

Bio máma – zdravé dítě

Lynda Fassa

Computer Press, a.s., 2009. Vydání první.

Překlad: Marie Černínová

Jazyková korektura: Jana Mičulková

Fotografie: www.comstockcomplete.com, archiv redakce

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Karel Hána

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with NAL Signet, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Computer Press, a. s.,
Holandská 8, 639 00 Brno

Objednávky knih:
www.knihy.cpress.cz
distribuce@cpress.cz

Dotazy ke zdravotné literatuře:
ivana.auingerova@cpress.cz

ISBN 978-80-251-2290-7

Prodejní kód: KZ0090

Vydalo nakladatelství Computer Press jako svou 3221. publikaci.

© Computer Press, a. s., 2009. Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Obsah

Úvod	6
1 Těhotenství: zelený hrášek v lusku	9
Jste to, co jíte – a vaše miminko také	12
Krása není jen na povrchu	23
Hlava, ramena, nehty a palce!	30
Ať voníme	36
Vítáme děťátko ekologicky	40
Fair Trade	44
Úsporné ekologické čištění	46
Jak se bezpečně připravit na miminko	46



2	Život s novorozencem	55
	Miminko a vše kolem něj	58
	Bio oblečky	64
	Negativa běžných jednorázových plenek	68
	Domov	70
	Jak bojovat s hmyzem v bytě bez použití chemie	70
	Rostliny čistící vzduch	73
	Kvalitní zásoby v kuchyni	79

3	Vyrůstám ekologicky	87
	A co zahrada?	90
	Hrajeme si na trávě	90
	První „opravdová“ strava	95
	Běžná dětská onemocnění a jídlo	97
	Kde se berou bio děti	100
	Vliv přírodní, „bio“ rodičovské péče na vývoj dítěte v raném dětství:	103

4	Pár zajímavostí navíc	105
	Chcete pracovat na biofarmě?	106
	Zajímavé kontakty	107
	Jak nosit dítě v šátku	108
	Další zajímavé knihy pro rodiče	109
	Rejstřík	112



Slovo autorky

„Bio“ znamená bezpečí a čistotu. Zejména maminky přikládají obzvláště velký význam netoxickému prostředí, ve kterém vychovávají své děti. Jsem zakladatelkou americké firmy Green Babies, jedné z největších na světě, která vyrábí oblečení z bio bavlny. Naše práce, spočívající v zajištění bezpečného prostředí, je zároveň naší radostí, protože můžeme přispět ke zlepšení zdraví dětí.

Druhé místo na žebříčku dětských úmrtí obsadila v Americe po dopravních nehodách rakovina. Nové vědecké studie potvrzují spojitost mezi působením toxinů, pocházejících například z čistících prostředků, vinylových podlah či umělých kobereců, a rakovinou, ale i mezi nárůstem astmatu a dokonce poruch učení, jako je ADD (prostá porucha pozornosti) a ADHD (hyperaktivita spojená s poruchou pozornosti).

Naštěstí existuje i jiná volba – bio. Dříve než se začtete do této knihy, zapamatujte si následující: Nemusíte se přestěhovat do nitra hor nebo se stát babkou kořenářkou, abyste žila zdravěji, stačí začít od dětských krůčků.

Chci vám sdělit jednoduché, zábavné a smysluplné rady, kterými pomůžete sobě i miminku vytvořit šťastnější svět, v němž se můžete s klidným srdcem „vrátit k přírodě“. Držíte v ruce průvodce, který vás bude vést k informovaným rozhodnutím, aniž byste musela naprosto změnit svůj životní styl nebo zruinovat bankovní účet. Na konci každé kapitoly naleznete seznam změn, které můžete provést, ve třech odstínech zelené. Od nejjednodušší změny po složitější. Věřím, že si vždy vyberete variantu, která bude pro vás přijatelná, aniž byste musela nosit korkové sandále, objímat stromy anebo se rozloučit se svým terénním vozem.

Navíc jsem vyzpovídala nejfundovanější „bio rádce“ – několik světově uznávaných „mudrců“. V průběhu četby narazíte na jejich pohodové, jednoduché a levné tipy a návody na to, jak s dávkou zdravého rozumu chránit životní prostředí a své blízké. Chci se s vámi podělit o své vědomosti, abych vám pomohla s péčí o nejdůležitějšího človíčka ve vašem životě, o vaše miminko.

Jsem šťastná, že jsem se mohla stát součástí tohoto úžasného období vašeho života. Po porodu miminko objevuje naprosto nový svět – a jste to vy, kdo mu jej doslova a do písmene budete. Děkuji za to, že se jej snažíte udělat zdravý a bezpečný.

Lynda

Předmluva

Blahopřeji!

Pokud právě čtete tuto knihu, znamená to, že buďto vy nebo vaše kamarádka či příbuzná (na které vám záleží) je těhotná, nebo se v nedávné době stala „členem“ toho nejstaršího klubu Matky Země - klubu rodičů, který nabízí ohromné výhody! Jaké výhody? Překrásnou vůni vlásků vašeho dítěte, nepopsatelný pocit, který zažíváte při doteku jeho tvářičky na té své, nebo něžnou nevinnost vašeho miminka, když spinká v postýlce.

Ale (a je to významné „ale“) tento klub patří k těm, v nichž se platí. Budete se muset vzdát sama sebe – zažijete nedostatek spánku, budete mít oblečení znečištěné skvrnami od jídla, oželíte mnohé večírky, vaši tvář budou „zdobit“ vrásky z únavy, vaše konto se bude ne-nápadně tenčit a navíc se budete dennodenně snažit uchránit svůj poklad před nebezpečím.

V dnešní době ochranu dětí ztěžuje nový druh nepřítele – chemikálie. Současný stav je důsledkem špatných rozhodnutí v polovině 20. století. Tehdy jsme se domnívali, že chemie spasí lidstvo. Naivně jsme si mysleli, že naše těla jsou natolik odolná a svět tak obrovský, že smíme vypustit do vzduchu, vody i měst nesmírné – opravdu nesmírné – množství jedovatých a netestovaných chemikálií, a to vše s rychlostí „než bys řekl švec“.

Pravdou však je, že jsme se zmýlili.

Následkem chemického karnevalového veselí přetekl pohár trpělivosti Matky Země. Naše bláznovství značně zničilo planetu a vyústilo v současné ekologické krize - obrovskou ozónovou díru, rozsáhlé oblasti oceánu bez ryb a globální oteplování.

Naše naivita však ublížila i lidem. Lehkovážné používání tun a tun azbestu, olova, pesticidů, rozpouštědel a stovek dalších agresivních chemikálií již způsobilo mnoho bolestí a nemocí.

Jak je vidno, zadělali jsme si na pořádnou práci. A právě zde vstupují do hry poplatky, které jako členové klubu rodičů platíme. Na každou novou generaci rodičů čekají kromě velké úlohy, již je samotný porod, také zvýšené nároky na činy, jimiž by zlepšili život dětí. Co bychom tedy měli svým dětem zachovat my? Jakým způsobem vybočí současná generace rodičů z řady? Právě z toho důvodu je tato kniha Lyndy Fassa obrovským přínosem.

Kniha je nabitá fakty, nadějí a rozmanitými nápady, jak udržet vaše dítě zdravé a šťastné a jak změnit váš život a svět. Lynda uhodila hřebík na hlavičku, když zdůrazňuje, že současní rodiče jsou moudřejší a informovanější než byli ti před nimi.

Jsem naprosto přesvědčen, že pokud budeme myslet jasně a každý z nás přiloží ruku k dílu, předáme svým dětem bezpečnější, zdravější a vpravdě lepší svět. A ony si to zaslouží.

Pustme se do toho již dnes!

Dr. HARVEY KARP,

Autor knih

*Nejšťastnější miminko v okolí
a Nejšťastnější batole v okolí*

Úvod

JAK SE MI „ROZSVÍTILO“

Své podnikání jsem rozjela, když se narodila má dcera Layla, a to bylo už před více než čtrnácti lety. Green Babies nyní má celosvětově nejširší nabídku oblečení z bio-bavlny pro miminka a děti. Jsem sice nazývána průkopnicí v tomto rychle se rozvíjejícím odvětví průmyslu, ale v podstatě jsem jen máma, která měla určitou představu o tom, co chce pro své dítě, a která také nutně potřebovala práci.

Takže si poslechněte, jak se všechno seběhlo: Layla trpěla často kolikou, dokázala plakat několik hodin v jednom kuse, což mi pěkně rychle zpřeházelo můj dosavadní žebříček hodnot. Rozkošný kočárek Peg Pereno stál nepoužívaný v koutě a já si zatím v duchu představovala, jak uprchnu ze stísnujícího bytu a budu se ležérně procházet se svým překrásným miminkem v newyorském Washington Square Parku. Ve skutečnosti jsem ji tahala v různých typech baby vaků, Snugli nebo Babybjörn, které ji utišily jen na pár minut. Upřímně řečeno, než jsem porodila, myslela jsem si, že mě mateřství nijak zvlášť nezmění, že budu stále ta „stará Lynda“, jen s tím rozdílem, že nyní budu čas od času chovat, houpat a krmit toho přeroztomilého tvorečka. Taky jsem si myslela, že se bude vše točit okolo legračních událostí, které člověk s miminkem zažije, a taky jak bude každý Laylu obdivovat, jak je krásná a roztomilá. Ač se jednalo o nejasné snění, bylo velmi příjemné.

Dokud se Layla nenarodila, neuvědomovala jsem si, že život už nebude o mně, nýbrž o ní. Nestala jsem se usedlou domácí pučkou či sedřenou pradlenkou, ale objevila jsem krásu života - mé vědomí se rozšířilo úvahami typu „Kdo mohl vědět, že je život tak překrásný a naplňující?“ Láska je obrovskou motivací. Byla to právě ona, která spustila „zelenění“ mě a mého dítěte.

První výraznou změnu svého životního stylu jsem prodělala, když jsem zjistila, že jsem těhotná. Znamenalo to konec Coly light a vynechaných obědů, které jsem začala nahrazovat listovou zeleninou a bio ovocnými koktejly. Hladovky a umělá sladidla mohla být dobrá tak akorát pro mě (z nouze ctnost, protože jsem pracovala jako modelka), ale rozhodně nebyly dobré





pro mé budoucí děťátko. Proč by nemělo dostat to nejlepší, co jsem mu mohla poskytnout? Složitější, ale neméně důležitá rozhodnutí bylo třeba udělat po narození mé dcery. Milovala jsem ji vřele z celého srdce, ale péče o ni vypadala jinak, než jsem si představovala, a vyžadovala ode mě hromadu ústupků, než jsem se plně vžila do role matky. (Děti potřebují jíst – a to několikrát denně! To znamená konec spontánním rozhodnutím jít s přáteli na večeri a nechat dítě samotné doma hodinku či dvě, jako jsem to dělala se svým milým pejskem z útulku).

A navíc – potřebovala jsem novou práci. S mou poporodní váhou s devíti kily navíc se stala pro mě dráha modelky v New Yorku nemyslitelná. Dosažená úroveň mého vzdělání také omezovala mé pracovní možnosti. Až jednou jsem četla v New York Times o texaských farmářích pěstujících bavlnu, kteří zavrhlí zemědělství založené na pesticidech a navrátili se k přirozenějšímu způsobu obdělávání půdy, který bychom mohli nazvat ekologický. Dověděla jsem se, že bavlna obsadila druhé místo ve světovém žebříčku plodin nejvíce zatížených pesticidy, a v Americe dokonce místo první. Ačkoli bavlna zaujímá pouze tři procenta světové zemědělské půdy, připadá na ni 25% světové spotřeby pesticidů a umělých hnojiv. V době, kdy jsem článek četla, nedlouho po porodu, jsem ještě byla pod tzv. estrogenovým závojem, takže jsem byla velmi citlivá a náchylná k pláči. Během četby jsem brečela, protože tito ušlechtilí farmáři, sůl naší země, riskovali všechno, vzdávali se státních dotací, odmítali bankovní půjčky, a to jen proto, aby směli pěstovat bezpečnější, netoxickou bavlnu. Viděli to, co my jsme z paneláků a předměstských dvorků nemohli vidět. Věděli, že látka určená k likvidaci škůdců dopadá na zem z letadel bohužel i na nepředvídatelných místech, a tak ničí i mnoho užitečných živočichů.

Byla jsem příběhem nadšená. Sama jsem věděla o módě dost ze svých let spolupráce s Jean

Paulem Gaultierem a Karlem Lagerfeldem, a tak jsem se rozhodla, že budu vyrábět dětské oblečení z bio bavlny, a svůj projekt Green Babies jsem rozjela přímo ve svém bytě, plná odhodlání a naděje (ač jsem v tu dobu měla dost hluboko do kapsy).

Od oněch prvních radostných dní jsem již měla možnost mluvit s tisíci novopečenými maminkami. Cítím s naprostou jistotou, že jsme všechny na jedné lodi bez ohledu na množství rozdílů, které mezi námi existují, neboť nás spojuje mocné, nezlomitelné pouto. Děti s sebou přinášejí rozmanité dary a nabízejí nám příležitost – vlastně výzvu – růst, měnit se a zdokonalovat se. Když se narodila má první dcerka, dodala mi nový pohled na všechno, počínaje zlepšením mé schopnosti předvídat, kolik plenek bude potřeba pro odpoledne ve městě (nejméně osm), přes poznání pravé povahy skutečnosti až k mému postavení v ní.

Ačkoli je mým dětem nyní čtrnáct, jedenáct a osm, vím, že má rodičovská péče ještě neskončila a že neexistuje jen jediný správný přístup k dané problematice. Přesto pevně věřím, že přírodní cesta je lepší. Zbytečně vystavujeme své nejcennější a nejohroženější – své děti – zbytečnému nebezpečí porodních defektů, poruch učení, astmatu a dokonce rakoviny, a to těmi nejběžnějšími prostředky, které během dne používáme. V této knize bych se s vámi ráda podělila o ty nejjednodušší rady, díky kterým můžete snížit míru vlivu toxinů na vás a svou rodinu. Existuje mnoho způsobů, jak udělat svět lepším místem pro vaše dítě, a některé ze změn nestojí ani halíř.

A tak čtěte dál, milá přítelkyně, sestro, mámo (a táto!) a přijměte z nabízených rad to, co považujete za správné. (A ty, malá osůbko, která ještě neumíš číst – vítáme Tě ve světě, milujeme tě!)

Je něco radostnějšího než přivítat děťátko na svět?

DOROTHY L. NOLTE