

# Doporučení na cestě k otěhotnění

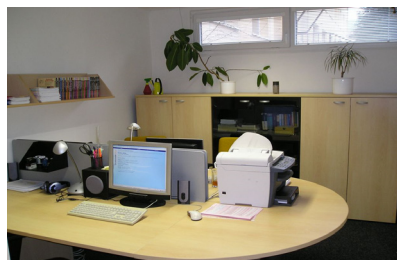
**Zapomeňte, že chcete otěhotnět!** Vše je věcí psychiky a proto se nenechte stresovat obavami a spěchem. Přílišné chtění, počítání plodných dnů a tlak na partnera většinou způsobuje pravý opak. Otěhotnění se nedaří a mezi partnery často vzniká napětí nebo odcizení. **Dejte věcem volný průchod a věřte, že Vaše dítě přijde v pravou chvíli.** Uvolněte se. Udělejte si na sebe s partnerem víc času, užívejte si tak, aby to vyhovovalo vám oběma. Vyřešte si spolu některé problematické body vašeho soužití, snažte se najít kompromis ve věcech, na kterých se neshodnete. Vaše dítě se chce narodit do harmonického prostředí bez konfliktů a partnerských válek.



**Upravte svůj pracovní rytmus.** Radikálně zklidněte své pracovní tempo. Pracujte jen standardní pracovní dobu, poté ihned opouštějte pracoviště. V práci se nenechte rozčilovat, chraňte se před elektromagnetickým smogem z počítačů. Ženy dřív rodily ve věku kolem dvaceti let, kdy byly plné sil. Dnešní žena se na

mateřství chystá po letech, kdy tvrdě pracovala, což se odráží na vyčerpanosti jejího organismu. Obnovení životní síly je pro ženu před plánovaným mateřstvím prioritní. Pokud bude třeba, změňte práci a najděte si klidnější místo s méně náročným pracovním nasazením. Do vystresované, unavené, špatně naladěné matky se žádnému miminku nechce.

**Střídejte aktivní i pasivní odpočinek.** Chodte do přírody, na výlety, dopřejte si další týden dovolené. Týden navíc na Šumavě nebo v lázních dělá zázraky. Častý kontakt s přírodou očišťuje, uklidňuje a pomáhá harmonizovat psychiku. **Méně přemýšlejte a více se dívejte kolem sebe.** Nezapomínejte odpočívat pasivně. Několikrát měsíčně si poležet, dojet na masáž, do solné jeskyně nebo sauny je velmi prospěšné. Dělejte vždy jen to u čeho se cítíte dobře a co neděláte jen proto, že musíte nebo o čem si myslíte, že je to dobré!



Taková činnost se negativně promítá do Vaší psychiky a nic Vám nepřináší, byť by byla sebezdravější nebo jakkoli prospěšná. Pokud máte chuť jít místo sauny na kosmetiku, jděte na kosmetiku, protože pro Váš osobní pocit a pohodu je to větším přínosem, než kdybyste se celou dobu ufuněná v sauně přesvědčovala, jak je to zdravé!

**Chod'te pravidelně cvičit.** Doporučuji klidové sportovní aktivity – jóga, plavání, cvičení podle Mojžíšové, míče a další podobné programy. Najděte si cvičení nebo sportovní aktivitu, která Vás bude těšit a bavit. **Žádná jiná nemá význam.** Zvolte si svoje tempo, ale to už potom dodržujte! Pokud chcete chodit třikrát týdně nebo jednou za dva týdny je jen na Vás, ale pak už docházejte pravidelně. Pokud



Vás cvičení vůbec nebaví najděte si jakoukoli jinou volnočasovou aktivitu, jako práci na zahradě, kurz vyšívání, tvůrčí psaní nebo chod'te fandit partnerovi na fotbal.

**Upravte svou životosprávu.** Je velmi důležité chodit pravidelně, brzo spát, nejlépe kolem 22 hodiny. Je také

velmi žádoucí pravidelně jíst vyváženou stravu, a to i večer. Ohledně výživy se toho napsalo za poslední roky tuny a názory se stejně liší. Nikdo dnes není schopen říci, co je a není zdravé. Vzhledem k našim návykům a české kuchyni je však třeba **omezit** konzumaci masa, salámů a uzenin, bílého pečiva, bílého cukru, soli, mléka a mléčných výrobků (více níže), dále kávy, všech slazených nápojů, brambůrek, popcornu, těžkých omáček a smažených jídel. Nekonzumujte polotovary a nepoužívejte mikrovlnou troubu.



**Pijte ženský čaj.** Kupte si některý z ženských čajů na podporu ženských orgánů (dr. Popov, Waldemar Gřešík). Úplně vynechte alkohol, mléko a mléčné výrobky, zvláště u žen oblíbené activie a podobné jiné. Podle dostupných zdrojů způsobují mléčné výrobky neplodnost. Pokud už musíte mít mléčný výrobek, volte občas bílý jogurt s živou kulturou **vyráběný tradičními postupy** a měkké sýry (žervé, lučina, cottage). Nedoporučuje se mléko, tavené sýry, tvrdé sýry a sýry s plísní. Dodržujte pitný režim, pijte čistou vodu, nejlépe bez bublinek a chemických příchutí. Minerálky se nedoporučují, minerály v anorganické formě zatěžují ledviny a tělo je téměř nedokáže vstřebat. Chutnou vodu si připravíte například vymačkáním citronu nebo přidáním pár lístků máty.

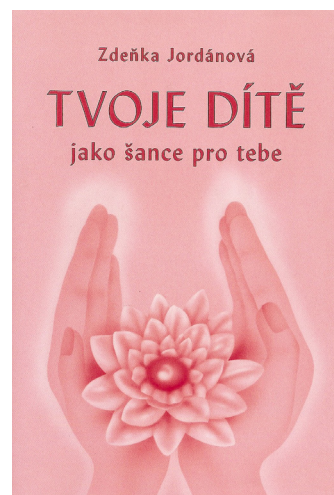


**Vyřešte si dlouho neřešené nebo přehlížené problémy.** Důležité je urovnat vztah k vlastní matce, je-li v nerovnováze nebo problematický. **Přijetím své matky jako nositelky Vašeho života sama přijímáte mateřský princip do vlastního života.** Máte-li s matkou potíže nebo se k Vám nechovála tak, jak jste si představovala, povznete se a odpusťte ji. Pokud Vám Vaše matka příliš zasahuje do Vašeho života, nemějte jí to za zlé, jenom si určete větší hranice a vždy se zachovejte podle svého. Ať už jsou Vaše vztahy s matkou jakékoliv, pamatujte si, že je to Vaše matka a jinou mít nebudete. Ponechte jí na její cestě životem a Vy se zaměřte na tu Vaši vlastní. To co Vám na ní nejvíce vadí, je Vaše vlastní zrcadlo a je velmi pravděpodobné, že se stejně budete chovat k vlastním dětem. Známa pravda tvrdí, že se celý život odmítáme chovat jako naši rodiče, abychom nakonec zjistili, že jsme stejní jako oni. Hleďte u sebe. Až najdete, změní se i chování Vaší matky k Vám.

**Objevte svou ženskou stránku.** Jste žena a ne generál, který má za úkol řídit půlku světa. Uvědomění si svoji ženskosti a přenechání řízení světa a života mužům, je prvním nezbytným krokem k mateřství. Je také zapotřebí vyřešit partnerské problémy a vyladit disharmonie ve vztahu. Žena, která nevěří, že se o ní partner dokáže postarat a zajistit i bezpečí pro celou rodinu, instinktivně otěhotnění blokuje. Dost často pak opravdu a vážně chce dítě jenom jeden z páru, i když ten druhý žije v přesvědčení, že to tak není. Uvědomte si, že pořídit si dítě není jako koupit novou pračku. Touhu po dítěti musí provázet upřímná snaha především vytvořit pro něj bezkonfliktní prostředí lásky a harmonie. Zkoumejte svou motivaci, proč vlastně dítě chcete, z jakých důvodů po něm toužíte. **Čisté úmysly a velká pokora jsou dobrým základem pro úspěšné otěhotnění. Věřte, že dítě vždy ví, kdy má přijít, nechte to na něm.**



**Pozitivně smýšlejte o svém mateřském poslání.** Nenaslouchejte strašlivým historkám od svých známých, vypusťte strach a obavy, nespřádejte teorie o tom, co všechno by se mohlo stát! Duše Vašeho dítěte je s Vámi ještě před tím, než počnete a všechno pečlivě sleduje a vnímá Vaše pocity. Nedůvěru, strach a obavy z Vašeho těhotenství si vykládá jako nedůvěru k němu samému. Buďte spontánní, radostná a pozitivní, potom bude takové i Vaše děťátko. V tomto směru doporučuji knihu Zdeňky Jordánové – Tvoje dítě jako šance pro tebe.



**Bud'te trpělivá!** V otázkách založení rodiny nejde všechno hned. Někdy trvá až půl roku než se tělo ženy vyrovná jenom s vysazením antikoncepce. Že všechno má svůj čas, platí u otěhotnění dvojnásob.

**Hodně štěstí na Vaší cestě za miminkem!**

Tento leták je určen výhradně jako doprovodný informační materiál k masážím a terapiím.  
© Daniel Adam Balušek, wwPraha 2009