

Stáří bez utrpení

Bohumil Houser

POUTNÍK 5, 1999

Úvodem bychom si měli uvědomit, že nastaly revoluční změny v prodlužování lidského života. V průmyslových zemích s vyspělou ekonomikou, ke kterým již dlouho nepatříme, se prodlužuje lidský věk každé 4 roky o jeden rok. Ovšem na druhou stranu, čím více se prodlužuje lidský věk, tím více klesá plodnost příslušného národa. Podle toho je již dnes rozhodnuto o snižování počtu obyvatel zemí jako je Německo a Francie, jiné země jako Japonsko, Španělsko a Itálie by se měly zcela vylidnit během 150 let. 29 nejvíce rozvinutých zemí s 16 % obyvatelstva světa spotřebuje 3 čtvrtiny světových zdrojů a polovinu světové energie. Ženy v rozvinutých zemích Evropy a Severní Ameriky žijí v průměru o 5 let déle než muži. Některé části světa, jako část Švýcarska, Francie a Itálie jsou zvláště příznivé pro dosažení vysokého stáří.

Největší průměrný věk u mužů je toho času v Japonsku a činí zhruba 76 roků, zatímco u žen 82. Je zajímavé, že v zemích jako je Francie a Itálie, kde je velká spotřeba vína, lidé žijí déle než v zemích, kde se převážně konzumuje pivo (Belgie, Německo). Otázka udržování chrupu v dobrém stavu hraje při dosažení vysokého věku velkou roli. Ve stomatologii se stále volá po nových metodách, zejména bezbolestných za použití laserové energie.

Zatímco v zemích konzumujících dostatek vína jako Francie, Itálie a Švýcarsko je úmrtnost nízká, tj. dva lidé na tisíc obyvatel, tak ve Finsku, USA a Austrálii, kde se konzumuje značně méně vína je úmrtnost 10 na tisíc obyvatel. Má se obecně za to, že značnou roli na délce života má výživa. Předpokládá se, že ve vyspělých státech se značně překračuje množství kalorií na den, které by mělo činit pro lehce pracující lidi jen asi 2000 kcal. Je prokázáno, že většina staletých v USA nekonzumovala denně mnoho potravy, naopak se dokázalo, že polosytí lidé žijí mnohem déle než lidé, kteří se přejídají. Při výběru potravin bychom si měli všimnout především množství kalorií na 100 g potravin a množství glycidů na stejné množství. Zejména lidé nemocní diabetem, tj. cukrovkou, by měli znát množství glycidů jak v ovoci a v zeleninách, tak i v jiných potravinách. Pro zajímavost uvádíme několik obecně používaných potravin:¹

¹Výstupy tabulky odpovídají úrovni vědeckého poznání a hodnotám v době publikace; hodnoty byly zaokrouhleny; 1 kcal je asi 4,185 kJ (pozn. editora)

Potravina	Energetická hodnota potravin (kcal) ve 100 g	Glycidy (g)
červená řepa	40	8
celer	44	9
okurky	13	2
sklenice piva	350	33
brambory	90	4
smažené brambory	570	50
ananas	51	12
banány	90	20
citron	40	9
říky	80	19
meloun	31	7
pomeranče	40	9
rozinky	81	17
mandle	634	17
kiwi	53	11
maso ovčí	280	0
maso koňské	118	0
šunka uzená	385	1
bažant	106	0
kuře	300	0
domácí králík	160	0
mleté maso	275	0
hot dog (buřty)	400	42
herink	200	0
kapr	90	0
obilí (bílý chléb)	255	50
bageta	510	110
mouka	360	76
špagety	90	20
kakao v prášku	325	43
žvýkačka	160	40
mléčná čokoláda	550	56
zavařenina	280	70
zmrzlina z vajíček	130	22
med	312	78
sýry (camembert)	312	4
ementál	415	2
beafort	396	2
obyč. mléko	65	5
mléko slazené konzervované	333	5
máslo	760	0
vajíčka	160	0
bílé víno (10 % alkoholu)	72	4
víno červené (10 % alkoholu)	56	0
ocet	0	0
vodka	250	0
pivo (1 plechovka)	150	12
coca-cola	44	11
kečup	110	25
tatarská omáčka	750	0

Čím více se ve světě mluví o péči o staré lidi, tím více se celý problém komplikuje a zdá se být neřešitelný. Problém závisí v tom, že v hospodářsky vyspělých státech se věk neustále prodlužuje, naproti tomu plodnost a porodnost klesá, tak že podíl starých lidí brzo dosáhne 40 % celkového stavu populace. Navíc se situace ještě komplikuje neustále se zvyšující nezaměstnaností, zaviněnou „počítačovou revolucí“, takže již v současné době ve Francii absolvent vysoké školy má malou šanci dostat zaměstnání, v Německu se tato situace týká všech praceschopných obyvatel nad 50 let. Nelze se tedy divit, že v USA americký prezident navrhl, aby velké přebytky ze státního rozpočtu byly již dnes ukládány na financování důchodců v roce 2010, kdy již stát z běžných zdrojů nebude mít na to peníze. Nová věda o stárnutí se jmenuje gerontologie a je značně podporovaná zejména v USA, Japonsku, Anglii a Německu. U nás je poměrně zanedbávána. Chtěl bych zdůraznit, že stáří není nemoc, nýbrž je to ta část života, kdy můžeme dosáhnout té největší duchovní moci a poznání.

V Upanišádách se uvádí přirozené trvání života na 100 let. Je to správné, neboť snad jen lidé, kteří dosáhli 90 let, stávají se účastníky euthanasie, tj. umírání bez chrapotu a bolesti nemoci, nenastává bezvědomí, blednutí, je to smrt bez umírání — člověk prostě přestane žít. Ve starém Zákoně (žalm 90, 10), udává se trvání lidského života na 70 a nebo dokonce na 80 let, a co je nad, to je trápení. Dokonce Hérodot praví totéž. To však již dnes není pravdou, neboť v těchto letech lidé umírají na nemoci a nemoc je vždy jakási abnormalita, končí-li smrtí.

Euthanasie vypadá jako vyhasnutí elektrického světla po vybití akumulátoru. Velmi často se u nás používá výraz přestárlí. To mi připadá jako urážka stáří, jako kdyby někdo řekl: „Ten by již měl být dávno mrtev.“ Většina lidí by si přála dožít vysokého věku. Filosof Schopenhauer říká, že přání o dlouhém životě je velmi opovázlivým přáním.

Je přes 100 teorií stárnutí. Jedna tvrdí, že jde o poruchu dělení buněk a chátrání buněk, což se však neprojevuje při stárnutí naší ústřední nervové soustavy. Stárneme od početí, neboť bouřlivé dělení buněk, které nastalo po oplození se rychle zpomaluje. Vajíčko váží asi 0,004 g, novorozenec asi 3000 g. Váha se zvětšila miliónkrát. Kdyby se dítě nadále vyvíjelo rychlostí růstu v děloze, dosáhlo by v půltřetí roce velikosti zeměkoule. Páteř stárne od 30. roku, oči od 25. roku. Klinická smrt je vždy smrt mozku.

Čím vyššího stáří se člověk dožívá, tím klidněji umírá. Každý živý organismus přijímá a vydává informace, ve stáří jsou tyto ztížené a porušené. Rozhodující je primární kvalita mozku, - jak se mozek dovede bránit proti biomorfóze. Dobrý mozek je odolný proti stáří i proti oběhovým poruchám. Nábožensky založení lidé, kteří dovedou relaxovat, modlit se a meditovat, žijí déle nežli ateističtí extroverti. Nejhorší nemoc stáří v USA je Alzheimer a počet pacientů s touto chorobou přesahuje dnes

5 miliónů. Takový pacient znamená nesmírnou zátěž pro celou rodinu a společnost a této chorobě podléhají muži i ženy již od 60 let. Vyskytuje se u nich úplná ztráta soudnosti a logického uvažování, takže nemají oprávněnost k právním činům a musí žít neustále pod dozorem k tomu určených osob, což zatěžuje příjmy rodiny.

Sigmund Freud mluví o pudu života a pudu smrti (Thanátos). Ukazuje na příklad starého důchodce, kdy tento se rozhodne v 65 letech postavit vnukovi dům a zkrátit si život tím, že se doslova upracuje. Odtud asi pochází biblické rčení: „Postav si pevný dům, než zemřeš!“ Stáří zkracuje rovněž hypochondrizace a její vliv na trávení. Také hodně záleží na utváření poměrů starého člověka ke společnosti. Důležité je používání řeči a mlčení. Kdyby člověk mluvil do svých 60 let jen jednu hodinu denně, vydalo by to 200 miliónů slov. Kdyby se to vytisklo, tvořilo by to 1000 svazků po 400 stránkách.

Stáří neznamena klid a odpočinek, malíři, sochaři a spisovatelé jsou někdy nejplodnější ve stáří. Michelangelo se dožil 90 let a ještě těsně před smrtí pracoval celé dny na jedné soše. V tomto vysokém věku tesal mramor s ohněm a zuřivostí, že se zdálo, že se všechno musí rozletět na kusy. Odvážná architektonická díla, mezi jinými i kopuli Svatopetrského chrámu, vyhotovil v posledních letech svého života.

Goethe ve svém 83. roce dokončil druhý díl Fausta a v pozdním stáří se zamiloval do mladičké dívky. Emerson popisuje jednoho benátského vojevůdce, který začal a dokončil celou svou životní kariéru po 80. roce a zemřel v 94 letech jako císař Byzancie. Profesor Dr. Richard Féder, vrchní rabín pro zemi českou a moravskou, aktivně pracoval ve svých 95 letech a dokázal řečnit i několik hodin na tryznách za umučené v Tereziánské pevnosti. Pastor Niemoller, církevní prezident německých evangelíků, řečnil ještě v 90 letech několik hodin v angličtině bez použití poznámek v Austrálii.

Alkoholismus snižuje průměrný věk u pacientů na něco kolem 50 let, kouření o 10 až 20 let, zejména u kuřáků, kteří začali pravidelně kouřit již v dětském věku 14 až 16 let. Navíc tito umírají na rakovinu plic a nebo jinou rakovinu, nepříjemnou velmi bolestivou smrtí dlouho trvající.

Tymakov říká, že předčasné stárnutí nastává při dlouhotrvajícím duševním napětí, které vyplývá z nefyziologického režimu práce. Pavlov naproti tomu praví: „My sami svojí nerozvážností, lehkomyšlností a bezohledností k potřebám vlastního organismu si zkracujeme život.“ Za minulého režimu se vědci u nás domnívali, že průměrný věk u nás ke konci tisíciletí značně stoupne, ale on naproti tomu značně klesl. K prodloužení života nemohou přispět žádné zázračné tablety (gerovital), nebo žen-šen, nebo zázračné kombinace vitamínových a stopových látek. Pravidelné užívání velkých dávek vitamínu C v tabletách může zavinit tvorbu ledvinových či močových kamenů.

Pravidelné tělesné cvičení zvyšuje biologický věk oproti necvičícím o 15 až 20 let,

činí je o tolik mladšími a výkonnějšími. Pro staré lidi doporučují hathajógu, zejména její spinální cviky vleže, pozdrav slunci a všechny druhy pranajámy bez zadržování dechu.

Rovněž preventivní qigong, zdravotní qigong v leže, žontiangong v sedě a sedmistupňovou zdravotní relaxaci jako úvod k qigongu. Samozřejmě se výborně osvědčila u starých lidí také turistika ve zdravé přírodě, houbaření, sbírání lesních plodů, plavání a pobyt v lázních. Všichni kardinálové ve Vatikánu mají podepsanou smlouvu o pravidelné návštěvě lázní zjara a na podzim.

Výživa starých lidí by neměla překročit denně 2000 kcal. a má být bohatá na přirozené vitamíny očistné pšeničné kůry ze směsi maku a medu, potravin bohatých na destilovanou vodu, jako jsou jahody, okurky a melouny. Lidé trpící nechutenstvím by měli každý den půl hodiny před obědem vypít půl decilitru vermutu značky cinzáno (červené), diabetici naproti tomu by měli hojně konzumovat bylinné čaje, zejména z borůvkového listí, kořenu pampelišky, nebo lišejníku islandského a nebo si koupit již hotový přípravek čaje diabetan. V potravě by měli klást důraz na neslazené jogurty, podmáslí se sezamovým semínkem, česnek a vařená jídla, zejména ječmenné kroupy, pohanku, a brambory. Samozřejmě, že u diabetiků by měli tyto potraviny být rozděleny na 6 jídel denně.

I mozek i paměť se dá duchovním cvičením značně zlepšit pomocí pranajámy provozované v přírodě, rychlejším pochodem v přírodě, překrvováním mozku při hlubokých předklonech nebo „svíče“, pak za nějaký čas zjistíte, že ruce se vám přestanou třást. Myšlení a touha po vědění nesmí se nechat ve stáří vyhasnout. Proto je účelné navštěvovat náboženské a zdravotní přednášky, hrát šachy, studovat bibli, chodit do divadla a být veřejně činný.

Pavlov byl ještě v 80 letech filatelistou a říkával: „Znám-ky působí na můj organismus lépe nežli tablety.“ Winston Churchill byl ještě v 94 letech malířem a spisovatelem. Říkával: „Přidávej život k rokům a nikoliv roky k životu.“ Nedoporučuje se, aby staří lidé bydleli ve stejném domě jako mladí lidé. Ovšem staří lidé nemají žít bez kontaktu k mladým a čínorodým lidem, neboť tak si snižují přísun informací, začínají být depresivními a tak rychleji stárnou. Mladí a zdraví lidé se však, naproti tomu mohou - naváží-li správný kontakt — od moudrých starých lidí mnohému naučit. Potřebují nutně jejich informace, vědomosti a zkušenosti a i hluboké chápání života.

Filosofové jako Emerson, Schopenhauer, Cicero apod. se zabývali problémem stáří a jejich hodnocení této epochy bylo pozitivní. Herakleitos tvrdil, že vše teče plyně, nic nezůstává. Biomorfóza stárnutí je dána strukturami živé hmoty, - životnost je dána předem geneticky nebo jako u baterie či u akumulátoru, ovšem málo lidem je dopřáno vyčerpat danou energii. Čím větší organismus, tím delší život. Sekvoje,

eukalypty a libanonské cedry žijí několik tisíc let, velryby 200 let, sloni 120 let. Člověk je oproti zvířatům v nevýhodě, neboť si je vědom rizika života a ví, že zemře. Strachu ze smrti ubývá s pokročilejším věkem, takže průměrný člověk s tím nepočítá jako s něčím hrozným, ale pouze nepřijemným.

Smrt je činitel pokrokový, odstraňuje staré, aby upravila místo pro nové, aby se pohodlněji žilo, zamezuje přemnožení, ale ani toto se v poslední době v Indii, Pákistánu, Bangladéši a Číně nedaří. Touhou lidstva nebylo ani tak věčně žít (indická medicína zná řadu elixírů pro prodloužení života), jako starý člověk, ale být věčně mladý. Za několik let přidaného mládí prodávali faustovští starci duši ďáblu. Lidstvo se nemohlo smířit s myšlenkou, že smrtí vše končí, všechny mythologie předpokládaly stejně jako náboženské směry posmrtný život. Nejpobožnější byli vždy staří lidé a samozřejmě vždy také nejbohatší. V USA většina majetku je v rukou lidí nad 55 let. Bylo by zajímavé, kdyby se mezi starými lidmi udělala anketa, zda by hlasovali pro úplný konec, věčný spánek beze snů a obtěžování, Jástvím či jakoukoliv formou pokračování existence. Zatím je určité přežití vlastního života jen v dětech, našich činech a dílech a ve vzpomínkách lidí. Faktem je nesmrtelnost fyzická, naše hmota nikdy nezanikne. Co když však připustíme, že má pravdu upanišadová indická filozofie a moderní parapsychologie, že myšlenky jsou hmota podobně jako gravitace, magnetismus či elektřina ? Také zůstává faktem, že ten kdo jednou žil, že zasáhl nějak do podmínek a příčin a spolufarmoal dění ve vesmíru. (Na Zemi a tím i ve vesmíru). Ostatně „co bylo“ nelze nikdy vymazat tak, aby „nebylo bývalo“, má věčnou existenci.

Makrobiotika je nauka jak učinit život dlouhým a příjemným, rovnováhou sil jin a jang, zejména v potravě. Od počátku života se nemá vyvíjet příliš intenzivní činnost, - je třeba žít pomalu, nehrát roli, která nám nenáleží, nedělat ze sebe něco jiného než jsme, neboť přetvařování je příliš namáhavé. Lékař by měl být naším důvěrným přítelem. Ve stáří je nutné dodržovat pravidelnost života a své zvyky. Ve stáří se doporučuje plánovat budoucnost, nebo snít o budoucnosti. Mít klid a harmonii v srdci a provádět užitečnou činnost. Síla a technika „bdělé pozornosti“ je neobyčejně důležitá pro dosažení dlouhověkosti. Závěrem bych chtěl shrnout celou moudrost o stáří a dosažení vysokého věku do 24 bodů:

1. Věřte v Boha a věčný život, řiďte se radami proroků a světců, milujte své rodiče.
2. Snažte se vést etický život ve smyslu jak ho hlásají světová náboženství.
3. Naučte se neulpívat na pozemském a prožívejte štěstí a radost z drobných věcí.
4. Milujte zdravou přírodu a využijte každé chvíle k načerpání sil z jejího rezervoáru (vzduch, voda, slunce, vůně, měsíc, hvězdy, houbaření, návštěvy svého

rodiště).

5. Chodte co nejvíce pěšky, milujte pohyb a plavání.
6. Jezte zdravou, rozmanitou, skromnou a přirozenou stravu, dobře kousejte a proslinujte potravu, dávejte přednost „živé potravě“, udržujte rovnováhu mezi zásaditou a kyselinotvornou potravou.
7. Varujte se hluku, vyhledávejte tichá a klidná místa, nezdržujte se zbytečně v davu lidí, naučte se milovat samotu, nenechte se manipulovat pomocí TV a rozhlasu, věřte jen politikům, kteří dovedou ovládat svoji mysl a dosáhli určité moudrosti.
8. Provádějte každoročně zjara a na podzim očistné kúry zažívacího traktu a každý týden provádějte půst v délce 36 hodin.
9. Pokud jste osamělí, starejte se o zvířata jako psa, kočku, kanára, rybky v akváriu, květiny a pokud jste fit najměte si občas koně pro hypoterapii.
10. Uvědomte si, že život rychle plyne a jak praví Mistr Eckhart, že každá chvíle života, kterou se nezabýváte Bohem a nepodmíněným, je časem ztraceným a promarněným. Celý moderní průmysl na vykořisťování volného času a „zabíjení“ času, by měl u vás ztratit veškerou přitažlivost.
11. Velmi pečlivě vybírejte kulturní potravu, nehodnotné literatury, špatných filmů a televizních programů a všeho toho, co se nazývá zabíjením času, neboť život je krátký a je ho nutno využít k duchovnímu zrání.
12. Pracujte nesobecky v duchu karmajógy, pomáhejte slabým, nemocným a trpícím.
13. Kontrolujte svůj dech a každé hnutí mysli, vedte uvědomělý život.
14. Nepřepínejte svou sílu a nevyhledávejte stresové situace, vyhýbejte se cukru a sladte pouze medem.
15. Solte pouze mořskou solí, sladte pouze medem.
16. Snažte se každou svou chorobu léčit z hlediska psychosomatického a holistického, pečlivě používejte preventivní medicínu, moudře nastudovanou alternativní medicínu, ale nepodceňujte moderní vyšetřovací metody a alopatickou medicínu. Máte-li nevléčitelnou chorobu nebo dostanete-li se časem do víru

válečných a revolučních situací, pokládejte to za svůj kříž a neste ho statečně, neboť všichni vaši soudci, nepřátelé a násilníci stejně neujdou zaslouženému trestu, neboť smrt není žádným trestem, ale je obecným faktem života, kterému nikdo neunikne.

17. Pamatuj, že vše, co Tě osvobozuje, je dobré a vše je špatné, co tě poutá.
18. Měj neustále před očima zákon života: „malé dráždění posiluje a velké dráždění ničí život!“
19. Při pravidelných půstech a očistných kůrách pít i ranní moč a také večer, během dne zeleninové šťávy, jablečkový džus neslazený, bylinkové čaje a zejména destilovanou vodu podle nauky rosenkruciánů.
20. Pravidelně provádět masáže jablečkovým octem s vodou jedna ku jedné až do úplného osušení těla a jednou ročně „octovou pitnou kůru“ (jablečkový ocet dvě čajové lžičky na jeden decilitr vody plus čajová lžička medu, celkem 40 dní).
21. Při slábnutí paměti a mozkové činnosti používat podle ajurvédy (indická věda o životě) „zlatou vodu“. Ta se vyrábí tak, že uložíme zlatý předmět do menšího smaltovaného hrnku a zalijeme ho 8 lžícemi pitné vody a pak to vaříme tak dlouho, až se voda odpaří na polovinu. Při dlouhotrvajících chronických nebo horečnatých chorobách používáme „stříbrnou vodu“ připravenou obdobným způsobem, tím že zlato nahradíme stříbrnými mincemi nebo ryzím stříbrem.
22. Cvičte pravidelně spinální cviky, pozdrav slunci, preventivní qigong, pranajámu a meditujte, tak posílíte celý svůj organismus a nezbude vám ani minuta času na nudu.
23. Naučte se používat kyjevskou gerontologickou metodu „cucání slunečnicového oleje“, který z rána na lačno se vloží v množství jedné polévkové lžice do úst, ale nepolkne se, žvýká se jazykem, může se i kloktat a asi za pět minut se změní v hustou pěnovitou hmotu, která se vyplivne a ústa se pak několikrát vypláchnou vlažnou vodou.
24. Používejte barevnou terapii při oblékání, používejte jen přirozené tkaniny (vlna, bavlna a len) a rovněž po večerním cvičení a meditaci v klidu naslouchejte varhanní hudbě a nebo orchestru dechových nástrojů se silnými, život posilujícími vibracemi. Muzikoterapii můžete spojit s ozařováním nebo zeleným světlem.