

## Jak se dožít 100 let

Kniha Jak se dožít 100 let – Tajemství lidí, kteří nejsou nikdy nemocní vypráví příběhy pětadvaceti lidí, z nichž každý má vlastní tajemství skvělého zdraví – tajemství, které dává smysl a je vědecky podloženo. Patří k nim tajemství zdravé stravy – proč jíst česnek a brát vitamín C, jíst víc probiotik, stát se veganem nebo pít kvasnicový nápoj. Jiná tajemství se týkají cvičení – prospěšnost strečinku nebo zvedání činek. Tajemství spojená s životním prostředím – život v Modré zóně, pochopení významu mikrobů. Citová tajemství – udržování kontaktu s přáteli a pěstování spirituality. Tajemství tělesné zdatnosti – studená sprcha po ránu, krátké zdřímnutí přes den. A po generace předávaná moudrost: ano, slepičí polévka opravdu pomáhá.

Díky osobním příběhům má kniha lidský rozměr a výzkum potvrzuje její důvěryhodnost. Jednotlivé návody vám ukážou, jak můžete sami zlepšit své zdraví a stát se dalším z lidí, kteří nejsou nikdy nemocní.

Peroxid vodíku je světlemodrá kapalina, která se používá k výrobě raketového paliva, bělení papíru, odstraňování ušního mazu a čištění kuchyňské linky. Je to také tajemství, kterému vděčí šedesátiletý podnikatel Bill Thompson za své skvělé zdraví – už dvacet let nebyl nachlazený a má EKG jako dvacetiletý muž. Každé ráno si Bill ponoří hlavu do roztoku peroxidu vodíku a teplé vody a po této proceduře se cítí plný sil jako za mlada.

Dvě generace zpátky byla jóga tajemnou naukou. Dnes ji praktikují miliony lidí jako součást své životosprávy. Patří k nim i Felice Rhiannonová, která cvičí jógu už dlouhá léta a přisuzuje jí hlavní zásluhu na tom, že žije životem bez stresu a nemocí. Výzkumy ukazují, že má pravdu: jóga opravdu pomáhá posilovat imunitní systém, snižuje krevní tlak, léčí deprese a úzkost a má mnoho dalších blahodárných účinků.

Zahradníci znají pH jako poměr kyselosti a zásaditosti v půdě. Bývalý rocker a hlasový terapeut věří, že za svou dobrou kondici vděčí vyváženosti pH. Když ze své stravy vyloučil většinu kyselinotvorných potravin, zmizely i jeho bolesti v krku, rýmy a chřipky. Tato dieta je i zdravá: mezi zásadotvorné potraviny patří olivový olej, česnek, mandle, čočka, avokádo a špenát.

---

Gene Stone je spisovatel, novinář a bývalý dobrovolník Mírových sborů, který v průběhu psaní o zdraví vyzkoušel desítky způsobů léčby od hypnoterapie po biofeedback a ájurvédskou bylinnou léčbu. Jeho články vycházejí v časopisech New York, Esquire, Vogue, Elle a GQ. Žije v New Yorku a je vegan (tajemství č. 17).

---

„Tato kniha se čte skvěle... je originální, nabitá informacemi, nekonvenční a zábavná.“

Andrew Weil

„Kniha seznamuje čtenáře s neotřelými perličkami, díky kterým můžete být zdravější, šťastnější a moudřejší. Poutavá procházka vědeckými tématy.“

Mark Hyman, M.D., New York Times