

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 lékaři 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 nedávno 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 začnou 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. „Jsem ještě naživu a budou schopní a ochotní svůj příběh zveřejnit?“ strchoval 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.

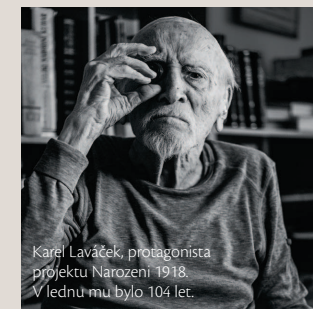
U některých respondentů dlouhověkost souvisela s genetickou výbavou, vysokého věku se dožilo i několik generací jejich předků. To nelze ovlivnit, to je dáno. Ovšem valná většina našich pamětníků se rekrutovala ze sportovců a zapálených vlastenců. Kdysi byli členy sportovních organizací typu Sokol nebo 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 vyzoroval, 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 jednu 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 Perníkářky 111/2a, 150 00 Praha 5**. Zásilky vám rádi doručíme až domů. Objednat můžete na:

www.eccevita.cz

