

Rozdział 13

Ciąża i macierzyństwo

„Gdy kobieta i mężczyzna łączą się w duchowej jedności, biorą na siebie wzajemną odpowiedzialność za swój wzrost i rozwój. Gdy do ich jedności włącza się dziecko, to jest wspólnota rozszerzona”.

Viktoras Kulvinskas, *Survival into the 21-st Century*

Gdy kobieta zachodzi w ciążę i gdy ustaje miesiączka, zostaje wyłączony jeden z kanałów eliminowania toksycznych produktów pokarmowych. Kanał wprawdzie nienaturalny, tym niemniej z konieczności wykorzystywany przez przeciążony organizm, mianowicie jej drogi rodne.

Konwencjonalna dieta stosowana we współczesnym świecie zachodnim powoduje patologiczne obciążenie organizmu ludzkiego produktami toksycznymi. Wyzwalają się wtedy pewne mechanizmy samoobronne, zmierzające do ograniczenia szkodliwości tego zjawiska. Jednym z nich jest częściowe eliminowanie z organizmu kobiety nadmiaru toksyn wraz z krwią menstruacyjną. Jednak po zająciu w ciążę, wraz z ustaniem miesiączki ten kanał usuwania toksycznych odpadów pokarmowych zostaje wyłączony. Nadmiar gromadzonych toksyn zostaje więc zatrzymany w organizmie ciężarnej — tej oczywiście, która pozostawała na konwencjonalnej, wysokobiałkowej diecie — powodując wszystkie te dolegliwości, które są charakterystyczne dla tego okresu i które niesłusznie uważa się za normalne. Należą do nich poranne nudności lub wymioty, zawroty głowy, przyspieszony oddech i inne, spowodowane przeciążeniem organów wydalniczych. Aby tego uniknąć, a jednocześnie stworzyć zarodkowi zdrowe, nietoksyczne środowisko płodowe, należy zmienić sposób odżywiania na bezmięsny co najmniej pół roku przed poczęciem. Przy czym pożądane jest przeprowadzenie diety oczyszczającej, w tym głodówkę, i stosowanie przez krótki okres diety owocowej.

Nietoksyczna dieta zapobiega również powikłaniom i zatruciom ciążowym. Dr Dickmann w czasopiśmie medycznym *American Journal of Obstetrics and Gynecology* pisze, że rzucawka, ciężka postać zatrucia ciążowego, która powoduje ok. 30% zgonów okołoporodowych w Stanach Zjednoczonych, jest zupełnie nieznana w krajach nierozwiniętych. Zauważył on przy tym, że przypadków rzucawki jest o 45% więcej wśród mahometan niż wśród Hindusów. „Najbardziej prawdopodobnym wytłumaczeniem — pisze — tej wielkiej liczby jest fakt, że dieta mahometan zawiera mięso, w przeciwieństwie do Hindusów, którzy mięsa nie jadają”. Ponadto, jak wykazują statystyki, zasięg rzucawki w Charlotte N.C. jest 2000% wyższy niż w Bombaju (*Journal of Reproductive Medicine*, Aug. 69). Łatwo wytłumaczyć to zjawisko, gdy się weźmie pod uwagę, że Amerykanie są wiodącymi konsumentami pokarmów zwierzęcych i przetwarzanej żywności.

Jeżeli jednak zachodzi w ciążę kobieta „toksyczna”, to za późno już wtedy na stosowanie diet oczyszczających, czy nawet dokonywanie poważniejszych zmian w dotychczasowym sposobie odżywiania. Byłoby to nawet ryzykowne, ponieważ zwalniające się wtedy z tkanek nagromadzone tam toksyny mogłyby doprowadzić do uszkodzenia płodu, a niedługa nawet głódówka mogłaby spowodować jego obumarcie z powodu niedożywienia. Wtedy już można dokonywać tylko nieznacznych i stopniowych korekt w swoim sposobie odżywiania. Zwiększać głównie ilość pokarmów świeżych, tzn. owoców i warzyw, ale nie na tyle, aby to mogło spowodować wzrost wagi i aby nie narzucać sobie niczego wbrew łaknieniu i apetytowi. Można jednak i należy wyłączyć z jadłospisu pewne pokarmy szczególnie ciężkostrawne i drażniące, a przynajmniej ograniczyć ich ilość. Dr. Bircher-Benner zaleca w tym okresie:

- Mało tłuszczów i tylko roślinne oraz trochę masła. Żadnych tłustych serów ani czekolady.
- Pokarmy w stanie możliwie naturalnym, pełne całości pokarmowe, takie jak grube kasze, orzechy (nie za dużo) owoce świeże i suszone. Wszystko dobrze pogryzione, starannie wymieszane ze śliną.
- Trochę pełnego mleka w postaci jogurtu, śmietanki, maślanki lub mleka zsiadłego oraz twarożku.
- Jarzyny w postaci surówek, soków lub duszonych — stosownie do apetytu.
- Płatki zbożowe każdego dnia, a nawet dwa razy dziennie.

- Absolutnie wyłączyć kawę, nikotynę, alkohol i biały cukier.
- W okresach nasilonych nudności i wymiotów nie jadać mięsa.
- Picie ograniczyć do minimum, pragnienie gasić owocami.
- Męczące nudności przerywa napar z mięty lub kilka rodzynek. Pomaga też żucie małych kawałków jabłka.
- Na późniejsze wydzielanie mleka po porodzie działa pobudzająco jądanie niewielkich ilości migdałów, soi, ziaren sezamowych, grube kasze, płatki owsiane, miód, winogrona, wszystkie inne owoce, mleko, twarożek. Dobry efekt daje też krótkie naświetlanie piersi na słońcu, hydroterapia i lekkie ćwiczenia gimnastyczne (Bircher, *Eating Your Way to Health*)

Nie przejadać się, dodatkowa porcja „dla dwojga” nie jest wcale potrzebna, prowadzi tylko do urodzenia dużego, grubego dziecka i powoduje bolesny poród. A poród jest bolesny nie tylko dla matki, ale i dla noworodka. Otyłości zapobiega zachowanie dotychczasowej porcji jedzenia, poród wtedy jest łatwiejszy i mniej przykry dla obojga. Dziecko rodzi się mniejsze i delikatniejsze, ale już wkrótce nieumęczone porodem urośnie silne, zdrowe i ładne.

W czasie ciąży bardzo duże znaczenie ma dla dziecka pogodny nastrój matki, a także treść jej myśli i kierunek zainteresowań. Treść myśli powoduje wydzielanie określonych substancji hormonalnych, które przenikają do płodu, wpływają na jego aktualne odczucia i przyszłe cechy umysłu i charakteru. Jeżeli pod wpływem gniewu lub strachu matki wydzieli się adrenalina, dziecko w jej łonie również się niepokoi i lęka. A w przyszłości może być lękliwe, nerwowe lub agresywne. To, co matka myśli i czuje w tym okresie, ma trwały wpływ na jego przyszły rozwój.