

VITALVIBE LONGEVITY



N Á V Y K Ů  
D L O U H O V Ě K O S T I

Využijte sílu jednoduchých  
zdravých návyků



VITALVIBE LONGEVITY

7 N Á V Y K Ů  
D L O U H O  
V Ě K O S T I

Využijte sílu jednoduchých  
zdravých návyků



## 7 NÁVYKŮ DLOUHOVĚKOSTI

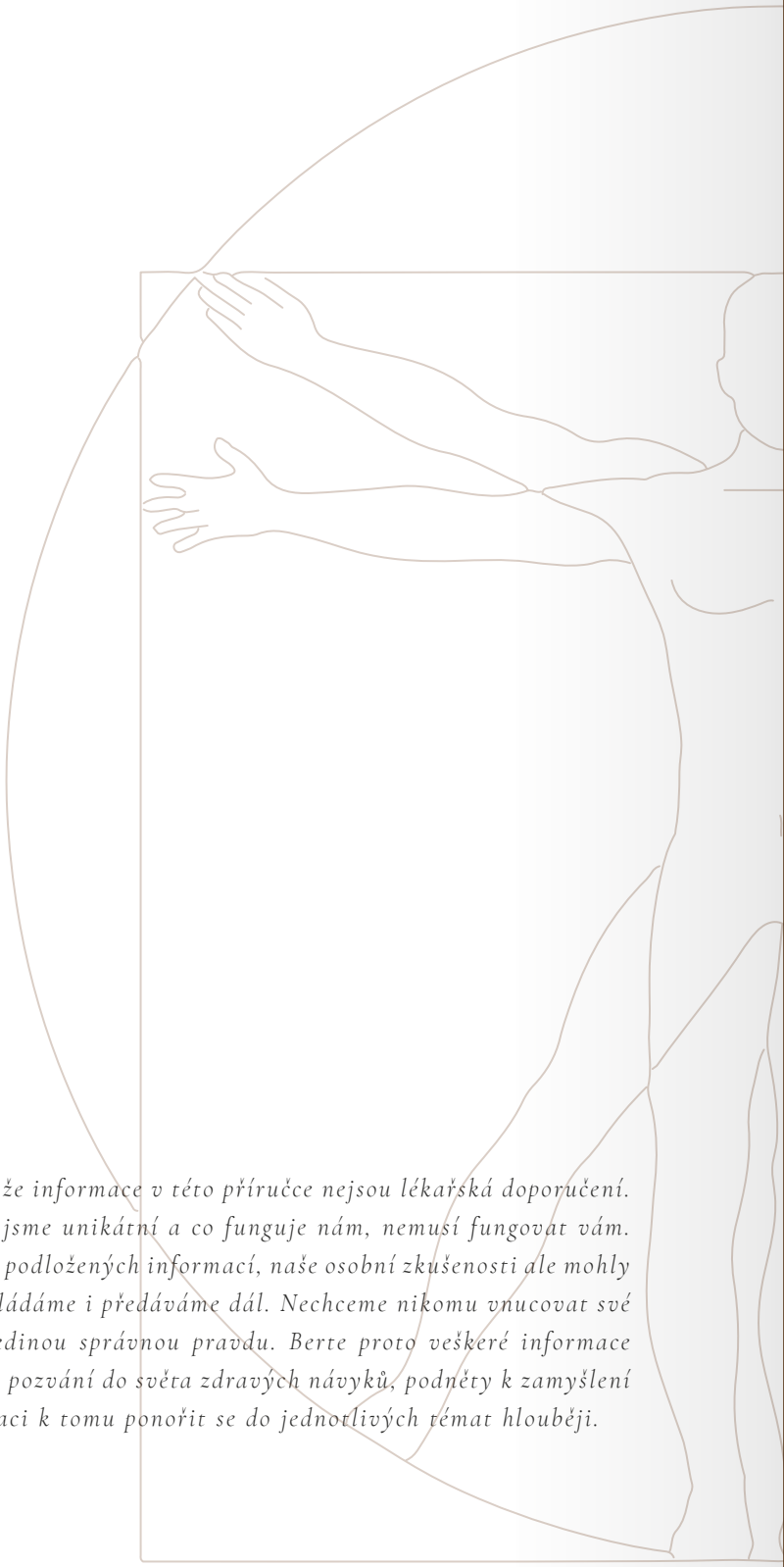
**Využijte sílu jednoduchých zdravých návyků**

Matouš Vinš, Zuzana Noah a tým Vitalvibe Longevity

Nakladatel: Travel Bible, s.r.o., Tiskárna: Tisk Centrum s.r.o.

Copyright © 2022, Source for Life s.r.o.





*Mějte prosím na paměti, že informace v této příručce nejsou lékařská doporučení. Zároveň platí, že každý jsme unikátní a co funguje nám, nemusí fungovat vám. Vycházeli jsme z vědecky podložených informací, naše osobní zkušenosti ale mohly ovlivnit to, jak si je vykládáme i předáváme dál. Nechceme nikomu vnucovat své názory a už vůbec ne jedinou správnou pravdu. Berte proto veškeré informace v této knížce hlavně jako pozvání do světa zdravých návyků, podněty k zamyšlení a vyzkoušení a motivaci k tomu ponořit se do jednotlivých témat hlouběji.*

L O N G



E V I T Y

# Úvod

Těší nás, že jste se rozhodli vydat se s námi na cestu k delšímu, a hlavně zdravějšímu životu. Vítejte na cestě vitality, energie a radosti ze zdravých návyků.

Pomáhat lidem k dlouhodobému pevnému zdraví a zároveň životu v lehkosti a naplnění, je už dlouho naše životní vášně. Stojíme za firmami a projekty Vitalvibe, Love of Raw, Projekt Kombucha, NaturLabs, ale třeba i Průvodce sněním, Travel Bible, X-Challenge, Vegan Villa, Vegan Adventures a LeapMakers. Všechny je spojuje touha pomoci co nejvíce lidem na cestě k nalezení a podpoře jejich plného potenciálu, ať už na úrovni fyzického těla, tak v tom, co všechno mohou na tomto světě prožít a co mu mohou přinést. Právě to nás přivedlo jako tým dohromady v projektu, který všemu dává další přesah. Téma dlouhověkosti se totiž zdaleka neomezuje jen na fyzické tělo.

První impulz ke vzniku projektu Vitalvibe Longevity přišel skrz pulzní magnetoterapii. Léčebnou metodu, kterou se už přes 25 let zabývá rodinná firma Zuzky Noah. Běžně se hlavně pro podporu regenerace, uvolnění svalů a snížení zánětu používá v rehabilitacích, lázeňství nebo vrcholovém sportu, kvůli dlouhodobému působení se rozšířila i do domácností. My jsme si ale uvědomili, že může tělu pomáhat i mnohem dřív, než se objeví potíže.

Pulzní magnetické pole totiž podporuje správnou funkci buněk, látkovou výměnu a prokrvení i v těch nejmenších vlásečnicích. Díky tomu tělo snadněji regeneruje, zbavuje se odpadních látek a dostává potřebné živiny přesně tam, kde jsou potřeba. Zlepší se i imunitní systém a sníží zánět. Při pravidelném používání tak magnetoterapie slouží i jako skvělá prevence mnoha civilizačních chorob.



Pustili jsme se tedy do vývoje první generace přístroje Vitalvibe Frequency™, který vychází ze všech poznatků získaných u pulzní magnetoterapie. Zjednodušili jsme ovládání a zaměřili se právě na dlouhodobé používání pro podporu přirozených funkcí těla. Už teď ale začínáme pracovat na další generaci, kde chceme dát ještě mnohem větší důraz na kvalitní odpočinek, který je úžasným vedlejším efektem používání přístroje, a podporu dalších zdravých návyků.

Projekt Vitalvibe Longevity se totiž od první myšlenky posunul k ještě mnohem komplexnějšímu pohledu na dlouhodobé zdraví. Chceme vám skrz něj pomoci s tvorbou pozitivních návyků, které dál přispějí k tomu, že se budete cítit skvěle nejen teď, ale i v letech, kdy pousta vašich vrstevníků řeší další a další zdravotní obtíže.

Proto vám v této knize postupně představíme základní zdravé návyky, které nám nejvíce pomáhají udržet si zářivé zdraví. U každého přidáváme i tipy a zdroje pro další studium, víc do hloubky se tématům budeme věnovat i na našem blogu a podcastu. Knížku jsme psali tak, abyste se k ní mohli průběžně vracet a zkoušet, co v životě funguje právě vám.

V závěrečné části se pak dozvíte i více informací o Vitalvibe Frequency™ a najdete v ní i podrobný návod k používání.

Celá příručka se zdravými návyky původně začala vznikat jen jako součást návodu k přístroji Vitalvibe Frequency™. Nakonec nám ale dává velký smysl dát ji k dispozici všem. V rámci projektu Longevity chceme totiž tipy ke zdravějšímu životu i fascinující informace o tom, jak funguje naše tělo, dostat mezi co nejvíc lidí. Věříme, že můžeme až do hodně pozdního věku žít naplno. Tvořit, cestovat, plnit si sny, předávat své zkušenosti a trávit spoustu času se širokou rodinou. Děkujeme, že jste toho součástí.

Vítejte v éře dlouhověkosti!

*Jan a Zuzana Noah, Matouš Vinský, Filip Hanák a Petr Sax*

VITAL VIBE LONGEVITY ~ VITAL VIBE LONGEVITY





# Obsah

13	<b>Co pro nás znamená dlouhověkost?</b>
14	Dlouhověkost nemusí znamenat žít déle
16	Proč stárneme a proč už nemusíme?
19	<b>Základní zdravé návyky</b>
23	Vědomé pití
26	Vědomé jedení
29	Pohyb
35	Dýchání
36	Otužování
39	Čas pro sebe
44	Spánek
51	<b>Jídelníček pro dlouhověkost</b>
52	Základní principy
56	Konkrétní potraviny, které doporučujeme do dlouhověkého jídelníčku zařadit
59	Tipy na doplňky
63	Zdravé mlsání
69	<b>Pokročilé návyky</b>
70	Klasický a přerušovaný půst
76	Zelené potraviny a divoké byliny
80	Játra a zdraví
82	Rostlinná a živá strava

<b>89</b>	<b>Dejte životu smysl</b>
91	Najděte svou vášeň
93	Obklopujte se skvělými lidmi
98	Buďte laskaví
<b>103</b>	<b>Dlouhověkost zelené planety</b>
104	Je to v našich rukou
<b>109</b>	<b>Doporučené zdroje</b>
110	Weby
111	Knihy
114	Podcasty a videa
<b>119</b>	<b>Vitalvibe Frequency™ jako další návyk pro dlouhověkost</b>
121	Pulzní magnetoterapie
130	Začínáme
136	Jak dlouho a jak často Vitalvibe Frequency™ používat
138	Nezapomínejte na pití vody a další zdravé návyky
146	Zdroje
148	O autorech



# Co pro nás znamená dlouhověkost?

Slovem *dlouhověkost*, anglicky *longevity*, se to dnes i v médiích hemží. Jenže málokdo řekne, co konkrétně dlouhověkostí myslí. Ještě než se dostaneme k jednotlivým návykům a tipům, co v životě pro dlouhověkost dělat, přiblížíme vám, co dlouhověkost znamená pro nás. Na blogu se pak věnujeme víc do hloubky i tomu, co může znamenat pro lidstvo a planetu.

Budeme se běžně dožívat 1000 let? Nebo i víc? Budeme díky tomu mít možnost cestovat k jiným hvězdám a usadit se tam? Bude možné „stáhnout“ všechny naše vzpomínky a vědomosti a nahrát celé naše vědomí do nového těla? Nebo snad tělo přestaneme úplně potřebovat?

To jsou otázky, na které asi ještě nikdo odpověď nezná. V rámci úvah se k nim občas sami dostaneme, otevíralo by to totiž obrovské možnosti pro celé lidstvo. U úvah ale také zůstáváme. Už jen proto, že se podobné obrovské změny asi nedočkáme za našeho života.

Mnohem víc nás zajímají praktické způsoby, jak co nejvíc zvýšit pravděpodobnost, že se sami dožijeme alespoň stovky. Rozhodně nás přitom neláká představa, že zhruba od 60 let budeme jen řešit další a další zdravotní problémy. Naopak – věříme, že můžeme až do hodně pozdního věku žít naplno. Tvořit, cestovat, plnit si sny, zářit, snít, milovat se, tančit, předávat své zkušenosti a hrát si s dětmi, vnoučaty i pravnoučaty do konce života.

**Dlouhověkost pro nás znamená žít co nejdéle zdravý a naplněný život.** Být co nejdéle aktivní, bez bolesti, chronických potíží, v kondici a se spoustou energie.

Současný výzkum ukazuje, že pravděpodobně neexistuje důvod, proč bychom měli umírat v určitém věku. Objevují se další a další dílky skládačky, která nám možná nakonec umožní žít tak dlouho, jak se sami rozhodneme. To bychom ale předbíhali.



## Dlouhověkost nemusí znamenat žít déle

**Průměrná délka** lidského života se od průmyslové revoluce zvedla skoro dvojnásobně. Jenže za tím ze všeho nejvíc stojí pokles dětské úmrtnosti. Moderní medicína ji omezila skoro na nulu stejně jako úmrtnost matek. Pokud jste se v polovině 19. století dožili dospělosti, měli jste už tehdy vysokou šanci dožít se i šedesáti let – a žít do 80 také nebylo tak neobvyklé.

Průměrný věk dožití byl tehdy v západní Evropě při narození asi 42 let. Už v jednom roce to ale bylo přes 48 let a ve třiceti skoro 64 let. Výrazné zvýšení věku, kterého máte průměrně naději se dožít už při narození, s celkovou průměrnou délkou života výrazně



zahýbe. I když se samozřejmě opravdu o něco zvýšila i celková průměrná délka života, pouhá statistika nám v kontextu dlouhověkosti moc neřekne.

Už v záznamech ze starého Říma se objevují lidé, kteří se **dožili stovky**. Přitom nejvyšší spolehlivě zdokumentovaný lidský věk v roce 2021 dosahuje 122 let a 164 dní. Horní hranice dožití se tedy nijak výrazně nezměnila ani za skoro dvě tisíciletí. Věříme tomu, že mezi lidmi narozenými v druhé polovině 20. století se někteří dožijí 150 let. Lidé narození v 21. století velmi pravděpodobně ještě víc. Ani to ale není něco, co by nás nadšením zvedalo ze židle.

Co nás fascinuje, jsou další a další možnosti, **jak výrazně prodloužit čas, který prožijeme v plném zdraví**. Když se totiž někoho zeptáte, jestli by se chtěl dožít 100 let, velice často odpoví, že ne. Představí si, že by posledních 20 let trávil upoutaný na lůžku. Nebo by postupně zapomněl jména svých dětí a nakonec i svoje vlastní.

Pokud se bavíme o léčení nemocí a řešení případů, které přímo ohrožují náš život, posouvá se moderní medicína mílovými kroky. Dokáže nás udržet naživu i po několika infarktech, po mrtvici, při pokročilém stadiu rakoviny. Někdy dokonce dokáže daný problém úplně vyřešit. Začínáme pěstovat náhradní lidské orgány ve zkumavkách, dokážeme tělo úplně zbavit více a více typů nádorů nebo umíme manipulovat vlastní kmenové buňky pro regeneraci dříve nevratných změn. Ve stáří to ale stejně většinou znamená jen čekání na chvíli, kdy se objeví další problém. A další. Dřív nebo později takový, který nikdo vyléčit neumí.

Co když to tak ale být nemusí? Co kdybychom uměli výrazně zvýšit šanci, že se až do konce života budeme těšit plnému zdraví a elánu? Co kdybychom ještě v pětadevadesáti vyráželi na celodenní treky do hor? Cestovali a plnili si sny? Předávali zkušenosti svým pravnoučatům, ale přitom se stále učili něco nového? Chtěli byste se v takovém případě dožít alespoň stovky? Současná věda se konečně začala zaměřovat nejen na to, jak oddálit úmrtí, ale také, **jak zpomalit stárnutí**. To je naprosto zásadní změna úhlu pohledu!

Jako čtenáři tohoto textu už se asi delší dobu snažíte žít zdravě. Omezit faktory, které zvyšují riziko onemocnění – kouření, nezdravou stravu, nedostatek pohybu, stres, únavu nebo alkohol. Zdaleka **největším rizikovým faktorem** všech nemocí, které se řadí mezi hlavní příčiny úmrtí, je ale **samotné stáří**.

David Sinclair ve své skvělé knize Konec stárnutí píše: „Jsem přesvědčen, že stárání je nemoc. Jsem přesvědčen, že je léčitelná. Jsem přesvědčen, že ji můžeme vyléčit již za našeho života. A tím se podle mě zásadně změní vše, co víme o lidském zdraví.“ Pojďme se tedy raději než na to, *jak snížit riziko rakoviny* nebo *jak snížit riziko cukrovky*, zaměřit na mnohem zásadnější věc, která se týká úplně všech: jak zpomalit naše stárnutí.



## Proč stárneme a proč už nemusíme?

Zatím nevíme, proč zestárneme právě během zhruba 70 až 100 let a ne třeba za více než 200 let, jak to trvá u některých žraloků... nebo dokonce za víc než 2000 let u korálů. Důležité ale je, že začínáme chápat, proč vůbec ke stárnutí dochází. To jako odrazový můstek k jeho zpomalení poslouží skvěle.

K samotnému mechanismu stárnutí se víc do hloubky dostaneme [v článcích na blogu Vitalvibe Longevity](#). Ve zkratce – z toho, co víme, jde hlavně o několik jevů:

- **epigenetické změny** – velmi zjednodušeně ztráta schopnosti číst správné geny ve správný čas
- **zkracování telomer**, které chrání chromozomy – a tedy naše DNA – před poškozením
- postupně **rostoucí počet senescentních buněk**, tedy buněk, které ztratily schopnost se dělit
- **genomová nestabilita**
  - ztráta schopnosti stabilní a bezchybné produkce proteinů (proteostáze)
  - snížení funkce mitochondrií, které zásobují buňky energií
  - vyčerpání kmenových buněk

Vypůjčili jsme si do nadpisu podtitul zmiňované knihy Konec stárnutí, protože vědci skutečně objevují další a další způsoby, jak stárnutí přinejmenším zpomalit. Jak řešit samotnou příčinu spousty problémů, které na nás s věkem dolehnou.

Hlavně o hledání způsobů, jak už teď můžeme sami některé poznatky využívat, je celý

projekt Vitalvibe Longevity. Někdy přitom jde o drobné změny životního stylu, jindy o principy, k jejichž pochopení si musíme pročíst aspoň několik vědeckých článků. V první řadě se ale budeme věnovat zdravým návykům, které si do života může zařadit opravdu každý. Návykům, které podpoří přirozené procesy v našem těle.

Vlastně už teď můžeme to nejdůležitější shrnout do **dvanáctera dlouhověkosti**:

- Přestaňte kouřit, nejlépe nikdy nezačínajte.
- Jezte méně masa, průmyslově zpracovaných potravin a omezte pití alkoholu. Naopak jezte více zeleniny, pestrou stravu a pijte dostatek vody.
- Držte si váhu v rozumných mezích.
- Naučte se doopravdy odpočívat.
- Dopřejte tělu občas půst, saunu a ledovou koupel.
- Alespoň několikrát do týdne se pořádně zadýchejte.
- Omezte stres.
- Chodte do přírody.
- Věnujte se v životě co nejvíc činnostem, které vás baví a dávají vám smysl.
- Obklopujte se skvělými lidmi. Věnujte dostatek hodnotného času rodině a přátelům a buďte laskaví.
- Zkuste pochopit základní mechanismy fungování lidského těla.
- Všeho s mírou.

Jak ale asi tušíte, rychlé návody moc nefungují. Proto pro vás máme několik základních zdravých návyků, které si postupně můžete zařadit do života. U každého jsme se snažili nastínit základní princip fungování, do hloubky se ke všem postupně dostaneme na blogu i v podcastu.

Začínajte po malých krůčcích a ideálně po jednom. Zkoušejte, pozorujte se. Tělo vám většinou samo řekne, co je pro něj dobré a co není. Stačí ho poslouchat. Využijte alespoň 20 minut denně pro to dát tělu pozornost. Bohatě se vám odmění v mnoha ohledech.

Pojďme na to.



VITALVIBE  
LONGEVITY  
BLOG



# Základní zdravé návyky

Abychom vám co nejlíc pomohli přidávat do života nejen zdravé návyky, ale také si je dlouhodobě udržet, máme pro vás na začátek několik tipů, jak s návyky pracovat. Podle výzkumu z Dukeovy Univerzity v Severní Karolíně tvoří návyky každý den zhruba 40 % našeho chování. Skoro polovinu času jedeme na autopilota. Díky návykům šetří mozek spoustu energie na rozhodování, jenže jsou v nás zároveň logicky zakódované tak, aby co nejdéle vydržely neměnné. Proto potřebujeme mozků hodně pomoci, pokud chceme své návyky úspěšně zlepšit.

## 1. UJASNĚTE SI SVÉ PROČ

„Svůj život nemůžete změnit, dokud nezměníte to, co děláte každý den. Tajemství úspěchu najdete v denní rutině.“ – John C. Maxwell, spisovatel, řečník a kazatel

Pojmenujte a připomínejte si svou motivaci. Hlavně na začátku může být těžké vědomě dělat něco, co nám nemusí být úplně příjemné – zejména když přínos pocítíme až v hodně dlouhodobém horizontu a celkovém kontextu. Typickým příkladem je otužování. Když nám někdo řekne, abychom se najednou sprchovali ledovou vodou nebo plavali ve studeném rybníku, těžko u toho vydržíme. Pokud ale pochopíme, jak moc může otužování prospět našemu zdraví a přispět k dlouhověkosti, a před každým sprchováním si své silné proč připomeneme, najednou bude mnohem jednodušší otočit kohoutek směrem k modré barvě.

Ideálně si hned na začátku sepište důvody, proč chcete své návyky měnit nebo tvořit nové. Představte si sami sebe za rok, deset nebo padesát let. Jak se chcete cítit? Jak má vypadat váš život? A jak k tomu pomůžou aktuální drobné změny?

## 2. NEJLEPŠÍ ZMĚNA JE TAKOVÁ, KTEROU SKORO VŮBEC NEPOZNÁTE

„Udělejte si to tak jednoduché, že nepůjde říct ne.“ – Leo Babauta, autor úspěšného blogu Zen Habits (Zenové návyky)

O změnách často uvažujeme stylem „všechno, nebo nic“. Většina novoročních předsevzetí končí neúspěchem právě z tohoto důvodu. Lidem brzy dojde motivace nebo nemají dostatek vůle každý den se překonat a například uběhnout několik kilometrů. Přitom to stačí otočit. Začnějte s novými návyky na tak jednoduché úrovni, že motivace ani vůle nebudou potřeba.

Už za chvíli se například dostaneme k důležitosti pití dostatku vody. Proč ale hned od začátku řešit, jestli zvládnete vypít 2–3 litry vody za den? Začněte něčím mnohem jednodušším: dejte si za cíl třeba vypít vždy hned ráno před čištěním zubů malou sklenku.

Čímž se rovnou dostáváme k dalšímu triku.

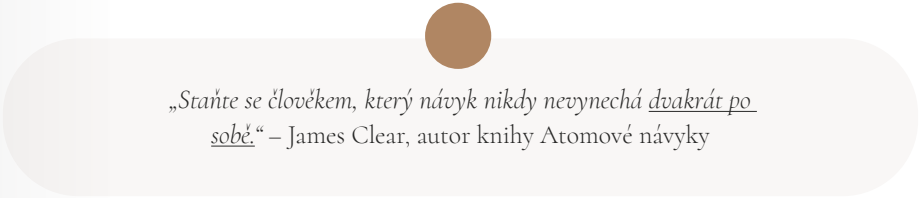
### 3. SPOJTE NOVÝ NÁVYK S JIŽ EXISTUJÍCÍM

Už jen vzpomenout si v průběhu dne – kdy řešíme pracovní úkoly, potřeby dětí, vaření, úklid, věčně hladovou kočku, problémy kamarádů, do toho ještě máme zajat rodičům pomoci na zahradě –, že by bylo fajn si zacvičit, odštvápnit řapíkatý celer nebo meditovat, stojí spoustu energie. Natož skutečně něco udělat.

Mnohem snazší je připojit nový návyk k čemukoliv, co už teď děláte automaticky. Sklenka vody před čištěním zubů patří mezi klasické příklady. Někdy ale stačí drobné vizuální připomínky. Pověste si ke dveřím oblečení na běhání. Přidejte do skříňky se sladkostmi dózu s tabletkami chlorelly nebo spiruliny. Položte si džbán s vodou na pracovní stůl. energii, kterou byste jinak spálili jen na to, abyste si vzpomněli, najednou můžete využít přímo pro daný nový návyk.

I v tomto principu leží velká síla produktu Vitalvibe Frequency™. Tím, že si uděláte každý den alespoň na 20 minut čas a prostor pro sebe a své tělo, máte najednou spoustu prostoru i pro postupné přidávání nových návyků.

### 4. KDYŽ VYNECHÁTE, VRAŤTE SE CO NEJDŘÍV K PRAVIDELNOSTI



*„Staňte se člověkem, který návyk nikdy nevynechá dvakrát po sobě.“ – James Clear, autor knihy Atomové návyky*

Nikdo nejsme dokonalý. To, že občas nějaký den nový návyk vynecháme, je naprosto normální. Není potřeba si to vyčítat, a už vůbec ne kvůli tomu přestávat. Výzkumy ukazují, že jedno vynechání nemá žádný významný efekt na dlouhodobou úspěšnost.

Pravidelnost však je klíčem k tvoření nových návyků. U náročnějších nebo méně příjemných návyků navíc může trvat hodně dlouho, než se z nich stane něco naprosto automatického. Zkuste se proto už na začátku zamyslet, co všechno by vám mohlo stát v cestě. Hledejte možnosti, jak se vynechání vyhnout, nebo se co nejdříve k pravidelnosti vrátit.

## 5. BUĎTE TRPĚLIVÍ

Jestli existuje jedna vlastnost či dovednost, která nám nejvíc pomůže k dlouhověkosti a zdravému stárnutí, je to trpělivost. Vždyt některé změny, které v životě uděláte teď, se projeví možná až za desítky let. Sice je kvůli tomu možná o něco těžší udržet si dlouhodobou motivaci, zároveň ale nemusíte zoufat, když se vám nebude dařit držet si dokonalý zdravý životní styl hned teď. Naopak, dopřejte si čas a buďte vděční za každou drobnou pozitivní změnu. Vždyt už každodenní posun o 1 % k lepšímu znamená, že na tom za rok budete 37x lépe než na počátku.

Je naprosto v pořádku, že ze dne na den najednou nezačnete jíst jen zeleninu a ořechy, hýbat se, meditovat, otužovat, chodit do sauny, držet přerušovaný půst, perfektně spát, trávit spoustu času v přírodě a dělat jen věci, které naplňují vaše životní poslání.

Nebojte, i drobné změny vám s časem přinesou výrazné zlepšení kvality života. A jsme si téměř jistí, že nebudete muset čekat až na stáří.

## 6. ODMĚŇUJTE SE

Abychom vám tvorbu návyků zpříjemnili, máme tu poslední, ale neméně důležitý tip. Navíc takový, který vám hodně pomůže držet si motivaci, i když vás teď vlastně nic netrápí a spousta pozitivních výsledků zdravých návyků se může projevit až za mnoho let. Stačí, když se začnete odměňovat už teď.

Tvorba nových návyků se totiž v základních principech nijak neliší od trénování psa. Lidský mozek si – stejně jako ten psí – podvědomě pamatuje, pokud je za nějakou činnost pravidelně odměňovaný. Trénujte takto sami sebe. Najděte si ideálně ke každému novému návyku vhodnou odměnu. Může to být třeba pár kousků raw čokolády (recept vás zde čeka později), objetí od partnera či partnerky nebo oblíbené ovoce.

A teď už konec teorie, pojďme na konkrétní praktické návyky.



## Vědomé pití

Čistá voda není zase tak obyčejná, jak by se na první pohled mohlo zdát. Ve skutečnosti na ní závisí většina procesů v našem těle. Ne nadarmo se už na základní škole učíme o koloběhu vody. Jeden menší, ale naprosto zásadní koloběh vody totiž probíhá i v našem těle, které z velké části voda tvoří. U zdravého člověka se obsah vody v těle pohybuje okolo 50–60 % tělesné hmotnosti. Například krev jí ale obsahuje více než 80 %.

Nějaké tekutiny přirozeně získáváme i z potravin. Z nich se voda částečně vstřebává již v žaludku, nejvíc ale v tenkém a tlustém střevě. Odtud dále putuje do krevních tekutin, ledvin a mezibuněčných prostor, kde se účastní dalších tělesných procesů. Na rozdíl od některých živočichů, kteří si s vodou z potravy vystačí, ale potřebujeme zhruba 80 % tekutin získat z nápojů. Nejlépe přímo z čisté vody, která je pro naše tělo nejvhodnější.

### K ČEMU VŠEMU VODU V TĚLE POTŘEBUJEME?

- Slouží jako prostředí pro chemické reakce.
- Funguje jako transportní médium. Přináší do buněk živiny a z buněk naopak odvádí všechny škodlivé látky a nečistoty.
- Je důležitá pro vstřebávání živin z potravy. Usnadňuje trávení a nezbytná je také pro vylučování.
- Je potřeba i pro regulaci tělesné teploty a krevního tlaku.

Nedostatečný příjem tekutin přitom patří mezi hodně rozšířené nešvary západní společnosti. Dokonce i spousta lidí, kteří se jinak snaží žít zdravě, pitný režim zanedbává. Zdá se, že obyčejná voda není dostatečně sexy. Nemůže nám slíbit žádné zázračné zlepšení zdravotního stavu a dlouhodobou úzku je snadné ignorovat. Přitom právě pití dostatku čisté vody našemu tělu pravděpodobně prospěje víc než všechny doplňky a biohacky dohromady.

Cítíte se často unavení, jste bez energie, máte suchou pokožku nebo vás bolí hlava? To vše patří mezi běžné důsledky nedostatečné hydratace. Dobrou zprávou je, že to všechno se dá velmi snadno vyřešit pravidelným pitným režimem. Zejména při dnes tak časté bolesti hlavy je podání sklenky čisté vody určitě tím prvním, co je vhodné udělat.

**Pravidelná a dostatečná hydratace** proto bude první návyk, se kterým začneme.

Ve spojení s používáním přístroje Vitalvibe Frequency™, který vám podrobně představíme v závěru knihy, navíc dostatek vody potřebujeme o to víc. Pomáhá totiž odvádět odpadní látky z buněk a přinášet minerály a další prospěšné látky. Doporučujeme vždy před i po aplikaci Vitalvibe Frequency™ vypít alespoň jednu sklenku vody. Vidíte? Rovnou usnadňujeme mozku práci spojováním návyků dohromady.

## KOLIK VODY DENNĚ VYPÍT?

Asi jste už slyšeli, že každý by měl denně vypít nejméně 2 až 3 litry tekutin. Obecné počty pro něco tak unikátního, individuálního a komplexního, jako je lidské tělo, ale moc nefungují. Jaké množství tekutin bychom měli za den přijmout, záleží totiž na mnoha vnitřních a vnějších faktorech, jako jsou váha, věk, pohlaví a aktuální zdravotní stav člověka. Velkou roli hraje také fyzická aktivita během dne, a dokonce i prostředí, ve kterém se pohybujeme, jeho teplota nebo vlhkost vzduchu. Z toho vyplývá, že potřeba tekutin – a s ní spojený pitný režim – je velmi individuální a u každého z nás se může značně lišit.

Navíc i nadměrné pití může tělu uškodit. Nadbytečný příjem tekutin přetěžuje ledviny, což může vést k narušení jejich funkce. Nic by se proto nemělo přehánět. Je důležité pít dostatečně, ale přiměřeně, podle individuální potřeby. Naštěstí je mnohem méně pravděpodobné, že se „přepijete“, než že budete tekutin přijímat příliš málo.

Jak tedy pít dostatečně? V první řadě nečekejte, až budete mít žízeň. Žízeň už signalizuje, že v těle není vše úplně v pořádku, proto bychom ji v ideálním případě vůbec neměli zažívat. Pijte ideálně v průběhu celého dne. Dohánět pitný režim litrem vody před spaním totiž také není nejlepší nápad.

## N Á V Y K

### SKLENICE TEPLÉ VODY PO PROBUZENÍ

Otestujte pro začátek jeden z návyků, který nestojí skoro žádné přemáhání, a přesto pravděpodobně jeho efekt pozitivně pocítíte už první den. V noci se tělo postupně dehydratuje. Dopřát mu tekutiny je proto to nejlepší, co můžete ráno udělat jako

první. Doporučujeme sklenici teplé, nebo alespoň vlažné vody. Možná vám ze začátku přijde její chuť zvláštní, tak si do ní klidně přidejte citron nebo kousek čerstvého zázvoru. Teplá voda vás totiž skvěle probudí, rozproudí a dodá energii do začátku dne. Tělo díky teplejší vodě nebude muset vydávat zbytečnou energii na zahřátí tekutiny na tělesnou teplotu, zároveň se tím nastartuje metabolismus a podpoří ledviny.

Pravidelnému pití hodně pomůže, když máte vodu stále na očích a na dosah ruky. Ať už jste v práci, nebo doma, položte na své oblíbené místo velkou sklenici nebo džbán vody. Doporučujeme také zvyknout si nosit s sebou skleněnou láhev s vodou, kdykoli jdete mimo domov. Zkuste vypnout autopilota a doopravdy vnímat, kolik vody za den vypijete. Dost pravděpodobně to bude méně, než jste mysleli. Klidně si to pár dní zapisujte. Vyzkoušet můžete i některou z mobilních aplikací, která vám nejen pomůže sledovat pitný režim, ale i připomene, že se máte napít. Mezi nejpokročilejší patří Water Reminder a Water Time, najdete jich ale spoustu a většinou jsou v základu zdarma.

## PROČ PÍT HLAVNĚ ČISTOU VODU?

I přes obrovský výběr nejrůznějších nápojů můžeme bez váhání a pochybností říci, že nejzdravější pro lidský organismus je obyčejná pitná voda. Ta by měla podle odborníků tvořit 90 % z celkového příjmu tekutin. Naše tělo ji dokáže nejlépe vstřebat, nezatežuje trávicí soustavu, neobsahuje přebytečné živiny ani nepotřebné, či dokonce toxické látky, kterých by se pak organismus musel zbavovat.

Ač se to možná nezdá, nejlepší voda v našich podmínkách je po dodatečném přefiltrování ta z kohoutku. Její kvalita je totiž pečlivě hlídána, přefiltrováním pak můžete vyřešit i látky, kterých vodu nezbaví běžná čistička. Doporučujeme využít reverzní osmózu, první krok k vyšší kvalitě vody i její chuti ale může být už dobrá filtrační konvice.

Proč vodu filtrovat ještě doma, když by už z vodárny měla téct v nejvyšší možné kvalitě? Důvodů je několik. V první řadě nikdy nevíte, co se do vody dostane z potrubí, kterým prochází. Mezi nejčastější problémy patří olovené trubky ve starých domech, obecně ale není snadné uhlídat složitý systém potrubí, které se z velké části nachází pod zemí a ve zdích. Nemalé množství zdrojů pitné vody také využívá výjimku z norem kvůli vyššímu

obsahu pesticidů a jejich metabolitů, které se do vody dostávají ze zemědělské půdy. Krom toho ani samotné normy nepokryjí vše a ve vodě mohou v hodně malém, ale přesto nějakém množství zůstat látky, které do těla dostávat nechcete. Pití vody je návyk, který asi jako jediný dokážete opravdu dodržovat celý den a každý den po celý život. Proto věříme, že je opravdu důležité zajímat se o její kvalitu a využívat alespoň nám dostupné technologie pro filtraci.

Kupovat balenou vodu v PET láhvích je nejen neekologické a drahé, ale také nikdy nevíte, jak byla skladovaná a zda se do vody neuvolňovaly toxické látky z láhve. Pokud tedy nemáte možnost kohoutkovou vodu filtrovat a nevádí vám vyšší finanční náklady, sáhněte po pramenité vodě ve skle, případně v barelech, kde znáte datum plnění a proces skladování.

Jestli nejste zvyklí pít čistou vodu, nejjednodušší řešení je přidání pár kapek limetky nebo citronu, případně třeba máty. S dodržáním pitného režimu pomůžou i neslazené, ne moc silné bylinkové čaje. Naopak se snažte vyhnout průmyslově vyrobeným ovocným džusům, šťávám, limonádám, cole a energetickým nápojům. Obsahují totiž nadbytečné cukry, chemická barviva a jiné přísady, které pouze zatěžují a unavují organismus. I ochucené minerálky zvládají v těle udělat pěknou paseku, umělá sladidla totiž mohou ve výsledku na organismus působit ještě hůř než nadbytek cukru.

Ještě než se pustíte do dalšího čtení, dejte si chvilku pauzu a napijte se. Dopřejte si několik pořádných doušků a vnímejte vodu jako zdroj života, zdraví a energie. Bezpochyby si to zaslouží.

## Vědomé jení

Později pro vás máme i pár tipů na jídelníček, který může vést k dlouhodobému zdraví a dlouhověkosti. Začneme ale úplným základem. Stejně jako u pití totiž platí, že i jen samotné zpomalení a zvědomění jídla může přinést obrovský efekt. Dejte tělu prostor, ať vám samo řekne, co je pro něj nejlepší.

I výzkum takzvaných modrých zón<sup>2</sup> – oblastí, kde se lidi dožívají nejvyššího věku – ukazuje vědomé stravování jako jeden z faktorů společných všem dlouhověkým. Nepřejídají se, jedí střídavě a po menších porcích, ale hlavně: nejí ve spěchu. Jídlu naopak věnují plnou pozornost a čas strávený stolováním si dokážou někdy vychutnávat i několik hodin.

První benefit, který zpomalení u jídla přinese, je kousání. Pro správné trávení a získání co nejvíce živin a prospěšných látek potřebujeme jídlo pořádně rozkousat. V hektickém světě 21. století to je bohužel jedna z nejpřehlíženějších zásad zdravého stravování. Přitom jen pouhým delším žvýkáním a prosliněním potravy toho můžete tolik získat. Přijďte na to, že minimálně v první fázi to zdaleka nemusí být o tom, co jíte, ale jak jíte.

Nejde přitom jen o samotné rozmělnění potravy. Trávení totiž začíná už v ústech, hlavně štěpení cukrů pomocí enzymů ve slinách. I proto je důležité pokousat třeba i kaši nebo smoothie. Pojďme ale ještě dál. Díky správnému kousání můžete jíst méně a zdravěji, zcela přirozeně, bez toho, že byste se do toho museli nutit. Můžete zmírnit vaše případné zažívací problémy. Můžete zhubnout. A hlavně – zjistíte, jak jídlo opravdu chutná.

Dost možná tak sami dojdete k rozhodnutí, co si v jídelníčku nechat a co z něj vyřadit. Zcela přirozeně – ne proto, že vám to někdo řekl nebo že to doporučuje nějaká dieta. Jediný důvod vyřazení nezdravých potravin může být při správném kousání to, že vám jednoduše nechutnají.

Vědomé jení a správné kousání vás zcela přirozeně povedou k jednoduchým a opravdu kvalitním potravinám. Ve vašem jídelníčku pravděpodobně také zvýšíte množství syrové zeleniny, ovoce i ořechů, které většině lidí chybí, a přitom tělu ohromně prospívají. Základní potraviny totiž při správném žvýkání a proslinění chuť získávají a udrží si ji. Na druhou stranu průmyslově silně zpracované potraviny sice mají intenzivní chuť na začátku, ta se ale rychle vyčerpá a koušete pak jen prázdnou hmotu. Když jíme rychle a ještě u toho koukáme na YouTube nebo projíždíme sociální sítě, těchto zásadních rozdílů si nemáme šanci všimnout. Ošálit naše tělo výraznými chutěmi soli, ostrého koření, cukru a spoustou chemikálií jde jen v případě, že jídlu nevěnujeme pozornost.

Už jsme zmínili, že díky správnému kousání a vědomému jení budete velmi pravděpodobně přirozeně jíst méně. Pro hlubší pochopení je potřeba znát fungování hormonů v našem těle. I proto se jim často věnujeme na blogu Vitalvibe Longevity. Pro teď vám ale budou stačit dvě základní informace:

1. Hormony v těle slouží k pomalejšímu, ale zato dlouhodobějšímu řízení důležitých procesů
2. Pocity hladu, nebo naopak sytosti z velké části mají na starosti právě hormony, konkrétně hlavně ghrelin a inzulin

Našemu zažívacímu systému jednoduše chvíli trvá, než informaci o tom, že má dost, dostane až do mozku. Proto když hltáme, sníme často víc jídla, než doopravdy potřebujeme. Schválně to zkuste. Pokud někdy máte po jídle pocit, že byste se ještě potřebovali „dojíst“, něco si zobnout, vydržte. Za pět až deset minut vás po normální porci hlad sám od sebe přejde. Hormony z trávicí soustavy stihnou mozku předat informaci, že máte dost.

Říká se, že byste do každého sousta měli kousnout 30–50krát. Klidně si to nějakou dobu zkuste počítat. Závísí samozřejmě na typu jídla, ale možná budete překvapeni, že to vůbec není málo a z jídla vám v puse vznikne řídká kašička. Tak to ale má správně být. Žaludek už totiž žádné zuby nemá.

Počítat počet kousnutí není moc zábava, navíc to ve výsledku není tak důležité. Další návyk, který vám doporučujeme zařadit do života, je mnohem jednodušší.

## N Á V Y K

### PODĚKUJTE ZA JÍDLO A DEJTE MU PLNOU POZORNOST

Dejte si při jídle prostor věnovat se opravdu jen a pouze jídlu. Rituál poděkování vám krásně pomůže zvědomit si, že teď je čas na jídlo. Zároveň si tím můžete připomenout, jak moc důležitá potrava pro naše tělo je. Někakou formu modlitby nebo poděkování za jídlo najdete snad v každém náboženství – a teď už víte proč. Jakou konkrétní podobu poděkování dáte, je čistě na vás. My třeba většinou jen na chvíli zavřeme oči, vnímáme vůni jídla a děkujeme v duchu. Při společném jídle s dětmi je ale krásné děkovat nahlas. Jak tomu, kdo jídlo připravil, tak přírodě za to, že nám poskytuje všechny potraviny.

Na závěr malý tip: pokud chcete z jídla získat ještě mnohem intenzivnější vědomý zážitek, zkuste někdy jíst úplně potmě. Krom jedné hlavní chuti najednou začnete výrazně vnímat i strukturu jídla, jeho jemné vůně a ideálně mnohem lépe i chutě jednotlivých ingrediencí.

# Pohyb

Lidské tělo je dokonale stavěné na pohyb, hlavně dlouhou chůzí a běh. Vždyť ještě celkem nedávno museli naši předci ujít denně i desítky kilometrů při obstarávání jídla a vody a občas utíkat před medvědem. Při nedostatku pohybu tělo trpí na mnoha úrovních a přibírání na váze je jenom jeden z mnoha důsledků.

Řada studií už přesvědčivě ukázala, že sedavý způsob života zvyšuje riziko spousty nemocí, kromě těch spojených s cévami a srdcem například i riziko cukrovky a demence.

Dobrá zpráva je, že pohybu nepotřebujeme zas tak moc. Už jen to, že se několikrát do týdne alespoň na 10 minut zadýcháte, spouští v těle naprosto zásadní procesy, díky kterým můžeme žít delší a zdravější život.

## JDĚTE SE PROJÍT NEBO PROBĚHNOUT

Nejjednodušší způsob, jak tělu dopřát životodárný pohyb, je zároveň ten pro nás nejpřirozenější. Jestli cítíte, že se potřebujete víc hýbat, začněte pravidelnými procházkami v rychlejším tempu nebo alespoň 3x do týdne uběhněte několik kilometrů. Nejlépe v přírodě na nerovném povrchu a v přirozených botách, ať zapojíte co nejvíc svalů v těle.

David Sinclair ve své knize Konec stárnutí píše: „Nemusíme cvičit hodiny v kuse. Podle nedávné studie se riziko úmrtí na infarkt sníží o pětáctýřicet procent a celková úmrtnost o třicet procent už lidem, kteří uběhnou každý týden celkem šest a půl až osm kilometrů.“ To opravdu není moc, pro většinu lidí to znamená maximálně čtvrt hodiny denně. Skvělá zpráva je, že velký pozitivní efekt se dostavuje i u lidí, kteří s běháním začnou až ve stáří.

## ZACVIČTE SI PĚT TIBETANŮ

Jde o jednoduché, časově i fyzicky nenáročné, ale velmi účinné cviky, které pocházejí z Himálaje. Říká se, že pravidelné cvičení Pěti Tibetanů podstatně zvyšuje pružnost těla i duševní sílu, obnovuje pohyblivost páteře a odstraňuje psychické i svalové napětí. Krom toho oživuje naše smysly, zlepšuje dýchání a trávení, blahodárně působí na oběhovou soustavu a navozuje klid a celkovou pohodu. Tím prodlužuje délku života.