



OBSAH

Poděkování	iv
O autorech	vi
Předmluva k českému vydání	vi
Úvod	1
Kapitola 1: Připravujete se na dítě	13
Kapitola 2: Výživa pro vývoj plodu	41
Kapitola 3: Zdravé těhotenství	55
Kapitola 4: Narodilo se vám miminko	77
Kapitola 5: Zásahy u novorozenců	99
Kapitola 6: Vakcíny	111
Kapitola 7: Výživa miminka	123
Kapitola 8: Výchova miminka	155
Kapitola 9: Výživa rostoucího dítěte	187
Kapitola 10: Od narození po dospělost	207
Kapitola 11: Věkové rozestupy a kontrola početí	221
Kapitola 12: Dětské nemoci	227
Kapitola 13: Strategie u infekčních onemocnění	235
Kapitola 14: Uši, nos a krk	241
Kapitola 15: Alergie, astma a ekzém	251
Kapitola 16: Neurologické poruchy	259
Kapitola 17: Léky na dětské nemoci	271
Dodatek I.: Terapeutické návody	287
Dodatek II.: GAPS terapeutický protokol	289
Dodatek III. Recepty	296
Dodatek IV.: Zdroje	316
Odkazy	323
Rejstřík	338



O AUTORECH

Sally Fallon Moreellová, MA (*1948) je americká spoluzakladatelka a předsedkyně Nadace Westona A. Pricea (www.westonaprice.org) a zakladatelka Kampaně za opravdové mléko (realmilk.com). Po úspěšném absolvování Stanfordské a Kalifornské univerzity, na kterých studovala angličtinu a literaturu, vychovala 4 děti na tradičních potravinách, na které nebyla v televizi reklama. Její dlouholetý zájem o výživu začal v 1. polovině 70. let, kdy si přečetla knihu zubaře Westona A. Pricea *Výživa a fyzická degenerace*. Přednáší po celém světě o otázkách zdraví a výživy, je častým hostem podcastů a hlavní nositelkou osvěty ohledně stravy bohaté na živiny pro těhotné ženy a dorůstající děti. Vyzdvihuje zejména význam potravin živočišného původu, které pocházejí z pastevního chovu zvířat na zelené trávě.

Je autorkou několika knih, například spolu s biochemičkou Mary G. Enigovou, PhD v roce 1999 vydala publikaci, kterou reagovala na oficiální doporučení zdravotnických institucí, aby se už i velmi malým dětem omezoval příjem cholesterolu ze stravy. Tuto knihu jsme pod názvem *Vyživující tradice: Kuchařka, která je výzvou pro politicky korektní výživu a diktátory ve stravování*, také před léty přeložili a od roku 2015 ji rovněž nabízíme v našem eshopu kosimesnadno.cz v edici *Vyživující tradice*. Jde o publikaci o 700 stránkách, která vysvětluje, které instituce, organizace i osoby jsou v rámci své zdravotnické politiky diktátory ve stravování. Obsahuje delší teoretický úvod o všech živinách a vývoji poznání o nich, teorii i úpravě pokrmů, konkrétní recepty a postranní sloupky s ukázkami mj. i ze světové literatury a jiné zajímavosti. Sally tvrdí:

„Potravinářský průmysl ke svému zisku nepotřebuje živočišné tuky. Potřebuje k němu rostlinné tuky a rafinované sacharidy ...

Diktátoři stravování se v tom, co nám radí, co nám říkají a co

nám neříkají (což je stejně tak důležité),

mýlí. Nemýlí se na sto procent. Na tom, co tvrdí, je

kus pravdy. Dost velký kus na to, aby jim přidával na důvěryhodnosti, ale ne dost velký na to, aby nás uchránil od útrap chronických onemocnění ... Potravinářský průmysl ... si vytyčil jako svůj cíl nahradit všechny tradiční potraviny náhražkami vyrobenými z produktů pocházejících z kukuřice, pšenice, sójových bobů a olejnatých semen.“

V roce 2009 Sally koupila se svým dnes již 92letým manželem Geoffreyem, který pochází z Austrálie, farmu P. A. Bowen Farmstead v oblasti Southern Maryland s hlavním stavením ve stylu italské koloniální architektury z roku 1870. Hospodaří se na ní ekologickým a biodynamickým způsobem. Díky chovu krav plemene Jersey se statek věnuje výrobě oceňovaných řemeslných sýrů z nepasterizovaného mléka, který zraje šest měsíců. Syrovátkou z jejich výroby se krmí prasata, která žijí v lese. Na jejich statku se chovají i bronzové krůty a slepice. V místním faremním obchodě lze koupit také syrové mléko označené „pro domácí zvířata“. Sally říká: „Co s ním zákazníci udělají, je jejich věc.“



O AUTORECH

Thomas S. Cowan, MD (*1965) v roce 1984 promoval z medicíny na Michiganské státní univerzitě v USA. Pochází z rodiny zubařů. O svém dětství a profesním vývoji říká: „Můj otec byl zubař, můj děda byl zubař. Očkovali mě a krmili příšerným jídlem. Moje maminka byla velmi laskavá osoba, ráda mi pořád říkala: ‚Jestli nemáš nic pěkného, co bys řekl, tak neříkej nic.‘ A já jsem pořád nic neříkal, dokud mi nebylo asi sedm. Vzali mě k dětskému psychiatrovi a on jim řekl: ‚Nedělejte si starosti, on jen hodně přemýšlí. Jednou něco poví...‘ Porád je to tak trochu ve mně, často si pomyslím, že tedy nic neřeknu ...Většina rodinných přátel byli doktoři ..., nevěděl jsem, co budu se životem dělat, ale věděl jsem, že doktorem být nechci. Così se mi na nich nelíbilo. Nelíbilo se mi, jak přemýšlejí. Když jsem viděl, že vědec má nějakou teorii a snaží se prokázat, že funguje, ale tato jasně nefunguje, jenže všichni mu tleskají, raději jsem se dal na dobrovolnickou práci pro Peace Corps a ve státě Svazilsko v jižní Africe jsem učil lidi zahradničit.“

Tehdy si Thomas přečetl knihu zubaře Westona A. Pricea *Výživa a fyzická degenerace* a seznámil se s principy biodynamického zemědělství Rudolfa Steinera. Díky těmto dvěma osobnostem se nakonec rozhodl medicínu



vystudovat a otevřít si ordinaci antroposofické medicíny. Působil jako místopředseda Lékařské asociace pro antroposofickou medicínu a je zakládajícím členem představenstva Nadace Westona A. Pricea.

Vědomosti Sally Fallon Moreellové ho natolik zaujaly, že s ní navázal úzkou spolupráci, která trvá dodnes. Jejich první knihou, u které je hlavním

autorem, je *Čtvero cest ke uzdravení* (2004; česky rovněž v edici Vyživující tradice).

V poslední době se v rámci samostudia vrací zpět k některým ztraceným kapitolám z dějin medicíny a přehodnocuje některé její všeobecně přijímané premise, které ovlivňují medicínu celého posledního století, jako je například teorie choroboplodných zárodků (*germ theory*) coby příčin nemocí apod. Přednáší v USA a Kanadě, v poslední době se objevuje v rozhovorech hlavně na dálku. S oblibou říkává: „Potíž s vědou je v tom, že není moc vědecká, pokud vědu ztotožňujeme s hledáním pravdy. Hrdost na lékařské úspěchy nás zaslepila před širšími souvislostmi.“ Má 3 dospělé děti a nadále se věnuje svému oblíbenému zahradničení. Nedávno si pořídil ovce a slepice.



ÚVOD

Dětství jako oddělené a odlišné stadium života je moderní představa. Historikové, kteří píšou o trendech ve výchově dětí, tento nový úhel pohledu připisují příchodu literatury o výchově dětí. Ve skutečnosti to, že se od 18. století objevovaly publikované rady, jak vychovávat děti, signalizuje, že v životě na západě došlo k hluboké proměně, ve které moudrost stařešinů a instinkty rodičů a prarodičů nahradila vědecká rada expertů.

První literatura o výchově dětí v britských a amerických koloniích vykazuje výrazně moralistní tón. Autoři, kteří byli namnoze lékaři a duchovní, spojovali postupy při výchově dětí s budoucím chováním a charakterem. Ať již psali z kalvinistické perspektivy a pohlíželi na výchovu dítěte jako na bitvu vůlí mezi dítětem, ze své podstaty hříšným, a autoritářskými rodiči, nebo z pozice měkkých názorů osvícenských filozofů, jakými byli Locke a Rousseau, kteří hájili citlivé tvarování dítěte, které je při narození považováno za nevinné. Všechny nahlížely na rodiny jako na mikrokosmos společnosti a věřily, že techniky, jaké rodiče při výchově svých dětí používají, určí budoucí charakter jejich obce a národa.

Během osvícenství s jeho důrazem na vytváření společnosti založené spíše na vědě než „pověrách“ se již dítě nejevilo být malým dospělým, ale vnímavým stvořením, které lze tvarovat do rozumného občana se správným vychováním, nebo ho ponechat, aby se vyvíjelo bez dozoru jako zaplevelená zahrada nahodilým a zřejmě zhoubným způsobem.

S příchodem darwinismu a freudianské psychologie osvícenský pohled na dítě coby „čistý štít“ ustoupil

představě o dítěti jako dědici pudů, které ukovala evoluce a mocné skryté touhy. Experti na výchovu dítěte varovali před tím, aby tyto impulzy byly potlačovány, a radili, aby byly usměrňovány aktivity prospěšné pro společnost.

Autoritativní Luther Emmett Holt, autor knihy *The Care and Feeding Children* (1894; Péče a krmení dětí), k tématu přistupoval jako lékař a jeho cílem bylo položit výchově dítěte „vědecký“ základ. Přísně varoval čerstvé maminky, aby se ohledně potřeby poradit se ohledně výchovy dětí vyhýbaly svým matkám a babičkám. Veškeré pověry a neopodstatněné tradice z minulosti se musejí zahodit ve prospěch přístupu raženém „vědeckou metodou“.

Holt byl předsedou Americké pediatrické společnosti a v této roli vedl přeplněná pediatrická oddělení, kde byl přepracovaný personál a kde panovala vysoká dětská úmrtnost. Schvaloval krmení z láhve s plnotučným mlékem (mlékem, které obsahuje adekvátní množství smetany), byl zastáncem přísného rozvrhu, kdy krmit a kdy spát, trval na tom, že nácvik na toaletu je možné dosáhnout ve věku tří měsíců a matky varoval, aby se se svými miminkami nemazlily či si s nimi nehrály, ani když pláčou. Takové zacházení je příliš stimuluje, tvrdil, a předávají se jim takto bakterie.

Holtův tlustopis byl zaměřen na výcvik matek a zdravotních sester a stejně tak dětí. Kromě toho, že se matky budou řídit zdlouhavými a přesnými pokyny jako nemocniční personál, se od nich očekávalo, že si povedou podrobné záznamy o tom, jaké pokroky jejich děti dělají.



Knihy o výchově dítěte do 20. let 20. století vyjadřovaly návrhy z hlediska psychologie a behaviorismu. V autoritativních šlépějích dr. Holta krácel Johan B. Watson, který považoval programování dětí v průběhu prvních dvou či třech let života za kriticky důležité pro to, aby se v budoucnu vyvinuli do zvladatelných dělníků a občanů. Podle Watsona byl zralý dospělý pouze výsledkem střetnutí dítěte s okolím v průběhu let, kdy dorůstalo. Stejně jako Holt varoval Watson před „přílišnou mateřskou láskou“ a věřil, že odpojení od rodičů dětem pomáhá rozvíjet sebekontrolu. Jeho knihy *Psychological Care of Infant and Child* (1928; Psychologická péče o nemluvně a dítě) se první rok prodalo na padesát tisíc výtisků a byla onou silou, která zavedla fenomén úzkostné matky.

Zastáncem spíš liberálnější než tvrdé linie jako u Holta a Watsona byl Arnold Gesell, autor knihy *Infant and Child in the Culture of Today* (1943; Nemluvně a dítě v dnešní kultuře). Gesell se domníval, že děti by se měly nechat, aby si samy prošly přirozeně naprogramovanými vzorci, charakterizovanými jako inovace, integrace a rovnováha, a vývojovými stádii. A tak byly čtyřleté děti „rozpínavé“, pětileté byly „zaměřené na střed“ a šestileté děti byly „disperzní“. Ale zatímco se dítě rozvíjelo podle svých vlastních vnitřních hodin, Gesell maminkám nařizoval, aby si vedly podrobné záznamy a vyplňovaly tabulky s barevným rozlišením, aby si všimaly vývojových zpoždění. Dokonce i takový úkon, jakým byla výměna plinky si žádala záznam do vývojového diáře.

HORKÝ ODKAZ DR. SPOCKA

Pediatr Benjamin Spock se domníval, že autoři knih, jako je Holt a Gesell, vytvořili epidemii rodičovské „váhavosti“ a úzkosti. Jeho bestseller *The Common Sense Book of Baby and Child Care* (1946; Zdravý selský v péči o miminko a dítě), kterého se prodalo na padesát milionů výtisků – byla první kniha, která se ztotožňovala s pocity maminek a začíná těmito řádky: „Věřte sama sobě. Víte víc, než si myslíte, že víte.“ Spock nenabídl žádné teorie nebo tabulky a přiznal, že kniha „opravdu celá pochází z mé hlavy.“ Ohrazoval se proti rozvrhům krmení a vynucovanému nacvičování na toaletu. (Pozn. red. Česky jeho kniha vyšla v roce 1992 v nakladatelství Victoria Publishing pod názvem:

Vy a vaše dítě v překladu z editovaného vydání z 80. let 20. století. Autor Spock díky knize zbohatl, počtem prodaných výtisků se dostal i do Guinnessovy knihy rekordů. Dále bude kniha zmiňována pod původním anglickým názvem.)

Spock nevyžadoval od maminek „nepřirozenou trpělivost“ a i když nebyl příznivcem výprasku, nepovažoval to za tak velké zlo. Nebyl horší než „půldenní sekýrování dítěte nebo snaha přimět ho, aby se cítilo hluboce zahanbené.“ Měl pocit, že děti přirozeně chtějí být hodné, a uznával skutečnost, že rodiče nejsou dokonalí: „Všichni máme problémy, velké či malé, a všichni si je do určité míry vybíjíme na svých dětech.“

Spock stranil maminkám a také stranil dítěti: „Občas slyšíte doporučení, že byste nikdy neměla v záchvatu hněvu dát dítěti výprask, ale počkat, až vychladnete. To nevypadá přirozeně. Musel by to být pěkně děsivý rodič, aby dítě seřezal, když už se nehněvá.“ Varoval před trestáním, které „se zdá, že zlomí dítěti srdce nebo...mu zlomí duši.“

Moderní autoři Spocka kritizovali za to, že zahájil období liberálnosti, ale většina dnešních čtenářů by zjistila, že jeho rady ohledně chování dítěte, jsou plné zdravého selského. „Chlapec potřebuje přátelského přijímajícího otce,“ tvrdil dr. Spock. „Můžete být jak přísní, tak přátelští.“

Hořké poselství dr. Spocka má méně co dělat s jeho radami ohledně citových a behaviorálních aspektů ve výchově dítěte, jako spíš s jeho výživovými radami, které, pokud nepocházely všechny z jeho hlavy, pak jistě pocházely z prvního úsilí propagovat průmyslové potraviny, jelikož Spock byl prvním „odborníkem“ na výchovu dítěte, jenž schvaloval průmyslově zpracované jídlo pro miminka včetně průmyslově zpracovaných surovin pro dětskou výživu. Byl rovněž prvním, kdo znevažoval tuky ve výživě rostoucích dětí.

Dříve než Spock publikoval *The Common Sense Book of Baby and Child Care*, pediatri, kteří hledali rady o výživě, se často obraceli na *Nutrition and Diet Therapy: A textbook of Dietetics* (Výživa a dietní terapie: Učebnice dietetiky) od Fairfaxe T. Proudfitu,

kteřá byla publikována ve 30. a 40. letech . 8. vydání vyšlo v roce 1945. Kapitola 13 s názvem Umělé krmená děťátka nám dává dobrý příklad kolektivní moudrosti doby: „Ne vždy uděluje příroda ženě důležitou schopnost kojit své miminko, ale ženy, které jsou schopné kojit, by tak měly činit...logickou náhražkou lidského mléka je kravské mléko (nebo kozí mléko).“ Proudfit doporučoval umělou výživu z kravského mléka zředěnou rovným dílem vody s přídavkem malého množství cukru. Jeho první volbou pro umělou výživu bylo certifikované syrové mléko. „Nejčistší forma syrového mléka, jakou lze získat.“ Doporučoval také šťávu z hovězího masa, játra a vaječné žloutky jako jedno z prvních jídel pro miminko. Podle Proudfitu by miminko mělo od dvou týdnů každý den dostávat pár kapek oleje z tresčích jater, postupně až dvě čajové lžičky ve věku tří měsíců. Proudfit ovšem také schvaloval kojeneckou výživu připravenou z pasterizovaného, sterilizovaného, sušeného a kondenzovaného mléka a navrhoval zavádět vařené obiloviny od čtyř měsíců věku.

V knize *Baby and Child Care* zavedl Spock rodiče hlouběji do temné uličky průmyslově zpracovaných potravin a byl prvním, kdo jim vštípl strach z živočišných tuků u krmení děťátek. Konkrétně varoval před syrovým mlékem a, pokud mléko pocházelo od krav plemene Guernsey, navrhoval trochu smetany odlít. Propagoval kojeneckou výživu vyrobenou z odpařeného (60 % vody odstraněno, pozn. red.) nebo práškového mléka s přidaným cukrem a odstředěné (odtučněné) mléko, když mělo miminko průjem, protože „mléko se snadněji stráví, když v něm není žádná smetana.“¹ Vůbec se nezminil o oleji z tresčích jater, ale doporučoval „vitaminové kapky“, které obsahují vitamín A, C a D.

Brzy se v režimu dr. Spocka zaváděly prázdné kalorie, buď jako pomerančový džus (čerstvý, mražený nebo zavařený) nebo cukrová voda podávána v láhvi. Nejlepší potravinou pro miminko při odstavování byla podle Spocka obilovina, která předcházela ovoci, zelenině, vaječnému žloutku a masu.

Miminko nedostává k zelenině máslo – v celé knize není jediná zmínka o másle. Pudinky vyrobené z mléka, vajíčka a škrobu (tapioka, rýže nebo kukuřičný škrob) lze dávat miminku na oběd nebo k pozdní

večeři kdykoliv po šestém měsíci věku...k pozdní večeři může být ovoce a pudink nebo zelenina a pudink.“

Spock neměl nic proti pudinkům „ve skleničkách nebo plechovkách pro miminka“ kromě skutečnosti, že „sliny, které se zavedou do nádoby, mohou rychle jídlo zkazit“, takže miminko by se pudinkem nemělo krmit přímo z konzervy či ze skleničky.

Miminka by mohla přejít na pasterizované mléko v devíti měsících, říká Spock, ale jako odpověď na otázku, kdy přecházet z odpařeného mléka na pasterizované, přišel s touto překvapivou reakcí: „Opravdu rozumnou odpovědí by bylo ‚Nikdy‘. Odpařené mléko je sterilní, levnější, snadnější na uchování, snadnější na trávení, je méně pravděpodobné, že způsobí alergii. Je pouze trochu nepohodlnější na podávání. Když se miminko odstaví od umělé výživy, pouze smícháte stejné díly odpařeného mléka a převařené vody do hrnku či láhve těsně před krmením...neexistuje žádný lékařský důvod, proč by miminko potřebovalo změnu, takže si ho držte ho na odpařeném mléce tak dlouho, jak si přejete.“

Taková rada se dnes zdá být neuvěřitelná, když i většina klasických knížek o výchově dětí varuje před silně slazenými průmyslově zpracovanými potravinami pro miminka, a když se spojitost mezi stravou a chováním dětí objevuje s rostoucí jasností. Podobně jako jeho předchůdci už v 18. století věnoval Spock velkou část své knihy tomu, jak si poradit se špatným chováním dětí – zlostí, řevnivostí, kňourání, záchvaty a neposlušností – které u podvyživeného dítěte na horské dráze krevního cukru těžko vyřeší i ty nejlepší „přísné a přátelské“ rodičovské dovednosti.

Znalosti o výživě se od té doby, co Spock napsal *Baby and Child Care*, exponenciálně rozrostly a většina moderních knížek na toto téma to nemyslela upřímně ohledně toho, jak jsou vitamíny a minerály, tuky a oleje důležité nejenom pro fyzické zdraví, ale také pro vývoj mozku, pro chování a citový vývoj. Informace v moderních knížkách o miminkách jsou ovšem rozporné a většina z nich se zjevně mylí. To nás přivádí k palčivé otázce: „Když přijde na děti (a jejich rodiče), co tvoří zdravou stravu?“

dobrý zrak a ostrý sluch. Zdravé miminko má dobrý imunitní systém, sotva kdy se nachladí či onemocní. Zdravé děťátko má dobrý trávicí systém, dobře saje, nevyplivuje jídlo a má normální vyprazdňování střev. Zdravé miminko nemá alergie, vyrážky a astma. Zdravé miminko má dobrý temperament, pláče vzácně, je veselé a společenské povahy, často se usmívá a dobře spí. Zdravé miminko je čilé a zvědavé, blábolí a přijímá brzy vedení. Zdravé děťátko má své milníky, jako se posadit se, lézt, postavit se a mluvit, podle plánu. Zdravé miminko reaguje na náklonnost, ale také se dokáže zabavit a hrát si samo, aniž by potřebovalo pozornost. Zdravá miminka vyrůstají ve zdravé, přitažlivé, sebeukázněné a dobře fungující dospělé.

Dobrá výživa, která zajistí opravdu zdravé miminko, musí být zahájena dřív, než je děťátko počato. Pokud jste po určitou dobu jedli stravu bohatou na živiny podle principů, které jsou nastíněny v této kapitole, pak doba přípravy, jakou potřebujete, je asi jenom šest měsíců. Ovšem pokud jste konzumovali standardní americkou stravu plnou nekvalitních potravin nebo se stravovali alternativně, tedy pokud jste byli na tak zvané „zdravé“ nízkotučné dietě, vegetariánské nebo veganské stravě, měli byste si připočítat dva nebo tři měsíce přípravy před početím navíc. Může to vypadat jako dlouhá doba pro ty, kteří se nemohou rodiny dočkat, ale my na vás naléháme, abyste nespěchali. Podvyživené nebo vyčerpané tělo potřebuje čas, aby se zotavilo, a je potřeba, aby k tomuto zotavení došlo před, nikoliv až v průběhu těhotenství.

Podívejte se na boční panel dále, na seznam potravin, jaké konzumovat během přípravy na zdravé těhotenství, stejně tak na seznam potravin, jakým se vyhýbat. Mnoho doporučovaných potravin možná neznáte. Možná vám dokonce řekli, že potraviny, jaké doporučujeme, jsou pro těhotnou ženu a její vyvíjející se dítě špatné. Možná dokonce zjistíte, že některé z těchto potravin se vám nejedí snadno. Pojďme si probrat, jak důležitý je jeden po druhém každý z těchto nutričních prvků. (Pro ukázky receptů, viz část Recepty.)

OLEJ Z TRESČÍCH JATER

Do konce 2. světové války sloužil olej z tresčích jater jako doplněk stravy číslo jedna pro těhotné ženy a

rostoucí děti. Doktoři, zdravotní sestry a zdravotníci úředníci, učitelé, faráři, učitelé z nedělní školy a vládní agentury, ti všichni naléhali na obyvatelstvo, aby bralo olej z tresčích jater na ochranu před infekčními nemocemi a k zajištění silných kostí a zubů. Knihy o krmení nejmenších dětí doporučovaly začít s olejem z tresčích jater od třetího měsíce, dokonce od třetího týdne s kapkami oleje z tresčích jater.

S příchodem antibiotik kampaň za olej z tresčích jater opadla. Dnes vládní úřady od oleje z tresčích jater odrazují, zvláště těhotné ženy, s tím, že vitamín A v oleji z tresčích jater může přispět k vrozeným vadám. (viz boční panel, str. 17).



Reklama z 30. let 20. století na olej z tresčích jater značky Squibbs. „Vaše děťátko...pomozte mu s tím, co potřebuje - vystavět si pěkně tvarovanou hlavičku...rovná silná záda...pěkný plný hrudník...zdravé rovné zuby...Důležité je používat denně.“ Olej z tresčích jater, který se bere před početím a v průběhu těhotenství je díky svým vitamínům A a D ku prospěchu miminku ještě dřív, než se vám narodí.

Ve skutečnosti je obsah vitamínu A v oleji z tresčích jater jeden z nejdůležitějších důvodů, proč tento staromódní doplněk užívat. Vitamín A je zcela zásadní pro optimální projevení genetického potenciálu, pro silné kosti, zdravou pokožku, ostrý zrak, metabolismus minerálů, tvorbu hormonů, mentální stabilitu a dokonce schopnost plánovat budoucnost a



Kapitola 6

VAKCÍNY

Žádné téma v pediatrii nevyvolává tolik názorových rozporů jako vakcíny. Během let strávených v ordinaci viděl dr. Cowan, co všechno vakcíny dělají s fyzickým zdravím miminek a dětí, tak s emočním a duchovním životem rodin. Viděl zdravé 2měsíční dítě zemřít nevysvětlitelným způsobem den po injekci proti DPT vakcině (DPT – záškrt, tetanus, černý kašel, pozn. red.), která byla později za toto úmrtí zproštěna viny. Viděl spoustu dalších reakcí, od mírných, až po život ohrožujících. Hovořil s rodiči, kteří byli nerozhodností ohledně očkování ochromeni, rodiče, kteří se doslova rozvedli v důsledku konfliktů kvůli vakcínám, a dokonce rodiče, kterým byly jejich děti odebrány a poté jim bylo vyhrožováno vězením kvůli tomu, že očkovat odmítali. Je to zjevně složité a silně emotivní téma, které to, že se do něho zapojuje vláda a problémy se svobodou a osobní volbou, jen zhoršuje.

Problémy s očkováním spadají do 3 širokých kategorií. První kategorií je ústřední otázka, a sice zda vakcíny fungují. To znamená: Skutečně předcházejí nemocem, vůči jakým byly určeny, aby jim zabránily? Druhá kategorie problémů se týká toxicity složek ve vakcíně. Rozumíme těmto složkám a nemají větší důsledky, než svět klasické medicíny připouští? Třetí kategorií – a zřejmě nejdůležitější – je otázka: „Vytvářejí vakcíny medicínské problémy, které jsou předvídatelné a na problémech s toxicitou nezávislé, problémy, které mohou ovlivnit naše rozhodování, zda vakcinovat, či nikoliv?”

OČKOVÁNÍ A EPIDEMIE

Když rodiče přinesou ke svému pediatrovi novorozené dítě, aby probrali otázku očkování, doktorovy argumenty jsou založeny na víře, že vakcíny sice mohou představovat určité drobné problémy, jsou ale

plně zodpovědné za odstranění řady infekčních nemocí, které u dětí v dřívějších dobách způsobovaly tolik utrpení. Tento předpoklad posiluje ještě ta skutečnost, že vzácně slyšíme o tom, že by moderní děti umíraly na dětskou obrnu, spalničky, neštovice nebo na jakoukoliv nemoc, proti které očkujeme. Je krajně vzácné, aby se doktor setkal s dítětem se spalničkami, nemocí, která byla až do 60. let běžná, která ale nyní prakticky vymizela. Došlo k tomuto poklesu kvůli zavedení očkování proti spalničkám nebo kvůli jiným faktorům?

Všechny nás sice učili, že očkování ukončilo mnoho světových smrtících epidemií, poctivá a pečlivá recenze původních historických pramenů, publikací a statistik z posledních 200 let odhaluje, že infekční choroby alespoň z 90 % poklesly před tím, než bylo očkování zavedeno.

Expertí přisuzují ukončení epidemických chorob nikoliv masovému očkování, ale rozsáhlému hnutí za hygienickou reformu, které prošlo Evropou a Amerikou na konci 19. a počátkem 20. století. V 19. století měla většina velkých měst plno zapomenutých doutnajících skládek s odpady a chudinských čtvrtí. Vykoupat se bylo těžké i pro zámožné lidi. Veřejné vodovody byly znečištěné.

Reformy veřejného zdraví přinesly kanalizační systémy, vnitřní vodovody, vylepšené cesty a čistější vodu. Nové vynálezy vedly k chladicím zařízením a koně nahradilo auto. Před tím, než přišlo auto, úředníci z odboru veřejného zdraví byli zoufalí z toho, co dělat se vším tím hnojem, který ucpával velká města a znečišťoval veřejné vodovody.

A hlavní bylo vyčistit vodní zdroje. Až koncem 19. století se obecní voda pro město Chicago odebírala ze



mléka, dostává kojenec téměř v 6násobném množství, než kolik ho z jídla konzumuje většina dospělých.⁷ V Číně se novopečené matce doporučuje, aby jedla 6 až 10 vajíček denně a téměř 30 gramů kuřecího a vepřového alespoň jeden měsíc po porodu.⁸ Tato strava bohatá na tuky zajistí, že její mléko bude obsahovat přiměřené množství zdravých tuků.

Prvními kojeneckými příkrmy by tudíž měly být většinou živočišné potraviny, jelikož trávicí systém miminka, byť nezralý, je vybaven lépe k tomu, aby produkoval enzymy na trávení tuků a bílkovin než sacharidů, zejména obilí.⁹

MASO VERSUS OBILOVINY

Mějte na paměti, že množství mateřského mléka nebo kojenecké umělé výživy se se zavedením příkrmů snižuje. Tento pokles může otevřít dveře nedostatkům v řadě živin, které jsou nezbytné pro normální růst a

vývin miminka. Mezi živiny, kterých je často málo, když se začne s odstavováním, patří bílkoviny, zinek, železo a vitamíny B. Jedna potravinová skupina, která těchto živin má v hojném množství, je maso. Bohužel nejčastěji doporučovanou potravinou načasné odstavení jsou obiloviny. Jedna švédská studie naznačuje, že když se dětem podává velké množství obilovin, mohou trpět nízkou koncentrací zinku a sníženým vstřebáváním vápníku.¹⁰

Dr. Nancy Krebsová vedla ve Spojených státech rozsáhlý výzkum růstu kojenců, který zjistil, že kojené děti, které při odstavování dostávaly rozmixované nebo pasírované maso coby hlavní jídlo, se kterým se začalo ve věku 4 až 5 měsíců, vyrostly o něco rychleji než děti, kterým se podávaly obiloviny. Výzkum Krebsové naznačuje, že neadekvátní množství bílkovin nebo zinku z běžných prvních příkrmů může omezit růst některých kojených dětí během období odstavování. Nejdůležitější je, že hladiny jak bílkovin,

ŠTASTNÉ MIMINKO, NEBO DROGOVĚ ZÁVISLÉ MIMINKO?

Do jedné z nejvíce fascinujících oblastí biochemie dnes patří využívání chemických látek pro dobrou náladu, kterým se říká endorfiny a které si tělo vytváří. Dobře vyživené tělo bude vytvářet sloučeniny, které jsou chemicky identické s návykovými molekulami marihuany, opia, heroinu a jiných drog, ale v nepatrném množství, které tělo dovede odstranit bez nepříznivých účinků. Mléko savců také tyto sloučeniny obsahuje. V tučích rozpustné aktivátory vitamínů A a D a cholesterol s cholinem posilují správné fungování receptorů těchto látek dobré nálady a posléze pomáhají se jich zbavovat bez závislosti a vedlejších účinků.

Všichni známe zničující účinek oněch drog, když se do těla dostanou z venku – závislost a vedlejší účinky, jako je rychlé stárnutí. A stává se stále jasnějším, že velké množství těchto látek se může vytvářet ve střevech, když jíme špatné potraviny a když je střevní mikrobiota (mikrobiom) poškozena. Špatně strávené obilí a pasterizované mléko vytvářejí potravinové opiáty, a to excitotoxiny a kanabinoidy, které napodobují morfin, heroin a marihuanu.¹³ Cukr vytváří dopamin a endorfiny, které napodobují kokain, morfin, opium a heroin: cukr stimuluje tvorbu adrenalinu a norepinefrinu (noradrenalin), který napodobuje metamfetamin (česky známější jako pervitin, pozn. red.). Cukr krmí kvasinky, které produkují etanol a acetaldehyd (ethanal), což vede k příznakům opilosti a kocoviny.¹⁴ Konečně umělá sladidla, jako je aspartam, umělá aroma, jako je glutamát sodný hydrolyzovaný protein a a emulgátory, jako je karagenan, produkují glutamát, silný stimulant mozku, který může být ve větším množství toxický.¹⁵ Když se děti takovými potravinami krmí, můžeme je vinit z toho, že jsou neklidné, ufnukané, uřvané, mrzuté, nevrle, že mají záchvaty vzteku, že nespí a vůbec že se špatně chovají?

Když rodiče vloží své úsilí do přípravy super výživných pokrmů pro dítě a budou se starat o to, aby se do jídelníčku miminka nedostaly škodlivé potraviny, odměna je báječná: šťastné, zvědavé, inteligentní a dobře se chovající děti. Tyto děti si vytvářejí své vlastní látky na to, aby se cítily dobře, v tom správném množství a bez vedlejších účinků. Celospolečenská úzkost z výchovy dítěte se postupně promění v příjemné partnerství, když se pozornost soustředí spíše na stravu než na psychologii dítěte. Správná strava může pro podporu dobrého chování učinit víc než jakákoli konkrétní filosofie výchovy dítěte.

sladké brambory a řepa jsou vynikající, abyste je volili jako první. Všechna zelenina by měla být uvařená (přednostně v páře), rozmačkaná a smíchaná se štědrým množstvím tuku, jako je máslo nebo kokosový olej, které obsahují živiny, jež pomáhají s trávením.

Pokud chcete mít nějakou zábavu, zkuste dát miminku trochu jiker z lososa – rybích jiker si velice považují v Asii jako jídla, ze kterého jsou miminka chytrá! Miminka baví brát si do prstíků krásná oranžová vajíčka. Menší rybí vajíčka (kaviár nebo mlíčí) se mohou smíchat se smetanou nebo s jogurtem se smetanou usazenou nahoře.

Včasné seznámení se s různými chutěmi je vždy dobré na prevenci toho, aby se v jídle rýpalo. Svoje maličké krmte občas troškou podmáslí, jogurtu nebo kefiru, abyste ho seznámili s kyselou chutí. Mléčně kvašená kořenová zelenina, jmenovitě sladké brambory nebo taro, jsou dalšími skvělými potravinami pro miminka, se kterými se dále může v tomto čase seznámovat (viz Recepty).

V 8 MĚSÍCÍCH

Miminko může nyní konzumovat různé druhy

potravin včetně zeleninových polévek se smetanou, domácích dušených jídel a mléčných potravin, jako je tvaroh, středně tvrdý nepasterizovaný sýr a vaječné krémy.

Toto je dobrá doba na zavádění mléčně kvašených potravin, jako je kysané zelí nebo kvašená zelenina.

Obiloviny pozdrzte do jednoho roku dítěte, možnou výjimkou je namáčená a řádně uvařená hnědá rýže, kterou je možné podávat miminkům, která jsou velmi vyspělá.

V 1 ROCE

Obilí, ořechy a semínka by měly být poslední potravinou, s jakou se miminka seznámí. Tato kategorie potravin má největší potenciál způsobit poruchy trávení nebo alergie. Miminka nevytvářejí potřebné enzymy, aby zvládly obiloviny, zejména obilí, které obsahuje lepek, jako je pšenice, před dovršením jednoho roku. I poté je běžným zvykem předtrávit obilí tak, že se přes noc nebo až na 24 hodin namáčí ve vodě s troškou jogurtu nebo podmáslí (viz Recepty). Tento postup v potravině nastartuje enzymatickou činnost a počne štěpit některé složky, které jsou náročné na trávení.

MIMINKA OPRAVDU SŮL POTŘEBUJÍ!

V letech 1984 až 1991 se konalo několik soudních sporů, které se týkaly značek kojenecké výživy s nedostatkem chloridu, které vyráběla společnost s názvem Syntex. Žalobci tvrdili, že byl z umělé kojenecké výživy odstraněn chlorid (ve formě chloridu sodného), jejich děti nedosáhly svého plného intelektuálního potenciálu. Znalci vypověděli, že chlorid (z chloridu sodného, soli) je esenciální pro růst a vývin mozku. Syntex kvůli nepříznivé publicitě svých výrobků obchodování s kojeneckou výživou zanechal. Dnes se do každé umělé kojenecké výživy sůl přidávána.

Sůl, která dodává chloridy, je základem pro vyvíjející se mozek, zvláště pro gliální buňky, ony struktury, které nás činí schopné vyššího kreativního myšlení. Sodík je rovněž rozhodující pro neurologický vývoj. A přesto nás dnes tak zvaní „odborníci“ naléhavě vyzývají, abychom sůl ve stravě dětí omezovali.

Omezovat sůl v 1. měsících života může vést ke špatnému neurologickému vývoji v pozdějších letech. Ve skutečnosti předčasně narozená miminka potřebují dokonce víc soli než ta, která se narodila v termínu.²⁴ V děloze získává miminko sodík a chlorid od matky, která by měla konzumovat hodně soli. Skvělým židovským zvykem je dávat špetku soli na jazyk novorozeného miminka.

Mléko savců koncentruje sůl, protože rostoucí savci sůl potřebují. Lidské matky, které kojí, potřebují hodně solí, aby se zajistilo, že jejich mateřské mléko je vysoké kvality, a miminkům by se měla sůl přidávat do pokrmů pro odstavování. Jídlo pro miminka by mělo chutnat lehce slané, nikoliv přesoleně.

I na severní polokouli nařizovala lidová moudrost přiměřené intervaly mezi porody. Například jedna škola rodičovství v Rusku, která učí rodiče, jak vychovávat děti tak, jak se to tradičně v Rusku dělalo, stanoví, že se děti mají rodit s odstupem 3 a ½ až 5 let. Zakladatelka školy tvrdí, že o tomto zvyku ji poučila její babička, která se dožila téměř sto let a pocházela z odlehlé sibiřské vesnice.⁴

CO NÁM ŘÍKÁ VĚDA

Zrovna jako nás věda utvrdila o stravovacích návycích neprůměrných populací, výzkumy také prokázaly, jak moudré je dělat minimálně 3leté věkové rozestupy mezi dětmi.

Omezený výzkum naznačuje, že těhotenství do 12 měsíců po porodu je spojeno s vyšším rizikem problémů s placentou – abrupce placenty (placenta se předčasně částečně nebo zcela odlučuje od vnitřní stěny dělohy před porodem) nebo placenta praevia* (placenta je připojena v nižší části děložní stěny). Těhotenství do 18 měsíců po porodu se pojí s vyšším rizikem nízké porodní váhy, malé velikosti na gestační věk a předčasného porodu.⁵ (*včetně lůžko, stojí „v cestě“, protože překrývá částečně či úplně všechny otvory vedoucí pochvy, pozn. red.)

Výzkum na téma optimálních časových rozestupů mezi porody v patnácti rozvojových zemích Afriky, Latinské Ameriky a Asie se zaměřil na spojitost mezi intervaly mezi porody a zdravím dítěte okolo narození a v době dospívání a zdravím matky, a to pomocí databáze o více než 1 milionu těhotenství z 18 zemí.

Tyto poznatky naznačují, že rozestupy mezi porody o délce 3 až 5 let mají největší pozitivní zdravotní dopad na perinatální, novorozenecké, kojenecké a dětské zdraví, na zdraví dospívajícího a matky, a to jak v rozvojových, tak rozvinutých zemích. Je zajímavé, že po pětileté přestávce se riziko jak u matky, tak dítěte zvyšuje.⁶

Podle studie provedené Centry pro kontrolu a prevenci nemocí je doporučený interval mezi těhotenstvími 18 až 23 měsíců.⁷ Ty, které otěhotněly do 6 měsíců po porodu, mají o 30 až 40 % vyšší riziko, že porodí nedonošené miminko nebo dítě malé velikosti. Riziko se také významně zvyšuje u matek,

které čekaly 10 let. U těchto žen byla 2krát vyšší pravděpodobnost, že budou mít podměrečná miminka a o 50 % vyšší riziko, že porodí předčasně.

Potvrzení, jak důležité je dělat mezi dětmi věkové rozestupy kvůli přiměřenému množství vitamínu A pochází z jedné evropské studie, která zjistila, že ⅓ žen s krátkými přestávkami mezi porody neboli vícečetnými porody měly hraniční nedostatek retinolu. „Jestliže jsou zásoby vitamínu A u matky nepřiměřené,“ varovali, „ani ona jím nebude dostatečně zásobovat plod, stejně jako tak nebude později činit její mléko. Tyto nedostatky nelze postnatální suplementací kompenzovat.“⁸ Hladina vitamínu A u matky je klíčem k tomu, jak předcházet vrozeným vadám. (V knize *Výživující tradice*, jejíž autorkou je Sally Fallon Moreellová, se k tomu dále na s. 517 píše: „Nedostatek vitamínu A u těhotných matek má za výsledek potomka s očními vadami, posunuté ledviny, zaječí pysk, rozštěp patra a srdeční anomálie a anomálie krevních destiček.“)

Konečně studie z roku 2011 naznačuje, že děti, které se narodily po krátkých intervalech mezi těhotenstvími, mají vyšší riziko rozvoje autismu. Toto vyšší riziko bylo dáno do souvislosti s těhotenstvím, které bylo po přestávce kratší než 1 rok.⁹

Rozestupy mezi porody mohou také ovlivňovat kvalitu mateřského mléka. Například hladina tuku v mateřském mléce se s každým miminkem bude snižovat, ledaže matka bude zvláště dbát na to, aby v přestávce mezi těhotenstvími, během těhotenství a každé laktace konzumovala velké množství na živiny bohatých tuků.¹⁰

POŘADÍ NAROZENÍ A IQ

Řada studií ukázala, že nejstarší děti mívají vyšší skóre IQ, jako třeba nedávná studie z Norska, která zahrnovala téměř 250 000 osob ve věku 18 a 19 let, které se výzkumu podrobily. Prvorozené děti měly vyšší skóre než mladší sourozenci.¹¹

Obvyklým vysvětlením pro vyšší inteligenci prvorozeného je, že se mu od rodičů dostalo větší pozornosti. Jiným vysvětlením je, že starší sourozenci „doučují“ své mladší bratry a sestry, čímž si upevňují

U neakutní fáze se řídíme celým protokolem GAPS včetně oleje z tresčích jater a probiotikem. Přípravek YES Essential Fatty Acid s dávkováním 2 kapsle 2krát denně. Pokud strava přinese jasné zlepšení, nejsou nutné žádné další léky.

Co nejdříve na dietě GAPS zaveďte plnotučné syrové mléko, u kterého několik výzkumů prokázalo, že proti astmatu poskytuje silnou ochranu.² Některé případy astmatu jednoduše zmizely díky tomu, že se do stravy přidalo syrové plnotučné mléko. Pasterizované mléko a a pasterizované mléčné výrobky bu se měly úplně vyloučit.

Pokud je zapotřebí další pomoc, podávejte Pneumotrofin, protomorfogen plic od firmy Standard Process, a Phytocort, směs lékořice, leskokorky (též zvané reiši) a jerlínu od Allergy Research. Tento přípravek má prokázanou účinnost v léčbě dětského astmatu,³ spojuje protialergické účinky leskokorky (houby reiši) a jerlínu s lékořicí, která má stimulující účinek na kortizon.

Tím, že díky lékořici pomůžete tělu dítěte vytvářet víc kortizonu, je méně potřeba farmaceutického kortizonu, který je v léku prednison nebo ve steroidních inhalátorech. Phytocort se podává po 1 až 3 kapslích 4krát denně, často po dobu 6 měsíců.

Některé případy astmatu se významně zlepšily i pomocí chiropraktického ošetření.

Klasická léčba astmatu, jako jsou záchranné inhalátory a preventivní inhalátory, by se měla posuzovat případ od případu a náš pohled by se měl vždy zaměřovat na konečné uzdravení situace stabilizované krátkodobou potřebou rychle vyřešit nebezpečné příznaky.

ALERGIE

Základní dieta GAPS je podstatou léčby takových stavů, jako je senná rýma a alergická rinitida (rýma). Strava často přinese okamžitě jasné zlepšení a žádné další léčení není potřeba. U diety je zásadní vysoký obsah tuků, aby krevní cukr mezi jídly neklesal.

V některých případech pomůže změnit probiotika. Probiotikum Culturelle od firmy Allergy Research je prokázaným imunitním tonikem a podává se místo probiotik z GAPS v dávkování 1 kapsle každé ráno.

Dalším prospěšným lékem na alergie je echinacea od firmy Mediherb, která se podává dlouhodobě. Echinacea je modulátor imunitního systému. Přivádí k normální rovnováze jak nadměrně aktivní, tak nedostatečně aktivní imunitní odpověď. Tento lék se obvykle podává dlouhodobě, alespoň 3 až 6 měsíců, než je vidět významná úleva.

DALŠÍ INFORMACE

Natasha Campbell-McBrideová: *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia* (Syndrom střev a psychologie: Přírodní léčba autismu, dyspraxie, ADD, Dyslexie, ADHD, deprese a schizofrenie). Česky vyšlo pod titulem *GAPS terapeutický protokol: Kniha o vztahu střeva a mozku a možnosti nápravy vzniklé nerovnováhy* v nakladatelství Altenberg v roce 2019 v překladu certifikované GAPS terapeutky Jany Dell Plotnárkové.

Další informace v češtině je možné nalézt například na stránkách www.janadellplotnarkova.cz a také na blogu vyzivujicitradiice.cz, v rozhovorech a přednáškách dr. Natashi Campbell-McBride v ruském a anglickém jazyce zveřejněných na serveru YouTube.

vyšší "těla" uvíznou v nějakém orgánu a nemohou se vynořit, čímž vzniká jakési vnitřní napětí, které pak vybuchne jako exploze „energie“ a projeví se jako záchvat. Dále řekl, že racionální terapii bude rozpustit příliš hrubý povlak orgánů, aby se duši a duchu pacienta umožnilo volně plynout dovnitř svých organismů a ven. Hovoří o hranicích stejně jako my u diety GAPS, ale o hranicích, které v tomto případě potřebují být méně husté a poréznější.

Steiner navrhoval využít sloučeninu kyseliny sírové, kterou objevil Paracelsus, aby se tyto hrubé hranice mírně rozpustily a pacienti se vrátili do dobrého zdraví. Díky dlouhé a trpělivé práci lékaře dr. Bertrama von Zaberna máme nyní přístup ke stejnému přípravku, jaký před mnoha staletími vyvinul Paracelsus. Prodává se prostřednictvím firmy Weleda pod názvem *Acidum sulfuricum e vitriol D3* a podává se v dávkách po 10 kapkách 3krát denně. U mnoha pacientů může dojít k velmi významnému zmírnění nebo i odstranění záchvatů za současného dodržování protokolu GAPS s nízkým obsahem sacharidů, jak bylo nastíněno výše.

DYSLEXIE, ADD A ADHD

Kromě výše uvedených informací obecně o příčině neurologických onemocnění a také o pohybové poruše jako složce neurologického onemocnění nás dyslexie a stavy ADD a ADHD nabádají k tomu, abychom si uvědomili důležitý rozdíl mezi vzděláváním a školou. Vzdělávání – přirozené lidské nutkání postupně se dozvídat víc o všem, co souvisí s námi a se světem kolem nás – je základem lidské existence a bylo cílem našeho hledání od počátku věků.

Škola nebo přinejmenším západní verze povinného veřejného vzdělávání je nový vynález, který ve Spojených státech začal v polovině 19. století. V té době byly děti na mysu Cape Cod ve státě Massachusetts odebírány s namířenou zbraní, aby se podrobily velkému sociálnímu experimentu, kterému říkáme školní výuka. Ačkoli se formulovaly chválné cíle (stejně jako v mnohých chybných sociálních programech), jmenovitě všeobecné veřejné školství, první teoretici měli naprosto jasno ve svých záměrech, kterými bylo připravit děti na život poslušného účastníka v průmyslovém, továrním a na

stroje orientovaném hospodářství.

Všeobecné vzdělávání je v dosahování takového cíle velmi úspěšné, ale naprosto selhává ve vytváření vzdělaného obyvatelstva. Ve skutečnosti dříve, než se v koloniálních Spojených státech dalo o jakémkoliv škole hovořit, míra gramotnosti byla téměř 100 % a bestsellerem byla kniha Thomase Paine *Common Sense* (Zdravý rozum). Dnes není pravděpodobné, že by alespoň 10 % Američanů mohlo skutečně pochopit revoluční koncepty, které Paine v této knize výmluvně vyloučil. Chybí vůle, schopnost a zájem o pochopení složitých myšlenek – takové myšlení je pro většinu dnešních mladých lidí prostě příliš těžké.

To je víceméně to, co nám dítě s poruchami učení říká: „Je to prostě příliš těžké se na to soustředit. Místo toho mě nechejte, ať se bavím.“ Fenomén dítěte s poruchou učení je dramatickým varováním, že potřebujeme nový pohled na vzdělávání, takový, jaký buď nezahrnuje školu, nebo pokud ano, pak mnohem odlišným způsobem, než jak je škola v současnosti koncipována. Chtěl bych povzbudit všechny rodiče s dětmi s dyslexií, aby jako hlavní vychovatelé nechali sloužit přirozenost a přirozené instinkty dítěte.

ADD a ADHD jsou stavy, které vykazují aspekty pohybové poruchy, zvláště ve svých „bezúčelných“ a nesoustředěných pohybech. U jiných stavů se nemoc projevuje jako neschopnost se soustředit nebo zaměřit na daný předmět nebo úkol, zatímco u dalších se objevují výrazné alergické nebo gastrointestinální příznaky.

Všechny tyto potíže volají po zahojení trávicího traktu s využitím nízkosacharidové diety GAPS nastíněné výše.

Kromě toho dyslektické děti, děti s ADD a ADHD potřebují pomoci s nápravným pohybovým tréninkem, jelikož často přeskočily obvyklá vývojová stadia dětství, jako je lezení. Lze jim pomoci díky terapii, která je znovu provede těmito stádii a jaká se například nachází v programu Extra Lesson využívaného pro takovéto děti ve waldorfských školách. Mohou také pracovat s odborníkem na Spacial Dynamics (viz zdroje).

užitečných zdrojů pro výzkum primitivních populací jsou jejich tlumoky. Poprosil jsem, zda bych nemohl mít tu čest a nemohl bych se podívat, co ve svých tlumocích nosí. V tlumocích ve vysokých Andách jsem našel sušená rybí vejčička a sušený kelp. Je rovněž zajímavé, že u této skupiny v Andách, u domorodců ve střední Africe a u aboridžinců v Austrálii každý tlumok obsahoval kuličku jílu, z níž se kousek rozpouštěl ve vodě. Do ní si při jídle namáčeli sousta. Vysvětlili, že je to prevence „nemocného žaludku“. Je to medicína, kterou domorodec v daných zemích používá na boj s úplavicí a infekcí z potravin. Je to lék, který mi dali, když jsem dostal úplavicí, když jsem prováděl výzkum ve střední Africe. Anglický doktor v Nairobi, kterého jsem přivolal, řekl, že mi dá místní lék ze suspenze jílu. Ukázal se být velice účinný. Ukázka způsobu, jakým moderní věda pomalu přijímá postupy, jaké se dlouho praktikovaly mezi primitivními populacemi, se dá najít v nedávno rozšířeném využití jílu (kaolinu) v naší moderní medicíně.“ Zřejmě si tedy můžeme dovolit doplnit, že užitečný při průjmech může být i v lékárnách dostupný přípravek Smecta, který obsahuje přírodní čištěný jíl, který váže toxické látky.)

RŮSTOVÉ BOLESTI

Dítě, které se v noci probouzí a stěžuje si, že mu nohy pulzují, trpí „růstovou bolestí“. Bolest zpravidla udeří během dvou období: v raném dětství u 3 až 5letých dětí a později u 8 až 12letých dětí.

Klasická medicína toho má málo, co by na růstové bolesti nabídla, ale tento stav je jasným příznakem, že svalům se nedostává dostatečné výživy, aby stačily držet krok s kostmi. Nejlepším řešením je strava se spoustou masa, tuků a vnitřností. Zcela vyloučit by se měly pasterizované mléčné výrobky. Pokud dítě konzumuje syrové mléčné výrobky, trochu je omezte a mléčné kalorie nahraďte kaloriemi z masa. Olej z tresčích jater, který podporuje správný a vyvážený růst, je u tohoto stavu nezbytnost.

SYNDROM RUKA, NOHA A ÚSTA

Jedná se o virovou infekci způsobenou stejným virem, který způsobuje onemocnění chodidel a tlamy u dobytka. Mezi příznaky patří puchýřovitá vyrážka na

rukách a někdy na chodidlech a bílé léze v ústech, které často doprovází středně vysoká horečka.

Tento stav je běžně sebelimitující, trvá 3–10 dnů, po kterých je dítě proti tomuto onemocnění na celý život imunní. Řiďte se léčbou doporučenou na nachlazení a chřipku v kapitole 13.

SENNÁ RÝMA

Nejlepší prevencí na sennou rýmu jsou obecně stravovací zásady, které jsou probrány v této knize, spolu s přísnější dietou GAPS v případě, že stav doprovází trávicí problémy. Vynikajícím léčebným prostředkem je syrové mléko od místního chovatele s mlékárnou. Zajistěte, aby dítě konzumovalo při každém jídle hodně tuků – k senné rýmě často dochází, když klesne krevní cukr, zatímco přiměřené množství tuků udržuje hladinu krevního cukru stabilní. Vyloučit by se měla všechna rafinovaná sladidla a rafinované sacharidy.

Jako akutní ošetření použijte 1 až 2 polévkové lžice místního surového medu 4krát za den kvůli tomu, že se v něm přirozeně vyskytují imunitní faktory vázané na místní pyl.

Mrazem sušené kopřivy od Eclectic Institute po 1 až 2 kapslích 2krát denně a Phytocort od Allergy Research po 3 kapslích 2–3krát denně mohou poskytnout úlevu. Quercetin, 500 mg 3krát denně může rovněž pomoci.

Naše děti se mohou naučit léčebnou techniku na alergie NAET, neinvazivní metodu bez použití chemických látek na odstranění spouštěčů alergie. (NAET je zkratka pro *Nambudripad Allergy Elimination Techniques*. Metodu NAET® založila v roce 1983 dr. Devi S. Nambudripadová, využívá kombinaci různých postupů, jako je akupunktura, akupresura, chiropraxe apod. – pozn. red.)

KOPŘIVKA

Nejlepší přírodní lék na akutní ošetření kopřivky je homeopatikum *Apis*, obvykle v potenci C6 (6CH) neboli 6X (6D), podává se co hodinu, dokud kopřivka nezmizí. Dále lze použít přírodní protialergický lék

glomerulonefritida (druh ledvinového onemocnění) a endokarditida (zánět nitroblány srdeční a chlopní), která vede k onemocnění srdeční chlopně, přičemž všechny byly v té době vleklými a zpravidla fatálními chorobami.

Pro spálu (*scarlatina*) je charakteristická bolest v krku, horečka a světle rudý jazyk s „jahodovým“ vzezřením a typická vyrážka, která je jemná, rudá a má drsnou strukturu. Vyrážka, která při tlaku bledne, se obvykle objevuje do 20 až 72 hodin po horečce. Zpravidla začíná na hrudníku, v podpaží a za ušima. Může také zasáhnout třísla.

Jako u ostatních infekčních onemocnění držte dítě v posteli a v klidu. Řiďte se doporučeními k infekčnímu onemocnění ze strany 13, podávejte *Apis Belladonna* a meteorické železo *Prunus* jako homeopatickou podporu a echinaceu na podporu imunity, užívejte dle doporučeného dávkování na str. 238.

ŠKRÁBANCE, ŘEZNÉ RÁNY A MODŘINY

U škrábanců, řezných ran a modřin je hlavní otázkou určit, zda dítě potřebuje ránu sešít (stehy) nebo zda se rána zahojí sama. Tento úsudek sice zpravidla činí zkušený lékař, sami ale dokážete určit, zda je šití potřeba, když ránu roztáhnete. Pokud je říznutí hlubší než 1 centimetr, musí se sešít.

Pokud je řezná rána povrchovější nebo odřenina není příliš hluboká, může se ošetřit doma. Pod tekoucí vlažnou vodou pečlivě vyčistěte jakékoliv nečistoty. Pak ránu omyjte roztokem několika polévkových lžic měsíčkové tinktury. Použijte buď měsíčkovou mast nebo surový med, oba mají antimikrobiální vlastnosti. Pak ránu obvažte gázou a bezpečně upevněte chirurgickou páskou. Obvaz každý den vyměňujte.

Dítěti by se měly podávat kapky Traumeel, které obsahují arniku, a jiné homeopatické léčebné prostředky na poranění a zranění. Dávkování je 5 až 20 kapek do vody 4krát denně, dokud se rána nezahojí.

SYNDROM PLESKNUTÉ TVÁŘE

Syndrom plesknuté tváře (česky označovaný jako

infekční onemocnění způsobené parvovirem B19 nebo pátá nemoc, lat. též *erythema infectiosum*) je docela běžné infekční virové onemocnění, pro které jsou typické jasné červené tváře. Někdy se vyrážka rozšíří přes kořen nosu a okolo úst. Kromě rudých tváří se dítěti často rozvine rudá krajkovitá vyrážka ze skvrn a pupínků (makulopapulární) na zbytku těla, nejběžněji na místech, jako je horní část paží a nohou.

Vyrážka zpravidla trvá 2 dny a může svědit. Jsou známy případy, které trvaly několik týdnů. Jakmile se pacientům objevila vyrážka, obvykle již nejsou nakažliví.

U dospívajících a dospělých se nemoc může uvést sebeomezující artritidou (než sama zmizí, pozn. red.), která se projevuje bolestivým otokem kloubů, který je jako artritida pocítován. Starší děti a dospělí s touto nemocí mohou mít potíže chodit a ohýbat klouby, jako jsou zápěstí, kolena, kotníky, prsty a ramena.

Stejně jako u ostatním infekčních onemocnění, ať dítě zůstane v posteli a v klidu. Řiďte se doporučeními k infekčnímu onemocnění z kapitoly 13, podávejte *Apis Belladonna* a meteorické železo *Prunus* jako homeopatickou podporu a echinaceu na podporu imunity v dávkách doporučených na straně 238. Svědivá místa můžete ošetřit gelem z ptačince žabince.

Olej z tresčích jater a výživné kostní vývary pomohou s ochranou před vedlejšími účinky podobnými artritidě.

STREPTOKOKOVÁ FARYNGITIDA

Zda užívat na běžný případ streptokokové faryngitidy (zánětu hltanu) penicilin, je jedno z nejtěžších rozhodnutí, jaké musejí rodiče učinit. Na jednu stranu jsou komplikace spojené se streptokokovým zánětem, jako je revmatická horečka, nebezpečné, ale vzácné. Na stranu druhou studie ukazují, že se děti ze streptokokového zánětu hltanu zotavují stejně rychle, ať již je jim penicilin podáván, nebo ne. Navzdory tomu, že dr. Cowan stovkám dětí se streptokokovým zánětem hltanu antibiotika nepředepsal, nesetkal se ve své ordinaci ani jednou s případem revmatické horečky.

Rozdělte ho do 8 malých zapékacích misek (ramekin). Každou přikryjte plastovou fólií. Ty, které použijete během pár dnů, dejte do chladničky a zbytek zmrazte. Před podáváním ohřejte tak, že ji ponoříte do hrnce s mírně bublající vodou.

VAJEČNÝ KRÉM* PRO KOJENCE

6 porcí

1 šálek (237 ml) plnotučného syrového mléka
1 šálek husté smetany, ne ultrapasterizované
¼ šálku medu nebo Rapadury (obchod. značka sušené
trřtinové šťávy)
5 vaječných žloutků
1 čajová lžička vanilkového extraktu

Mléko a smetanu lehce ohřejte nad nízkým plamenem. Mezitím ušlehejte Rapaduru nebo med s vaječnými žloutky. Do vajíček pomalu přidávejte směs mléka se smetanou za neustálého šlehání. Vmíchejte vanilku a nalijte do jednotlivých máslem vymazaných zapékacích mističek nebo skleněných formiček na vaječný krém. Vložte do hrnce s horkou vodou a pečte při teplotě 163 °C asi 1 hodinu nebo dokud nůž, který do krému zasunete, nevyjede čistý. Dobře vychlaďte. (*angl. *custard* – připomíná pudink, základem jsou vejce, mléko a sladidlo, pozn. red.)

VAJEČNÝ KRÉM PRO KOJENCE SE SLADKÝMI BRAMBORY

8 porcí

1 šálek (237 ml) plnotučného syrového mléka
1 šálek husté smetany, ne ultrapasterizované
¼ šálku medu nebo Rapadury
5 vaječných žloutků
½ šálku rozmačkaných uvařených sladkých brambor
¼ čajové lžičky muškátového oříšku
¼ čajové lžičky skořice

Nad nízkým plamenem lehce ohřejte mléko se smetanou. Mezitím ušlehejte Rapaduru nebo med s vaječnými žloutky. Do vajíček pomalu přidávejte směs mléka se smetanou za neustálého šlehání. Vmíchejte sladké brambory s kořením a nalijte do jednotlivých zapékacích misek vymazaných máslem nebo skleněných formiček na vaječný krém. Umístěte do hrnce s horkou vodou a pečte při teplotě 163 °C asi 1

hodinu, nebo dokud nůž, který do pudinku zasunete, nevytáhnete čistý. Dobře vychlaďte.

VAJEČNÝ KRÉM PRO KOJENCE S KOSTNÍM MORKEM

8 porcí

1,13 kg hovězích morkových kostí (nebo 80 ml/ca 70 g
hovězího morku)
1 šálek plnotučného syrového mléka
4 vejce nebo 8 žloutků z pastevního chovu, přednostně bez
krmení sójou
1 polévková lžice (13 g) vanilky
3 polévkové lžíce surového medu
½ čajové lžičky mořské soli

Hovězí kosti vařte asi 10 minut. Vytáhněte je do velké mísy a nechejte odkapat. Ve středně velké míse ušlehejte mléko, vejce nebo vaječné žloutky, vanilku, med a sůl.

Jakmile morkové kosti zchladnou, morek vydlabejte lžičkou do malé mísky. (Olej, který vytekl, si nechejte na použití v jiných pokrmech.) Morek přidejte do směsi na vaječný krém a rozmixujte tyčovým mixérem.

Rozdělte do 8 malých máslem vymazaných zapékacích misek. Vložte do hrnce s horkou vodou a pečte za teploty 177 °C asi 30 minut, dokud neztuhne. Dobře vychlaďte.

MOZEČEK PRO KOJENCE

8 porcí

1 celý mozeček (jehněčí, telecí nebo hovězí; v ČR spíš
vepřový)
1 a ½ šálku sladké zeleniny (pastinák, sladká brambora a
nebo zimní tykev) nakrájené zhruba na 2,5cm kostky
vývar nebo voda na vaření
mořská sůl
1 vaječný žloutek (na přání)

Pokud můžete sehnat jehněčí, telecí nebo hovězí mozeček, v každém případě ho připravte pro své miminko. Je vynikající potravinou plnou živin včetně cholesterolu.

Mozeček namočte do osolené vody (zhruba 1 čajová



REJSTŘÍK

A

acetaminofen, 119, 237–238
adoptovaná miminka a kojení, 134
adrenalin, 34, 80–82, 90, 92, 119, 143, 190
agave nektar/sirup, 15, 32, 295
aklyamidy 239–240
aktivátor X, viz vitamín K₂ MK–4
akupresura, 84
akupunktura 57, 84, 148, 278
Albionovo sémě (Fischer) 174–175
alergie, 4, 10, 14, 36, 84, 130, 151, 251
 hygienická hypotéza a, 252
 léčba, 22, 148, 198–199, 257, 257, 278, 314, 334
 očkování a, 122
alfa-fetoprotein (AFP), 65
alfa-linolenová kyselina (ALA), 50
aljašští domorodci, 37
alopatická medicína. Viz „věda“, moderní
amalgamové zubní výplně, 40
Americká pediatrická akademie, 9, 47
amniocentéza, 65, 68–69
Andrographis Complex, 240, 243, 245, 246, 248, 250, 257, 273, 279, 282, 284, 285
Andrographis paniculata, 240 Viz také Andrographis Complex
andštití indiáni, 6
anémie (chudokrevnost), 273
 během těhotenství, 57, 60, 64
 léčba, 60, 273
 u nemluvňat, 99, 187
 v dětství, 273
anestézie
 během obřízky, 135
 během porodu, 69, 78, 90, 91, 95, 97, 98, 101
animismus, 230
antibiotika, 37, 83–85, 104, 116, 136, 228, 229, 242, 244, 248, 249, 252, 263, 305, 307, Viz také penicilin
antikoncepční pilulky, 37
antroposofie, x111, 6, 10, 231
Apalačsko, 174–175
Apgar skóre, 101
Apgarová, Virginia, 101
Apis Belladonna, 69, 238–239, 246, 247, 279, 280, 282, 283, 284
arachidonová kyselina (AA/ARA), 25, 81, 127, 132, 141, 205, 246, 267
aspartam, 32, 190, 295

astma, 4, 10, 14, 36, 84, 112–114, 241
 hygienická hypotéza a, 251
 léčba, 22, 39, 119–121, 124–125, 242, 249
 vakcinace a, 119
australští aboridžinci, xxii, 227
autismus, 25, 46, 50, 52, 90, 105, 223, 259–238
 antibiotika, 84
 ultrazvuk a, 67
 vakcinace a, 113, 115
autoimunitní onemocnění, 120, 142, 209, 262, Viz také specifická onemocnění
autosedačka, 82, 165
avidin, 51

B

Baby Book, The (Sears and Sears), 9
Baby Einstein, hnutí 156
Baby-Led Weaning (Rapley a Murkett), 197
baktérie, 1, 10, 49, 56, 78, 83, 85, 103, 124, 153, 203, 228, 275, viz také zárodky; probiotika
Ballardová, Martha, 77
Barker, David J., 45
bavlníkový olej, 30,
behaviorismus 2
belladonna, homeopatikum, 238–239
beta-endorfin, 90, 92
běžné nachlazení, 297–300
Bezpečné dětství (Vaughn), 78
bezpečné povrchy matrací pro miminka, 162, 164, 192
bezpečnost dětí, 172
bezplenková komunikace, 172
bible, 163, 213
bilirubin, 135, 137–138
bio zelenina, 29
biokult, terapie, 285–291, 296,
 pro nemluvňata, 136
biopotravina, 31, 196
biotin, 20, 23, 46, 50–51, 61, 141, 163
bisfenol-A (BPA), 18, 141, 194
Blaylock, Russell, 114, 117
bradavky
 popraskané a bolavé, 133–137
 příprava bradavek na kojení, 81
bramborový obklad, 133
branky, kojenci, 165,
Braxton-Hicksovy kontrakce, 86
Brewer, Tom, 74, 96
bromin, 143, 170
bronchitida, 32, 229–230, 241–242, 277



brukvovitá zelenina, 29, 52, 138
 Bucknam, Robert, 165
 budiky, 37, 267
 buněčná imunita, 66, 118–120
 Burkitt, John, 276
 bylinky, 39

C

Caffey, John, 173
 Campbell-McBride, Natasha, 25, 37, 113, 254, 256, 258, 270, 281, 289
 čas na příběhy, 213
 Čchung-čching, 127, 130
 celiakie a těhotenství, 57
 Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC), 20, 62, 72, 114
 cereálie, snídaně, 6, 15, 17, 32, 153, 176, 189, 295
 černý bez a tymián, sirup, 240
 černý kašel (pertuse), 248–250, 285
 větší výskyt mezi očkovánými dětmi, 249
 červi, 272–273
 cestování v těhotenství, 62
 Cheerios, 189
 chlorid, 197, 199
 chlorovodíková kyselina (HCl), 35, 104, 189, 197, 268
 chodítka, dětská, 166, 210
 cholerická osobnost, 216
 cholesterol, xi, xxi, 9, 19, 21–22, 24, 35–37, 43, 45, 52–53, 58, 64, 90, 119, 127, 188–192, 253, 255, 263, 267, 286, 298
 cholin, 19, 22–27, 37, 46, 51–52, 61, 128, 141, 156, 187, 190, 192, 196, 267
 choriové , vzorek (CVS), 68
 chřipka během těhotenství, 64, Viz také vakcíny proti
 chutě (bažení) po jídle, 34, 35, 56
 chutě na sacharidy, Viz chutě na jídlo
 chutě na sladké, Viz chutě na jídlo
 chválení dětí, 214
 chytré měřiče, 37
 cibulový zábal, 245, 288
 císařský řez, 71, 78, 79, 81, 83, 85, 93, 95, 97, 104, 131, 136
 čisticí produkty, 169
 citlivost na chemické látky, 25
 citronové ponožky, 69
 Coleyho toxiny, 229
 Colic Calm Gripe Water (voda na koliku a větry), 140, 275
Common Sense Book of Baby and Child Care, The (Spock), 2
 Congaplex, 238, 240, 243, 245, 246, 274, 282, 284
 Cowan, Thomas S., xiii, xv, xxi, 61, 111, 242, 244, 255, 248, 250, 272, 283, 285, 290
 čtyři těla, 174–175, 216
 cukr, 3, 190
 cukrová voda, 3, 190
 cukrovka
 diagnostické testy na, 70
 gestační, 70–71
 kojení a, 135
 typu I, 47
 Culturelle (probiotikum), 257, 280
 cvičení, 61, 71, 73, 128, 156, 205

během těhotenství, 60–63, 73–75, 82

D

Danielová, Kayla T. 39, 40, 54
 Dánsko, program v mateřské školce, 209–202
 c, Erasmus, 101
 DEET (diethyltoluamid), 274
 děložní hlenová zátka, 86
 deprese, 25, 31, 95, 207, 258, 264
 po porodu, 48, 49
 Dermatrofin, 256–257
 Dermrash (krém), 257
 děti , viz také konkrétní témata
 setkání s problémy, 209
 vybíravost, 197, 205, 280–281
 detoxifikace, 39–40, –38, 264–265
 detoxikace jater, 243
 detoxikace kovů, 38–39
 dětská sedačka, 157, 165
 dětská výživa Similac Advance, 141
 diaperfreebaby.org, 172
 dieta GAPS, 25, 37, 140, 254–256, 257, 266, 268, 269
 doporučené potraviny, 294
 fáze, 291–296
 potraviny, jakým se vyhýbat, 295
 úvodní dieta, 289–291
 vakcínz a autismus, 113
 dioxiny, 16, 18, 26, 144,
 disacharidy, 25, 29
 DNA testy, 68
 DNA, rekombinantní, 106
 dokosaheptaenová kyselina (DHA), 50, 127, 141
 domácí léčebné prostředky, Viz také konkrétní témata
 když nejsou vhodné, 231, 272
 domácí porody, 79–80
 domácí porody vs. porody v, 78–80
 otázky, jaké se ptát, na prenatální praktiky, 78
 domorodé populace, xxi–xxii, 4–10
 dospívající, 212
 nekomunikativní dospívající chlapci, 215
 dotýkání, 155–158
 Downův syndrom, 25, 50, 65
 Dr. Spocka *Péče o miminko a dítě*, Viz *Common Sense Book of Baby and Child Care*
 Drosera comlex, 248, 250, 285
 druhy ryb, celé, 191, 192
 dudlíky, 48, 107, 126, 132, 147, 148, 150, 152, 164, 168–169, 275
 dula, 80–81, 87, 88, 103, 106, 131
 dušené, 194
 duševní tělo, 207–212
 duševní život, 207, 212
 zuby jako zrcadlo 210
 dusičnan stříbrný, 103
 DVD/video, miminka, 156
 dýchání, potíže, 231, 236
 džus, 3, 201
 Earth's Best, 188
 echinacea, 238, 240, 247, 257,
 Viz také Andrographis Complex
 60, 73–75, 87, 91
 eklampsie, 119, 120, 189, 251–258
 ekzém,

hygienická hypotéza a, 251
léčba, 251–252, 253–256
elektrické deky, 36–37
elektromagnetická pole (EMF), 36–37, 166
emoční milníky, 178–183
endorfiny, 90–92, 190
Enigová, Mary G. Viz *Vyživující tradice*
epilepsie, vakcinace a, 114
epiziotomie (nástřih hráze), 89, 93, 97
Epstein-Barrové virus (EBV). Viz mononukleóza
Erikson, Erik H., 185
Eskymáci, 6, 24, 87, 246
estriol, 65
estrogenní chemické látky, 16, 30, 39, 43, 56, 57, 65, 94, 139, 142, 171, 196, 200, 217, 225, 281, Viz také fytoestrogeny
extrémismus, 11
Eze-Birth, květová esence, 84
Ezzo, Gary, 161, 162, 165

F

falešný porod, 86
fenylketonurie (PKU), 107, 135
Ferber, Richard, 162
flegmatický temperament, 216
flora. Viz probiotika
fluoridy a rizika, 200, 204, 253
folát, 20, 26, 38–39, 46, 51, 52, 57, 61, 90
Freedman, Alan, 262
frenotomie, 135
frenulum (jazyková uzdička), 135
fruktóza, 32, 201
furunkly, 273
fytoestrogeny, 32, 44, 142
fytonadion, 104–105
fyzická degenerace, xiii, xvii, xxi, 5, 6, 9, 12, 22, 49, 173, 202, 204, 239, 263, 286,

G

gaelský rybář, 6
galaktagoga, 140–141, 143, 147–148
galaktosémie, 107, 109, 134
gastroezofageální reflux (GERD). Viz kyselý reflux
genderové rozdíly, 168, 215
geneticky modifikované (GM) potraviny, 31
geopatický stres. Viz elektromagnetická pole
Gerber Products Company, 152, 188
Gershon, Michael, 261
Gesell, Arnold, 2, 184, 185, 207
ghi, 21
glukózová snášenlivost. Viz také cukrovka
přírodní léčba na zlepšení, 70
glutamát, kyselina, volná, 34, 35, 38–39, Viz také glutamát sodný
glutamát sodný (MSG), 28, 33, 34, 115, 119, 130, 138, 167, 190, 291, Viz také kyselina glutamátová
glycin, 26, 46, 52, 140
Goethe, Johann `von, 231
Goldsworthy, Andrew, 267
Gordonová, Catherine, 128
Guillain-Barréové syndrom, 62, 105

Gut and Psychology Syndrom (GAPS), 253–255
zdroje informací, 289
gymnéma (Gymnema sylvestre; g. lesní, bylina), 70

H

Hannah, Mary, 93
Harris, Robert, 217
Harwood, A. C., 213, 216, 219
Hattersley, Joseph, 163
HELLP syndrom, 73
hemolytické onemocnění novorozence. Viz Rh nekompatibilita
hepatitida B, očkování, 115
heřmánek, 39, 275
heřmánkový zábal, 286, 287
HIV-pozitivní matky a kojení, 135
hlenová zátka, děložní, 87
hliník, 142
hliník ve vakcínách, 38, 39, 64, 105, 113–115, 119, 261
hlístice, 272–273
Holt, Luther Emmett, 1–2, 156
homeopatie, 58, 84, 238–239
Hong Kong, 127, 130
hořčičný zábal, 243, 257, 287
hořčiny. viz švédské kapky
horečka, 219
během těhotenství, 62, 63, 69
léčba, 69, 137, 121, 228–230
vysoká, 230, 231, 235, 236, 237, 272
vakcína, 106, 119
hormony, porodní, 90–94
nutriční podpora 90
hra, 211
hračky, 168
hudba, zákony
paralely mezi zuby a, 210
humorální (protilátkový) imunitní systém, 117, 118
Husemann, Frederick, 210, 219
hydrolyzovaný rostlinný protein. Viz glutamát sodný
hygienická hypotéza, 251–252
hyperaktivita. Viz také porucha pozornosti a hyperaktivita
hypertermická léčba, 228–229
hypotyreóza, vrozená, 107

I

Ibo (kmen v Africe), 221
imunita, xxi, 32, 72, 117, 119, 124
imunitní systém, 118–120
infekce, 212–214, 228–130, 241. Viz také konkrétní témata
inhalační terapie, 288
iniciační rity a ceremonie, 215–216
inteligence
pořadí narození a, 222–223
železo a, 203
Inuit. Viz Eskymáci
It's Not the Stork (Harris), 217

J

- jáství (ego), 11, 210, 216, 218–219
 játra (vnitřnosti)
 pro děti, 3, 192
 pro matky, 23
 jazykové milníky, 179–181
 jemná těla, 165–166
 jídelníčky s jídly bohatými živinami, 33
 jídlo z mikrovlnné trouby, 34, 147, 148, 153, 166, 203, 267, 291
 jikry z lososa, 6, 33, 192, 193
 Jižní Afrika, domorodé populace, 221
 jód, 20, 22, 24, 29, 53, 61, 124, 128, 129, 142–143, 170, 191, 192, 223
 jóga, 60
 jogurt pro miminko, 195
 Jung, Carl Gustav, 216

K

- kandida, 37, 252, 255, 256, 262, 272
 karagenan, 190, 200, 295
 katecholaminy (CAs), 92, 94
 kaviár, 24, 33, 195, 199, 197, 307, 317
 kázeň, 12, 176–180, 202
 kleštový porod, 96
 klky, střevní (*villi*), 253–255
 kočárek (sportovní), 165
 kofein, 15, 29, 34, 35, 55, 125, 167
 kojenci
 baculatí, 200–201
 charakteristika zdravých, 13–14
 věci, které nejsou dobré pro, 166–167
 kojenecké jídlo. Viz také potraviny pro děti
 co je špatného u toho z obchodu, 188
 ingredience, 188
 nejlepší značky, 188
 recepty, 194–195
 zásady domácího, 204–206
 kojení, 92, 90, 123–124
 dlouhé, 187
 důležitost kontaktu kůže na kůži, 130–131
 kdy je dobré navzdory radě lékařů, 135
 kontraindikace, 134–135
 na antikoncepci, 224
 pracující matky a, 152–153
 příprava bradavek na, 81
 přirozené kanabinoidy, 131
 přísání, 123, 130, 134–135, 136
 strava a výživa matky a, 125, 127, 134
 úspěšné, 130–132
 znaky, 130
 zubní deformace, 126
 kokosový tuk, 25, 145, 159, 170, 256, 284, 294, 303, 313
 kombucha, 27, 29, 32, 33, 56, 148, 315
 konjugovaná kyselina linolová (CLA), 25, 128
 kontaktní rodičovství, 155–156, 160, 165, 172. také
 Sears, William
 kontrakce děložní, 85–92

- koprivka, 27, 63, 279, 268–279
 koření, 194, 196, 287, 294
 kořenové kanály, 281
 kostní morek, 192
 kostní vývary, 15, 26, 39, 52, 59, 61, 137, 148, 150, 255, 271, 270, 275, 281, 283, 289, 291
 koupání, 159–161
 kouření, 38, 45, 46, 83, 106, 162, 228–229
 kousance a štípance od hmyzu, 273–274
 Krebsová, Nancy, 190
 krev, 243
 krevní skupina, 63
 krevní testy u nemluvňat, 107
 krup, 277
 krvavá šou, 84
 krystalizace, nadměrná. Viz skleróza
 kukuřice, xi, 30, 31, 49, 106, 127, 189, 295
 kukuřičný olej, 18
 kurzy předporodní, 79, 81
 kvakeři, 175
 kvas, 27, 29, 276, 280
 kvasinky, 25, 83, 190, 252, 255
 kysané zeli, 26, 28, 48, 49, 58, 83, 199, 255, 276, 292, 303,
 kyselina fytová, 142, 273
 kyselina listová, 19, 38, 39, 51, 61, 141, 146, 189,
 Viz také folát
 kyselina šťavelová, 26
 kyslík, 48, 78, 89, 95, 96, 99–101, 215, 243

L

- laktační čaj, recept na, 143
 lámání vůle, 174–175
 Lawrence, B. Paige, 144
 léčba, 238–240
 léčba horečky, 229, 230
 lékařská paradigma, protichůdná, 229–230
 léky farmaceutické, 37, 143, 223, 258
 léky se základem v potravinách, 238
 lepek, 27, 32, 57, 130, 138, 140, 199, 200, 205, 262
 Levisticum officinale, 245
 Lewis, Meriweather, 84
 lidský choriový gonadotropin (HCG), 55, 65
 lidský respirační syncytiální vir (RSV), 106
 Listeria monocytogenes, 55–56
 syrové mléko a, 21
 Listeria monocytogenes, 55–56
 listová zelenina, 29
 lívance, 33, 205, 292–293, 308, 312,
 lochie (očistky), 90
 lotosový porod, 102
 lovci-sběrači, 6
 luštěniny, 7, 15, 27, 39, 51, 53, 59, 188, 193, 255
 lymfa, 233, 230, 243, 245, 247, 276, 279, 276
 lymfická borelióza a kojení, 135

M

- makrobiotická dieta, 191
 malokluze (vadný skus), 126

Máma mámě, sušená dětská výživa na bázi mléka se železem, 141
 mandlové mléko, 200
 Maorové, 6
 Masaj, 6, 22, 108, 276
 máselný olej, vysoký obsah vitamínu, 7, 61, 145, 281
 máslo
 jako posvátná potravin, 6
 jarní, 6, 7
 pro kojící ženy, 127
 pro nemluvičata, 3, 8, 9, 192
 pro těhotné ženy 19–21
 varování před, 9, 10
 živiny v, 6, 7, 19–20
 z křupavých ořechů, 195
 maso, 6, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 33, 35, 50, 52, 190–192
 prolisované, pyré, 194
 mastitida (zánět prsní žlázy), 132, 137
 mateřské mléko, lidské
 darované, 144
 mýty a fakta o, 129
 nadměrná tvorba, 139
 protichůdné studie ohledně prospěšnosti, 124–125
 špatné věci v, 129–130
 tuky v, 127–128
 tvorba, 139–140, 143–145 146
 úžasné kvality 122–123
 vitamíny a minerály, 128–129, 149
 zvyšování, 146
 matrace, 162–163
 povrch, 162–163
 Mayle, Peter, 217
 mazlení, hlazení a držení, 155–157
 McMillan, Jaimen, 261
 mekonium (smolka), 42, 133, 157,
 melancholický temperament, 216
 meningitida, 244, 279
 mentální tělo, 70, 208, 210, 212, 223
 meruňkové pyré, sušené, 194
 městnání v prsou, 132
 Meteoreisen, 239
 methionin, 26, 52
 Mezinárodní akademie orální medicíny a toxikologie (IAOMT), 40
 milníky v poznávání, 178–183
 milníky ve vývoji. Viz vývojové milníky
 minerály, xxii, 3, 7, 8, 19, 22, 25, 38, 43, 53, 81, 90, 95, 128, 189, 238, 238
 miscegenace. Viz teorie rasového míšení
 míšení ras. Viz teorie míšení ras
 mléčně kvašené přílohy a nápoje 26–27
 mléčné náhražky, 200
 mléčné produkty. Viz mléko
 mléko, xi, xix, 8. Viz také kojenecká výživa
 bezpečnost, 20, 21
 když není k dispozici, 201
 na ranní nevolnost, 58–59
 pasterizované, 3, 22
 pro astma, 257
 pro nemluvičata, 192
 sebrané, 201
 sušené, xix, xx, 3
 syrové, 3, 6, 21–23
 úžasné vlastnosti savce, 124–125

 užit v kojenecké výživě, 145
 mlékovody, ucpané, 136
 mlezivo, 86, 103, 124
 MMR vakcína, 72, 115, 119
 mobilní telefony, 36, 263, 267
 modřiny, 272, 283
 monitor srdce plodu, 69–70
 monitory na miminka, 166
 monitory plodu, 92–96
 mononukleóza, 218, 279
 Monsanto, 31
 morální charakter, vady, 5
 Morley, George Malcolm, 100
 mořské potraviny, 6, 23–24, 191
 moučnicka, 284–285
 Moulton, Russell, 113, 114
 mozeček (vnitřnosti), 192
 mozek, fungování
 Rudolf Steiner o, 261, 264, 268–269
 vitamin K2 a 7–8
 mozek, plasticita, 156
 mrkev, 232
 multivitamíny, 61
 mytologie, 213

N

nácvik na toaletu, 165, 169, 174–181
 nadměrná stimulace, 156
 náklonnost, 14, 156–158
 Nákupní průvodce Nadace Westona A. Pricea 201
 namáčení obilí, luštěnin a ořechů 27
 nápoje, 26, 32, 33
 narození dítěte, 77–78, 86–90, 94, 95–97 Viz také konkrétní témata
 krvácení během, 87
 porodní hormony, 90–94
 příprava doma, 80–81
 přirozená pozice během 77
 přirozený, 77–78, 86–90, 131
 rozhodnutí ohledně, 81–82
 se zásahy, 94, 96, 97
 setkání s miminkem narození dítěte, 77–78, 86–90, 90 Viz také konkrétní témata 102–103
 seznam co do tašky do nemocnice, 82
 tradiční metody k urychlení, 84
 úmrtí při, 77
 nasycený tuk, 8
 a těhotné ženy, 52, 53
 natažení a podvrtnutí, 280
 natažení svalů a podvrtnutí, 280
 nausea. Viz ranní nevolnost
 Neifertová, Marianne, 144
 nemoc
 funkce, 218
 jako odrazový můstek, 245
 nemocnice, xvii, xx, 77, 79, 80, 85, 87, 94, 97, 99, 104, 105, 128, 138, 242
 neštovice 111, 112, 115, 119, 274
 nezátěžový test (NST), 96–97
 nitroděložní tělísko (IUD), 225
 nočník, dětský, 165, 172, 175, 176, 177, 178, 214
 noradrenalin, 90, 92, 143, 190
 Nutrasweet, 15, 32, 295

O

- o železo obohacené potraviny, 203
- obezita, 201. Viz také přibývání na váze.
- obilí 27, 57. Viz také cereálie
 - zavádění, 204–205
- Obilná kaše pro kojence, 195
- objevení se hlavičky při porodu, 88–89
- obklady, 287
- obklady (léčebné), 132–133
- oblečení, 169
- obličejová struktura a vada, 4–5, 8
- obřízka, 80, 107–110
 - tradice 107
- očkování proti neštovicím, 112
- očkování proti obraně, 112
- oční kapky, 103–104
- oddělení/individuace, 207–210
- Odent, Michel, 80
- odřeniny, 283
- odsávačka, 147
- odstavování. Viz také kojení; potraviny pro nemluvnata
 - řízené dítětem, 197
- ohnivé tělo, 211–212, 216
- ohrádka na hrani, 164
- okluze (stomatologie), xxi, 5, 126,
- olej z tresčích jater, xviii, 28, 57, 71, 72, 84, 87, 95, 120, 135, 143, 149, 150, 153, 223, 225, 238, 255, 256, 264, 271, 274, 275, 274, 279, 282, 283, 284
 - na zubní kaz, 281
 - pro děti, 14
 - pro nemluvnata, 3, 14, 15, 18, 191–192
 - pro těhotné ženy, 14, 16–18
 - vitamin A v., 10, 14–19, 60–63
 - zdokumentovaný přínos, 18
- olej ze žraločích jater, 6
- oleje, 30–31. Viz také tuky; konkrétní oleje
- opalovací krém, 171, 284
- operculum (vičko; děložní hlenová zátka), 86
- orální antikoncepční pilulka, 142, 223
- orechy, 27
- ortodontisté, xxi, 5, 126, 281
- ostrovy Tichého oceánu, 4, 108
- osvicenský pohled na dítě, 1
- otcové
 - přítomnost u porodu, 80
 - strava pro ně, 38
- otitis externa (zánět zevního ucha), 244
- otitis media (zánět střed. Ucha), 242–244
- otoky
 - během těhotenství, 73, 75
 - léčba, 73, 75
- otrava, 231, 272, 285
- otrava z jídla, 285
- otřes mozku, 231, 272, 275
- ověřovací genomické testování, 68
- ovoce, 27, 29
- ovocný džus, 200, 280–281
- oxytocin, 80, 90–92, 96, 103, 130, 131, 143, 146,
 - Viz také Pitocin
- ozářené potraviny, 34

P

- Pack and Play, 164
- palivizumab, Viz Synagis
- Paracelsus, 233
- „past na sebeúctu“, 214, 219
- pasterizované mléko. Viz mléko: pasterizované
- paté, kojenecké, 194
- patro, 126, 281
- Péče o mimina a děti. Viz *Common Sense Book of Baby and Child Care*
- péče o nemluvnata, 172, 174
 - domácí, 147–152
 - kombinování mateřského mléka s, 152
 - o vitamíny obohacená z obchodu, 150
 - problémy s, 153
 - se základem v játrech, 148, 149
 - skandál, 141
 - sója, 142
 - výživa, 149
 - výživa z koziho mléka, 145, 147, 149
 - výživa z kravského mléka 145, 149
- pektin, 29, 198, 295
- pěna z ryže a lososa, 195
- penicilin, 246, 282–284,
 - homeopatický, 247
- pertuse. Viz černý kašel
- pesticidy, 30, 35, 62, 115, 130, 174
- Phytocort, 257, 258
- Piaget, Jean, 185
- Pitocin, 96–97, 131, 143
- placenta (plodové lůžko), 26, 48, 50, 52, 59, 85, 87, 89, 94, 100–101, 102, 143, 222, Viz také pupeční šňůra
- plány na krmení, 168
- plavání, 60
- plavcovo ucho, 243–245
- plenková vyrážka, 159, 277
- plenky, 157–158
 - látkové vs. jednorázové, 157
- Pleo–Not, 247
- plodnost, 39, 47, 224, 225, 280
- pneumotrofin, 258
- podvázání pupečníku. Viz pupeční šňůra
- pohlaví rozlišení, 43–44
- pohybové milníky, 178–183
- pojmenovávání světa, 209
- pokousání a štipnutí hmyzem, 273–274
- polarizace, 11
- polévka, 291
- polybromovaný difenylether (PBDE), 170
- polyvinyl chlorid (PVC) povrchy matrací, 173
- popáleniny, 167, 274, 284
- poporodní deprese, 25, 95, 207, 264
- pořadí narození a IQ, 222–223
- porod do vody, 91
- porod koncem pánevním, 93
- porod. Viz porod dítěte
- porodní báby, 77–78, 92, 94
- porodní proces, 86–88. Viz také porod dítěte
- porodní váha, 30, 45–46
- porodnictví, xvii, xviii, xx, 61, 62, 85–86
- porodnost, přirozená kontrola, 224–225
- porucha pozornosti/hyperaktivita, (ADHD) 25, 84, 163,

214, 258, 259–270. Viz také hyperaktivita
 poruchy trávení, 25, 189, 199, 201, 223
 postranní dětská postýlka, 164
 postýlky, 164
 vs postele, 161–164
 potlačování horečky, 230
 potrat, těhotenství po, 223–224
 potraviny pro nemluvnata. Viz také jídlo pro kojence;
 příkrmy; konkrétní potraviny
 kdy začít s pevnou stravou, 188–190, 197
 maso vs obiloviny, 190–191
 moderní rady ohledně, 9–11
 postupné zavádění, 188–189
 potraviny, kterým se vyhýbat, 193
 první, 192, 196–197
 v jednom roce, 199–200
 v šesti měsících, 193, 198–199
 podle věku, 193
 pozemské tělo, 218–219
 pracující matky a kojení, 152–153
 přebalovací stůl, 164
 přechodná fáze porodního procesu, 87–88
 přechodové rituály, 215–217
 předčasný porod, 62, 86
 předporodní, 79, 81, 87
 preeklampsie, 60, 73–75, 87, 91
 dietní léčba, 73
 prenatální diagnóza. Viz screeningy plodu
 prenatální vitamíny, 38–39, 61, 64
 One-A-Day, 61
 Price, Weston A., xv, xxi, xx
 o charakteristice stravy domorodců, 5–7, 21, 24, 77, 170, 218–219
 o mateřském mléce a problémech se zuby, 127
 o speciálním krmení pro těhotné a kojící ženy, 140
 o zubech, 210
 trvalá pozorování, 3–8, 210
 Priceův faktor. Viz vitamín K₂ MK-4
 příkrmy. Viz také potraviny pro nemluvnata
 jak miminko roste, 203–204
 kolik při každém jídle, 198
 nápad pro, 196
 příležitost přebalit plínky, 158–159
 primitivní kultury. Viz domorodé populace
 přírodní prostředky, 37. Viz také konkrétní témata
 přísátí (kojení), 123–130
 špatné, 136–137, 139–141
 příušnice, 73, 280
 probiotika, 9, 24, 36, 61, 85, 136, 140, 148, 223, 254, 256,
 258, 276, 284, 288, 289, 290–296, 303, Viz také
 mléčné kvašené přílohy a nápoje
 problémy s kojením, 134–135, See also colic
 neklid, větry a vyplivování, 138–139
 popraskané a bolavé bradavky, 133, 137
 přírodní léčebné prostředky na, 133–134
 slabé sání, 134–135
 špatné přísátí, 135–136, 137
 tvorba mléka, 139–140, 143–144
 ucpané mlékovody, 136–137
 záněty prsou, 137, 137
 žloutenka, 91, 105, 135, 137–138
 problémy s prořezáváním, 284
 program v mateřské školce v Dánsku, 209–210
 prolaktin, 90, 92, 94, 143, 148

prořezávání zubů, 168–169, 208, 210, 384
 proskurník, kořen, 133, 147
 Proudfit, Fairfax T., 2–3, 150
 prsa, bolavá
 obklady a namáčení na, 132–133
 prstové dovednosti, milníky, 178–183
 průjem, 277
Prunus, 239
 puberta, snižování věku, 142, 214–215
 pupeční šňůra, 42, 48
 nepřerušování, 102
 podvázání a přerýznutí, 91, 98–99
 puritáni, 174
 pyžamo, 169–170, 236

R

rakovina, 26, 31, 120, 121, 124, 203, 252, 266
 alternativní léčba, 229
 ranní nevolnost, 37, 56–59, 75
 léčba, 58–59
 navržené příčiny, 56–58
 recepty, Viz také Restřik receptů
 kojenecké jídlo, 194–195
 laktační čaj, 143
 Řecko, starověké, 213
 reflux kyselý, 271–272
 rekombinantní DND (rDNA), 106
 repelenty proti hmyzu, 274
 řepkový olej, 31, 189, 200
 řepný kvas, 27, 29, 39, 255, 276, 280, 292, 303
 reprodukční soustava, vývoj, 44
 respirační syncytiální vir (RSV), 106
 řezné rány, 283
 Rh nekompatibilita, 63
 Rho imunoglobulin (RhoGAM), 63
 rigidita. Viz skleróza
 rodičovská „váhavost“ a úzkost, 2
 Romig, Joseph H., 77
 rostlinné oleje, xxi, 15, 30, 48, 127, 264, 296, 307
 Rothmanová, Barbara Katz, 85
 rozeznání pohlaví, prenatální, 67
 rozmarýna, 70
 rozpis spánku, 161, 166–67
 rozvrhy, 169
 rtuť, 281. Viz také thimerosal
 homeopatická, 247
 v mořské potravíně, 10, 24, 26
 ve vakcínách, 24, 38, 61, 62, 113, 119–130,
 261
 rubeola (zarděnky), 69–70, 282
 Rudolf Steiner, xiii, 11, 70, 116, 207, 208, 210, 213, 216,
 231, 233, 249, 261, 265, 268, 277
 růstové bolesti, 278
 růže, 232, 276
 rybí paté, kokosové, 195
 rybí vejčička (jikry), 6, 15, 24, 33, 61, 71, 192, 193,
 307
 ryby, Viz také mořské plody
 tučné, 25
 rýžové mléko, 200

S

sádlo, 15, 25, 34, 48–49, 61, 71
 sangvinická povaha, 216
 šátek na nošení miminka, 164
 Schaefer, Otto, 224
 screening plodu, 62–69
 screeningový test na více markerů, 65, 68
 Sears, William, 9, 160, 161, 164, 170
 Searsová, Martha, 9, 160, 161
 Seeley, Matthew B., 173,
 senná rýma, 251, 258, 278
 Sequeira, Sarabenet, 158
 sex během těhotenství, 60, 221
 sexuální výchova, 217
 sexuální vývin, předčasný, 142, 217
 sezamový olej, 238, 243, 245–246
 Silkman, Raymond, 126
 síran hořečnatý, 75, 118, 141
 skákadla, dětská, 167
 skleróza, 105, 234–235
 skořice, 70, 294, 298, 312
 škrábance, 283
 škumpa různolaločná a jedovatá, 281, 282
 skupina B streptokoků, infekce, 83–85
 sladidla
 nezdravá, 30
 relativně bezpečná, 31
 vyhýbat se rafinovaným, 190, 202
 s vysokým obsahem fruktózy, 30–31
 sladká brambora, fermentovaná, 193, 298, 299, 304
 sledování plínek, 133–134
 sledování zdravého vývoje, 178–183
 sluneční světlo, 163, 170–171
 spálení od slunce, 284
 slunečnicový olej, 30, 141, 145, 148, 311
 Smith, Lendon, 163
 smoothie pro kojence, 195
 snídaně, cereálíe. Viz cereálíe
 sociální milníky, 178–183
 sojová dětská výživa, 142
 mléko, 201
 produkty, 9, 31, 32
 olej, 30
 Sophora, 257
 spála, 216, 282
 spálení sluncem, 284
 spalničky, 13, 72, 111, 113, 114, 117, 119, 212–213, 279, 282
 spaní
 na zádech, 170
 přes noc, 161–163
 spánková apnoe, očkování a, 114
 Spatial Dynamics, 266
 spermicidy, 225
 Splenda, 15, 32, 295
 Spock, Benjamin, 4, 161, 169
 hořké dědictví, 2–3
 společné spaní, 160–163, 164, Viz též kontaktní rodičovství
 Správa pro potraviny a léčiva (FDA), 141, 202
 Sprott, Jim, 163
 Standard Process, 238, 240, 243, 246, 256, 278, 282
 Starý zákon, 213

statiny, 37
 šťáva z řepy, 3
 Steiner, Rudolf, xiii, 213
 Goethe a, 22
 o čtyřech tělech, 11, 215, 216, 223, 249
 o dětství, 11
 o knihách a příbězích pro děti, 213
 o mozku a nervovém systému, 261, 265, 268
 o očkování, 117
 o průjmu, 190
 o rozmarýně pro diabetiky, 70
 o tělesných šťávách, 216
 o trojčlenném konceptu, 229
 o vývoji, 11–12, 212
 o záchvatech, 269
 o zubech, 11, 210
 varoval proti extrémům, 11
 stolice, 157–159
 stomatologie, xvii, 4, 40, 204, 281
 strava, viz také potraviny pro nemluvnata; konkrétní
 témata přízpůsobení se s. bohaté živinami, 32, 34
 optimální, 15
 otce, 38
 přechod, 28–29
 těhotenství, 55–56
 streptokoková infekce
 v krku, 282–284
 skupiny B, 83–84
 střeva, zdravé bakterie, 252–253. Viz také probiotika
 střevní
 dysbióza, příčiny, 253–254
 klky, 253–255
 trakt, vyléčení, 25
 sukrulóza, 10, 32
 sůl, 30, 193
 superpotraviny
 pro nemluvnata, 192
 svalové křeče, 280
 svědění konečníku, 272–273
 švédské kapky, 18, 34, 39, 58, 243, 272
 světlicový olej, 30
 švýcarští vesničané, 5, 6, 8
 Synagis (palivizumab), 106
 syndrom náhlého úmrtí kojence (SIDS), 105, 161
 prevence 161–163 163
 syndrom
 plesknuté tváře, 283
 propustného střeva, 25
 ruka, noha a ústa, 278
 třeseného dítěte (SBS), 173
 Syntex, 199
 sýr, z nepasterizovaného mléka, 21–23
 syrovátka, domácí
 na domácí kojeneckou výživu, 147, 153
 syrové vs. vařené jídlo, 27, 29. Viz také mléko

T

taro, fermentované, 194
 taška do nemocnice, seznam, 82
 taurin, 52
 technika oddechového času, 177
 těhotenství in vitro a kojení, 134
 těhotenství, viz také konkrétní témata

- bez stresu, 75
 délka, 85–86
 návštěvy zdravotníků během, 64–67
 poslední měsíc, 82
 telefony, 36
 tělesné šťávy, čtyři, 216
 televize pro batolata, 176
 temperamenty, viz tělesné šťávy
 teorie míšení ras, 5
 teplota těla, 67, 69, 72
 termín porodu, 73, 85–86
 test citlivosti na potraviny, 289
 testosteron, 43, 94, 142, 144
 těžké kovy, viz hliník, rtuť, detoxikace kovů
 thalidomid, 37, 58, 62
 thimerosal, 63, 64, 113, 120,
 thuja, 256
Thuja Thymus Complex, 257
 tlusté střevo. Viz střeva,
 toxémie, 73, 74
 toxiny, 35–36. Viz také detoxikace
trans tuky, 30, 127, 129
 Traumeel, 274, 275, 280
 trest, viz kázeň
 tři říše, tekutiny, 231
 triple test/triple screening. Viz screeningový test na více
 markerů
 Trobriandovy ostrovy, obyvatelstvo, 231
 trojčlenná rostlina, 229–232
 trojčlenný člověk, 232–234, 235, 261–262
 trojčlenný koncept, 232
 tuky, 30. Viz také konkrétní tuky
 důležitost, 191
 v mateřském mléce, 127–128
 živočišné, 3
 příjem, 2, 8
 Tylenol, 119, 237–238, 263
 tymián, 238, 240
 ultrazvuk, 65–70, 82, 95, 96, 263
 účinky, 65–70, 82
 umělá sladidla, 15, 29, 32, 30, 189, 190, 200
 úmrtí v postýlce. Viz Syndrom náhlého úmrtí kojence
 únava při těhotenství, 55
 úraz (trauma), 275
Urpflanze (archetypální rostlina), 231
 ušní infekce, 243–247
 očkování a, 114
 úzkostné matky, 2
 váha
 porodní, 45–46
 přibírání, 30, 35, 201
 během těhotenství, 59
 úbytek na, 30, 35
 vaječný
 krém pro kojence, 298
 krém s kostním morkem pro kojence, 298
 žloutek, 298, 292
 žloutek pro miminko, 19, 194
 vajíčka, xxii, 3, 9, 19–20, 24, 27, 33, 41, 46, 52, 55, 192,
 194, 196–197, 199, 272–273, 278, 280, 292, 306–307,
 309, 312, 314,
 syrová vs. vařená, 51
 vakcinace, 10, 37–38, 72, 111, 162, 173
 a autismus, 111
 a epidemie, 109–111
 a imunitní systém, 116–118
 černý kašel, 248
 doporučený kalendář doporučený Centrem pro
 kontrolu nemocí (CDC), 115
 průvodce na minimalizování poškození, 118–121
 stádní imunita a, 117
 střevní flora, 254
 thimerosal (rtuťová sloučenina), 24, 36, 61, 63, 64,
 113–115, 120, 261–263
 toxicita, 113–115, 117–118
 toxická aditiva, 118. Viz také hliník; thimerosal
 vyvázet se, 116
 zdroje informací, 121
 vakcíny proti chřipce
 nosní, 117, 118
 pro těhotné ženy, 60, 64
 vana na koupání, 165
 vápník, 8, 22–29, 32, 43, 47–50, 52, 53, 61, 90,
 95, 124, 128, 142, 149, 173, 190, 191, 201, 238, 264,
 286
 Vaughnová, Kathleen, 78
 věda, moderní, 227–228, 232
 vědomí plodnosti, 224
 veganství a kojení, 134
 vegetariánské matky, 14, 127
 věkové rozestupy mezi dětmi, 221–222
 co nám o nich říká věda, 222
 psychologické účinky, 223
 Verinata test, 68
 vernix caseosa, 79, 103, 159
 větry, 138
 vícenenasycené mastné kyseliny (PUFA), 48, 127–128
 viry, 72–73, 75, 115, 241
 vitamín A a, 62, 72, 104, 121, 135
 vitamín A, 46–47
 mléko, 22, 125, 127–129, 149
 anémie a, 57, 61
 celiakie, 57
 dávkování, 47
 horečka a, 236
 imunita, infekce a, 62, 63, 72, 104, 121, 135
 iracionální strach, 8, 9, 17, 123
 karoteny, 16
 olej z tresčích jater, 9, 14–19, 61–63
 příjem a dávkování, 7, 15, 17–19, 46, 47, 128, 135
 stres a, 75
 v produktech zvířat krmených trávou vs. obilím,
 22
 vitamín D a, 16, 18–19, 25, 47
 vrozené vady a, 17, 69, 72
 vývoj plodu, 14–17, 46–47, 222
 zdravotní přínos a význam, 14–16, 35–36, 44, 46,
 57, 81, 128
 zdroje, 16, 17, 23–25, 46, 47, 61, 128
 vitamín B₁₂, 22, 37, 64, 129
 vitamín B₆, 22, 64
 vitamín C, 22, 260, 282, 284
 vitamín D, 15, 173
 a syndrom třeseného dítěte, 173
 a tvorba inzulinu, 71
 během těhotenství, 15, 16, 18, 47, 64, 71
 konzumace v domorodých kulturách, 9

- olej z tresčích jater a, 16
 pro nemluvnata, 3, 8, 18
 v kaviáru, 22, 64
 v mléce, 22, 128
 vitamín A a, 16, 18–19, 25, 47
 vitamín D₂, 200
 vitamín E, 47–48
 vitamín K, 48–50, 103
 injekce, 104–105
 kapky, 104–105
 vitamín K₁, 8, 48–49, 105
 vitamín K₂ MK-4 (aktivátor X), xx, 7–9, 19–20, 22–25, 40, 48–50, 63, 104–105, 140, 173, 191–192, 198, 252, 286
 vitamíny, 3
 prenatální, 38–39, 61
 rozpustné v tucích, 7
 voda, pitná, 36, 200–201
 voda, praskla, 88–89
 vodní říše, 208, 210, 212, 213, 218–219
 von Zabern, Bertram, 269
 vrozené vady, 44
 nové krevní testy na, 68
 vitamín A a, 17, 69, 72
 výchova dětí, čtyři filosofie, 174–175
 vyplakat se, 161–162, 164
 vyprázdnění střev, 133–134, 157–158
 vysílat, 174
 vývar, 291
 vývoj nervového systému, 51–52
 vývoj plodu, 41
 druhý trimestr, 42–43
 první trimestr, 41–42
 sexuální rozrůznění, 43–44
 třetí trimestr, 43
 výživa pro, 41
 vývoj, provázení procesem 243–244
 vývojové etapy, 207–210
 podpora u vašeho dítěte 212
 vývojové milníky, 178–183
 pro 12 měsíců, 180
 pro 2 roky, 181
 pro 3 měsíce, 178
 pro 3–4 roky, 182
 pro 4–5 let, 183
 pro 7 měsíců, 179
Výživa a fyzická degenerace: Srovnání primitivních a moderních druhů stravování a jejich účinků (Price), 3–5
 výživa pro vývoj plodu a pro život, 44–54
 výživa se základem v játrech, 148, 149
 výživa z koziho mléka, 146, 148, 149
Výživující tradice: Kuchařka, která je výzvou pro politicky korektní výživu a diktátory ve stravování (Fallonová, Enigová), 151, 202, 271, 290
 vzdušné tělo, 218, 219, 249
 vzdušný prvek, 211, 216–217
 Waites, Benna, 93
 Watson, John B., 2, 155, 169
 Weedová, Susan, 153, 225
 Weston A. Price Foundation (nadace), 34, 145, 148, 150, 267, 270, 281
 Průvodce nakupováním, 201
 Westová, Diana, 144
 Where Did I Come From? (Mayle), 217
 Witt, David, 249
 Woodard, Lindy, 172
 X faktor. Viz vitamín K₂ MK-4
 YES, směs esenciálních mastných kyselin, 256, 257
 Young-Eisendrath, Polly, 214
 zácpa
 u dětí, 276
 u nemluvnat, 151
 zahlenění, 236, 238, 240
 zahradičení, 58
 záměna s dudlíkem, 132, 168
 zánět, 254
 zánět mandlí, 246, 247
 očkování a, 113
 zánět spojivek, 275
 záněty v prsou a kojení, 135, 137
 západky, bezpečné pro děti, 165
 zápal plic, 242–243, 245, 246
 zařizování spaní, 160–164
 zárodky, 171–172. Viz také bakterie
 strach z, 9
 záškrt a očkování, 111
 zavinovačka, 157
 závislost na cukru, 35, 36. Viz také chutě na jídlo
 závislosti na jídle, 190
 zelenina, 200
 čerstvá, 27, 29
 zeleninové pyré, 194
 železo, 22, 141, 187–188, 190–191, 215, Viz také anémie
 homeopatické meteorické, 239
 zemský element, 211–212
 zinek, 190
 živočišný tuk, 3
 životní změny a jejich nemoci, 210–218
 žloutenka a kojení, 135, 137–138
 žlučník, 243
 zpomalovače hoření, 170
 zpracovaná potravin, 2
 nebezpečí, 29–32
 zrakové milníky, 178, 179
 zubaři, holističtí/organičtí, 38, 285–286
 zubní
 díry. Viz dentální zdraví
 kaz, 281
 vady, kojení a, 126
 výplně s rtutí, 38
 zdraví, 4, 5, 38, 281 Viz také zuby
 zuby, viz také zubní zdraví jako zrcadlo duševního života 210
 stěsnané, 281
 změna, 210
 zvracení, 285