

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Dan
Buettner

MODRÉ ZÓNY

9 rád pre dlhý život od ľudí,
ktorí sa dožili vysokého veku

Dan
Buettner

MODRÉ ZÓNY

9 rád pre dlhý život od ľudí,
ktorí sa dožili vysokého veku



BLUE ZONES

Copyright © 2008, 2012 Dan Buettner

Slovak edition © 2016 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu Dan Buettner – Blue Zones vydaného vydavateľstvom
National Geographic Society preložili: Monika Harmadyová a Daniela Hružiková.

V roku 2016 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2016 Bc. Monika Harmadyová, Mgr. Daniela Hružiková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Mapy © Google Maps 2016

Tlač: Nikara, Krupina

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie
a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná
ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-286-2

Venované Rogerovi a Dolly

Odkaz čitateľom

Táto publikácia zahŕňa názory a myšlienky autora. Kládne si za cieľ sprostredkovať užitočný a informatívny materiál na obsiahnuté témy. Čitatelia si musia byť vedomí toho, že autori a vydavateľ prostredníctvom knihy neposkytujú žiadne medicínske, zdravotné či akékoľvek iné profesionálne služby. Predtým, než si čitatelia osvoja akýkoľvek z návrhov v tejto knihe a vyvodia z toho závery, odporúča sa, aby svoje kroky konzultovali so zdravotným či iným kompetentným odborníkom.

Autori a vydavateľ nenesú žiadnu zodpovednosť za prípadné škody či ujmy na zdraví (osobné či akékoľvek iné), ktoré vzniknú ako priamy či nepriamy dôsledok aplikácie obsahu tejto knihy.

Obsah

<i>Odkaz čitateľom</i>	VII
<i>Podakovanie</i>	XI
<i>Predslov</i>	XV
<i>Pravda o dlhovekosti</i>	1
1	
<i>Sardínska modrá zóna</i>	15
2	
<i>Okinawská modrá zóna</i>	43
3	
<i>Americká modrá zóna</i>	81
4	
<i>Kostarická modrá zóna</i>	113
5	
<i>Grécka modrá zóna</i>	153
<i>Vaša osobná modrá zóna</i>	179
<i>Úvahy o lekcích</i>	207
<i>Bibliografia</i>	211

Pod'akovanie

Táto kniha by neuzrela svetlo sveta bez Dr. Roberta Kanea z Minnesotskej univerzity, ktorý sa podpísal pod premisu modrých zón. Spolu s kolegami z Národného inštitútu pre výskum starnutia strávili nekončené hodiny expertízou, hľadáním lokalít, rozvojom metodológie a v neposlednom rade so mnou kráčali po ceste vedy a odvádzali moju pozornosť od skratiek, ktoré predstavujú hypotézy a zveličenia. Sú to Dr. Jack Guralnik, Dr. Luigi Ferrucci a Dr. Paul Costas; Dr. Thomas Perls (štúdia New England Centenarian Study); Dr. Greg Plotnikoff, medicínsky riaditeľ Inštitútu zdravia a liečby v Alline, Dr. Michel Poulain z Leuvskej univerzity a Dr. S. Jay Olshansky z Illinoiskej univerzity v Chicagu. Týmto im chcem vyjadriť úprimnú vďaku.

Na projekte pracovalo mnoho odborníkov z celého sveta, obzvlášť som však zaviazaný týmto osobám: Dr. Craigovi Willcoxovi, Dr. Bradleymu Willcoxovi, Dr. Mokotovi Suzuki (štúdia New England Centenarian Study); Dr. Tatsamovi; Dr. Lucovi Deianovi (sardínska štúdia AKEA) a jeho bystrému žiakovi Dr. Giannimu Pesovi; Dr. Paolovi Francalaccimu; Dr. Garymu Frase- rovi a Dr. Terryemu Butlerovi (štúdia Adventist Health Study); Dr. Luisovi Rosero-Bixbymu zo strediska Central American Population Center a Dr. Leonardovi Matovi. Okrem odborných znalostí tiež preukázali nesmier- nu ochotu a šľachetnosť ducha. Dr. Len Hayflick, Dr. Jack Weatherford a Dr. Richard Suzman boli takí láskaví, že nám poskytli mnoho obsažných rozhovorov. Odborníci z fakulty verejného zdravia Minnesotskej univerzity, konkrétne Dr. Robert Jeffreys, Dr. Tatyana Shamliyan, Dr. Robert W. Jeffery, Dr. John Finnegan, Dr. Cheryl Perry a predovšetkým Dr. Leslie Lytle, boli a sú mojimi stálymi akademickými partnermi.

Poznatky, na ktorých táto kniha stojí, sú plodmi spoločného úsilia pátračieho tímu, ktorý so mnou cestoval do modrých zón. Za myšlienkou modrých zón stojí, a zaslúži si preto uznanie, fotograf a dlhoročný výskumný partner David McLain. Ďalej sú to Nick Buettner, Damian Petrou, Gianluca Colla, Sabriya Rice, Rachel Binns, Sayoko Ogata, Dr. Elizabeth Lopez, Eliza Thomas, Tom Adair, Michael Mintz, Meshach Weber, Thad Dahlberg, Eric Luoma, Joseph Van Harken a Suzanne Pfeifer. Všetci títo ľudia sa podelili o svoj ohromný talent a dňom i nocou pracovali na tom, aby knihe Modré zóny vdýchli život.

Tento príbeh by nebolo možné vyrozprávať bez môjho editora z National Geographic Petra Millera. Podporil myšlienku príbehu pôvodne publikovaného v časopise a viedol ma pri prvých rukopisoch. Dôkladnú kontrolu faktov v knihe vykonala Michelle Harris a Dr. Robert M. Russell sprostredkoval posudky jednotlivých kapitol. V National Geographic tiež vďačím Lise Thomas a Amy Briggs za starostlivú prípravu knihy; Rebecce Martin za to, že ma previedla grantovým procesom Expeditions Council; Valerie May a Miki Meek za to, že Modré zóny sprístupnili verejnosti v elektronickej podobe a grafičke Susan Welchman za nekonečne nápomocnú spoluprácu a vedenie. Asistenti Jorge Vindas (Kostarika), Marisa Montebella (Sardínia) a Kadowaki Kunio (Okinawa) boli neviditeľnými motormi našich úspešných príbehov.

Žiadny podobne ambiciózný projekt nevznikne bez sponzorov a finančných partnerov. Obzvlášť chcem poďakovať Martymu Davisovi, rodine Davisovcov a DAVISCU za ich odovzdanosť zdravému životnému štýlu a nesmiernu štedrosť; Jane Shure z Národného inštitútu pre výskum starnutia, ktorá nám spočiatku pomohla získať finančné zdroje z národných inštitútov zdravia; Becky Malkerson, Johnovi Helgersonovi, Laure Juergens a Marii Lindsley ďakujem za to, že podporili Modré zóny v Allianz Life; Valerie May a Nancy Graham za preskúmanie vôd v organizácii AARP; Nishino Hiroshimu, ktorý zohnal väčšinu finančných zdrojov v Japonsku; nadácii Target Foundation, nadácii Best Buy Foundation, Lawson Software a výboru National Geographic Expeditions Council.

V centrále Modrých zón v Minneapolisie nám od začiatku robil mentora a marketingového guru Scott Meyer. Administratívny tím – v zložení Matt Osterman, Sarah Kast, Phil Noyed, Amy Tomczyk, Nancy Fuller McRae a Jennifer Havrish – neúnavne pomáhal s výskumom, korektúrami a trpezlivo

znášal moje chaotické vedenie; a rozšírený tím vrátane PR expertky Laury Reynolds, Remara Suttona, Dr. Mary Abbott Waite a Georga Plimptona sa významne podieľal na redaktorskej práci; Brittovi Robsonovi patrí vďaka za pomoc s kapitolami venovanými Okinawe a Loma Linde; rovnako ďakujeme poradcom Tomovi Rothsteinovi, Frankovi Roffersovi, Elwinovi Loomisovi, Jonovi Norbergovi, Edovi McCallovi, Tomovi Gegaxovi, Kevinovi Moorovi, Molly Goodyear, Chrisvi Mahaimu, Johnovi Foleymu a Johnovi Gabosovi, ktorí nám poskytli vzácne manažérske a obchodné rady; Thad Dahlberg, Dan Grigsby a Bruno Bornstein sa podieľali na vytvorení internetovej stránky Modrých zón; a Keiko Takahashi zasa zjednotila štýl Modrých zón.

Chcem tiež poďakovať kameramanovi Tomovi Adairovi a Davidovi Ketterlingovi z ABC za vytvorenie hviezdnej reportáže pre televíznu reláciu 20/20. Svoj podiel na projekte majú aj Nancy Graham z organizácie AARP, ktorá zlúčila odborné znalosti tisícov skúsených výskumníkov; Nick Buettner, ktorý mal na starosti satelitnú technológiu; senior producent Damian Petrou z Brave New Media; fotograf Gianluca Colla; expert na logistiku Terry Haltiner a hlavne Emmanuel Tambakakis zo CNN, ktorý sa pridol k nášmu tímu ako kameraman a profík v potápaní. Všetkých nás naučil veriť v zázraky a aj to, že z pohromy sa niekedy stane najväčšie požehnanie.

Spomedzi mediálnych pracovníkov, ktorí zariskovali a urobili z Modrých zón príbeh roka, by som chcel poďakovať týmto ľuďom: Diane Sawyer, Robovi Wallaceovi, Jennifer Joseph, Andersonovi Cooperovi, Barbare Walters, Sanjaymu Guptovi, Alysse Caplan, Nedovi Potterovi, Patty Neger a hlavne Walterovi Cronkiteovi.

Napokon vzdávam obrovskú vďaka Stephanie Pearson, ktorá mi za posledných sedem rokov prostredníctvom množstva telefonátov pomohla priviesť knihu až do dnešnej podoby.

Predslov

Pripravte sa na zmenu svojho života

Sayoko Ogata som po prvý raz stretol, keď mala na sebe oblečenie, aké by si mladá vedúca pracovníčka z Tokia zrejme obliekla na safari: hnedozelené šortky s tričkom, vysoké ponožky a turistickú obuv s prilbou proti slnku. Čo tam po tom, že sme sa nachádzali v meste Naha s 313 000 obyvateľmi na hlavnom ostrove japonského súostrovia Okinawa. Taktne som si z nej utiahol, že je očividne pripravená na dobrodružstvo. Ani sa nezačervenal. Namiesto toho sa veselo zasmiala, zamávala mi prstom pred očami a vyhrešila ma: „Žarty bokom, Dan.“ Tropickú prilbu som odvtedy na jej hlave už nevidel.

Bola jar roku 2000. Sayoko bola mladá manažérka s dobre rozbehnutou kariérou. Do Japonska som prišiel práve preto, aby som preskúmal tajomstvo ľudskej dlhovekosti, ktoré pravdepodobne zaujme masu ľudí. Viac než desať rokov som viedol interaktívne vzdelávacie projekty s názvom „Pátrania“, ktoré spočívali v tom, že skupina vedcov skúmala prostredníctvom internetu najväčšie záhady Zeme. Naším cieľom bolo zaangažovať predstavivosť a mozgovú kapacitu tisícov študentov, ktorí denne sledovali naše novinky na internete. Predošlé pátrania ma zaviedli do Mexika, Ruska a cestoval som aj naprieč Afrikou.

O tom, že sa Okinawa spomína v štúdiách o dlhovekosti, som sa prvýkrát dozvedel pred pár rokmi, keď vyšlo najavo, že toto súostrovie patrí medzi tie miesta planéty, kde žijú ľudia najdlhšie a najzdravšie. Okinawčanom sa akýmsi spôsobom darí dožívať sa veku 100 rokov až trikrát častejšie než Američanom, majú päťnásobne nižšiu náchylnosť na srdcové choroby a vo všeobecnosti si užívajú sedem rokov dobrého zdravia navyše. Aké je ich tajomstvo výborného zdravia a dlhého života?

Na Okinawe som pristál s malým štábom, fotografom, tromi reportérmi a technikom, ktorý nás mal spojiť s približne štvrtí miliónom študentov. Spoznali sme gerontológov, demografov, bylinkárov, šamanov a mníšky, ako aj samotných pamätníkov, ktorí boli živým dôkazom dlhovekosti Okinawy.

Každé ráno naše online obecenstvo hlasovalo o tom, koho treba vyspevedať a na čo by mal tím zamerať pozornosť. Každú noc sme im priniesli množstvo správ a krátke videá.

Sayoko si so sebou priviedla celý tím prekladateľov. Počítač mala plný pracovných hárkov a jej svedomité dozeranie na preklad denných správ a videí do japončiny až naháňalo hrôzu. Museli byť k dispozícii v Tokiu presne do polnoci. Počas desiatich hektických dní sme sa pýtali otázky o živote na Okinawe a zistenia sme sumarizovali. Stretol som mnoho inšpiratívnych ľudí, čo ma nesmierne tešilo. Ani sme sa nenazdali a projekt sa chýlil ku koncu. Jeho dokončenie naše tímy oslávili v karaoke bare so saké v ruke a potom sme sa rozišli. To bolo všetko.

PÁTRANIE V MODRÝCH ZÓNACH

O päť rokov som sa do Okinawy vrátil s novým kolektívom odborníkov. Práve som dopísal článok pre *National Geographic* o „tajomstvách dlhého života“, v ktorom som načrtnol tri oblasti sveta s najvyššou koncentráciou dlhovekých ľudí. Dané miesta sme nazvali „modré zóny“. Demografi vymysleli tento termín, keď mapovali jednu z týchto oblastí na Sardínii. Výraz sa však zaužíval aj pre iné „hniezda dlhovekosti“ po celom svete. Okinawa sa umiestnila na popredných priečkach.

Bol som odhodlaný ponoriť sa hlbšie do spôsobu života Okinawčanov v rámci novej online expedície – výpravy do modrých zón. Naše kroky sledovalo na internete viac než milión ľudí denne. Bola to pre nás

obrovská príležitosť zmeniť veci k lepšiemu, pričom som si dobre uvedomoval, že musíme dodržať všetky termíny. Rozhodol som sa znova vyhľadať Sayoko.

Nebolo to ľahké. Vyskúšal som napísať jej na starú mailovú adresu a pýtal som sa na ňu všetkých dávnych kolegov, či nevedia, kde sa môže nachádzať. Kontaktoval som jej predošlého šéfa, no ten mi povedal, že zanechala svoju sľubnú kariéru, aby sa mohla stať mamou na plný úväzok. To ma dostalo. Očakával som totiž, že to už dotiahla na vedúcu manažérku v Sony alebo Hitachi. Namiesto toho však odišla z Tokia a presťahovala sa na ostrov Yaku Shima, kde si spokojne našla s dvomi deťmi a manželom, ktorý pracoval ako učiteľ. Keď som jej zatelefonoval, znela nanajvýš šťastne.

„Dan!“ zvolala. „Neskutočne sa teším, že počujem tvoj hlas!“ Povedal som jej o svojom novom projekte v Okinawe a vyjadril nádej, že sa k nám pridá.

„Dan,“ odvetila, „ty dobre vieš, že som pátranie zbožňovala a užívala si každú sekundu práce na projekte. Teraz mám však dve malé deti, ktoré nemôžem opustiť.“

Ešte sme sa chvíľu rozprávali a potom som hovor sklamané ukončil. Vyzeralo to tak, že musím zohnať niekoho iného. No o pár dní mi zazvonil telefón. Sayoko náhle zmenila názor a súhlasila s ponukou. Dôvod mi však nebol jasný. V každom prípade mi odľahlo, že sa znova pripojí k tímu.

Centrálu Modrých zón sme si vytvorili v tradičnom hosťovskom dome v odľahlej severnej časti Okinawy. Angažoval som vedcov, reportérov, kameramanov a fotografov, pričom Sayoko prišla so skupinou japonských prekladateľov a technikov. Jej módné safari oblečenie bolo fuč. Na nohách mala sandále a bavlnené ponožky zemitej farby. Keď však zapla počítač a otvorila si v ňom pracovný hárok, bolo mi jasné, že vo svojej organizátorskej horlivosti vôbec nepočavila.

„Takže, Dan, dohodnime sa na uzávierkach.“

Nasledujúce dva týždne sme sa naživo sotva videli. Počas dňa môj tím zbieral informácie a písal príbehy. Každú noc ich Sayokin tím preložil a uverejnil na internete. Keďže som sa prebúdzal približne v čase, keď Sayoko išla spať, videli sme sa len večer, keď naša dvadsaťčlenná zostava zasadla k spoločnej večeri. Hlavnou témou rozhovoru bola, prirodzene, polnočná uzávierka. So Sayoko sme vlastne vôbec nemali čas na osobný rozhovor.

ŽIVOT JE ZMENA

Asi v polovici projektu naše internetové publikum hlasovalo za to, aby sme odcestovali do malej rybárskej dedinky Ogimi a pohovárali sa so 104-ročnou ženou Ushi Okushima. So Sayoko sme ju navštívili už predtým, keď som ju chcel predstaviť v článku pre čitateľov *National Geographic*. Svojou vitalitou na nás urobila neskutočný dojem. Pestovala vlastné plodiny a hostila priateľov na večierkoch. Médiá si ju zamilovali po tom, čo oslávila sté narodeniny. Zdalo sa, že každá väčšia spravodajská televízia na svete ju už navštívila, vrátane CNN, Discovery Channel a BBC.

Keď sa Sayoko dozvedela o tom, že znova plánujeme zájsť k Ushi, bez váhania sa chcela pridať. Počas hodinovej cesty autom do Ogimi sa nám naskytla prvá príležitosť pohovárať sa. Sedeli sme na zadnom sedadle a pred očami sa nám mihalo pestré lístie severnej Okinawy.

„Vieš, Dan, Ushi mi úplne zmenila život,“ začala. „Pracovala som v centre Tokia od pol ôsmej ráno neskoro do noci. Päť až sedem stretnutí denne, potom večera a karaoke až do jednej či druhej nadržanom. Bola to náročná práca a ja som ju milovala. Išlo mi to. Zarobila som si slušný balík peňazí. No môjmu životu niečo chýbalo.“ Položila si ruku na hrud'. „Tu som cítila veľké prázdno.“

„Určite si budeš pamätať, Dan,“ spomenula si, „že prvé, čo mi udrelo do očí, keď sme sa s Ushi zoznámili, bol jej široký úsmev. Prišiel si z cudzej krajiny, no zhovárala sa s tebou ako s priateľom. V Japonsku sa zvyčajne pred cudzincami majú na pozore. Ushi ťa okamžite uvítala. Akoby ti vrúcne otvorila náruč a nastolila atmosféru prijatia. Bezpochyby prinášala radosť do života každému, kto bol v jej okolí: rodine, priateľom a teraz dokonca i cudzincom. A hoci sme sa nikdy nerozprávali, cítila som, že z nej vyžaruje úžasná energia.“

Po prvom stretnutí s Ushi mi Sayoko povedala, že si táto žena išla von vypíť džús. Sayoko poznamenala: „To bolo čosi pre mňa. Počas celého výletu mi myšlienky ubiehali k Ushi. K tomu, akým jednoduchým životom žije, ako rozdáva radosť ľuďom vôkol seba, ako si nerobí starosti o to, čo príde, ako nesmúti za tým, čo všetko zmeškala v minulosti. Postupne som si uvedomovala, že chcem byť ako ona, to bol môj cieľ.“

„Po príchode do Tokia som svojmu nadriadenému oznámila, že dávam výpoveď. Moje ambície sa vždy spájali s podnikaním. Uvedomila som si však,

že sa stále žením ako drak a že chcem žiť podľa vzoru Ushi. Pomyslela som si: „Ako to len docielim?“ Zavolala som priateľovi v Yaku Shima a ponúkla sa, že ho navštívim. Nakoniec som sa do Yaku Shima presťahovala a pričuchla som k umeniu varenia. O rok neskôr sme sa zosobášili.

„Keď som čakala prvé dieťa, s manželom sme sa vybrali do Okinawy, aby sme sa znova stretli s Ushi. Chcela som, aby požehnala môjmu dieťaťu. Myslím, že si ma nepamätala, no bábätko sa mi narodilo zdravé. Teraz mám dve deti a sú celým mojím vesmírom. Ľudia netušia o mojej kariére v Tokiu.“

V tom čase sme už boli skoro na mieste. Brázdili sme cestu, ktorá viedla pozdĺž mora. „Čo si zmenila, aby si žila ako Ushi?“ opýtal som sa.

„Naučila som sa variť pre rodinu domáce jedlá,“ odvetila Sayoko. „Varím s láskou. Na manželovi a deťoch mi záleží, muž sa domov vracia rád a ja mám šťastnú rodinu. Takisto sa snažím myslieť na to, aby som niekomu neublížila. Všimam si, či sú ľudia v mojom okolí v poriadku a každú noc o nich premýšľam, ako aj o tom, čo vkladám do úst a čo považujem vo svojom živote za dôležité. Praktizujem to aj pri večeri. Vyhradím si čas na rozjímanie. Už sa za ničím nežením.“

NÁVRAT K USHI

K Ushi sme dorazili neskoro popoludní. Bývala v tradičnom okinawskom drevenom domčeku s niekoľkými miestnosťami oddelenými posuvnými dverami z ryžového papiera a slamenými rohožami tatami na podlahe. Vyzuli sme sa a vstúpili. Ushi sedela s rozvahou kráľovnej na stoličke uprostred izby, hoci v ich kultúre je bežné sedieť na zemi. Keď som ju stretol po prvýkrát, nikto ju nepoznal. Teraz už bola celebritou, akýmsi „dalajlámom“ dlhovekosti. Mala na sebe modré kimono. Naznačila nám, aby sme si posadali, tak sme sa uložili do tureckého sedu k jej nohám ako škôlkari okolo učiteľky. Všimol som si, že sa Sayoko zdráhala vkročiť do miestnosti. Z nejakého dôvodu jej nebolo po vôli príliš sa priblížiť k Ushi.

Na pozdrav Ushi zdvihla ruky nad hlavu, ako keby sa chcela pochváliť silnými bicepsmi, a zvolala: „*Genki, genki, genki!*“ alebo „Vitalita, vitalita, vitalita!“

„Úžasné,“ pomyslel som si. Toľko ľudí sa bojí staroby. Keby len videli túto ženu plnú elánu! Aj by sa na tú starobu začali tešiť. Ukázal som Ushi

jej fotografiu v *National Geographic*. Bol som hrdý a celý bez seba, že sa môj príbeh dostal na titulnú stranu. Neprítomne sa na časopis zahľadela, odložila ho a ponúkla mi cukrovinku.

Znova som s Ushi urobil rozhovor. Pýtal som sa jej na záhradku, priateľov a ako sa veci zmenili za posledných päť rokov, keď sme ju navštívili naposledy. Priznala sa, že v záhradkárčení trochu poľavila, ale v neďalekom obchode začala v rámci novej práce baliť ovocie. Stále trávila väčšinu dňa s vnúcatami a tromi žijúcimi priateľkami z okruhu jej starých priateľov, ktorých poznala ešte od detstva. Večer mala na tanieri prevažne zeleninu a každý deň pred spaním pila šálku čaju z paliny obyčajnej. To bolo jej tajomstvo. „Tvrdo pracuj, pi pred spaním bylinné saké a dopraj si kvalitný spánok.“

Počas rozhovoru s Ushi sa nám so Sayoko stretli pohľady. Sedela bokom a pozorne počúvala. „Sayoko,“ oslovil som ju, pričom som si bol vedomý toho, že som neprimerane zvýšil hlas, ale aj toho, že Sayoko bola príliš zdvorilá na to, aby sa k Ushi priblížila bez vyzvania. „Nechceš Ushi vyrozprávať svoj príbeh?“

Trochu zaváhala, no nakoniec predstúpila a kľakla si pred Ushi. „Bola som tu pred piatimi rokmi. Zmenili ste mi život,“ predniesla. „Vďaka vám som zanechala svoju prácu a vydala sa. Dlhujem vám jedno veľké ďakujem.“ Kým to vravela, vyhrkli jej z očí slzy. Ushi vyzerala prekvapene. Nespomínala si na toto stretnutie.

„O pár rokov neskôr som sem zavítala opäť,“ pokračovala Sayoko. „Dotkli ste sa mi tehotenského bruška.“ Tvár starej ženy už teraz prezrádzala, že si spomína. Usmiala sa a stisla Sayoko ruky. Potom jej začala hladiť palec.

„Boli ste mi inšpiráciou a teraz som veľmi šťastná,“ povedala Sayoko. „Musela som prísť poďakovať sa.“ Bez slov, no chápujúc potľapkala Ushi mladú ženu po ruke. „Rada sa podelím so svojím požehnaním,“ povedala.

Na ulici pred domom, kde bývala Ushi, som dobehol Sayoko, ktorá vyzerala ohromene, no aj tak pôsobila pokojným dojomom. Spýtal som sa jej, ako sa cíti. Usmiala sa. „Akoby sa niečo uzatváralo,“ vyslovila poeticky, trochu ovplyvnená japončinou. „Cítim sa úplná.“

MÚDROSŤ STARCOV

V tejto knihe prehovorila ľudia, ktorí žijú v svetových modrých zónach, ako napríklad Ushi. Najzdravší ľudia sveta, ktorí sa dožívajú najvyššieho

veku, nám majú čo povedať o tom, ako žiť dlhým a bohatým životom. Ak je múdrosť súčtom vedomostí a skúseností, potom majú títo ľudia v rukách múdrosť ako nikto iný.

Knihu sme preto prešpikovali názormi starcov o tom, ako žiť dobre. Ich príbehy zahŕňajú všetko – od výchovy detí až po rady, ako sa stať obľúbeným, od nadobudnutia bohatstva až po nájdenie a udržanie životnej lásky. Môžeme sa z nich naučiť, ako si vytvoriť vlastné modré zóny a vydať sa po ceste dlhšieho a lepšieho života.

Pokiaľ ide o dlhší život, starci nám nevedia povedať, ako sa dožili svojho úctyhodného veku, podobne ako nám dvojmetrový muž nevysvetlí, čím to je, že je taký vysoký. Proste to nevedia. Má na zdravie Ushi pozitívny vplyv šálka bylinného saké pred spaním? Možno... ale to nevysvetľuje, prečo nemá rakovinu či problémy so srdcom alebo prečo je vo veku 104 rokov taká vitálna. Spôsob, ako preniknúť do tajomstva ľudí ako Ushi, je objaviť miesto, kde žije veľa žien ako Ushi. Objaviť kultúru, modrú zónu, kde je percento zdravých ľudí vo veku 90 či 100 rokov z celkovej populácie nezvyčajne vysoké. Tu sa otvára priestor pre vedu.

Vo vedeckých štúdiách sa uvádza, že dĺžku nášho života ovplyvňujú gény len z 25%. Potvrdzujú to aj zistenia slávnej štúdie o dánskych dvojčikách. Zvyšných 75% predstavuje náš životný štýl a každodenné rozhodnutia. To znamená, že ak optimalizujeme svoj životný štýl, môžeme si tým predĺžiť život v rámci svojich biologických možností.

Keď sme sa po prvý raz vydali cestou skúmania záhad ľudskej dlhovekosti, spojili sme sa s demografmi a vedcami z Národného inštitútu pre výskum starnutia a začali pátrať po miestach sveta, kde ľudia žijú najdlhšie a najzdravšie. Sú to oblasti, kde ľudia dosahujú vek 100 rokov v podstatne vyššej miere a v priemere žijú dlhšie a zdravšie ako Američania. Títo ľudia podľahnú len zlomku chorôb, ktoré si v Spojených štátoch vyžadajú najviac úmrtí. Pracovali sme s niekoľkými z najlepších svetových odborníkov na dlhovekosť, pričom sme si životný štýl, ktorý stojí za mimoriadnou dlhovekosťou, rozmenili na drobné.

LEKCIE DLHOVEKOSTI

Na začiatku sa táto kniha venuje starnutiu. Aké sú šance, že sa dožijete stovky? Čo sľubujú doplnky výživy, hormonálna liečba či genetické inžinierstvo?

Aké sú vedcami potvrdené spôsoby, ako si pridať zopár rokov života v dobrom zdraví?

V nasledujúcich kapitolách vás vezmeme na osvedčené miesta dlhovekosti na svete, spoločne navštívime samotné modré zóny: región Barbagia na talianskej Sardínii, Okinawu v Japonsku, komunitu Loma Linda v Kalifornii, polostrov Nicoya v Kostarike a grécky ostrov Ikaria. V každej z týchto oblastí sa zoznámime s inou kultúrou, ktorá dospela k dlhovekosti unikátnou cestou. Stretieme sa s hviezdami dlhovekosti, akou je Ushi a s odborníkmi, ktorí skúmajú ich životný štýl a kultúru. Ukážeme si, ako minulosť, gény či zaužívané tradície spolupôsobia tak, aby zvýhodnili jednotlivé populácie. Necháme prehovoriť vedu, aby vysvetlila, prečo nám isté zásady životného štýlu pridávajú roky života.

V poslednej kapitole si zhrnieme deväť lekcií – súhrn tých najlepších receptov na dlhovekosť naprieč kultúrami. Domnievame sa, že sa tak najlepšie priblížime k skutočnému receptu na dlhovekosť, k najlepším a najspoľahlivejším dostupným informáciám, ako pridať roky do svojho života a život do svojich rokov.

Samozrejme, tieto rady vám veľmi nepomôžu, ak ich neuvediete do praxe. Pomôžu vám s tým poprední odborníci, ktorí vám predostrú akčný plán, ako tieto tajomstvá zapracovať do vlastného života. Dobrá správa je, že nemusíte vykonať všetko. Ponúkame vám à la carte menu, z ktorého si môžete vybrať to najlákavejšie. Ak budete nasledovať naše pokyny a premeníte položky z menu dlhovekosti na každodenné návyky, vedzte, že ak si vyberiete čokoľvek, predĺžite si tým život o mesiace či roky.

Vo svetových modrých zónach sú zakódované storočia – dokonca tisícročia – ľudskej skúsenosti. Verím tomu, že nie náhodou spôsob, akým títo ľudia jedia, komunikujú, ventilujú stres, liečia sa, vyhýbajú sa chorobám a pozerajú sa na svet, im pridáva roky života. V ich kultúrach časom táto múdrosť dozrievala. Podobne ako si príroda vyberá určité vlastnosti, ktoré zvýhodnia prežitie istého druhu, bezpochyby aj tieto kultúry v priebehu času odovzdávali svoje pozitívne návyky, aby zabezpečili dlhovekosť príslušníkom danej komunity. Potrebujeme len dve veci, aby sme sa od nich niečo naučili: musíme sa otvoriť a ochotne počúvať.

Sayoko už mala uši nastražené. Krátke stretnutie s Ushi ju priviedlo k zmene a pomohlo jej prejsť od chronicky vystresovanej pomerne zdravej

profíčky k vyrovnanejšej bytosti so skvelou fyzickou kondíciou, ktorá žije podľa svojich hodnôt.

Hádam ste aj vy pripravení na takú lekciu. Ktovie? Možno vám tiež od základu zmení život...

Pravda o dlhovekosti

Pravda o dlhovekosti

Prichádzame o desať kvalitných rokov života?

Hovorí sa, že keď 2. apríla 1513 Juan Ponce de León pristál na severo-východnom pobreží Floridy, snažil sa vypátrať „fontánu mladosti“, legendárny prameň, ktorý mu mal zaistiť večný život. Historici už v súčasnosti vedia, že príbeh nie je len obyčajnou legendou. Dôvod, prečo sa španielsky bádateľ pravdepodobne vydal na cestu s cieľom preskúmať pevninu severne od Bahám, bol ten, že ho v Španielsku zbavili pozície vojenského guvernéra a na jeho miesto dosadili Diega, syna Krištofa Kolumba. Aj tak sa však legenda o mužovi menom Ponce de León neujala.

Túžba po objavení magického zdroja dlhého života je aktuálna aj dnes, o päť storočí neskôr. Šarlatáni a blázni po ňom vytrvalo pátrajú, či už by mal byť v podobe pilulky, špeciálnej stravy či medicínskych procedúr. V snahe raz a navždy zmarit snahy týchto šarlatánov, demograf S. Jay Olshansky z Illinoiskej univerzity v Chicagu spolu s vyše päťdesiatimi najlepšimi svetovými odborníkmi na dlhovekosť vydali v roku 2002 stanovisko, ktoré sformulovali bez akýchkoľvek okolkov.

„Naše stanovisko v tejto záležitosti je jednoznačné,“ napísali. „V súčasnosti neboli vedecky potvrdené žiadne zmeny životného štýlu, chirurgické zákroky, vitamíny, antioxidanty, hormóny či metódy genetického inžinierstva, ktoré by mohli ovplyvniť proces starnutia.“