

ZPOMALUJME STÁRNUTÍ

MUDr. Jaroslav Orlík



Jak budete žít v letech 2030 až 2050?

Už jste se někdy zamysleli nad tím, jak budete žít v roce 2030 nebo 2050?

Mě k tomu zamyšlení přivedly dva články v lékařských časopisech, ve kterých byly ukázány některé údaje o věkovém složení obyvatelstva v současné době a letech po roce 2030, a také skvělé [video slavného šéfkuchaře Jamieho Olivera](#) o hrozbě obezity, zvláště u dětí.

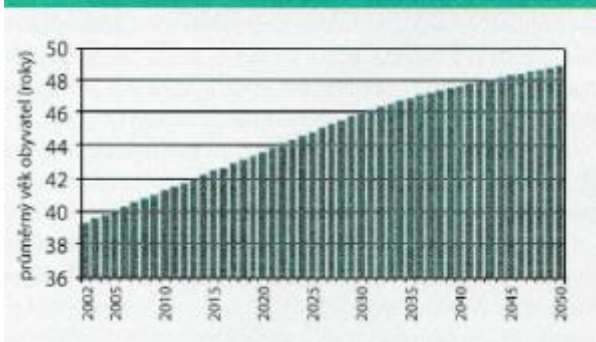
Oba články pojednávají o problematice stárnutí naší populace a o tom, že na zvyšování počtu starých lidí a péči o ně nejsme připraveni.

Civilizační vývoj vede ke **zvyšování naděje dožití se vysokého věku**, neustále se prodlužuje střední délka života. Absolutně i relativně přibývá lidí starých i velmi starých a dlouhověkých.

Tento trend bude dále pokračovat i v příštích desetiletích. (Pavel Weber a kol. – Geriatrická multimorbidita – jeden z klíčových problémů současné medicíny – Vnitřní Lék. 2015, 61(12), s. 1042-1048)

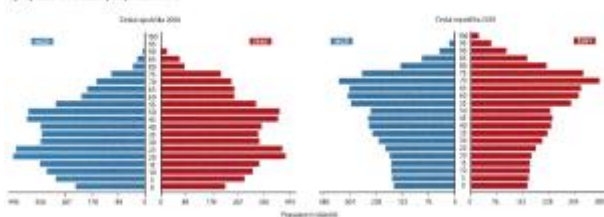
Jen si představte, že **průměrný věk** obyvatel České republiky se za pouhých 10 let zvýšil z 38,8 na 41,7 roku. Do roku 2065 lze předpokládat nárůst o dalších 8 let.

Graf 1. Průměrný věk obyvatel ČR v letech 2002–2050 bez ohledu na pohlaví

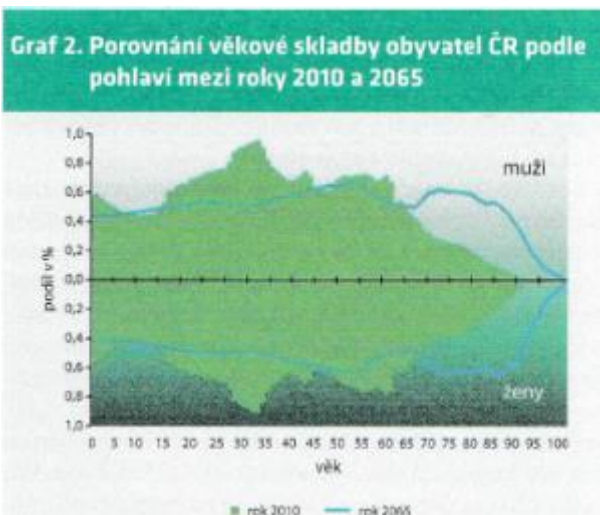


Aktuální **střední délka života** pro rok 2014 byla u mužů 75,3 a u žen 81,4 roků. Od roku 1990 došlo k prodloužení střední délky života u mužů o 7,5 a u žen o 5,5 let.

Vývoj věkové struktury obyvatelstva ČR



V letech 2030–2060 by měly být nejpočetnější skupinou obyvatel ženy ve věkové dekádě mezi 80–90 lety.



Index stáří je poměr seniorů ve věku 65 let a starších k dětem do 15 let. Tento index v ČR plynule roste. V roce 200 byl 83,1 seniorů na 100 dětí, v roce 2015 činil 117 seniorů na 100 dětí a v roce 2060 by měl být 243,6! To znamená, že na každé dítě do 15 let bude připadat asi 2,5 seniora!

Starší lidé mají většinou více zdravotních problémů a nemocí a při těchto počtech jde opravdu o klíčový problém současného zdravotnictví.

Přitom jde o **globální problém**. Počet lidí starších 60 let v celkové světové populaci se zvýší z 11% v roce 2006 na 22% v roce 2050. Poprvé v dějinách bude ve světové populaci více seniorů 65+ než dětí do 14 let.

Světová zdravotnická organizace (WHO) ve svém pojetí dané problematiky zdůrazňuje ideu celoživotního přístupu ke zdraví stárnoucí populace, přičemž základem by měl být podpora zdraví v průběhu celého života. (Stárnutí populace České republiky: víme, co nás čeká, a jsme na to připraveni? – AM Review, 2016, č.1-2, s.1-2)

Možná si teď říkáte: **A co já mám s tím dělat?** To stejně nemůžu ovlivnit. Proč to sem vůbec píše? Jde o to, že každý z nás může ovlivnit, jak bude žít v letech 2030 ž 2050! Je zřejmé, že málokdo z nás může ovlivnit stárnutí celé populace, ale můžeme ovlivnit to, jak na tuto dobu budeme připraveni, jak bude vypadat náš život.

Potřebujeme se starat o to, abychom byli zdraví, abychom byli v dobré fyzické, psychické, sociální a také finanční kondici.

V příštích článcích se zaměřím na to, **jak zpomalovat stárnutí** a jak se udržet v dobré fyzické, psychické, sociální a finanční kondici.

Budeme si povídat například o jednotlivých částech tzv. **Anti-aging desatera**:

1. Stravujte se zdravě
2. Doplněte do těla důležité látky
3. Dodržujte pitný režim
4. Pohybujte se
5. Omezujte stres
6. Pěstujte sociální kontakty
7. Vyhýbejte se znečištěnému prostředí
8. Spánek je lék
9. Optimismus
10. Láska a doteky léčí

Pokud se podle statistik a demografických údajů máme dožít vysokého věku, pak bychom si ho měli užívat. To je to, co vám i sobě přeji a na co se musíme aktivně připravovat již nyní – investovat čas, peníze a úsilí. Věřte mi, že se to vyplatí.

První pravidlo Anti-aging desatera – Stravujte se zdravě

Statistiky a demografické předpovědi nám říkají, že se budeme dožívat stále vyššího věku. To bude spíše pravidlem, neměli bychom být tím překvapeni.

Důležitější bude, abychom byli v seniorském věku zdraví, v dobré fyzické, psychické, sociální a také finanční kondici.

Abychom si tak mohli užívat, že konečně máme čas na všechny své koníčky a na vše, co nás baví. Abychom naše vědomosti, zkušenosti a životní moudrost mohli předávat svým vnukům a pravnukům.

K tomu se potřebujeme **naučit, jak zpomalovat stárnutí** a jak se v dobré fyzické, psychické, sociální a finanční kondici udržet.

Před lety společnost na zpomalování stárnutí zformulovala tzv. **Anti-aging desatero**. A první zásadou je **stravujte se zdravě**.

To zní velmi logicky a jednoduše. Avšak co to je to zdravé stravování? Je možné stanovit nějaká pravidla? A jak dlouho budou platit? Když si představím, co jsme se učili (nebo spíš neučili) o stravování na lékařské fakultě a co jsem v prvních letech mé lékařské praxe učil své pacienty a své posluchače na různých přednáškách, vstávají mi vlasy na hlavě hrůzou.

Mimochodem – znáte 4 bílé zabijáky lidstva? – Cukr, sůl, bílá mouka ...a...lékař.

Takže – jak si vybrat mezi těmi více než 20 000 dietami a způsoby stravování? Co je třeba dodržet? Tady jsou **hlavní zásady**:

1. **Výrazné omezení jednoduchých sacharidů (cukrů)** a pro některé osoby úplné vyloučení těchto jednoduchých sacharidů ze svého stravování. Už i WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje, aby energetický příjem z cukrů tvořil méně než 10% celkového energetického příjmu, a uvažuje se o doporučení snížit toto množství na méně než 5%. Jednoduché sacharidy jsou jednou z hlavních příčin obezity.
2. **Omezení nadměrného solení.** Zvýšený příjem sodíku z kuchyňské soli je jednou z hlavních příčin vysokého krevního tlaku. (Z analýzy prvků ve vlasech víme, že ke krevnímu tlaku mají vztah poměry Na/Mg a Ca/Na).
3. **Omezení příjmu složených sacharidů (škrobů)** hlavně ve formě bílé pšeničné mouky. Vhodnější je celozrnné pečivo a pečivo žitné nebo ječné.
4. **Vyvarovat se příjmu trans-nenasycených mastných kyselin.** Ty jsou obsaženy hlavně v margarinech a rostlinných olejích, které prošly vysokými teplotami – buď při výrobě, nebo při přípravě jídla. Které tuky tedy máme jíst? Máslo, rostlinné oleje lisované za studena (používat více druhů) a ke smažení používat vepřové sádlo.
5. Každý den bychom měli **sníst 5 porcí ovoce a zeleniny**, přičemž ovoce by měly být maximálně 2 porce. Jedna porce je to, co se vám vejde do dlaně.
6. **Stravujte se tak, abyste si udrželi optimální hmotnost.** Pro některé osoby to znamená nejprve zhubnout na optimální hmotnost a potom teprve ji dlouhodobě udržovat. Nejjednodušší a nejefektivnější způsob, jak dosáhnout optimální hmotnosti a trvale si ji udržet, je použít **program Bodykey by Nutrilite**, který je založen na genetickém vyšetření. V našich genech je totiž zakódováno, jestli více přibýváme na hmotnosti po cukrech nebo po tucích. A na základě vyšetření vaší DNA vám program sestavuje jídelníček přímo na míru, jen pro vás, a to doživotně.

To, jestli budeme schopni v 80 letech chodit s našimi vnuky po horách nebo si jiným způsobem aktivně užívat život, můžeme z velké části ovlivnit my sami. Naučme se stravovat zdravě, udržovat si optimální hmotnost a zpomalujme stárnutí.

Druhé pravidlo anti-aging desatera – Doplněte do těla důležité látky

I když se budeme stravovat správně a podle zásad zdravé výživy, dokonce i když se budeme stravovat na základě genetického vyšetření, nemusí to znamenat, že v naší stravě budeme mít dostatečné množství všech biogenních prvků a vitaminů.

Pravděpodobně budeme mít v jídle dostatečné množství esenciálních (nezbytných) aminokyselin a možná také mastných kyselin (pokud jíme dostatečné množství ryb), ale zřejmě budeme mít nějaké nedostatky prvků a vitaminů.

Někteří lidé se zajímají o své zdraví a přemýšlejí, **proč tomu tak je?**

Nedávno jsem dostal email jako reakci na mé články na blogu:

Něco mi říká, že udržet si pevné zdraví by mohlo jít i bez bodykey by NUTRILITE. Ale třeba se mýlím. Praděda se dožil 90-ti let, prababička 89-ti, děda 90-ti a babička 88-mi a nikdy nekonzumovali NUTRILITE. Celý život z nich ani jeden nesportoval. Nekouřili, jen praděda fajfku. Tvrdý alkohol při každé oslavě, ale i během týdne, jenom ne v nějakých velkých dávkách. Žádné drogy.

Masem se cpali denně než si děda v 85-ti letech usmyslel, že se ze dne na den stane veganem. Mléka se mimochodem nedotknul od svého raného dětství. Čistou vodu nepili nikdy, to by se asi pozvraceli, takže tekutiny doplňovali výhradně 10-ti stupňovým pivem ohřátým na kamnech. Babi neustále pekla buchty, koláče či koblihy z bílé mouky, tuk z nich stříkal a cukr chroupal mezi zuby.

V životě nepozřeli jediný doplněk stravy. Ze syrové stravy pouze hlávkový salát a okurky, občas v zimě vlašské ořechy. Ostatní zelenina pouze kořenová, vařená ve formě vývaru s kusem předního hovězího. Jinak běžná česká kuchyně. Babi si občas od 30-ti dávala Pankreolan kvůli slinivce. Kdybych se takhle stravoval já, za pár měsíců či let bych ležel na pitevním stole.

Čím se to dá vysvětlit? Oblíbená je pohádka o genetice či psychice. Děda byl nervák, babička submisivní putka. Tedy genetika? Rodiče dědy se vůbec nedožili vysokého věku. Pokud si vzpomínám cca kolem 65-70-ti. Babičky rodiče 90-ti a 88-mi. Jejich strava sestávala z 90-ti% z následujících potravin: Domácí pšenično – žitný chléb, máslo, sádlo, škvarky, brambory na loupáčku, vývar z hovězí ohánky, kus hovězího se solí a chlebem, hrách se zelím, buchty s mákem či povidly, vajíčka. Děda byl z osmi dětí, 3 se dožily 90-95ti let, ostatní výrazně méně. Napovíte mi???

Otázkou genetiky se dnes nebudeme zabývat: Zkušenosti říkají, že v některých rodinách se dědí tendence k dlouhověkosti, ale je to trochu složitější, než by se na první pohled mohlo zdát. Některé informace, vlastnosti, nemoci, predispozice se přenášejí (dědí) dominantně, jiné recesivně, potřebovali bychom vědět, jestli určitá osoba vzhledem k určitému genu je homozygot či heterozygot atd....

Velký vliv na náš zdravotní stav a také na dosažení vysokého věku má **zevní prostředí, a zvláště naše strava**. Trávicí ústrojí je systém s největším kontaktem se zevním prostředím! A tak jako je důležité, co jídlo obsahuje, jestli obsahuje nějaké toxické látky nebo těžké kovy, je také důležité, co neobsahuje. Tedy, které biogenní prvky a vitaminy v naší stravě chybí.

Málokdo má doma biochemickou laboratoř, ve které zjišťujete obsah mikroživin (prvků, vitaminů a fytonutrientů) v potravinách. Přitom **podle výzkumů Hamburgské univerzity**, zveřejněných

v roce 2004, mají dnešní jablka o 25% vitamínu B a o 96% vitamínu C méně než před 10 lety, dnešní rajčata a mrkev obsahují o 66% mědi a o 50% železa méně než před 10 lety. (Pozor! Jsou výzkumy starší více než deset let, dnešní situace je určitě horší!)

Díky dlouhodobému intenzivnímu zemědělskému hospodářství jsou půdy stále chudší a chudší. Nevím o žádném zemědělském podniku a žádném zahradnictví, které by do půdy dodávaly všechny stopové prvky, které potřebujeme pro optimální fungování našeho organismu. A proto prvky jako selén, mangan, měď, hořčík a další chybí v potravinách, které konzumujeme.

Nedostatečný příjem vitamínů, biogenních prvků a antioxidantů nás ohrožuje na zdraví, podporuje vznik různých nemocí a zkracuje nám život.

Jestliže tedy nemáme dostatečné množství biogenních prvků a vitamínů v potravinách a jestliže je potřebujeme k tomu, abychom byli zdraví, výkonní a odolní vůči infekcím a volným radikálům, pak je potřebujeme dodávat formou doplňků stravy.

Jak ale máme zjistit, které doplňky stravy – biogenní prvky, vitamíny, antioxidanty máme brát zrovna my, když víme, že každý má svou individuální potřebu?

Nehodí se k tomu genetické vyšetření. **Program Bodykey**, který využívá vyšetření DNA, je určen k dosažení a udržení optimální hmotnosti, k určení poměrů mezi sacharidy, tuky a bílkovinami v naší stravě a jejich množství.

Nehodí se k tomu, ani běžné laboratorní vyšetření krve. V článku **5 fází nedostatku prvků nebo vitamínů ve stravě** jsem vysvětlil, že vyšetřením krve nedostatek většiny stopových prvků můžeme zjistit až v klinické fázi a u některých z nich to nezjistíme ani v tomto stadiu.

Potřebujeme jiné metody. Velmi dobrou metodou ke zjištění, které prvky a vitamíny máme doplňovat je **analýza prvků ve vlasech**.

K suplementaci bychom měli používat **co nejvyšší kvalitu doplňků stravy**, pokud je to možné, pak přírodní. Nejlépe takové, které jsou vyráběny formou koncentrátů nebo extraktů z rostlin. Pokud takový přípravek není na trhu k dispozici, dbáme na to, abychom kovové prvky podávali ve formě organických solí. Lépe se tak totiž vstřebávají než ve formě anorganických solí či oxidů.

Jestliže tedy chceme zůstat dlouhodobě zdraví a chceme zpomalovat stárnutí, měli bychom doplňovat potřebné prvky, vitamíny a další důležité látky formou kvalitních doplňků stravy, nejlépe na základě cíleného vyšetření – **analýzy prvků ve vlasech**.

Třetí pravidlo anti-aging desatera – dodržujte pitný režim.

Tolik cavyků kolem obyčejné vody! Lidé se stále dohadují: máme pít hodně nebo málo? Potřebujeme vůbec pít? A co vlastně máme pít? A někteří to naopak neřeší vůbec.

Během své lékařské praxe jsem se setkal v nemocnici se spoustou lidí, kteří během dne vypili sotva 2 decilitry nějaké tekutiny, protože prostě nepociťovali žízeň. Je to tak – jak nám přibývají roky, ztrácíme pocit žízně a pokud nemáme vytvořeny správné návyky, pak nepijeme dostatečné množství vody.

Přitom **lidské tělo je tvořeno asi ze 2/3 vodou!** Voda se podílí na transportu živin v organismu, udržuje rovnováhu elektrolytů, které regulují tělesnou teplotu a krevní tlak. Voda se podílí na detoxikaci organismu (vylučování toxických látek ledvinami), udržuje vlhkost sliznic (oči, ústa, nos...) a kloubů. Voda je důležitá pro správnou funkci orgánů, udržuje nás ve fyzické pohodě.

Každý den vodu ztrácíme z organismu, i když nic neděláme a jen v klidu ležíme. Voda z těla odchází s každým výdechem, kůží – potem, močí a stolicí. Pokud ji nedoplňujeme, chybí v buňkách i mezibuněčném prostoru, dochází k zahušťování organismu, který je tak náchylnější k nemocem a rychlejšímu stárnutí.

Tady bych chtěl připomenout jednotlivé body tzv. **Anti-aging desatera**:

1. Stravujte se zdravě
2. Doplněte do těla důležité látky
3. Dodržujte pitný režim
4. Pohybujte se
5. Omezujte stres
6. Pěstujte sociální kontakty
7. Vyhýbejte se znečištěnému prostředí
8. Spánek je lék
9. Optimismus
10. Láska a doteky léčí

Pravidelné doplňování tekutin tedy jednoznačně patří k vědomému zpomalování stárnutí.

A nyní se objevují před námi dvě otázky: 1. Co máme pít? 2. Kolik toho máme vypít?

1. Co máme pít?

Z [první zásady anti-aging desatera – stravujte se zdravě](#) – víme, že bychom neměli pít slazené nápoje (příjem nadbytečného cukru je jednou z hlavních příčin obezity).

Pozor na větší příjem minerálních vod. Většina z nich obsahuje velké množství sodíku a nadměrný příjem sodíku přispívá ke vzniku vysokého krevního tlaku (hypertenze). [Z analýzy prvků ve vlasech](#) víme, že k vysokému krevnímu tlaku se vztahují dva poměry – Na/Mg a Ca/Na. Omezení příjmu sodíku je jednou z hlavních zásad prevence a léčby hypertenze. Naštěstí na každé láhvi s minerální vodou je etiketa se složením a obsahem minerálů.

Jako gastroenterolog nedoporučuji ani častější pití perlivých vod – oxid uhličitý může vést k překyselení a také k nedostatečné funkci kardie (svěrač mezi jícnem a žaludku), která vede k bolestem v nadbříšku a pocitům pálení žáhy.

Takže **ideální nápoje** jsou neslazená, neperlivá voda a neslazené čaje, připravené z kvalitní vody.

V naší vodovodní síti bychom měli mít kvalitní pitnou vodu, ale vždy tomu tak není. Vodárny obvykle garantují kvalitu vody při výstupu, ale už tak úplně nemají kontrolu nad tím, co se stane s vodou, než přiteče potrubím do vašeho domu či bytu.

Biochemici z laboratoře Biomol-med, se kterými spolupracuji při [analýze prvků ve vlasech](#), mě naučili, abych pil **filtrovanou vodu z kvalitních vodních filtrů**. A proto doma již roky používám filtrační zařízení na úpravu pitné vody eSpring, které kombinuje technologie lisovaného bloku aktivního uhlíku, ultrafialové lampy a elektronického monitorování. Zařízení je navíc průtočné, takže odpadá i riziko dodatečné bakteriální kontaminace.

2. Kolik toho máme vypít?

V otázce „kolik toho máme vypít?“ panuje snad ještě více nejasností než v tom, co máme pít. Já se řídím jednoduchým doporučením, které říká, že bychom měli vypít 250 ml na každých 10 kg naší hmotnosti. Přičemž při fyzické zátěži nebo při vyšších teplotách (ať už vnějších nebo vnitřních) bychom měli pít více.

Jako gastroenterolog lidem doporučuji, aby většinu tekutin vypili před jídlem. Po jídle bychom měli pít nejdříve za hodinu a půl. Zlepšíme tak naše trávení. Pokud totiž vypijeme větší množství tekutiny najednou, nezůstává v žaludku, ale proteče po velké křivině žaludku dále do dvanáctníku a tenkého střeva, bez ohledu na to, jestli je žaludek prázdný nebo plný.

Za 5-15minut poté, co začneme jíst – začneme žvýkat, se reflexně ze slinivky břišní vyměšují trávicí šťávy s trávicími enzymy do dvanáctníku. Tam zůstávají připraveny na zahájení trávení do té doby, než se ze žaludku začne uvolňovat první trávenina (což je asi 45 minut po zahájení žvýkání).

Většinou jíme delší dobu než 5 minut, takže po skončení jídla situace vypadá následovně: žaludek je plný tráveniny, ve dvanáctníku máme připraveny trávicí enzymy. Pokud vypijeme po jídle 200 – 500 ml tekutin, pak tato tekutina proteče po velké křivině žaludku dále do dvanáctníku a tenkého střeva a spláchne s sebou trávicí enzymy. Pokud nemáme dokonale funkční slinivku břišní, aby okamžitě poslala další trávicí šťávy do dvanáctníku, máme problémy s trávením. Podle mých zkušeností více než polovina různých tzv. funkčních zažívacích obtíží se dá odstranit změnou příjmu tekutin.

Vypijte v době 30 minut před každým hlavním jídlem půl litru tekutiny (nemusí to být najednou, klidně si to rozdělte po 100 ml) a po jídle pijte nejdříve za 1,5 hodiny. (Pokud potřebujete po jídle zapít tabletu, klidně ji malým douškem zapijte. Kávu po jídle také pijeme malými doušky, ale pivo určitě vypijte před jídlem.) Takto během dne vypijete nejméně 1,5 litru vody a vypěstujete si zvyk i do dalších let.

To vám může pomoci ve stáří, kdy mnoho lidí nepocítuje žízeň a pije jen málo. Vy budete mít vytvořen zvyk, díky němuž vypijete nejméně 1,5 litru tekutin každý den, aniž byste se museli k tomu výrazně nutit. V 90 letech už možná nebudete vědět, proč pijete před jídlem, ale budete to dělat, protože jste si vytvořili návyk.

Čtvrté pravidlo anti-aging desatera – Pohybuje se.

Většina lidí se s přibývajícím věkem méně a méně pohybuje, ale pravda je taková: Čím jsme starší, tím větší máme potřebu pravidelně se hýbat. To, co jsem v mladším lékařském věku vyzoroval, si teď ověřuji na sobě a také vědci to prokazují v různých studiích.

Pojďme si projít alespoň základní přínosy pravidelné pohybové aktivity pro zpomalování stárnutí:

1. **Udržení optimální hmotnosti, boj s nadváhou**

Tady platí jednoznačně zákon zachování hmoty a energie. Pokud chceme zachovat svou hmotnost, musí být výdej energie stejný jaké její příjem.

Pokud budeme jíst stále stejně a budeme se méně hýbat, budeme přibývat na hmotnosti v podobě zvětšování se takové tkáně. Pokud chceme hmotnost snížit nebo zachovat stejnou, potřebujeme se hýbat.

Bez pohybu [zdravé redukce hmotnosti](#) nedosáhnete. Aby vám zůstala zachována svalová hmota nebo aby se ještě poněkud zvětšila, potřebujete svaly posilovat, procvičovat. Nepoužívaný orgán v těle člověka atrofuje (zmenšuje se). Svaly mají při stejné hmotnosti menší objem jako tuková tkáň, proto při stejné hmotnosti budete mít lepší postavu – budete moci nosit menší oblečení.

Většina odborníků v současné době doporučuje, abyste si při cvičení pro redukci hmotnosti hlídali tepovou frekvenci a tuto si drželi na úrovni cca 70% své maximální tepové frekvence. [Genetické výzkumy](#) v poslední době prokázaly, že to nemusí být účinné pro všechny.

Geneticky je nám totiž dáno, jakým způsobem reagujeme na fyzickou zátěž. Některým lidem stačí výše uvedené doporučení stran tepové frekvence, někteří však musí cvičit s vysokou intenzitou, aby ztráceli svou tukovou tkáň.

2. **Prevence nemocí spojených se stárnutím**

Pravidelný pohyb působí prokazatelně pozitivně při prevenci různých chorob.

Kromě [metabolického syndromu](#) s obezitou a cukrovkou má pohyb a pravidelné cvičení příznivý vliv také na zlepšení činnosti mozku, srdce a cév (kardiovaskulárního systému), kostí (prevence osteoporózy), kloubů (zlepšení ohebnosti).

Pravidelné cvičení zmenšuje riziko pádů a z tohoto hlediska je efektivní profylaxí pro nejstarší jedince.

3. **Zachování svalové hmoty**

Senioři by neměli polevovat ve fyzické aktivitě. Pokud dopustí, aby jim ochably svaly, těžko to už napraví.

Sval obsahuje kmenové buňky, které se starají o jeho údržbu a obnovu. S věkem nám ale kmenových buněk ubývá. Proto nám ve stáří svaly ochabují a nefungují tak dobře jako zmlada.

Tým amerických a dánských lékařů pod vedením Iriny Conboyové z Kalifornské univerzity v Berkeley srovnával stav svalů mladých dobrovolníků s průměrným věkem mezi 22 a 23 roky se svaly dobrovolníků z řad seniorů ve věku kolem 71 let.

Vědci všem na začátku pokusu vyšetřili složení svalu na noze a následně jim tuto končetinu na dva týdny znehybněli dlahou. Po sejmutí dlahy začali dobrovolníci cvičit, aby svalům vrátili ztracenou sílu.

Mladí na tom byli pochopitelně lépe než staří. Už na začátku pokusu měli ve svalu dvakrát více kmenových buněk než senioři a při rekonvalescenci se podílelo na opravě svalu seniorů čtyřikrát méně kmenových buněk než u mladých dobrovolníků. Sval seniorů byl podstatně náchylnější k zánětu a vazivovatění, a to jak během období vynuceného klidu, tak i během cvičení.

„Dva týdny nečinnosti mělo na svaly mladých lidí jen malý efekt. Svaly starých lidí ale začaly atrofovat a jejich stav se rychle zhoršoval,“ shrnul výsledky studie publikované v lékařském časopise EMBO Molecular Medicině jeden z autorů studie Morgan Carlson. „Starý sval se také špatně regeneruje při cvičení. Z toho vyplývá, že by staří lidé neměli polevovat ve fyzické aktivitě, protože to může jejich svaly nenávratně poškodit.“

Pokud se staří lidé snaží získat zpět ztracenou výkonnost svalů usilovným cvičením, mohou na svém zdraví napáchat více škody než užitku, protože jejich sval reaguje na nadměrnou námahu zánětem a tvorbou vaziva.

Přiměřený posilovací program může obnovit jak svalovou tkáň, tak i svalovou sílu i těm nejstarším lidem. (Shephard, 1997, Barry & Carson, 2004)

4. **Snížení míry úmrtnosti**

Míra úmrtnosti starších osob s dobrou fyzickou kondicí je poloviční oproti lidem bez kondice. Vyplývá to z dlouhodobé studie amerických výzkumníků, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise Circulation.

Průzkum, který zahrnul přes 15 000 amerických vojenských veteránů, jednoznačně ukazuje, že pohybová aktivita prodlužuje lidský život, a to bez ohledu na rasu či finanční příjmy.

Výzkum se týkal 6 749 černochů a 8 911 bělochů ve věku mezi padesáti a sedmdesáti lety, kteří se od května 1983 do prosince 2006 podrobovali standardním zátěžovým chodeckým testům. Měli za úkol cvičit tak dlouho, až se u nich začala projevovat únava, která mohla dokonce hraničit se srdečními potížemi.

Každý z testovaných byl sledován v průměru sedm a půl roku a všichni byli rozděleni do skupin podle výše příjmu a podle různých možností přístupu k lékařské péči. Obecně byli rozděleni do kategorií nízká kondice, mírná kondice, dobrá kondice a velmi dobrá kondice.

Výzkumníci zjistili, že míra úmrtnosti mužů středního věku s dobrou kondicí je poloviční ve srovnání s těmi, kteří při zátěžových chodeckých testech vykazují nízkou kondici. U mužů s velmi dobrou kondicí je riziko úmrtí až o 70 procent nižší než u těch s nízkou kondicí.

5. **Udržení a zlepšení fyzické kondice**

K dosažení dobré kondice není vůbec zapotřebí najímat osobní trenéry či vstupovat do nejruznějších fitness-center.

Všechno, co potřebujete, jsou dvě až tři hodiny rychlé chůze týdně. Půl hodiny rychlé chůze pět až šest dní v týdnu zcela dostatečných k tomu, aby se muž středního věku během několika měsíců dostal z kategorie „nízká kondice“ do kategorie „velmi dobrá kondice“ (Peter Kokkinos, ředitel testovací a výzkumné laboratoře v lékařském centru pro veterány ve Washingtonu).

Fyzická aktivita nejenže zvyšuje naši vytrvalost a zlepšuje kondici, ale rovněž přímo přispívá ke zpomalení stárnutí buněk.

Doporučuje se 45 minut rychlé chůze denně, stejně zabírá třeba plavání nebo nordic walking. Dobrý nápad je používat různé formy pohybové aktivity.

Pozor, vrcholová dřina život většinou neprodlužuje!

Ideální je střídat vytrvalostní aktivitu a posilovací cvičení se zařazováním volných dnů k regeneraci svalů.

Páté pravidlo anti-aging desatera – Omezujte stres

Znáte někoho ve vašem okolí, kdo není pod vlivem stresu? Správnější název by tedy měl být „**omezujte působení stresu na váš organizmus**“, protože stresovým činitelům se v dnešní době nikdo z nás nevyhne.

Jde o to, jak se vyrovnat s důsledky stresu a jak co nejrychleji napravit škody, které může v našem organizmus způsobit.

Jakýkoliv stresový činitel v našem organizmu vyvolává hormonální reakci, která má za úkol připravit nás k akci – bojovat nebo utíkat. (Bližší vysvětlení v článku [Relaxace není ztráta času](#).)

Působení stresu se může viditelně projevit na našem těle překvapivými příznaky: nevolnost, nechutenství a bolesti břicha, vypadávání vlasů, cukání víček, ekzém a akné, bolesti v zádech.

Pokud se nenaučíme rozkládat stresové hormony, působí dlouhodobě na náš organizmus a vyvolávají změny, které vedou k tzv. **civilizačním chorobám** (hypertenze, cukrovka, ateroskleróza...) nebo ke **chronickým zánětům** (štítná žláza, trávicí ústrojí, pohybový aparát...) nebo k **syndromu chronické únavy**.

Pokud chceme těmto chorobám (a také rychlejšímu stárnutí) předejít, můžeme si vybrat jednu ze dvou možností:

1. **Vyhýbat se stresovým situacím.** To si v dnešní době vůbec nedokážu představit. Znamenalo by to mít zajištěné základní životní potřeby (jídlo, tekutiny, teplo, sex, bydlení, bezpečí) a potřebu lásky a sounáležitosti a zároveň se vzdát potřeby seberealizace. Protože při jakékoliv pracovní, podnikatelské i společenské aktivitě dochází k různým stresovým situacím. Takže – zajistit si trvalý pasivní příjem v dostatečné výši a potom se dalším aktivitám úplně vyhnout. Ale myslím si, že v tomto případě by zase člověka stresovalo to, že nic nedělá.
2. **Naučit se rozkládat stresové hormony.** Tato možnost je zřejmě jedinou reálnou variantou. Stresové hormony rozkládáme v procesu, kterému se říká relaxace.

Při relaxaci bychom měli pravidelně používat obě její formy – aktivní (fyzickou) i pasivní (klidovou).

1. **Najděte si fyzickou aktivitu**, která vás baví a které se budete věnovat alespoň dvakrát týdně po dobu 45-60 minut. Nemusíte do tělocvičny. Pokud jste nikdy nesportovali, obujte si pohodlné boty a běžte se na hodinu projít rychlejším tempem.
2. **Ke klidové relaxaci** můžete využívat meditaci, jógu, autogenní trénink, Silvouvu metodu či jiné způsoby využívání alfa-hladiny, relaxační hudbu, dechové techniky, sauna, masáže. Mnohé

z těchto metod je třeba se naučit pod vedením zkušeného trenéra či učitele. Své klienty učím tzv. léčebnou představivost.

Zajímavou metodou k odhalení dlouhodobého působení stresu na organismus a zhodnocení, jak se organismus se stresem vyrovnává, je **analýza prvků ve vlasech**. Stresové hormony způsobují kaskádu biochemických změn a analýza minerálního hospodářství nám dovoluje zhodnotit situaci a také předvídat vývoj a ovlivňovat procesy přirozeným a velmi prostým způsobem – každodenní stravou, relaxací a doplňky stravy. Na základě metabolického typu nám pomůže analýza prvků ve vlasech určit, jak intenzivní fyzickou aktivitu potřebujeme ke správné relaxaci.

Naučme se vyrovnávat se stresem. Relaxace je činností, která je velmi důležitá pro naše zdraví a zpomalování stárnutí. Určitě to není ztráta času. Potřebujeme relaxovat. Pokud se pravidelně budeme věnovat relaxaci, budeme nejenom zdravější, ale také budeme zpomalovat stárnutí a budeme efektivnější při každodenních činnostech.

Šesté pravidlo anti-aging desatera – Pěstujte sociální kontakty

Člověk je společenský tvor – i ten největší introvert potřebuje pravidelný kontakt s dalšími lidmi. Podle letité definice Světové zdravotnické organizace je zdraví pocit fyzické, psychické a sociální pohody. Potřebujeme přátele kolem sebe, potřebujeme sociální kontakty!

Potvrzuje to zajímavá studie, kterou provedli v devadesátých letech minulého století vědci Flinders University v australském Adelaide pod vedením lékařky Lynne Gilesové.

Studie vychází z australského průzkumu, který se dlouhodobě zabýval stárnutím. Tým zkoumal dobu dožití jednotlivých účastníků v průběhu následujících deseti let. Účastníci průzkumu mimo jiné uváděli, s kolika lidmi, včetně dětí, příbuzných, přátel a známých, se osobně nebo telefonicky stýkají.

Během průzkumu vědci zjistili, že blízký kontakt s dětmi a s příbuznými měl během sledovaných deseti let minimální vliv na délku života sledovaných osob. Naproti tomu **lidé s největším množstvím přátel a známých měli statisticky větší pravděpodobnost na delší život než ti, kteří jich měli nejméně.**

Po vyhodnocení demografických, zdravotních ukazatelů a životního stylu účastníků se ukázalo, že třetina lidí s nejširším okruhem přátel měla o 22% menší pravděpodobnost, že během následujícího desetiletí zemřou, než třetina lidí s nejmenším množstvím přátel.

Platilo to i v případech, že dotyční lidé prožili nějakou životní tragédii, například smrt partnera nebo blízkého člena rodiny.

V závěrech se uvádí, že přátelé jsou prospěšní také proto, že si je na rozdíl od členů rodiny vybíráme sami. Svobodně navazované vztahy se známými a blízkými přáteli mají zásadní vliv na délku našeho života, na rozdíl od vztahů s dětmi a s dalšími příbuznými, kde máme menší možnost volby. Přátelé pomáhají v těžkých časech překonávat deprese a úzkostné stavy.

Vážme si svých přátel – pomáhají nám žít déle!

Moje dlouholetá kamarádka Zuzana mne naučila důležitou zásadu: **Mějme přátele alespoň ve třech různých generacích!** A dávala mi příklad v praxi: od mala udržovala (a udržuje) přátelský vztah s naší nejmladší dcerou.

Nádherným příkladem této zásady byl dirigent Dechového orchestru mladých v Krnově pan Karel Dospiva. Byl o generaci starší než já.

V době, kdy jsem ho poznal, když jsem v orchestru začal hrát na křídlovku a na trubku, měl spoustu přátel ze starší generace. Byli mezi nimi skladatelé, dirigenti a hudebníci z celého Československa. Pan dirigent nám názorně svým příkladem ukazoval, jak si starších kolegů váží a jak se od nich učí, aby to potom mohl předávat další generaci.

Zároveň měl pan Dospiva spoustu přátel mezi svými vrstevníky. Spolupracoval s nimi a seznamoval nás s nimi. A vytvářel stále nové a nové vztahy s nejmladší generací, tak jak jsme postupně přicházeli do orchestru.

Jak panu Dospivovi přibývaly roky, přátelů z nejstarší generace postupně ubývalo, ale přibývali přátelé z generace mých dětí. A tak i po sedmdesátce měl pan dirigent spoustu přátel a byl duševně mladý a svěží, protože měl trvalý kontakt s nejmladší generací.

Skvělou příležitost k **budování sociálních kontaktů napříč generacemi** mi dává školící systém Dextera Yagera. Jako čerstvý šedesátník mám stále možnost učit se od aktivních a pozitivních osmdesátníků, zůstávám v kontaktu se svými vrstevníky. Přestože jsem introvert, mám přátele mezi čtyřicetiletými čínorodými a úspěšnými lidmi a buduji vztahy s generací dvacetiletých. Dokonce mám možnost začít budovat vztahy s pátou generací – malými dětmi mých partnerů ve věku do šesti let.

Každý člověk bez ohledu na věk mne může v něčem obohatit, od každého se můžu něčemu naučit, každému můžu něco dát a každému můžu nějak prospět.

Snažme se o to, abychom měli přátele ve starší i mladší generaci, a později v mladší a nejmladší generaci. Pomůže nám to stárnout pomaleji.

Sedmé pravidlo anti-aging desatera – Vyhýbejte se znečištěnému prostředí

Někdy mívám pocit, že v dnešním světě a zvláště ve Střední Evropě je jednodušší vyhnout se negativním lidem než znečištěnému prostředí (a to už je co říci, protože negativního člověka můžete potkat na každém kroku!).

Okolní prostředí nás dnes bombarduje volnými radikály nebo fyzikálními a chemickými vlivy, které způsobují tvorbu volných radikálů v našem těle. Tím dochází k narušení rovnováhy mezi antioxidanty v našem těle a volnými radikály (říká se tomu **oxidační stres**).

A důsledkem trvajících oxidačního stresu jsou různá chronická onemocnění včetně zhoubných nádorů a rychlejší stárnutí.

O volných radikálech, antioxidantech a oxidačním stresu se dnes hodně mluví a píše, přesto mi před několika lety psala studentka zdravotnické školy po absolvování mého kurzu analýzy prvků ve vlasech, že paní učitelka biologie jí tvrdila, že nic takového jako oxidační stres neexistuje. Takže přece jen je potřeba další a další osvěty.

K **narušení antioxidační rovnováhy** dojde buď zvýšenou tvorbou volných radikálů, nebo sníženou kapacitou antioxidační ochrany organismu.

Antioxidační bariéra může být narušena například nedostatky ve stravování, stresem emočním i fyzickým, zvýšeným množstvím ozónu v ovzduší, kouřením, automobilovými zplodinami, elektromagnetickým vlněním, slunečním zářením, zánětlivými stavy organismu, znečištěním vody a ovzduší, přetvářenými potravinami (např. uzeninami), toxickými kovy, léky, průmyslovými chemickými sloučeninami...

Antioxidant je obecně každá látka, která bojuje s volnými radikály. Některé antioxidanty si umíme vytvořit sami (například enzymy superoxidodismutáza, glutathionperoxidáza a kataláza nebo transferin, ferritin, ceruloplazmin, albumin...), jiné potřebujeme dodat (například vitaminy C a E, rostlinná barviva karotenoidy a flavonoidy, u starších osob koenzym Q10).

Každý **antioxidant potřebuje** něco, co ho obnovuje, obnovuje. K dobré činnosti antioxidační bariéry potřebujeme organismu dodávat různé stopové prvky a vitaminy. Můžeme je dodávat buď stravou, nebo pomocí doplňků stravy.

Každý **antioxidant působí** na jiné úrovni, při jiné reakci látkové přeměny. Potřebujeme je všechny. Nemůžeme si vybrat jeden nebo dva, které budeme organismu dodávat a na ostatní zapomeneme. Mnoho antioxidantů působí při společném podání **synergicky** (vzájemně se podporují, účinky se nesčítají, ale násobí). Je lepší dodávat malá množství širokého spektra antioxidantů než velké množství jednoho.

Proto při přípravě jídla platí pravidlo „**Jezte barevně!**“, které znamená, že máme konzumovat zeleninu a ovoce v co nejpestřejších barvách. Každá barva znamená jiný antioxidant.

Jestliže žijeme v životním prostředí, které rozhodně není čisté, a nemůžeme zabránit působení volných radikálů na náš organismus, pak potřebujeme **posilovat antioxidační bariéru**.

Vyhýbejme se zakouřenému prostředí a myslíme na to, že také při velké fyzické zátěži a při sportu vznikají volné radikály. Proto sportovci potřebují doplňovat antioxidanty formou doplňků stravy.

Zajímavou možností, **jak zjistit stav naší antioxidační bariéry** je analýza prvků ve vlasech. Známkami nedostatečné antioxidační ochrany jsou vysoký poměr mezi železem a mědí, nedostatek manganu, zinku, mědi a selénu.

Analýza prvků ve vlasech také může ukázat přítomnost těžkých kovů v našem těle.

Stále častěji míváme v těle větší množství hliníku. Je to následek kyselého prostředí, ve kterém se hliník uvolňuje z půd a dostává se do vody a tím i do rostlin, které následně konzumujeme my nebo zvířata.

Toxické prvky mají tendenci se hromadit v parenchymových orgánech, hlavně v játrech, ledvinách a slinivce. Při dlouhodobé expozici se mohou rovněž kumulovat v jiných tkáních, například olovo a hliník v kostech, olovo, rtuť a hliník v mozkové tkáni a kadmium ve vlasových cibulkách.

Důsledkem potom mohou být opět různé chronické choroby nebo chronické otravy (například hliník se považuje za jednu z možných příčin neurodegenerativních onemocnění, Alzheimerovy choroby).

Protože známe vztahy mezi prvky, můžeme potom doporučit správnou suplementaci k **vytěsnění těžkých kovů** z našeho organismu.

Pokud se tedy nemůžeme úplně vyhnout znečištěnému prostředí, měli bychom **dbát na pravidelný přísun dostatečného množství a spektra antioxidantů a prvků, které jsou antagonisty těžkých kovů** (dokážou je vytlačit z našeho těla).

Analýza prvků ve vlasech je zajímavou možností, jak se dozvědět stav naší antioxidační bariéry a přítomnost těžkých kovů v těle a které doplňky stravy jsou nám prospěšné.

Osmé pravidlo anti-aging desatera – Spánek je lék

V dnešní době spíme o 1,5 až 2 hodiny méně než před 50 lety. Přičemž nedostatečný a přerušovaný spánek vede k většímu riziku různých nemocí, například obezity, cukrovky, srdečního infarktu, cévní mozkové příhody, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby, ale také nádorových onemocnění.

Potřeba spánku je individuální a s věkem se mění, ale přesto se odborníci shodují, že optimální doba spánku je sedm až osm hodin. Kritickou mezí pro zdraví je šest hodin. Pokud člověk spává kratší dobu, aktivují se zánětlivé procesy, zvyšuje se stres a snižují se ochranné mechanismy.

Spánek má dvě fáze, které se střídají. Zhruba čtvrtinu času je člověk v takzvané REM fázi (fázi rychlých pohybů očí), kdy se mu zdají sny. Ta se opakuje zhruba po 90 minutách. Druhou fází je NREM, kdy se tělo regeneruje a odstraňuje toxické látky, posiluje se i imunita a paměť. Aby organismus dobře fungoval, je nutná dostatečná délka, hloubka a nepřerušovanost spánku.

Pokud lidé spí nedostatečně a přerušovaně, hrozí jim častěji obezita, cukrovka, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda, ale i nádorová onemocnění. Některé studie například potvrdily, že větší riziko rakoviny prsu, prostaty či tlustého střeva mají lidé, kteří pracují v třísměnném provozu.

Nekvalitní spánek podle výzkumů provedených v posledních dvou letech také zvyšuje riziko vzniku Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby.

Tým University of Columbia dokonce zkoumal vztah mezi délkou trvání spánku a hypercholesterolemií. Ukázalo se, nedostatek spánku vedl u žen ke zvýšení celkového cholesterolu a LDL cholesterolu.

Pro naše tělo je prospěšný i krátkodobý **odpolední spánek** – 15-30 minut. Člověk si odpočine, zrelaxuje, zregeneruje a v další části dne je aktivnější a efektivnější. Naopak dlouhý odpolední spánek, který trvá dvě až čtyři hodiny, může zvyšovat riziko vzniku infarktů a mozkových příhod.

Porucha usínání se objevuje u čtené většiny populace. Někteří lidé si stěžují, že nemůžou usnout, druzí usnou sice bez problémů, ale vzbudí se v noci, popř. časně k ránu, a znovu usnout se jim už nepodaří. Pokud se stavy obtížného usínání, častého nočního buzení a předčasného probouzení opakují alespoň 3x týdně po dobu jednoho měsíce, můžeme mluvit o nespavosti.

Příčiny nespavosti:

- bolest (např. zad, kyčlí, hlavy, apod.)
- jiné onemocnění (deprese, pocity úzkosti, kašel, astma, syndrom neklidných nohou, závratě)
- stres, starosti, strach, přemýšlení (zkouškové období, problémy v práci, v rodině aj.)
- děsivé sny, noční můry, náměsíčnost
- práce na směny, spaní přes den, časový posun
- věk (běžně s věkem klesá potřeba spánku a snižuje se tvorba hormonu melatoninu, který pomáhá navodit spánek)
- nedostatek fyzické aktivity
- nevhodný životní styl (těžké jídlo před spaním, kouření, vysoký příjem cukrů a sladkého ovoce, nápoje s obsahem kofeinu – cola, káva, energetické nápoje)
- nevhodné užívání léků (špatná denní doba) – např. Ginkgo biloba a látky patřící do skupiny nootropik (látky prokrvující mozek a zlepšující paměť) by se neměly užívat večer pro své stimulační účinky
- nucení na močení
- pocity horka (pocení, noční návaly v menopauze) či chladu
- nepohodlná matrace nebo polštář
- příliš velký hluk či intenzita světla

Člověk by měl spát v dobře vyvětrané místnosti, kde je tma. Spánkový hormon melatonin se totiž vylučuje za tmy. Před spaním by se neměla jíst těžká jídla a pít alkohol. Alespoň tři hodiny před ulehnutím není dobré pít kávu. Vhodné není také cvičení – vyplavují se při něm endorfiny, které spánku brání.

Podle odborníků souvisí zkracování spánku se zrychlováním životního tempa a požadavky, které jsou na nás kladeny. Současná doba také nabízí člověku stále více podnětů a možností, jak si prodloužit aktivní část dne na úkor spánku. Tím ale podporujeme vznik některých nemocí a zkracujeme si život.

Naučme se pravidelně spát dostatečně dlouho, využijeme krátký odpolední spánek a zpomalujeme stárnutí.

Deváté pravidlo anti-aging desatera – Optimismus

Optimističtí lidé s pozitivním očekáváním se dožívají vyššího věku, jsou méně nemocní a uzdravují se rychleji, než pesimisté s negativním myšlením.

Pro mne jako pro introverta, jehož osobnost se skládá alespoň z 50% z melancholika, bylo dlouho toto pravidlo nejtěžší na pochopení a ještě těžší na realizaci.

Naštěstí jsem dostal příležitost využívat **školící systém Dextera Yagera**, ve kterém jsem postupně učil pozitivnímu myšlení a optimismu. A kniha **Naučený optimismus** profesora Martina Selligmana, zakladatele pozitivní psychologie, mi dodala důkazy a víru, že optimismu se dá naučit.

„Všechno v tvém životě se zlepší, když se ty zlepšíš. A nic se nezlepší, dokud se nezlepšíš ty.“ (Larry Winget)

Už jako mladý internista jsem na lůžkovém oddělení pozoroval, že **optimističtí lidé s pozitivním očekáváním se uzdravují rychleji**.

Jednou jsme během dvou dnů přijali na interní oddělení dvě starší pacientky s cévní mozkovou příhodou. Obě byly ochrnuté na stejnou polovinu těla, dostávaly stejnou léčbu. Za jednou chodila vnučka a s nadšením jí vypravovala o přípravách na svou svatbu a o tom, jak babičku chce mít na své svatbě, za druhou nikdo na návštěvu nechodil. První pacientka odešla z nemocnice po svých, druhá už neodešla.

Profesor Selligman mi pomohl pochopit, že být optimistou neznamena být od rána do večera „happy“ a dávat to všem okatě najevo, nevidět problémy nebo dělat, že nejsou. Takový člověk je spíše naivní než pozitivní.

Optimista vidí problémy, ale uvědomuje si, že každý problém v sobě skrývá řešení, a soustředí se na řešení problémů, na to, co může ovlivnit.

„Pesimista vidí potíže v každé příležitosti; optimista vidí příležitost v každé potíži.“ (Sir Winston Churchill)

Jestliže chceme dosáhnout úspěchu v jakékoliv oblasti, potřebujeme k tomu být silní ve 3 oblastech – sebedůvěra/sebeúcta, kontrola událostí a vytrvalost. Nejdůležitější je **kontrola událostí**. Co tím myslím? Jestliže se nám přihodí jakákoliv událost, máme jen dvě možnosti: 1. Mám to pod kontrolou, ovlivním to, 2. Nemám to pod kontrolou, neovlivním to. Ať už to můžeme ovlivnit nebo ne, situaci buď řešíme, nebo neřešíme.

Optimisté s pozitivním přístupem řeší věci, které mohou ovlivnit, a neřeší ty, které nemohou ovlivnit.

Pesimisté s negativním přístupem řeší věci, které nemohou ovlivnit, a neřeší ty, které mohou ovlivnit.

Velmi **jednoduchý příklad**: většina obyvatel má jedinou možnost, jak ovlivnit politiku – volby. Lidé s pozitivním přístupem jdou volit (řeší to, co mohou ovlivnit) a potom už to příliš neřeší. Lidé s negativním přístupem k volbám nejdu (neřeší to, co mohou ovlivnit) a potom celé 4 roky v hospodě či jinde řeší, jak všechno je špatně a jak by to mělo být jinak, i když už to nemohou ovlivnit.

„**Způsob, jakým myslíte, jak se chováte a co jíte, může ovlivnit váš život na dalších 30 až 50 let.**“ (Deepak Chopra)

Pojďme ovlivňovat to, co ovlivnit můžeme: naše stravování, pohybovou aktivitu a další naše chování. Naučme se usmívat se, říkat „děkuji“ a „mám tě rád“, být vděční za každý prožitý den a ráno s úsměvem a radostným očekáváním vítat nový den. Radujme se z maličkostí a užívejme si života. **Dá se to naučit!**

Desáté pravidlo anti-aging desatera – Láska a doteky léčí

Láska a doteky léčí – člověk má potřebu milovat a být milován.

K tomuto pravidlu by snad ani nemuselo být napsáno více a – naopak – na toto téma bylo napsáno snad nejvíce knih a pojednání. Takže dnes zmíním jen několik postřehů a podnětů.

Pokud máme naplněny základní fyziologické potřeby (dýchání, pití, jídlo, sex, vylučování a spánek), potřebujeme cítit bezpečí a potřebujeme pocít sounáležitosti – být přijímáni druhými lidmi takoví, jací jsme. Máme potřebu milovat a být milováni. Není-li tato naše potřeba naplněna, pocítujeme osamělost, úzkost a depresi.

Každý z nás vyrůstal v různém rodinném prostředí. Všichni jsme měli od časného dětství silnou potřebu milovat a být milováni, ale ne každý jsme měli to štěstí, že jsme vyrůstali v láskyplné rodině. Přesto všichni stále máme tuto potřebu lásky, jen ne u všech je naplněna a ne všichni ji dokážeme projevit.

Jsem přesvědčen o tom, že **milovat a být milován není jen potřeba, ale také dovednost**. A jako každou dovednost i tuto je možné se naučit a je třeba ji rozvíjet.

Jestliže máme někomu něco dát, musíme to nejdříve mít. Musíme se nejprve naučit dávat, abychom mohli dostávat. A musíme se také naučit **mít rádi sami sebe** a přijímat sami sebe takové, jací jsme, abychom mohli lásku dávat a přijímat od druhých a aby nás ostatní přijímali takové, jací jsme.

Tomuto tématu se věnovala například světoznámá autorka Louise L. Hay, ale také mnoho dalších, u nás v poslední době vyšla kniha Lucie Kolaříkové Učebnice sebelásky.

Lidé, kteří žijí v partnerském vztahu, obvykle žijí déle. Může to být také tím, že se vzájemně podporují, že si mohou pomoci, postarají se jeden o druhého a třeba také včas pošlou k lékaři.

Pokud chceme žít v dlouhodobém partnerském svazku, potřebujeme se naučit **vztah budovat a rozvíjet**.

Potřebujeme se naučit říkat jeden druhému „**Mám tě rád**“, „**Miluji tě**“.

Potřebujeme se naučit dotýkat se jeden druhého, **objímat se**.

Každý z nás mluví jiným jazykem lásky. Gary Chapman napsal skvělou knihu **Pět jazyků lásky**. Poznejme svůj jazyk lásky a jazyk lásky našeho partnera. Naučme se mluvit jazykem svého partnera, aby nám rozuměl a abychom mohli naplnit jeho potřebu být milován.

Naučme se projevovat vděčnost a používat slovo „**Děkuji**“.

Potřebujeme se také naučit odpouštět. Sobě, svému partnerovi i dalším lidem. Naučme se říkat „**Omlouvám se**“, „**Prosím, odpusť mi**“.

Naučíme se tak **milovat i ostatní lidi**, nejen svého partnera a svou rodinu. Člověk, který má rád lidi, je vděčný a umí odpouštět, je zdravější a pomaleji stárne.

Využívejme **lásky domácích mazlíčků**. Váš pes vás bude vždy vítat, ať se vracíte v kteroukoliv denní či noční dobu, a vždy bude projevovat radost, lásku a oddanost. Pokud se ho budete dotýkat, předá vám svou pozitivní energii.

Alespoň občas si dopřejte **masáže**. Pomohou nejen vašemu tělu, ale také očistí mysl a pomohou vyplavit hormony, které mají pozitivní vliv na funkci organismu a prodlužují mládí.

Můžeme se také naučit jednoduché masážní techniky, které potom můžeme poskytnout svému partnerovi. Pomůžeme tak jemu i sobě. Někdy pomůže a udělá radost jen to, že toho druhého pohladíte nebo poškrábejte na zádech.

Láska a doteky léčí a pomáhají zpomalovat stárnutí.

Jedenáctá rada na závěr – Učte se něco nového

Pokud budete dodržovat všech 10 pravidel anti-aging desatera, mám pro vás ještě jednu radu nakonec: **Učte se stále něco nového.**

Učte se cizí jazyk nebo nějakou dovednost.

Pokud jste dosud nepracovali s počítačem, začněte. Naučte se používat nový program.

Čtěte publikace, které nejsou z vašeho oboru.

Poznávejte nová místa, nejezděte jen tam, kde už to znáte.

Začněte luštit křížovky nebo sudoku.

Naučte něco své vnuky a něco se vy naučte od nich.

Trénujte svůj mozek, snažte se stále vytvářet nové spoje.

Zpomalte stárnutí mozku – učte se stále něco nového.



MUDr. Jaroslav Orlík

www.jaroslavorlik.cz

www.orlikovi.cz

www.tajemstvivasu.cz

www.podnikamesezarukou.cz