmi zesládně. Někdy se též nazývá „medový“. Tradiční lahůdkový snadno dostupný sladký dezert zvlášť vhodný pro děti a osoby více JANG.

²² Je nevhodná proto, že příliš neutralizuje potřebné žaludeční kyseliny.

Posilující strava při těhotenství a pro začátek kojení

- [Místo pečiva raději celozrnné těstoviny
- [Třeba si zbylé těstoviny ohřát v polévce: ve vývaru ze zeleniny (nebo kombu) se krátce povaří zelené fazolky, mladý zelený hrášek, kukuřice nebo jemně nakrájené Shiitake či Maitake. Na konec kapička šťávy zázvoru (v zimě zahřívá) nebo citronu (v létě ochlazuje) a půl čajové lžičky prášku ze sladkovodní řasy Chlorella. Pak se vloží prohřáté hotové zbylé těstoviny.
- [Občas přírodní řízky ze seitanu opečené na troše kvalitního oleje.
- [Krémová polévka ze žlutého loupání dobře provařeného hrachu. Při vaření se přidá předem namočená řasa kombu, přes noc namočená houbička shiitake, potom cibule a mrkev, vše důkladně provařit. Vznikne příjemně krémová polévka, kterou na konec ochutíme sojovou pastou miso.
- [Obiloviny pro těhotné se vaří více do měkka. Přidáváme více vody (1+2), někdy předem namáčíme.
- [Dostatek bílkovin zajistí např. sojové sýry. Vždy jedna podoba sóji za den a tyto formy střídáme.
- [Důležité je mít pravidelně polévky z ryb vařené s různými druhy zelenin.
- [Pečené moučníky jsou pro těhotné zcela nevhodné, ztrácejí pružnost, kterou budou v posledních týdnech a zvláště při porodu velmi potřebovat.
- [Raději děláme moučníky vařené (fazole azuki vařené se sušenými meruňkami nebo do azuki vmícháme mrkvové pyré s mandlemi, což navíc podpoří laktaci). Vynikající jsou fazole azuki vařené s dýní a jablky, pro zvýraznění chuti můžeme přidat rozinky.
- [Dalším příkladem zdravých zákusků je **amasake** ze všech druhů obilí.
- [**Pyré** z mrkve s mandlemi, pyré z cibule, z dýně hokkaido, vynikající sladké pyré z jedlých kaštanů... a jejich kombinace.
- [Vhodný je ovesný **pudink**: Rozvaříme přes noc namočená bezpluchá ovesná zrna (v časové tísně ovesné vločky), ke konci přidáme podusit zeleninu, promačkáme, přidáme některá semínka nebo sušený sojový nápoj.
- [Při chuti na ovoce je vhodné pyré z jablek (možno kombinovat s hruškami, s dýní a přidat sladké rozinky) s agarem nebo kuzu.
- [Jablka strouhaná, zapečená (v županu) se sladinkou a postrouhaná oříšky či mandlemi, v osolené vodě spařená, nakrájená na plátky a smažená v těstíčku, nebo přidat ke sladké zelenině a ozdobit oříškem.
- [Skvělé je sladké máslo z dýně hokkaido a jablek, když je dlouho společně dusíme, 20 minut před koncem lehce osolíme. **Dýňové máslo** se prý rychle kazí, ale to nám nevadí, jsme rychlejší.
- [Pozor, těhotná žena by neměla používat komerční zubní pasty, ale Dentie, slabý roztok mořské soli ve vodě nebo speciální homeopatické zubní pasty.

Podmínky pro dostatečnou tvorbu silného mateřského mléka

- [V těhotenství a v době kolem porodu by žena neměla brát žádné chemické léky s výjimkou těch opravdu nutných (inzulín, na srdce...). Běžné léky je vhodné po poradě s lékařem omezit či vysadit ještě před plánovaným otěhotněním (spolu

s antikoncepcí).

Díky rozumné stravě se zdravotní stav rychle upraví a většina léků není nutná.

- [Nedoporučuji užívat žádné uměle vyráběné vitamíny, vitamínové bomby, multivitamíny...
V racionální stravě je dostatek potřebných vitaminů, pokud obsahuje celozrnné obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, ryby, zeleninu a saláty (pickles), semena, ořechy, řasy, ovoce.
- [Těhotná žena by měla používat ne příliš jang druhy misa, tedy raději mladší, sladší a světlejší misa.
- [Denně by měla mít nějakou řasu. Nejraději kousek wakame do polévky, jindy kousek kombu do luštěnin, každý den by měla mít sladkovodní řasu Chlorella.
- [Luštěniny v těhotenství jen v té nejstravitelnější formě: do polévek nebo kaší, aby byly dobře zcela do měkka uvařené.
Použít tepelný šok studenou vodou.
- [Nadměrné solení je nevhodné. Sůl jang stahuje, tím stěžuje porod a pak brání tvorbě mléka.
- [Proto slaný chléb nahrazujeme celozrnnými i normálními těstovinami nebo obilnými kašemi.
- [Po porodu je vhodný pořádný zeleninový vývar s kouskem wakame a misa, nebo rybí polévka se zeleninou a umeboshi. Jako koření zázvorová šťáva. Nebo Koi-koku.
- [Koikoku nastartuje tvorbu silného mléka, protože zajistí dostatečný příjem bílkovin, minerálů i tekutin současně.
- [Rozhodně se vyhýbáme cukru nebo dokonce aspartamu. Také velmi jin tropické ovoce není vhodné. Nahradíme celým sortimentem obilných sladů (rýžový, ječmenný, kukuřičný, jáhlový, pšeničný, tapiokový, špaldový) nebo křížalami nebo domácími ovocnými marmeládami.
- [Tropické plody lze nahradit mrkvovou a jinou zeleninovou šťávou.
- [Ovocné šťávy a čaje nahradíme mineralizujícím tříletým čajem **Bancha** a čaji z mírně opražených obilných zrn. Do bancha můžeme dle potřeby přidat citron nebo slad.
- [Vhodný je slabý, několikrát vyvařený čaj bancha, silný příliš stahuje.
- [Vhodné jsou nápoje ze sladkých zelenin, ale pozor, nevařit déle než 20 minut. Také zeleninové šťávy. Jablečnou šťávu raději jen v létě.
- [Jin jablečnou šťávu si raději ponechte v zásobě jako medicínu na snižování nežádoucí jang horečky a na jang bolesti hlavy vzadu.
- [Jako osvěžující chladivý nápoj je vhodné amasake.
- [Při zahlenění je ideální čaj z lotosového kořenu (vyváří se 3x).
- [Po porodu je velmi nutné co nejdříve podat dítě matce. Ta se má snažit začít s kojením.
- [Maminka má jíst jen podle přirozených potřeb, zbytečně se nepřejídat, aby měla sladké a silné mléko.

- [Aby strava byla prospěšná (lehce zásadotvorná), musí obsahovat dostatek zeleniny, která není tepelně upravena déle než 15 minut.
- [Tvorbu mléka je možné povzbudit i teplými zázvorovými obklady přikládanými na prsa.
- [Dostaví-li se nadýmání u maminky nebo u kojence, pomůže čaj z fenyklu nebo z kmínu nebo z anýzu.
- [Všechny tyto rady jsou účinnější, je-li základ více jin uvolňující strava.
- [Nemá-li maminka dostatek mléka, lepší než umělá výživa je výpomoc maminky, která má mléka dost, a může přibrat k dočimování ještě jedno miminko. Nebo své mléko odstříká a dá k dispozici. Ostatně – instituce kojných byla vždy velmi vyhledávanou službou.
- [Není-li v blízkosti kojná, je další variantou mléko obilné.
Podrobný recept si vyžádejte na:
Škola Shiatsu Ki, ☎ 731 40 22 42, bob.dvorak@dobruska.cz
Kvalitní obilí s pramenitou vodou v poměru 1+7.
- [Obiloviny na mléko je nutné namáčet nejméně tři hodiny předem.
Je-li dítě hubené, pak přes noc.
- [Pro zpestření lze použít jáhly a rýži 1+5.
- [Kdyby dítě nepřibývalo na hmotnosti, přidáme jáhel na úkor rýže.
(Rýže má sestupnou energii a vždy bude čistit, což u malého dítěte není zrovna vždy žádoucí.)
- [Pro kojence se uvařená obilná kaše určená pro mléko nutně musí pasírovat, jinak příliš zrychluje průchod trávicí trubici a snižuje se tím využitelnost živin.
Mléko se podává vždy teplé, někdy se může lehce přisladit obilným sladkem, aby bylo přibližně tak sladké, jako mléko mateřské. Obilné mléko lze přisladit i uvařenou pasírovanou karotkou.
- [S mrkví to nepřehánět! Nadbytek betakarotenu zatěžuje a poškozují játra nejen dětí, ale i dospělých a stoupá u nich svědivost kůže.
- [Sůl se v žádném případě nedává.
- [Aby maminka měla dostatek silného mléka, musí konzumovat dostatek zelené listové zeleniny, vylepšit to může chlorofylem sušeným, totiž řasou Chlorella.
- [Strava kojící matky má být lehce posunuta do uvolňujícího jin.
- [Měla by sice mít dostatek tekutin, ale ne přespříliš, jinak bude mléko řídké a málo vydatné.
- [Ve stravě ať nechybí rybí polévky se zeleninou.
- [**Cukr** zcela vynechat, protože tělo okrádá o minerální látky a stopové prvky.
- [Tradičně matky pro své děti žvýkaly a proslušovaly potravu, hlavně obiloviny. Zjistilo se však, že jejich děti dostatečně nerostou. To proto, že když přestaly kojit a začaly dětem prožvýkávat obilí, do své stravy si přidávaly trochu více soli. Jejich sliny byly slanější a proto jejich děti rostly méně. Sůl je velmi jang. Proto dětem žvýkat, jen když jsou nemocné či oslabené.
- [Pro děti příliš slaboučké, které špatně rostou, je vhodná dobře provařená ovesná kaše nebo kaše z ječmenné krupice.

- [Sladkovodní řasa **Chlorella** má dost minerálů, které dětem dodávají lehce uvolňující jin charakter růstu. Navíc obsahuje tak zvaný chlorella růstový faktor, který podporuje nejen růst, ale i rychlost hojení nejrůznějších ran, pohmožděnin, ale i podrážděných sliznic.
Upozorňuji, že forma tablet není vhodná pro děti do tří let. Hrozí totiž nechtěné vdechnutí. Proto dětem řasu přidáváme do polévky ve formě prášku nebo rozdrčených tabletek.
- [Čerstvou mrkvovou šťávu dětem dáváme 3-4 krát za týden.
Pozor: nedávejte syrovou mrkvovou šťávu dětem do osmi měsíců věku. Těm ji raději velmi krátce povařte, aby byla lépe stravitelná.
- [Má-li matka pestrou stravu, není třeba se znepokojovat problémem vitamínů, včetně těch z mrkvové šťávy. Důležitější je stravitelnost a tedy schopnost vitamíny a minerály z potravy využít.
- [Pro děti (a nejen pro ně) je velmi vhodná řasa nori. Zvyšuje zásobování mozku krví a hlavně kyslíkem. Tím mozku umožňuje efektivnější, přesnější a rychlejší činnost.
- [Děti milují rýžové koule zabalené v řase nori. Když mají zoubky, můžete jim dávat syrovou mrkev.
- [Do 1 roku věku nedáváme dětem žádné fermentované obilí, kvašené placičky jen zcela výjimečně a málo.
- [Nedáváme jim ani žito, pšenici a pohanku v celých zrnech. Pro malé děti jsou to obiloviny moc tvrdé a pohanka (jang) blokuje růst.
- [Jáhly občas namáčíme, kroupy a oves vždycky.
- [K polévkám: Od 6 měsíců dáváme polévky ze začátku pasírované.
Do 12 měsíců polévky bez misa a bez soli.
- [Práškovou řasu Chlorella můžeme dávat, ale mořské řasy podáváme až od 1 roku věku dítěte (pro jang dítě jsou moc jang). Sladkovodní řasa Chlorella je pro dítě nejvhodnější, podporuje tělesný růst (CGF) a rozvoj psychiky. Z mořských řas od 1 roku zařazujeme wakame a nori, občas kombu.
- [Polévka je vhodný materiál, kterým na dítěti vyzkoušíme, co je pro ně vhodné. Polévky měníme podle psychiky dítěte, sledujeme stav uvolnění a stav staženosti. Tím postupně dospějeme k polévce takřka ideální. Prostě si ji vyexperimentujeme.
- [Polévky při kojení nezahušťujeme. Střídáme různé zeleniny i dobu varu.
- [Od 1 roku mohou děti dostávat svou zeleninovou polévku s trochou světlého misa.
- [Je-li stolice dítěte tuhá a temná jako zaječí bobky, je strava a tudíž i celý organismus příliš pod vlivem stahující jang energie. Takovému dítěti dejte vlhkou jablečnou šťávu, nastrouhejte jablíčko s pomerančovou šťávou, nebo šťávou z mrkve.
- [Je-li stolice naopak řídká nebo zelená nebo obojí, pak je to stav příliš uvolněný, jin. Udělejte dítěti dobrou polévku s trochou více pasty miso. Do rýže či obilného mléka přidejte velmi malé množství soli.
- [Nejlepší barva stolice je zlatavá. Pak víte, že je vše v pořádku.

- [Mají se děti skutečně po šesti měsících kojení odstavit?
Nesmysl! Kojte tak dlouho, dokud máte mléko a dokud to dítěti chutná. Od 6 měsíců přikrmovat. Kolem 1 roku dítěte již mateřské mléko nemůže být základem stravy, ale spíše zdrojem radosti a potěšení. Velmi se upevňují vztahy.
- [Zajímavá zkušenost:
Na těle svého miminka jsem našla pupínky. Druhý den jsem snědla poněkud více třešní. K mému překvapení pupínky zmizely. Mělo to nějakou souvislost? Odpověď paní Aveline Kushi:
Jestliže ke zmizení pupínek pomohly jin uvolňující třešně, pak vaše předchozí strava musela být jistě příliš stahující, přesolená, pečená, prostě jang. Patrně jste jedla dost chleba. Příčina pupínek, která přešla mateřským mlékem na dítě, musela být jang. Zákonitě jste musela dostat chuť na něco více jin. Třešněmi (jin) pak došlo k určitému vyrovnání. Avšak pracovat s potravinami tak, že se jeden extrém vyrovnává opačným extrémem, není zrovna vhodný přístup. Pro organismus to jsou dvě rány, každá z jiné strany.
Ještě něco k těm pupínkům:
Objeví-li se nad obočím, jsou způsobeny stravou příliš uvolňující, jin.
Pupínky pod obočím znamenají stravu stahující, jang.
Pokud matka své dítě kojí, ono velice dobře pocítí její nerovnováhu a reaguje na ni, třeba takovými pupínkovými eliminacemi. Mimořádným vylučováním nevhodných látek.
- [Závěrem:
Daří-li se dítěti dobře, je-li vitální, nemusíte se znepokojovat.
Jsou-li problémy, zkuste se (pokud kojíte) zlepšit sama. Zlepšit svou stravu.
- [I když je matka nemocná, mateřské mléko je pro dítě tou nejlepší potravou. Kdybyste kvůli nemoci kojení přerušili (zastavili), způsobili byste si problémy. Tělo matky má často potřebu produkovat mléko i v nemoci.
- [Když se stane, že má matka mléka nedostatek, ať přikládá dítě k prsu co nejčastěji. To tvorbu mléka podpoří.

PŘÍRODNÍ STRAVA PRO NEJMENŠÍ DĚTI

- [Nepoužívat moc soli
- [Dětem obiloviny nepražit.
- [Velmi omezit potraviny pečené (pečivo, chleba).
- [Při průjmeh a řídké zelené stolice na čas zcela vynechat ovocné šťávy, ovoce a všechno studené. Kojící matka v takovém případě také nesmí ovoce.
- [Zácpa vzniká z příliš slané a tuhé stravy.
- [Spalničky jsou vlastně eliminací přebytků 100% živočišné stravy z období prenatalního vývoje. Tělo, které neprodělalo spalničky, se pročišťuje značně obtížněji. Podrobné informace jsou v knize Dr. Neubauera: Potíže s očkováním.
- [V případě, že horečky jsou způsobeny spalničkami nebo planými neštovicemi - s výjimkou, že horečka by byla opravdu nebezpečně vysoká (40⁰ C a vyšší), nepoužívejte u malých dětí tofu obklady. V případě spalniček a neštovic by se horečka neměla násilím omezovat (je to důležitý a žádoucí očistný proces). Rozhodně je však třeba udržovat ji v přijatelných bezpečných mezích.

- [Dětem je nutno dávat dostatek listové zeleniny, aby měly dostatek železa a chlorofylu.
- [Děti (a starci) potřebují poněkud více nápojů.
- [Příliš jin uvolňující strava matky v těhotenství může způsobit ovinutí pupeční šňůry kolem tělíčka dítěte a také to, že hlavička nebude mít dostatek jang minerálů a nebude včas a řádně sestupovat dolů (jang).
- [Příliš jin uvolňující strava u malého dítěte zase vede k jeho oslabení a pozdějším alergiím a nepřírozeným eliminacím.
- [Často zařazovat obilné mléko.
- [Dětem, které začínají kousat, připravujeme těstovinový salát z celozrnných i běžných těstovin a do něj podušený hrášek a karotku, případně sladkou kukuřici (v mléčné zralosti). Možno jemně dochutit jablečným octem či jablečnou šťávou. Nebo trochou šťávy z nepříliš slaného pickles. Do salátu lze přidat na kostičky nakrájené teplé tofu.
- [Skvělý jin přídatek je strouhaná karotka s jablíčkem a trochou pomerančové šťávy.
- [Pudinky vaříme v jablečné šťávě s agarem nebo kuzu a s rýžovým sladem, pro chuť nastrouháme citrónovou kůru. Občas můžeme vylepšit sezamovým máslem Tahin či mletými semínky. Vše necháme ztuhnout a na vrchu ozdobíme čerstvou jahodou.
- [Finta na malé děti: Nakrájejte velkou mrkev šikmo na oválky, krátce je spařte v osolené vodě se lžící umeocta, aby neztratily barvu a vánočními tvořítky ze změkklých oválků vykrajujte pěkné figurky. Děti to milují.
- [Nápoje: Jemný tříletý čaj bancha s trochou sladinky a citronu.
- [Děti také potřebují trochu tuku. Nejvíce milují tempuru: Řasu nori ponořte do těstíčka se sezamovými semínky a pak prudce usmažte v horkém oleji. Vznikne krásná dvoubarevná, dobře stravitelná a snadno rozkousatelná tempura.
- [Recept na dětský nepečený moučník:
- [Nalámeme do mísy rýžové chlebičky Racio. Přidáme na kousky natrhanou řasu nori, opražená slunečnicová semena, lehce opražené a nasekané mandle, krátce považené rozinky a trochu ječmenného sladu. Všechno smícháme a na pánvi zahříváme. Tato směs se po vychladnutí slepí a můžeme ji lámat na malé chutné kousky.
- [Zásady: Malým dětem nedáváme to, co jedí dospělí, i když to vyžadují. Je třeba vařit s ohledem na děti, jídlo jim odebrat a dospělým potom dochutit.
- [V Japonsku se naopak uvaří poctivá miso polévka a odebere se mužům. Pak se polévka naředí čajem bancha pro ženy a pak se naředí ještě více pro děti.
- [Dětem nikdy nedáváme stravu pro nemocné, hlavně ne stravu určenou pro rakoviny, která je podrobně popsána v českých překladech. Je to strava příliš přísná.
- [Nenuťte děti do obilné stravy. Ale zajistěte jim výběr a možnost volby. Ať je na stole stále něco k sezobnutí.

- [6 měsíců děti plně kojíme, občas trochu zeleninové šťávy. Kojící matka potřebuje hodně zeleniny, zeleninové šťávy, spařené a napařované zeleniny, každý den pickles, 3x týdně sojový sýr tempeh, alespoň 1 lžičku nějaké sladěnky na den, 3-4x týdně ryby.
- [Když dítě neprospívá, do obilného mléka přidáme mléko kozí (pozor, aby na pastvině koz nerostly ocúny, kozám nevadí, pro děti jsou jedovaté).
- [Do obilného mléka můžeme přidat lžičku rýžového nebo ječmenného sladu za den, ale ne více. Jinak bychom dítě překyselili. Toto je dosti zásadní informace. Mléko i kaše mají mít sladkou chuť a dostatek tuku (ze semínek), ale nesmí to být přehnané.
- [Všechno je velmi jemné, abychom dítě neodradili od mateřského mléka, které má být pravidelným doplňkem jeho stravy co nejdéle.
- [Pro obilné mléko je vhodný poměr oves – ječné kroupy 1+1. Tak dítěti zajistíme dostatek růstových bílkovin i dostatek přirozeného tuku.
- [U nekojených dětí přidáváme navíc tuk ze sezamových semínek.
- [Častěji zařazujeme velmi měkké kroupy, neboť podporují růst dítěte a zajistí kvalitní zářivou pokožku.
- [Chyby v životosprávě, vedoucí ke snížení laktace, jsou nejčastěji způsobeny tím, že se maminka dobře nevyspí, pak přesoluje, mlsá sušenky a jí příliš mnoho chleba.
- [V necelém roce (podle vývoje dítěte) mu můžeme podávat předem namočené a velmi dobře uvařené luštěniny, například červenou nebo žlutou čočku, ty nemají tolik vlákniny a dětem (a důchodcům) tolik nezatěžují zažívání.
- [Pro roční děti je vhodný poměr obilí a vody zhruba 1+6.
- [Ve věku 2-3 roky se podává tužší strava již bez velmi řídkých kaší. Když kaše, tak již v poměru 1+3.
- [V tomto věku již také můžeme přidat malou špetku soli. **Sůl** do luštěnin můžeme nahradit kouskem řasy kombu.
- [Nejhorší kombinace pro všechny děti je sůl s živočišnou potravinou. Odstrašujícím příkladem takové kombinace je párek a jiné uzeniny.
- [Od věku 4 let má již dítě svůj dětský makrobiotický režim. Od dospělé stravy se liší menším množstvím misa, méně sojové omáčky, méně zázvoru na okořenění, žádný křen či wasabi.
- [Dítě již konzumuje **ryby** se zeleninou 2x týdně.
- [Klademe důraz na zelené listové zeleniny se stoupavou energií.

Diagnostika

- [Je-li dítě drobné, bledé, slabé, málo vitální, lehce anemické, znamená to, že zatím nedokáže dobře využít rostlinnou stravu. Jeho stav zlepšíme podáváním zvýšeného množství **zelené listové zeleniny**: pažitka, pór, cibulová nať, čekankové puky, petrželka, křehké letní zelí, křehká letní kapusta, růžičková kapusta, kadeřávek, mangold, řeřicha setá, vojtěška, brokolice, zelené listy hořčice, mladé natě ze ředkviček, daikonu, celeru...

- [Tíhne-li dítě stále k jednomu typu jídla, např. k ovoci, je nutné ho nahradit lepším uvolňujícím jídlem (zeleninové šťávy, Chlorella, ZLZ). A zařadíme pestrost uvolňujících potravin.
- [Je-li dítě málo aktivní, přecitlivělé, lítostivé, snadno unavitelné, zasněné, tedy příliš jin, znamená to, že patrně mlsalo tak zvané sladké jedy: čokoládu, cukroví, bonbony, limonády... V tom případě pomůže sušená prášková řasa Chlorella nebo více jang mořská řasa kombu. Kombu 7 minut pražíme nasucho v troubě, až je křehce lámavá. Pak ji podrtíme v třecí misce Suribachi nebo umeleme na mlýnku. Podáváme k obilovinám, na zeleninu nebo do polévky.
- [**Ovoce** podáváme od 1 roku věku dítěte. Zpočátku je třeba být opatrný. Nadbytek ovoce nadýmá, ale maminka si to nedá do souvislosti. Dítě má nezdravě červené tváře. Svědí ho nos (šťourá se v nose, někdy i v uších), má nateklé sliznice (jin).
- [**Ovoce** nabízíme až 2 hodiny po hlavním jídle, nikdy ho nemícháme s obilím. Výjimka jsou (zásadotvorné) jáhly.
- [Místo ovoce jsou vhodné zeleninové saláty nebo koktejly z podušené sladké zeleniny.
- [Je-li třeba uvolnit, nabídneme podušené ovoce. Do 1 roku postačí 1 lžice, větším dětem více ovoce, protože už začínají běhat (spalovat) a mají lepší trávení.
- [Od 1 roku podáváme krátkodobé málo slané pickles. Pickles děláme více druhů a dáme dětem vybrat. Jako si necháme poradit, které se k dnešnímu jídlu hodí nejvíce. Zatáhneme tak dítě do hry.
- [Jin pickles nabízíme místo jin bonbonů.
- [**Luštěniny**: od 9-12 měsíců červenou nebo žlutou čočku, později i hnědou nebo zelenou čočku, cizrnu, fazole azuki a některé naše větší fazole.
- [**Luštěniny** mohou tvořit max. 5% stravy, nedávejte dětem více. Vždycky je namáčíme a pro malé děti vždy vyléváme namáčecí vodu. Zpočátku je vaříme pomalu v otevřeném hrnci. Kvůli malým dětem sbíráme pěnu, přidáváme kombu a pak dovaříme již pod pokličkou.
- [Malým dětem luštěniny pasírujeme.
- [Velmi aktivní, pohyblivé, tvrdohlavé, neústupné, silné a vzteklé jang dítě by mělo dostávat šípkový čaj.
- [Větší děti je možné mineralizovat denním přísunem řas, které působí proti stagnujícím energiím. Raději častěji, ale vždy jen malé množství.
- [Zeleninu podáváme v jakékoli formě, necháme ji ležet očištěnou dětem na dosah. Je vhodné vyřezávat z ní různé tvary. Dětem zeleninu nikdy nenuťme. Berou si ji samy.
- [Ráno podáváme kaše se zeleninou a vždy lžící pickles. Kaše na sladko jen výjimečně.
- [Od 14 let může jíst dítě stejnou stravu jako dospělí.

- [**Nadbytečné bílkoviny** musí být z těla vylučovány. Rozkládají se na amoniak a močovinu. Obě tyto látky u dětí poškozují hlavně mozek, ledviny a srdce. Nadbytek bílkovin u dětí způsobuje tuhou stolicí, málo časté vyprazdňování, zácpu a z ní pramenící zdravotní problémy.
- [Potrava s nadbytkem bílkovin urychluje dospívání a stárnutí dětí. Většina našich dětí je dnes nadbytkem bílkovin poškozována na zdraví a vitalitě.
- [Nadbytek bílkovin tělu odnímá důležitý vápník a některé další minerály.
- [Stejně nebezpečný je i nadbytek tuků v dětské potravě. Zvláště tuku, který je obsažen v mléce a mléčných výrobcích.
- [Nadbytek tuků v dětské stravě zhoršuje enzymatické trávení potravy. Ochuzuje tělo i vitamíny ADEK a o vitamíny skupiny B.
- [Mléčný tuk má prakticky stejné složení jako lůj. Přispívá vzniku arteriosklerózy, která se dnes bohužel vyvíjí již u malých dětí.
- [V mléčných výrobcích je navíc mnoho škodlivých chemických přísad. Tělo je neumí účinně vylučovat, neboť na to není zařízené (nemá 4 žaludky jako tele).
- [Bílkovina tuk kravského mléka jsou ideální pro tele, ale ne pro dítě.
- [Bílkoviny kravského mléka jsou škodlivé, protože vyčerpávají vylučování kyseliny solné. Rovněž podporují ukládání cholesterolu v cévách a zamezují funkci trypsinu, důležitého trávicího enzymu.
- [Mléko obsahuje inhibitory trypsinu, proto dětská strava není dobře trávena a využita.
- [Vápník je z pasterizovaného mléka velmi těžko vstřebatelný.
- [Nadbytek tuků a bílkovin z mléka a mléčných výrobků naopak zvyšuje spotřebu našeho vlastního vápníku.
- [Doporučováním mléka je zachraňována škodlivá skutečnost, že více než 50 % z energetické hodnoty potravy je dětem vnučováno škodlivým tukem a cukrem namísto nutnou zeleninou.
- [Nachlazení, infekce nosohltanu, záněty středního ucha, to vše je důsledkem konzumace mléka a mléčných výrobků, protože dochází k nepřirozenému zahleňování.
- [Nepřímá škodlivost mléka a mléčných výrobků je i v tom, že tvoří značnou část konzumovaných potravin, které nahrazují jiné, mnohem hodnotnější potraviny.
- [Degenerativní nemoci nepřicházejí v důsledku stáří, ale v důsledku špatné výživy. Při špatné výživě mohou vzniknout už v relativně mladém věku.
- [Pravidelná konzumace mléka a mléčných výrobků přispívá ke zvýšené kazivosti zubů. Vytvářením hlenovitého povlaku na zubech se usnadňuje rozvoj bakterií, které přeměňují mléčný cukr na kyselinu mléčnou a jiné organické kyseliny a ty pak v dlouhodobém procesu pomalu rozpouštějí zubní sklovinu.

LASKOMINY PRO MAMINKY A JEJICH DĚTI (včetně manžela)

Autorka: Marie Luisa Binetti, 30 let MB, 4 děti, manželka majitele mezinárodního MB institutu v Kientalu, Švýcarsko.

1) Chuťovka z loupaných dýňových semen a shisa, vhodná při únavě, vyčerpanosti, nevyspanosti, nervozitě, poruchách paměti a roztržitosti. Pozor, nevhodné pro hyperaktivní děti, protože pak s nimi už vůbec nevydržíte.

Pro dokonalé využití vápníku a železa semena nejprve lehce opražíme až příjemně voní. Ještě teplé nasekáme ostrým nožem, nebo nahrubo pomeleme. Teplé vložíme do třecí misky Suribachi nebo do hmoždíře po babičce. Na semena přidáme sušené nebo čerstvé listy shisa (*Perilla frutescens* neboli Shiso), které napřed v dlaních mnutím pomačkáme. Vhodný je poměr semen a shisa 7:1. Vše společně krouživým pohybem rozdrtíme a spojíme. Pro děti je tato laskomina vhodná tehdy, když unavené posedávají u televize či počítače. I tehdy jim dáme jen jednu lžičku, ne více!

2) Zelené listové zeleniny nakrájíme na drobno, stonky velmi na drobno.

Na sítku je spaříme ve vařící osolené vodě, aby změkly. Chceme-li zachovat svěží barvu a uchránit vitamíny, do vody těsně před spařením přidáme trochu umeocta. Jako základ na omáčku dobře poslouží sezamové máslo tahin, nebo ořechové máslo, nebo rozemleté oříšky smíchané s trochou jablečné šťávy a nepatrným množstvím sojové omáčky. Přidáme trochu vody a pár kapek citronu. Touto lahodnou omáčkou přelijeme spařenou zeleninu. Této omáčce můžeme dát i jiné chutě: kyselou, sladkou či slanou. Nebojíme se experimentovat.

Triky:

- [Měkké obilí (jáhly, kus kus, oves, bulgur, rýže, těstoviny) můžeme pro děti vmačkávat do formiček a pak hezké tvary vyklápat na dětský talířek.
- [Když dětem lezou zoubky, začínáme jim dávat pevnější stravu.
- [K pití fenýklový čaj a občas heřmánek, vše velmi slabé.
- [Neučíme děti konzumovat sladkosti.
- [Od 6-12 měsíců by matka měla vychovat zažívací systém dítěte. A to tak, že každý den bude dávat jeden druh zeleniny a druhy bude vhodně střídat. Neměla by je smažit, ale vařit, dusit a hlavně pasírovat.
- [Zeleninu dítěti dávat každou zvlášť, prozatím žádné směsi.
- [Jakmile vylezou stoličky, učíme děti žvýkat. Od té doby až do 3,5 roku věku je obtížné období přechodu. Děti mívají velká bříška, protože ještě nedostatečně tráví obilná zrna, přejídají se a mají touhu po bílkovinách a po vápníku. Proto jim dáváme bílkoviny dvakrát denně.
- [Dbáme na dobrou kvalitu oleje. Pár kapek oleje přidáváme do každé sestavy jídla.
- [Solíme pokud možno řasami. Teprve od 7 let dítěte můžeme přidávat trochu více soli, ale raději ve formě chuťovek a MB koření.
- [Pro žvýkání a posilování dásní je vhodná mrkev. Ale vždy jen pod dohledem. Kdyby se dítěti náhodou podařilo odkousnout větší kousek, mohlo by ho vdechnout.
- [Měňte způsoby předkládání pokrmů. Vymýšlejte různé tvary, barvy a formy, aby jídlo bylo přitažlivé i pro oči.
- [Když některé děti nechtějí zeleninu, znamená to, že dostávají mnoho sladkých pokrmů včetně ovoce. Proto jim raději dáváme sladké zeleniny. Strouhaný

mrkvový salát s různými příchutěmi. Nebo krátce zprudka osmahnuté sirčičky z mrkve, do kterých nakonec přidáme trochu bílého nebo světlého misa.

Pro maminky po porodu:

- [Pokud žena po porodu krvácí, je v jin kondici a měla by zcela vynechat ovoce a ovocné šťávy. Místo toho čaj ze tříletých větviček zvaný Kukicha.
- [Když dítě po porodu zežloutne, znamená to, že játra dítěte jsou ještě nehotová. Při svém příštím těhotenství by tato maminka rozhodně neměla jíst takové množství živočišných pokrmů.
- [Kojící žena potřebuje stravu poněkud více jin. Pozor na solené arašidy a arašidové máslo. Je sice velmi chutné, ale je to častá příčina, proč potom dítě zvrací.
- [Žena má jíst vše, co je bílé a i jinak podobné mléku: amasake, rýžový krém, kaši kus kus, placičky mochi, velmi dobře upravený a prožvýkaný květák a podobně.
- [Žena má jíst častěji a méně.
- [Po porodu má být žena v klidu dva týdny v posteli, ne běhat o schodech a už vůbec ne dělat těžké práce v domácnosti.
- [Šetřit a shromažďovat energii pro sebe a miminko.
- [Potrava má být taková, jaká má být zdravá žena: Uvnitř trochu více jang, navenek více jin, měkčí, uvolněnější.
- [Pro rodičku by v prvních dnech měla vařit žena, ne muž.
- [Mochi se mohou připravit jako tempura v horkém oleji. K ní slad a šťávu čerstvě vymačkanou z pomeranče.
- [Mrkev by se měla dusit do měkka a kombinovat s agarem. To podpoří tvorbu mléka.
- [Během kojení žena nesmí být vyhublá, raději plnější.
- [Má-li maminka málo mléka, musí více odpočívat, jíst rybí polévky a kombinovat dva druhy bílkovin.
- [Speciální menu (Geraldine Walker, USA):
Rýžové mléko s rýžovým sladem
Pasírovaná mrkvová polévka
Černé sojové boby s obilným sladem
Humus z cizrny, cibule, umeboshi a pažitkou na ozdobu:
Uvařená cizrna se smísí s přísadami, přidá se sezamové máslo a trocha vody zbylé z cizrny. V Suribachi nebo hmoždíři se vypracuje na hustou pastu.
Sushi rolky s tempehem
Celozrnné těstoviny se zeleninou a sojovým sýrem natto
Na těžké pánvi osmahnuté tofu...
- [Děti jsou více jang. Navíc mají velký výdej energie. Proto mají zvýšenou potřebu sladkých chutí.
- [Na přechod od kojení je vhodné mléko z kulaté tzv. sladké rýže.
Pro začátek je poměr rýže a vody 1+13, poději se ubírá až na 1+6.

- [Rozhodně však dítěti nedáváme mléko sojové. Dítě ho neumí trávit. Pouze snad výjimečně, vždy jen s vývarem z řasy Kombu, která pomůže. Ale ne pravidelně. Rýžové je rozhodně lepší.
- [Sladká rýže s rýží natural a zrna mléčně zralé kukuřice, vše společně vařené se špetičkou soli.
- [Krém z vařené mrkve, ohřátých sardinek, kapičkou sojové omáčky, k tomu trochu citrónové šťávy nebo rýžového octa.
- [Podušené kysané zelí se sojovým sýrem tempeh, kořeněno ručně natrhanou řasou nori, k tomu salát z celozrnných těstovin (těstoviny, brokolice, ředkvičky, květák a na to zálivka z umeboshi a ječmenného sladu).
- [Zelné závitky (náplň z povařených zelených fazolek, mrkve a v rukách rozmačkaného sýra tofu).
- [Sladký nápoj z mandlí: spařené a oloupané mandle vaříme ve vodě s řasou kombu zcela do měkka, pak rozmixujeme.

Pokračování – až budu mít čas a motivaci
Neprodejné! Studijní texty Školy Shiatsu Ki
Pro více konkrétních údajů si zdarma vyžádejte
podrobnou nabídku veškerých v textu uvedených léčebných specifik, případně
osobní zdravotní konzultaci a zákrok Shiatsu.

Škola Shiatsu Ki

(731 40 22 42, ICQ 300411547

bob.dvorak@dobruska.cz