

Dlouhověkost

Dají se najít společné faktory v životě lidí, kteří se dožívají vysokého věku ve zdraví ?



Faktorů je mnoho, je to strašně zamotané a je mnoho výjmeK potvrzující pravidlo.

Můžeme, ale čerpat z knihy **Blue zones** od Dana Buettnera, který pozoroval životní styl v oblastech, kde se lidé dožívají nadprůměrného věku.

Blue zones

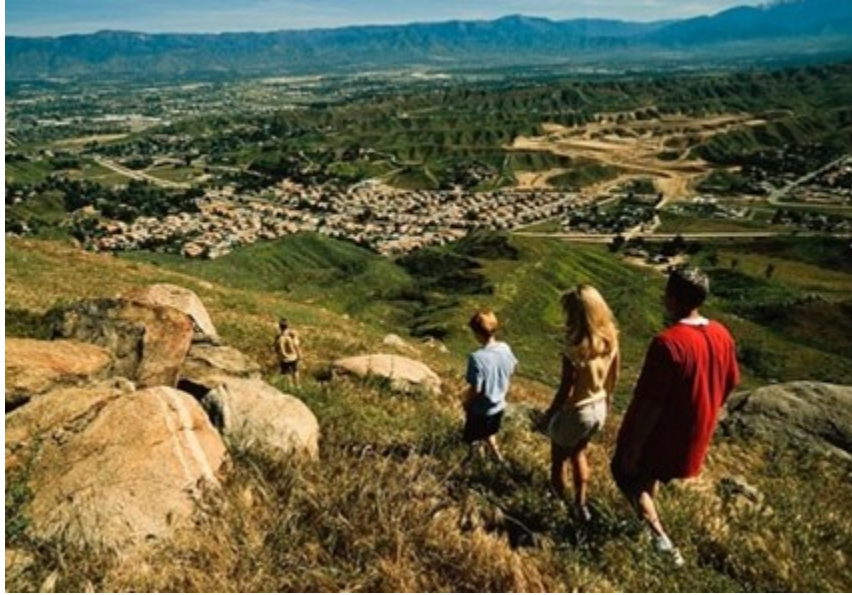
Sardinie, Italie



Ikara, Řecko



Loma Linda, Californie



Okinawa, Japonsko



Nicoya, Costa Rica



Buettner tyto společné znaky:

- 1) **Přirozený pohyb** - Nenáročná častá aktivita např chůze.
- 2) **Účel** - Tihle dlouhověcí lidé, ví jaký mají účel když se ráno probudí.
- 3) **Umět zpomalit a uvolnit se** - Ať už modlitba, vzpomínání na předky nebo šlofik.
- 4) **Pravidlo 80%** - Přestanou jíst když jsou najezení z 80%. Nepřejídají se.
- 5) **Rostlinná strava** - Buettner udává jak jsou všechny Blue Zones "Plant Based" s tím já nesouhlasím a vidím v tom jeho velký bias, a manipulaci. Např udává jak v Costa Rice je strava založena na fazolích, ale už zapomene udat, že si je připravují na sádle a takových věcí je tam plno, které si protičeří s jinými studii a daty, které tvrdí, že v těchto oblastech je naopak **vyšší** spotřeba živ. produktů, než v okolních regionech. To dokládají i rozhovory s místními centeneriány. [12](#)



6) Víno v 5 - všichni lidé v Blue zones pijí alkohol, kromě adventistů v Loma Linda, pravidelně, ale s mírou. 1-2 sklenice s jídlem a přáteli.

7) Někam patřit - téměř všichni centeneriáni, náleželi k nějaké věřící komunitě.

8) Rodina na prvním místě - Necháávají své rodiče blízko svého domu, nebo přímo ve stejném domě, věnují se svým dětem i partnerům.

9) Správný "kmen" - Výzkum z Framinghamské studie ukazuje, že kouření, obezita, radost dokonce i samota jsou nakažlivé. Sociální sítě dlouhověkových lidí ovlivnili pozitivním způsobem jejich vlastní chování.

Tohle byly společné znaky, lidí, kteří se dožívají pozoruhodného věku v dobrém zdraví a často jsou soběstační i když jim je přes 100 let.

Určitě to není kompletní výčet, ale něco z toho by nám mohlo být inspirací.