



Michal VALENTA

Věnuje se lektorské činnosti v oblasti
přístrojů celostní medicíny.
Založil centrum Oberonic.

100

Dožít se

Jak zůstat mladý i v pokročilém věku

Nemaje kořene mandragory, vařil jsem kořenitku nadmutou s rozemletým netopýrem a hle, co jsem obdržel! říká ve filmu *Císařův pekař a Pekařův císař* dvorní alchymista Alexandr Scotta. Legendární scéna, v níž panovníkovi předloží leštidlo na podlahu namísto elixíru věčného mládí, je jednou z mnoha sekvencí, jejichž prostřednictvím se jinak veselý snímek zabývá závažnými otázkami: Kde leží věková hranice lidského života? Je možné ji posunout? Kam až?

Že fyzické zdraví a síla člověka nemusí odpovídat jeho kalendářnímu věku, jak v pozitivním, tak negativním smyslu, si lidé všimli už v dávnych dobách. Některé známé historické postavy ve stáří překvapovaly své okolí jedinečnou energií, jiné se v relativně mladém věku změnily v seniory. Královně Eleonoře Akvitánské (1122–1204) zůstala štíhlá postava a mladistvý vzhled i po šedesátce, kdežto její druhý manžel Henry, mladší o jedenáct let, byl v padesáti úplně senilní. Eleonora se dožila na tehdejší dobu úctyhodného věku 82 let, přežila oba své muže, a dokonce osm ze svých deseti dětí.

LIMITY TĚLA

Podle dostupných ověřených zdrojů byla dosud nejstarším žijícím člověkem planety Francouzka Jeanne Louise Calment (1875–1997), jež se dožila úctyhodných 122 let. Do sta let jezdila na kole, hodně používala olivový olej, milovala portské víno a čokoládu a její vášně byly hudba i sport. Jeanne zažila obě světové války, byla u zrodu Eiffelovy věže, setkala se s Vincentem van Goghem a přežila svého muže, dceru a také vnuka. Ve 115 letech si dokonce zahrála sama sebe ve filmu *Vincent a já* (1990).

Časopis *Nature Communications* publikoval studii, podle které se maximální doba lidského dožití pohybuje v rozmezí

120 až 150 let. Vědci analyzovali data zhruba půl milionů lidí z několika zemí světa a časové meze lidského těla určovali podle krevních testů se zaměřením na specifické markery v krvi.

Podle nejdéle probíhající studie stárnutí (Baltimorská studie), která začala v roce 1958 v USA a probíhá dodnes, neumíráme primárně na stárnutí jako takové, ale vlivem civilizačních nemocí, především na obezitu, cukrovku, kardiovaskulární a onkologické choroby. Proto podle vědců s průměrným, přirozeným a spokojeným stárnutím souvisí především tři důležité aspekty: zdravá a vyvážená strava, pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu a pozitivní přístup k okolí a sám k sobě.

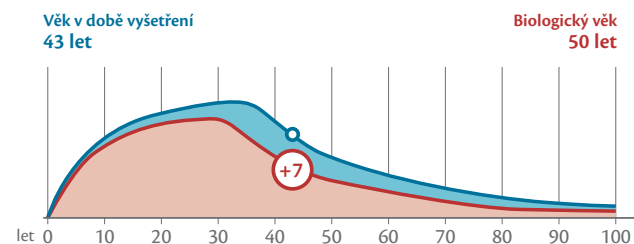
„Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných pozitivních. To je tajemství dlouhověkosti,“ byl přesvědčen Jan Amos Komenský. Na individuální úrovni představuje proces stárnutí především propojení geno-fyziop-sycho-socio-spirituálně-energetických rovin života člověka v jedno – to se odráží ve skutečné funkčnosti organismu. Každý je jedinečnou bytostí a harmonie zmíněných oblastí ovlivňuje a projevuje podstatu jeho zdravotního stavu a biologického věku. Pro pochopení cesty k dlouhověkosti je nutné přijmout fakt holistického přístupu uvažování a vzít v potaz komplexní životní dráhu jednotlivce od narození po jeho současný život. ➡

VĚK KALENÁŘNÍ VS. BIOLOGICKÝ

Pro fenomén nesouladu kalendářního (chronologického) a biologického (fyzilogického) věku člověka dnes existuje racionální vědecké vysvětlení. Spočívá ve skutečnosti, že každé lidské tělo funguje v individuálních rytmech, jež se sice dají srovnat s obvyklým kalendářním časem, ale nejsou s ním totožné – člověk, i každý jiný živý organismus na této planetě, žije a pracuje ve vlastním čase a obecně uznávaný astronomický čas jen odráží otáčení Země ve vesmíru.

Kalendářní věk je určen datem narození a lze ho přesně vymezit. Světová zdravotnická organizace (WHO) za období středního, zralého věku považuje věkové rozpětí mezi 45 a 59 lety, starší věk nebo rané stáří definuje úsekem od 60 do 74 let života. Vysoký či pokročilý věk nastává v 75 a trvá do 89 let a za dlouhověkého označuje jedince od 90 let výše. V tomto kontextu je velmi zajímavá periodizace stáří podle Jana Amose Komenského, který jej dělil pouze na dvě etapy: starý muž (35–42 let) a kmet (42 let a výše). Na srovnání je dobře patrný trend stárnutí populace, jenž je dán především dostupností a vysokou kvalitou potravin, zdravotní a preventivní péče a dalších služeb souvisejících se zdravím. Průměrná délka života v České republice se dnes pohybuje okolo 82 let u žen, muži se dožívají přibližně 76 let. Pro srovnání: v roce 1920 to bylo 50 let u žen a 47 let u mužů.

Gerontologická křivka a její analýza



Analýzou variability srdečního rytmu pomocí terapeutického přístroje Heart Vision je možné určit momentální rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem člověka. Slouží k tomu takzvaná gerontologická křivka, která graficky popisuje vztah mezi tempem hromadění životních zdrojů a tempem jejich spotřeby. Můžeme tedy určit momentální biologický věk člověka, který se obvykle nekryje s věkem kalendářním, ale odchyluje se na jednu nebo druhou stranu.

NAKROČENO PŘES STOVKU

Z určitého úhlu pohledu je lidský život střídáním období hromadění a následné spotřeby zdrojů. Čas smrti proto nestanovuje ani tak počet prožitých kalendářních let jako spíš stupeň vyčerpání životních zdrojů či individuální síly a narušení efektivního fungování regulačních systémů organismu. To způsobuje degeneraci tkání, která se projevuje úbytkem fyzických sil, kognitivních schopností (paměť, koncentrace, pozornost, myšlení) a celkové vitality organismu. Jedinec začne být méně odolný vůči infekcím (bakteriím, virům), ztrácí se pružnost vaziva, projevují se změny v nervovém a endokrinním systému a postupně dochází k opotřebení jednotlivých tělesných a duševních funkcí.

Pokud platí závěry vědeckých studií, že maximální délka lidského života může odpovídat 120 až 150 kalendářním rokům, příčinou zkrácení uvedené doby je narušení rytmu biologických hodin uvnitř organismu. Biologický věk tedy odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu a výkonnosti člověka. Odráží nejen jeho vztah mezi tempem příjmu a výdeje energie, ale i psychofyzilogický ukazatel adaptace a flexibility organismu ve smyslu udržení stabilního vnitřního prostředí, které je nezbytné k fungování a existenci. Pokud je toto prostředí minimálně narušeno a genofond člověka je zdravý a silný, má jedinec nakročeno na dlouhý a kvalitní život. ●



Za „mýtus“ dlouhověkosti je považován Pakistanec Feroz-ud-Din Mir, jenž se ani ne před deseti roky doval, že je mu 142 let – přý disponuje rodným listem, který dokládá, že se narodil 10. března 1872. Jeho tvrzení se však nepodařilo ověřit, ani když se o to snažili i výzkumníci z Guinnessovy knihy rekordů. Zmíněný rodný list nenašli.

Nejstarším člověkem narozeným na českém území byla Marie Miková (1882–1994), jež se dožila 112 let. Zemřela ve Vídni, stala se historicky druhou nejstarší osobou Rakouska.

V červnu 2021 evidovala Česká správa sociálního zabezpečení 713 sto- a víceletých lidí: 603 žen a 110 mužů. Počet stoletých u nás v posledních letech stoupá, v roce 2018 jich bylo 430.

Gerontologie je věda o lidském zrání a problematice stáří a stárnutí. Její název je odvozen z řeckého slova *gerón*, *gerontos* – starý člověk.

Nejstarší živočich na planetě, arktická islandská, je druh mořského mlže, jenž se dožívá i několika stovek let. V roce 2006 našli vědci u pobřeží Islandu jedince, kterému při sečtení rýh na lastuře určili stáří 507 let. Stal se tak nejstarším zdokumentovaným živočichem na planetě.

Nesmrtelnost podle taoismu je v lidských životech stále přítomná díky duši, která je věčná a putuje staletími temnoty a světla až do splnutí a harmonie celku.



Stáří a historie

Nejslavnější lékař starověku **Hippokrates** (460–370 př. n. l.) doporučoval střídmost v jídle, víno, horké koupele a tělesná cvičení. Pomohou prý k tomu, aby se člověk dožil vysokého věku. Stárnutí bylo podle něj důsledkem ztráty lidského tepla a vysychání organismu.

Řecký filozof a pedagog **Platón** (427–347 př. n. l.) vyzdvihoval stáří, protože se při něm prohlubuje moudrost, vede člověka k lepší životní harmonii, zdravému úsudku, pokoře a schopnosti ocenit život jako komplexní celek.

Filozof a spisovatel **Marcus Tullius Cicero** (106–43 př. n. l.) doporučoval neustále se (i ve stáří) učit, protože intelektuální aktivita zpomaluje proces stárnutí a podporuje duševní svěžest.

Básník a dramatik **William Shakespeare** (1564–1616) se problematikou pošetilého stáří a dravého mládí zabýval v tragédii *Král Lear*.

Učitel národů **Jan Amos Komenský** (1592–1670) věnoval fenoménu stáří a smyslu života velkou část díla *Pampaedia* (Vševědy).



INZERCE

OMX PROBIOTIKA

Probiotika s výjimečnou účinností a bakteriální pestrostí díky unikátní výrobě tradiční japonskou metodou 3-5 leté fermentace.

Více na www.omxprobiotika.cz

OMX Probiotika

3 roky fermentovaná japonská probiotika

OMX Probiotika Deluxe

5 let fermentovaná veganská probiotika

Chcete nabídnout OMX probiotika svým zákazníkům?
Napište nám na info@omxprobiotika.cz

www.omxprobiotika.cz



Srdce Sokolky

Moje babička Hana bude letos slavit 96. narozeniny a na svůj věk se těší dobrému zdraví a kondici. Loni v prosinci dokonce zvládla onemocnění COVID-19 během několika dní v nemocnici a následnou rekonvalescenci doma za podpory rodiny. Jak je možné, že v těchto letech, dokonce neočkovaná, onemocnění překonala a vypadá stále tak dobře?



Babička nikdy nebrala žádné léky a neměla žádnou diagnózu. K lékařům nechodila, nevyhledávala ho. Vzpomínám si na mnohé tváře udivených lékařů, když o babičce a jejím věku hovoříme. „No teda, takového věku bych se nechtěla dožít,“ řekla mi krátce před babiččinými pětadvadesátinami jedna lékařka.

„Ale, paní doktorko, babička je čilá, každé ráno cvičí, nebere žádné léky, prostě si užívá života.“

Doktorka na to s úsměvem na rtech: „Aááá, tak už to chápu, proto se dožila takového věku, protože nebere žádné léky. Tak takový život bych teda brala všema deseti.“

Nedávno, při odvozu covidem nemocné babičky do nemocnice, jiná lékařka upozorňovala: „Hlavně ji zabalte do nemocnice všechny léky.“

„Ona žádné nebere,“ oponoval jsem. „Cože?! Ona nemá ani diabetes, ani vysoký krevní tlak?“ kroutila hlavou lékařka. „Je to prostě stará Sokolka, paní doktorko, a ta léky nebere, je prostě jinak nastavená.“

Bylo neuvěřitelné v čase této choroby sledovat, jakou sílu a potenciál k uzdravení má lidský organismus i v pokročilém věku. A jak je víra, láska k rodině, Bohu a životu silnější než kdejaký virus nebo onemocnění. Opět jsem se na vlastní oči přesvědčil o obrovské samoléčebné schopnosti těla a síly duše, která ještě neholdá opustit tento svět a uzavřít tak pozemskou kapitolu své cesty.

škole v Lomnici nad Popelkou a v Semilech. Tomu se věnovala až do pozdního věku. Byla velmi oblíbená učitelka, s dětmi zpívala moderní písničky, navštěvovala různé soutěže, organizovala akce a v tomto prostředí spíš mládla a vitality měla na rozdávání. Do toho navštěvovala dva místní sbory, kde aktivně zpívala, a účastnila se většiny kulturních a chrámových akcí v rodném městě. Kde se něco dělo, tam naše babička nechyběla, buď jako organizátorka nebo coby zapálený a vděčný divák.

Kdybych měl jmenovat jedinou věc, která může za babiččinu dlouhověkost, zvolil bych její „životní úsměv“, určitou formu pozitivního přístupu ke všemu a ke všem. Neustálé vyzařování plnosti života, radosti a energie. Vždy, když někam přišla, jako by otevírala prostor – nahlas pozdravila, všechny si prohlédla a navázala alespoň oční kontakt. Začala se seznamovat, se všemi si povídat. Jako by je znala odnepaměti, jako by neexistovala oddělenost, jako by její vědomí potkávalo sebe samu. Tahle její přirozenost se nedá naučit, ta prostě je a projevuje se v přítomném okamžiku – v daný moment se vše propojí a srdce začne bít ve stejném rytmu. Pro to všechno je babička pro mě stálou inspirací, impulzem k zamýšlení se nad něčím tak prostým a přitom skutečným – zážrakem jménem život.

Mě fascinovalo i jedno z jejích pravidelných ranních cvičení, kdy vleže zvedla obě nohy a ve vzduchu opisovala číslice od jedničky do desítky. Nedávno mi toto cvičení znovu předvedla jako důkaz dostupného uzdravování se po covidu.

HUDBA A ÚSMĚV

Další její velkou životní láskou je hudba. Po revoluci mohla konečně začít vyučovat zpěv na Základní umělecké

Michal VALENTA
vnuk



Století lidé jako inspirace

V roce 2014, v souvislosti s blížícím se 100. výročí založení samostatného Československa, vznikl v mé hlavě projekt *Narození 1918*. Chtěl jsem mladé generaci přiblížit toto významné národní jubileum prostřednictvím autentických příběhů lidí, kteří se v roce 1918 narodili. „Jsou ještě naživu a budou schopní a ochotní svůj příběh zveřejnit?“ strachoval jsem se zpočátku. Zbytečně. Našemu týmu

se nakonec podařilo během tří let získat a natočit výpovědi 78 osob! Většina z nich oplývala překvapivou vitalitou a fungující pamětí – ta byla pro náš projekt stěžejní.

U některých respondentů dlouhověkost souvisela s genetickou výbavou, vysokého věku se dožilo i několik generací jejich předků. To nelze ovlivnit, to je dáno. Ovšem valná většina našich pamětníků se rekrutovala ze sportovců a zapálených vlastenců. Kdysi byli členy sportovních organizací typu Sokol nebo Orel. Sport se pro ně stal nedílnou součástí života, něco jako osobní hygiena. Někteří ve sportovních klubech našli své životní partnery a věrné přátele. Láska ke sportu jim vydržela do pozdního věku.

Během natáčení jsem vyzpovídal, že obdobně důležitým faktorem dlouhověkosti byl a je také pozitivní vztah k práci. Většina protagonistů našeho filmového projektu se cíleně vzdělávala, na pracovišti si postupně vybudovala postavení a respekt. Práce je bavila, dokázali v ní nalézt smysl a štěstí. Důležitou součástí jejich životů byly a jsou záliby, měli koníčky, kterým se věnovali i po odchodu do důchodu. Tato činnost je udržovala v neustálé aktivitě.

Tím nejdůležitějším základem dlouhověkosti je podle mého názoru rodina. Díky harmonickým vztahům v ní, vzájemné lásce předávané z pokolení na pokolení se většina našich respondentů nacházela v pečlivé péči svých potomků, což na ně mělo viditelně pozitivní vliv. Byl jsem překvapený, v kolika rodinách se i dnes udržuje úcta ke stáří.

Pavel CHALUPA
autor projektu *Narození 1918*
www.narozeni1918.cz

2x foto: Martina Storek



Karel Laváček, protagonista projektu *Narození 1918*. V lednu mu bylo 104 let.

INZERCE

Ecce Vita®

Přírodní produkty na podporu detoxikace organismu



Bilinný čaj Čisté tělo

Bylinná směs podle originální receptury Ecce Vita s obsahem bylin podporujících vylučování a detoxikaci.



Liver plus

Bylinná směs, která pomáhá udržovat zdravou funkci jater. Podporuje přirozenou obranyschopnost a imunitní systém.



Lymfodetox

Antioxidant, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Napomáhá normální funkci jater a žlučníku.



www.eccevita.cz

Přijďte si produkty vyzkoušet do naší kamenné prodejny na adrese: **U Perníkárky 111/2a, 150 00 Praha 5**. Zásilky vám rádi doručíme až domů. Objednat můžete na:

www.eccevita.cz

