

Modrá zóna nabízí zdravý styl života

Výstup na Pekelný kopec přilákal desítky turistů všech věkových kategorií.

■ Antonín Zvěřina

Výstup na Pekelný kopec se stal jednou z prvních akcí Zóny dlouhověkosti Třebíč, první takové organizace v České republice. Zhruba 40 účastníků vyrazilo na trasu od sousoší svatých Cyrila a Metoděje na Karlově náměstí v Třebíči. Otázky zodpověděla zakladatelka Jiřina Smetanová.

První otázka, proč právě výstup na Pekelný kopec, proč upozornění na správné dýchání?

Přirozený pohyb je jeden z principů dlouhověkosti. Lidé v takzvaných Modrých zónách, jako jsou například Ikaria, Sardinie a další, udržují svá těla vitální právě díky podmínkám, která v těchto místech jsou, což je často kopcovitý terén, který musí překonávat, aby se dostali ze svých domovů nebo zpět.

V Třebíči máme velmi podobné podmínky, pokud se chceme dostat z jedné strany města na druhou, často nám nezbyvá nic jiného než jít z kopce do kopce. Většinou to za nás však překoná auto nebo autobus.

Výšlapem na Pekelný kopec jsme tedy chtěli pobídnout k chůzi jako součásti našich životů a využití toho, co máme všichni k dispozici, náš dech. Dech nevnímáme jako něco speciálního, protože jej naše tělo provádí automaticky. Nicméně, dech je nesmírně mocný nástroj, který nám může pomoci v mnoha životních situacích a často i s celou řadou zdravotních obtíží, pokud víme, jak správně dýchat.

MUDr. Lucie Petrová nám tedy před výšlapem vysvětlila základní fyziologické procesy, které při dechu probíhají, a každý účastník se poté mohl během chůze na dech více zaměřit.

Účastníci obdrželi i svačinu.

Zdravá svačinka byla připravená podle receptu Mgr. Soni Malé, výživové specialistky. Obsahovala čerstvě upečené celozrnné pečivo, bagetku nebo housku naplněnou pomazánkou z pečené zeleniny, která byla dochucená bylinkami a kořením. Celá svačinka byla vyladěná ještě salátkem a klíčky.

Svačinka byla vydatná a naprosto vynikající – podle některých to byla nejlepší obložená houska jejich života. Recept lze najít také na webu: zonadlouhovékostitrebic.cz v sekci Inspirace pro vás.

Na výšlap vyrazilo celkem 40 lidí. Dvojí rodiče šli už se záměrem, že neví, jak daleko dojdou, a protože měli děti ve věku do pěti let, šlapali s námi v rámci svých možností kratší trasu.

Téměř celá skupina tedy zdolala vrchol, včetně výšlapu na rozhlednu, pod kterou si ještě účastníci vyzkoušeli čchi kung s lektorkou Mgr. Pavlou Císařovou a získali další poznatky ohledně dechu a pohybu.



Jiřina Smetanová

Proč Zóna dlouhověkosti vznikla v České republice právě v Třebíči?

Zónu dlouhověkosti jsme založili čtyři: manželé Petr a Zuzana Štěpánkovi, Jiřina Smetanová a MUDr. Lucie Petrová. Nezávisle na sobě zhlédli dokument „Jak se dožít stovky: Tajemství modrých zón“ a nadchli jsme se pro myšlenku vytvořit Modrou zónu tam, kde žijeme, což je právě Třebíč.

Když jsme se na jaře 2024 potkali, sdíleli jsme společně tuto myšlenku a domluvili se, že bychom to mohli společně zrealizovat. Takže na začátku byla jedna celkem bláznivá myšlenka, kterou jsme však brali naprosto seriózně.

S vizí vytvořit zdravější a přívětivější prostředí v Česku jsme začali právě u nás v Třebíči. A přejeme si, aby se od nás inspirovali další a zakládali další Zóny dlouhověkosti ve svých městech.

Jaké máte zkušenosti z jiných zón?

Nikdo z nás vyloženě nežil v žádné Modré zóně, nicméně některé jsme navštívili buď my sami, nebo naši známí. Čerpáme převážně z poznatků Dana Buettnera, amerického novináře a průzkumníka Modrých zón, který se jejich objevování a zkoumání pod záštitou National Geographic věnuje více než 20 let.

A jsme nesmírně vděční, že můžeme čerpat od Mgr. Martina Jelínka, což je v Česku jeden z největších odborníků na téma dlouhověkosti a výživy. Právě Mgr. Jelínek dělá odborného garanta naší trebičské Zóny dlouhověkosti. Sám například procesoval a zkoumal jednu z Modrých zón v Řecku – ostrov Ikaria.

Co může obyvatelům nejen města přinést?

Hlavním cílem je zlepšit zdraví a kvalitu života obyvatel. Nejde vlastně ani tolik o délku života jako takovou, jako spíš o kvalitu a jak ten život prožijeme. Na co nám bude se dožít 100 let, když budeme posledních 40 z nich brát hrsti léků a nebudeme schopni se běžně pohybovat.

Kvalitu života také určují naše vztahy a to, čemu se věnujeme, co nám dává smysl života, což jsou další pilíři tzv. Modrých zón. My je vnímáme jako nesmírně důležitá témata v době, kdy spousta lidí bere různá antidepresiva, podléhá alkoholu a cítí se osamocené.

Proto chceme tvořit komunitu, pravidelně se setkávat, seznamovat a podnikat společně různé aktivity. Chceme samozřejmě i vzdělávat a poskytovat kvalitní informace ohledně zdraví tak, aby byly všem dostupné a srozumitelné. A nedílnou součástí je i ekonomická pro-



JEŠTĚ společná fotka a zhruba 40 osob může vyrazit na Pekelnák.

Foto: Antonín Zvěřina

sperita, která s tím vším souvisí, nejen díky snížení nákladů na zdravotní péči.

Co plánujete do konce roku?

Ve čtvrtek 12. prosince nás čeká předvánoční setkání s nealko punčem a takové příjemné zastavení se v čase, kdy většina populace se stresuje a chvátá, aby stihla nakoupit vše na Vánoce.

Na svátky, které mají být primárně o klidu a pohodě. Chceme se tedy společně zastavit, popovídat, a tak nějak shrnout vše, co se letos událo a co jsme společně se všemi, kteří se stali nějakým způsobem součástí Zóny dlouhověkosti Třebíč, vytvořili. A také nastínit, co chystáme na příští rok.

Jaké máte plány pro příští rok?

Budeme pokračovat v přednáškách přímo v Třebíči i online. Chystáme více společných aktivit, jako jsou cvičení, výšlapy a setkávání. Chceme zapojit také více trebičských gastronomů do celé myšlenky Zóny dlouhověkosti Třebíč, aby v každé restauraci byla na jejich menu alespoň jedna skutečně zdravá varianta.

První taková restaurace je Spin – sports& bar, jehož majitel je do celé myšlenky nadšený, takže si každou středu můžete na poledním menu objednat pokrm s označením Zóny dlouhověkosti Třebíč, který je vždy připraven na základě receptu od Mgr. Martina Jelínka.

Chceme lidem zjednodušit zdravou volbu, aby nemuseli studovat složení a řešit, co je výživné a co ne. Takto budou zdravé varianty viditelné i pro ty, kteří se v tomto tématu zatím neorientují.

Připravujeme také online prostředí, kde budou přednášky, rozhovory, recepty nebo praktické tipy a techniky pro všechny, které téma zdraví a dlouhověkosti zajímá. Podílet se na tom budou lékaři, terapeuti a skvělí odborníci, kteří mají chuť své nabyté poznání šířit dál.

Bude to místo, ze kterého může čerpat kdokoliv odkudkoliv a zároveň to bude zdroj příjmů pro naši Zónu dlouhověkosti Třebíč, aby mohla fungovat nezávisle, byla soběstačná, udržitelná a mohli jsme ji dále rozvíjet s tím záměrem, se kterým jsme ji založili. Plánů máme spoustu a těšíme se, jak je postupně

budeme rozvíjet.

Co byste popřáli lidem do nového roku?

Hlavně asi odhodlání udělat změnu, pokud je v životě něco trápí. Už Albert Einstein řekl, že problém nelze vyřešit na úrovni, na které vznikl. Je tedy třeba udělat něco jinak, pokud chceme jiný výsledek.

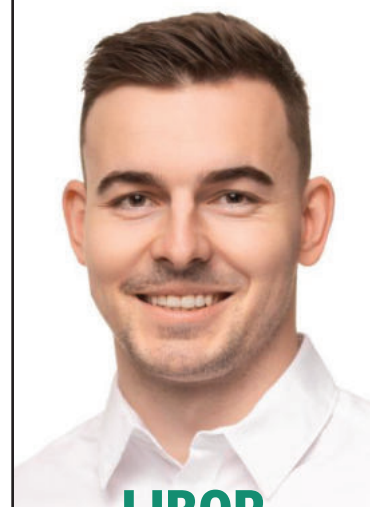
Není to sice pohodlné, ale rozhodně je to obohacující a každý nový impuls nám do života vždy něco nového přinese. Jak se říká – ve dvou se to lépe táhne... A teď si představte, jak se to krásně potáhne, když nás budou v rámci Zóny dlouhověkosti Třebíč stovky a tisíce. Tak krásné spolu-tažení do nového roku, ať už to pro vás začne kdykoliv.

TŘEBÍČ

Komunitní centrum

Moravia, Smrtelná 389/6

11.12. 17:30



LIBOR VONDRÁČEK
MRAZIVÁ FAKTA O PŘÁVU € A ČR

Musíme se stále více podřizovat Bruselu? Kdo a jak z toho těží?

Právník ve své přednášce odkrývá mýty a fakta zábavně a srozumitelně.