

UMĚNÍ MUŽSKÉHO KOJENÍ

**NÁVRAT ZTRACENÉ
DOVEDNOSTI,
KTERÁ ZMĚNÍ
VÁŠ ŽIVOT
A NÁŠ SVĚT.**

**ZÁSADY ROZVOJE
MUŽSKÉHO KOJENÍ
OD HISTORIE
PŘES KLINICKÉ STUDIE
AŽ K OSOBNÍ PRAXI.**

PROF. PHDR. PIET DE VRIES



Piet de Vries
Umění mužského kojení

Copyright © 2013 Piet de Vries
Všechna práva vyhrazena

Vydalo nakladatelství Pectuspublishing

Překlad © 2012 Štěpánka Pulterová

ISBN 978-80-260-3763-7

Na této straně by měl být obsah, ale jelikož bych nerad odhalil všechna tajemství zákoutí mužského kojení před samotným vydáním knihy, spokojte se prosím jen s názvy tří kapitol, které Vám kompletně předávám ku čtení.

O čem je tato kniha a proč je dobré ji mít?
Kojení v antickém Řecku
Rakovina prsu a muži. Oxymorón či překvapivý fakt?

Inspirativní čtení Vám přeje

Piet de Vries

O ČEM JE TATO KNIHA A PROČ JE DOBRÉ JI MÍT?

Představte si ideální svět.

Svět, ve kterém se cítíte dokonale.

Svět, ve kterém vám nic nechybí.

Svět, ve kterém jste pořád šťastní.

Brr, děsivá představa, říkám si pokaždé, když čtu podobné sliby. Něčeho takového lze dosáhnout snad jen s neomezeným přístupem k diazepamu. Ale koukám, že ten zaručený recept na štěstí pokračuje: „To vše můžete mít, pokud si koupíte mou knihu, CD, DVD, desetilitrový barel šťávy s výtahem asijské byliny a přívěsek na krk nabitý energií mayských bojovníků...”

To už tu bylo. Stokrát. Tisíckrát. Milionkrát!!

Dobrá, i když se vrátíme zpátky na zem a o řád dolů, pořád jsme u tisíců samozvaných polobohů, osvícených vůdců a zaručeně vyvolených majitelů té jediné pravdy, kterou nám sdělí za pár desítek dolarů (záleží na jednoduchosti jejich cesty k “lepšímu já”, čím snazší, tím dražší, protože

za usnadnění čehokoli jsme přeci ochotni si připlatit). Toto vám nenabízím. Nabízím pouze vědění, kterému jsme vládli po staletí, ale dnes ho neznáme. Nevnučuji vám je. Pouze vám je představuji na základě svých dlouholetých výzkumů a stovek praktických příkladů a zkoušek. Nemusíte je praktikovat, ale je dobré je znát.

A upřímně, tady nejde jen o vás. Jde o vaši rodinu, kamarády, sousedy, lidi z města a vlastně o celou společnost. Ale nechci s ní udělat kotrmelec, zlepšit ji revolucí. Jde o přirozený vývoj, o evoluci... o mužské kojení!

Ano, čtete dobře - i muži mohou kojít! A má to blahodárné účinky nejen na ně, ale i na jejich široké okolí. Zlepšením vztahu s dítětem počínaje, přes zbavení se stresu, zlepšení zdravotního stavu, fyzické kondice, mentálních schopností, celkové atmosféry v rodině, po pozitivní energii, kterou budete vyzařovat, zvýšení sexuálního apetitu a mnoho dalšího, konče celkovou rovnováhou hormonů v těle a naprostou psychickou vyrovnaností...

A proč vlastně dnešní muži nekojí? Zapomněli. Zapomněli, jak se to dělá. Opakovaně. Mužské kojení je technika stará několik tisíc let, ale v době temna, po pádu Západořímské říše, upadla v zapomnění. Obnovili ji až Vikingové, kteří ji následně posunuli na novou úroveň, aby se lidstvo ze svých chyb nepoučilo a znovu na tento dar zapomnělo. Aby se tato chyba už nikdy neopakovala, ponořil jsem se do studia této dávno zapomenuté dovednosti. A teprve po mnoha letech výzkumu, zlepšování, podrobování vědecké analýze a testování mohu být alespoň částečně spokojen. Je tomu už hodně let, kdy jsem rozkojil prvního muže, ale teprve dnes mohu říci - podrobil jsem si mužské kojení! Vím jak na ně! Kompletně a bez výjimek. A proč jsem spokojen jen částečně,

když už vím, jak mužské kojení funguje? Je to jednoduché.
Protože to nevíte VY. A právě proto držíte v rukou tuto knihu.
Vážení čtenáři, s otočením tohoto listu se mnou vstupujete
do magického světa mužského kojení... Gratuluji!

KOJENÍ V ANTICKÉM ŘECKU

S příchodem racionálního uvažování a argumentování v otázkách o původu světa, postavení člověka, povaze společnosti a s rozvojem vědy a medicíny se postavení mužského kojení ve společnosti změnilo. Předně již nebylo považováno za božskou činnost, ba naopak, v průběhu staletí bylo kojení doporučováno všem mužům, bez rozdílu vzdělání či majetku. A těsně před „koncem“ antiky, tedy ke konci 4. století, bylo mužské mléko přirovnáváno k ambrosii, pokrmu nesmrtelnosti a vitality, jehož požíváním si bohové zachovávali věčnou mladost a vitalitu. Na následujících řádcích Vám představím pohledy velkých antických filozofů, literátů a myslitelů na mužské kojení.

Prvním z řeckých myslitelů, který se ve svých úvahách dotkl problematiky mužského kojení, byl Hérmiódos. Ve svém slavném díle „O zániku bohů“ se ho dotkne jen letmo. To když popisuje, jak Úranos a Gaia (nebe a země) zplodili svých 12 dětí, 12 Titánů. O nejmladším z Titánů, o Kronovi, je „známo“, že jedl své děti. A právě tomu se Hérmiódos věnuje v 687. verši.

*Ráno ku konci se chýlilo již, zvěř z lesa cválá,
Kronos dítě prsem nekojené, do chřtánu si vkládá,
sálo z těla matčina, nehodno prsu ota bylo,
s křupnutím jeho lebe, rozestoupilo se i nebe.*

Hérmiados, „O původu bohů“, verš 687.

Co tím chtěl Hérmiados říci? Z toho textu je patrné pouze to, že jakýsi bájný Titán Kronos snědl své dítě, které nebylo hodno pít mléko z jeho prsu, a že když ho zakousl, patrně došlo k drobné klimatické změně. Ano, jaksi v náznaku se zde hovoří o tom, že muži kojí, ale může jít o uměleckou licenci či o pouhý výplod fantazie. Ale dejme toto dvojverší do srovnání s textem Lanakreona, který je součástí epické básně „Život a smrt“, a obrysy mužského kojení v antickém Řecku se budou rýsovat stále jasněji.

*Věděl, že nik nevyrovná se mu, odkojen bojovníkem byl
Svého soka k zemi skolil, paží chřtán mu rozdrtil
Jeho ženu za svou pojal, sedm dětí počato bylo
Ty pak nadrem svým odkojil, ač lidu se to nelíbilo
Z dětí muži, ženy, jako ocel, jako květ
Jedno ale nezdá se mi, proč odkojil jich jen pět
Ty dvě slabé, hloupé, bídne
Jedno snad na metr nedohlídne
Nekojil je, bídne zhynou, proč to kruté počínání
Ni krutost, to jen pro pouhé porovnání.*

Lanakreon, „Život a smrt“, část II.

Již z prvních dvou veršů je patrné, že hlavní hrdina byl odkojen mužem. Tedy Lanakreon píše „bojovníkem“, což může být za jistých okolností i žena, ale po porovnání s jinými Lanakreonovými texty, kde mužské a ženské role jednoznačně odlišuje, se přikláním k názoru, že se zde jedná o bojovníka mužského pohlaví. Dále z toho můžeme vyčíst,

že hlavní hrdina ví o tom, že je odkojen mužem. A to je poprvé, co si sám odkojenec uvědomuje, že ho odkojil muž. Ne jako v Egyptě, kde si Sethi I. informace o mužském kojení odnesl do hrobu, aniž by je komukoli, natožpak svému odkojenému synu, sdělil. Je také patrné, že si náš hlavní hrdina uvědomuje, že mu mužské kojení přináší určité výhody – cítí se neporazitelný: „Věděl, že nik nevyrovná se mu...“. To je zajímavé, ale v souběhu s rozvojem vědy a medicíny, který probíhal v antickém Řecku, je vlastně přirozené, že byly první pozitivní účinky mužského kojení popsány právě tehdy. Další strofa hovoří o tom, že se ženou svého soka počal sedm dětí, které následně sám odkojil, což se lidem v okolí příliš nezamlouvalo. A to je velmi důležité. Protože ačkoli se už otec nebál dětem sdělit, že je odkojil, a ačkoliv již byly známy pozitivní účinky mužského kojení na lidský organismus, přesto ho lidé nepřijímali zcela normálně. Když se trochu rozvášníme a pustíme se na tenký led „improvizace“, můžeme říci - s despektem. Pojdme dále. Lanakreon říká, že náš hrdina odkojil děti jen pět. Zatím nevíme proč, ale dovídáme se, že z odkojených dětí vyrostli statní muži a krásné ženy - „Z dětí muži, ženy, jako ocel, jako květ“, zatímco z těch k otcovu prsu nepřipuštěných vyrostly děti „...slabé, hloupé, bídné...“. Proč Lanakreon říká, že z dětí odkojených matkou vyrostou slabé a hloupé děti, vysvětluje hned v následujícím verši: „...proč to kruté počínání, ni krutost, to jen pro pouhé porovnání“. Z tohoto je patrné, že Lanakreonovo zobecnění, že z dětí, které neodkojil otec, jsou hloupé a slabé děti, je jen uměleckou licencí, která má akcentovat pozitiva kojení mužského.

Nuže, co můžeme vyčíst z Lanakreonovy poezie o mužském kojení v rané antice?

- 1) Kojení už není ničím božským, určeným pro vyvolené jedince. Pokud je někdo odkojen otcem, rodiče mu to

řeknou a může s tou informací nakládat, jak se mu zlíbí.
Třeba jako náš hrdina odkojit své děti.

- 2) Díky rozvoji vědy a medicíny docházelo k prvním deskripčním pozitivním vlivů mužského kojení na lidský organismus.
- 3) I přes pozitivní vývoj, kterým mužské kojení prochází, je stále většinou společností přijímáno rozporuplně, možná i s despektem.

Podobných zmínek o mužském kojení je v dílech antických literátů mnoho, ale žádný nepřináší nový rozměr, úhel pohledu, či zcela odlišný přístup k tomuto fenoménu. Jistým posunem může být až Ezop se svou bajkou pojednávající o tvrdohlavé klokanici, která odmítala sát mléko z otcova struku, za což jí krom ztráty radostného mládí, šťastného partnerství a poklidného stáří také ostatní zvířátka vyčiniła a nedovolila vystoupit na jubilejních 100. dožínkách. Ale opravdová změna ve vnímání mužského kojení měla teprve přijít.

Zdá se, že k přerodu mužského kojení jako podivínského počínání na zcela seriózní a běžnou výchovnou metodu došlo až kolem roku 250 n.l. Soudě tak alespoň podle literatury, která je obvykle velmi citlivá na celospolečenské změny a velmi rychle je reflektuje. Postačí jedna ukázka za všechny. Dovolte mi ocitovat Justiniána z Efesu, předního řeckého mravokárce a satirika. Jedná se o část díla „Nero, hrdina či ztroskotanec?“ (z anglického překladu „Nero, hero or zero?“), konkrétně pasáž, kdy písař Berenik nakupuje zeleninu u kupce Ptolemaia.

Berenik: „*Bud' pozdraven, Ptolemaiosi, zelináři vpravdě nepoctivý.*“

Ptolemaios: „*Dobrého dne i tobě, Bereniku, úředníku v jádru zkažený a úplatný.*“

Berenik: „*Tak jak jdou dneska kšefty, obíráš ty hlupáky?*“

Ptolemaios: „*Obírám, obírám. Ale budu muset obírat více.*“

Berenik: „*Proč více, Ptoléme?*“

Ptolemaios: „*Přestává se to vyplácet, obírají všichni.*“

Berenik: „*I zákazníci?*“

Ptolemaios: „*Ale kdeže. Ostatní zelináři. Dříve jsem býval nejbohatší, a dnes máme všichni stejně.*“

Berenik: „*To znám. V úřadě už to také není ono. Kdo nekojí, krade.*“

Ptolemaios: „*Ba, ba. Tuhle jsem taky přemýšlel, že bych odkojil syna. Ale copak mohu?*“

Berenik: „*Nemůžeš, jak by ses uživil jako poctivec?*“

Ptolemaios: „*Tak tak, mrzí mne to. Taková krásná věc odkojit syna. Ale proč ty vedlejší účinky?*“

Berenik: „*A víš, jak moc poctivý by byl on? Pche, to bysme to tu mohli všichni zavřít.*“

Ptolemaios: „*Nojo, jenže žena mne do toho tlačí. Všechny její kamarádky mají kojící muže a...*“

Berenik: „*...jsou šťastné. Chá! Ta moje na tohle naštěstí nemyslí. Dělá taky na úřadě a pamatuje, jak nízké průměrné všimné bylo loni s tím odkojencem v čele. Tfu!*“

Justinián z Efesu, „*Nero, hrdina či ztroskotanec?*“

Na tomto místě Justiniánovo satirické drama přeručíme a ve zkratce si ho rozebereme. Začátek rozhovoru můžeme přeskočit, neboť je to typická kritika morálky úřednictva a „podnikatelů“ a posuneme se v ději dále ke spojení „Kdo nekojí, krade“. Z tohoto spojení je krom zcela evidentního spojení mezi kojením - poctivostí (nebo alespoň nekojením - kradením) patrná ještě jedna věc. Všimněte si, že Berenik větou „Kdo nekojí, krade“ vlastně říká buď:

- 1) Skoro nikdo nekojí, tudíž všichni kradou.
- 2) Tak půlka lidu kojí, tudíž ta druhá krade.
- 3) Většina lidí kojí, menšina krade.

Z historických pramenů víme, že ve starém Řecku na tom byli s kriminalitou podstatně lépe než naše generace, a ať budeme jakkoli skeptičtí, nedovolil bych si říci, že nyní kradе polovina obyvatel. Pokud se tedy shodneme, že ve starém Řecku kradla menšina obyvatel, jednoduchou vylučovací metodou dospějeme k tomu, že Berenik nepřímo řekl: „Většina naše obyvatelstva kojí“. To je pozoruhodné, ale ne ojedinělé. Naopak. V dílech řeckých umělců se toto většinové prokojící chování objevuje často, v jednu chvíli by se dokonce dalo mluvit o většinovém názoru. Dále Ptolemaios říká, že „tuhle přemýšlel, že by taky odkojil syna“, z toho plyne jediné: kojit syna není nic šokujícího a dělají to i ostatní. Dále spolu oba vykukové hovoří o tom, že děti odkojení mužem mají jakýsi smysl pro spravedlnost. A nejen to, dokonce i otec-kojič se stává spravedlivějším, což není dobré pro tvrdý byznys. S tímto se setkáváme napříč díly umělců všech generací, koneckonců i já jsem pozoroval, že u odkojených a kojičů dochází k posílení morálních zásad, odborně je tento syndrom nazýván „iustatis honor“. V další fázi se Ptolemaios s Berenikem shodují, že kojí muži skoro všech manželčinyh kamarádek a ty jsou potom šťastné. Domnívám se, že tato pasáž nepotřebuje podrobnějšího vysvětlení a je snadno pochopitelná – z kojení je celospolečenská záležitost. V závěru se Berenik rozčiluje a opět konstatuje, že s tím „odkojencem v čele“ jde ruku v ruce poctivost a úředníkům tak klesá průměrný úplatek. Zde stojí za pozornost, že odkojenec byl v čele úřadu „už loni“, a pokud si nepamatujete z dějin práva, vyšším úředníkem se mohl stát pouze občan-muž starší 36 let. Čili v době, kdy Justinian text psal, kojení bylo v široké společnosti docela slušnou řádku let ukotveno.

Jak vidíte, v antickém Řecku prošlo mužské kojení změnou. Změnou k lepšímu. Z občasné zmínky o mužském kojení, svědčící o jeho malé rozšířenosti, se přes častější, byť stále

trochu negativně přijímanou techniku, kojení posunulo do fáze, kdy bylo běžnou součástí života, které se nikdo nedivil, a dokonce bylo něčím lepším, cílem, kterého chtěli lidé dosáhnout. Je příznačné, že se tato změna udála právě v osvícené antice. Bohužel je také příznačné, že mužské kojení o svůj status prospěšné metody přišlo ve středověku, v období temna. Ale o tom až v dalších kapitolách...

RAKOVINA PRSU A MUŽI. OXYMÓRON, ČI PŘEKVAPIVÝ FAKT?

V této kapitole se lehce dotkneme citlivého tématu - rakoviny prsu. Prsa jsou totiž poklad, který si musíme chránit. A i když rakovina prsu postihuje převážně ženy, nepodceňujte ji ani vy, pánové. Vůči rakovině prsu nejste imunní. Statistika diagnostikované rakoviny prsu u něžného pohlaví hovoří neúprosně. Jen za loňský rok byla rakovina prsu celosvětově zjištěna u 1,4 milionu žen a celých půl milionu na karcinom prsu zemřelo. V Evropě jsou čísla sice o něco „lepší“, ale stále děsivá. Loni rakovinou prsu v Evropě onemocnělo 500 000 žen a zemřelo na ni 140 000 z nich. Tato smutná statistika se nevyhýbá ani vaší zemi - České republice, kde byla loni rakovina prsu diagnostikována u 6000 žen a zemřelo na ni celých 1600 žen.

Smutná a nekompromisní fakta o rakovině:

Málo se o tom ví, ale rakovina prsu má tři smutná nej:

1. Jedná se o nejrozšířenější typ rakoviny u žen
2. Je nejčastější onkologickou příčinou smrti pacientek
3. Je nejobávanějším typem rakoviny z hlediska ženské populace

Bohužel, z pozorování snad ve všech rozvinutých zemích světa vyplývá, že výskyt rakoviny prsu stále stoupá. A nejen u žen, samozřejmě počet diagnostikování rakoviny prsu stoupá i u mužů. Ale nebojte, rakovina prsu má i jedno pozitivní „nej“. Pokud je včas diagnostikována, její léčba patří v onkologii mezi ty nejúspěšnější.

Prevence, prevence, prevence

Jak už jsme si řekli, rakovina prsu patří mezi ty nemoci, které se, pokud je odhalíme včas, dají velmi dobře léčit. Ale mnoho lidí, především ti mladší z vás, mají tendenci vznik rakoviny prsu podceňovat. Právě proto je naprosto nezbytné budovat informovanost o nutnosti samovyšetření a pravidelných prohlídkách ve screeningových centrech. Základním pilířem prevence rakoviny prsu jsou:

1. Samovyšetření
2. Pravidelné kontroly u lékaře
3. Správná strava
4. Dostatek pohybu

Samovyšetření

Samovyšetření je nejsnazší cestou ke včasnému zachycení rakoviny. Provádět by je měl každý nejpozději od 25 let věku, alespoň jednou měsíčně. Muži provádějí vyšetření kdykoli, ženy druhý či třetí den po skončení menstruace.

Pravidelné kontroly u lékaře

Pravidelné kontroly u lékaře nicméně umožní odhalit menší nádor mnohem dříve než pohmatem. Pravidelné mamografické vyšetření snižuje úmrtnost na rakovinu prsu až o 40%. V několika státech Evropy (včetně České republiky - pozn. překladatele) má každá žena po 45. roku života jednou

ročně nárok na preventivní vyšetření, které je hrazeno zdravotní pojišťovnou. Muži na toto právo zatím bohužel nedosáhli, ale v Nizozemí a Belgii jsou tomu už velmi blízko.

Strava

Správná strava jako prevence rakoviny má velký význam, ale je často podceňována. Látky, které prokazatelně snižují riziko rakoviny, jsou: ovoce, zelenina, luštěniny, celozrnné pečivo, těstoviny a rýže. Kromě toho je rozumné omezit konzumaci červeného masa, jako je hovězí, vepřové či jehněčí. Jídla připálená, uzená či grilovaná mohou zvyšovat riziko vzniku rakoviny, jelikož mohou obsahovat karcinogenní látky. Stejně tak tělu neprospívá ani pití velkého množství alkoholu. Hrozba rakoviny prsu je také vyšší u těch, kteří i kouří.

Pohyb

Stejně jako jídelníček je důležitý i sport. Nadváha či obezita znatelně zvyšují riziko vzniku rakoviny. Body Mass Index ($BMI = \text{váha (kg)} / \text{výška (m)}^2$) by se při správné váze měl pohybovat mezi 19 a 24. Hýbejte se pravidelně, má to velmi pozitivní vliv na zdraví, zvláště v dnešní době sedavých zaměstnání. Stačí málo, obden 30 minut pohybu, a vaše tělo si udrží tělesnou hmotnost i kondici a bude připraveno na případný boj s nemocí.

Slovo závěrem

Cílem této kapitoly nebylo podat vám detailní informace o rakovině prsu a její prevenci. Informací je o tomto tématu mnoho a sám chystám o rakovině prsu podrobnou příručku. Spíše jsem chtěl upozornit na to, že rakovina prsu je velmi rozšířená, a přitom se jí nevěnuje dostatečná pozornost, a také na fakt, že ačkoli se mužská a ženská prsa liší, rakovina se může týkat opravdu každého z nás. O tom, jaká je fyziogonomie mužského prsu, si povíme v další kapitole.