

PROTI VĚKU NENÍ LÉKU? (CO SE PŘEZÍRÁ)

Nad touto otázkou se zamyslel již před dvěma sty lety německý lékař Ch. W. Hufeland, který již tehdy napsal soustavnou teoretickou i praktickou knihu Makrobiotika neboli Umění prodloužit lidský život (vyšlo v Reklamce v Lipsku). Danou tematikou se zabývali i jiní myslitelé a pozorovatelé společenského života. Tak ruský akademik Fraenkel ve skvěle napsaném díle Prodloužení lidského života a činné stáří uvádí i příklady vynikajících osobností, které i po překročení věkové hranice byly schopny tvořit, například Goethe. Znamý ruský badatel L. P. Pavlov i v pokročilém věku plánoval vědeckou cestu do ciziny a miloval vášnivě dlouhé procházky v přírodě. Život znamená pohyb a pěkně to potvrzuje i francouzské úsloví *Les voyages font la jeunesse* (Cesty dělají mládí). Tomu nahrává i náš prof. Vilém Mathesius v celoživotním díle Možnosti, které čekají. Podává v něm epistoly o tvůrčím životě, oslavuje člověka, který si vytkl vysoký cíl života a naplánoval cesty vedoucí k jeho dosažení. Mathesius také uvádí řadu cest, po kterých lze dojít k plnějším a šťastnějším vyžití. Jen v zdánlivém rozporu s tím je Francouz C. W. Wagner, který velí v stejnojmenném spise: Žijme prostě! (v češtině r. 1895).

Za zcela praktický konec se chopil věci ruský publicista Pitkin, původce knížek à la Život začíná po šedesáti.... Jak by ne? Člověk má víc volného času a může se věnovat plněji svým zálibám. Znal jsem poštovního ředitele, pěvce, člena souboru Smetana, který jako důchodce zajížděl na Západ a tam se plně uplatňoval. Autor této stati, ovlivněn Pitkinem, uspořádal v Praze 6 na téma Pitkinovy publikace přednášku, jež byla hojně navštívena.

Ale pozor! Starý člověk si musí umět i odpočinout. I. O. S. Marden, americký autor knížek o cestách k životnímu úspěchu, v dílku Zlatá zrnka zdaru (v češtině r. 1916) rozvádí, proč se vyplatí prázdniny, a poskytuje rady, jak si zachovat mladistvost do pozdního věku. Znal jsem vynikajícího právníka F. Bloudka, který vykonal mnoho pro svou vlast jako zástupce ČSR u Mezinárodního úřadu práce, ale nedbaje únavy, předčasně nás opustil. Pod názvem Strach z oddechu (1939) uvažuje o negativním smyslu lidské aktivity V. Brouk, jenž ovšem trochu přehání.

Pravdu má sexuolog J. Hynie, když ve spise Sexuální život a jeho nedostatky (1939) píše, že v stáří může společné soužití manželů dále podněcovat smysl pro krásy života (cesty, návštěvy divadel) i podněcovat tvůrčí činy. Mnoho i trvalých slavných děl vzniklo v pozdním věku, a často i za účasti, porozumění a podpory původcovy ženy: pohlavnost i v tomto životním období přispívá k stálému pokroku lidstva. Život v spokojeném manželství bývá delší než život svobodných.

Návod na spokojenou dlouhověkost podává profesor K. Kácl v útlé optimisticky pojaté a nedávné poznatky shrnující brožuře Abychom žili dlouho a v pohodě (1967). Průměrný lidský věk se za uplynulých sto let zdvojnásobil na 70 let, ale někteří naši občané, žijící v oblastech ekologicky příznivých, se dožívají i 100 let. V dohledné době by se mohl průměrný věk zvýšit na 90 let a někteří by mohli dosáhnout až 140 let. Kromě již dříve uvedených činitelů je třeba věnovat pozornost stravě: nepřejídat se, jíst méně moučnicků, tuku a cukru, více mléka a mléčných výrobků, libového masa, zeleniny, a ovoce. Zajímavé je čínské přísloví: Snídani sněž sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři nech nepříteli. Jak škodí alkohol a zejména lihoviny je známo. Nejlepším nápojem je jablečný mošt a některé minerálky. Jak mnoho i vynikajících lidí si zničilo stáří nemírným užíváním tabáku! I tak geniální novinář jako byl Ferdinand Peroutka – jak vypráví jeho kamarád, lékař K. Steinbach, ve vzpomínkové knížce Svědek skoro stoletý (1990) – umíral těžce na rakovinu plic, způsobenou celoživotním kouřením dýmky. Podle lékařů by i Karel Havlíček Borovský byl žil déle, kdyby si nebyl v Brixenu kazil zdraví kouřením tureckého tabáku. Zrovna tak

F. POTUŽIL/ PROTI VĚKU NENÍ LÉKU? (CO SE PŘEZÍRÁ)

národní umělec Jan Werich, jak sám přiznával, utrpěl mnoho svým „pronikotizováním”. Málo je známo, že i profesor Zikmund Freud, zakladatel psychoanalýzy, umíral těžce na karcinom, způsobený kouřením doutníků a ještě bez náústku. Škodí však i nadměrné užívání léků, farmakofagie. Dlouhodobé zbytečné užívání acylpyrinu vyvolalo purpuru, která byla v nemocnici internisty vyléčena, aniž se vrátila, když se pacient svých pilulek vzdal a nahradil je procházkami na zdravém vzduchu.

Proti věku je moc léků!

JUDr. PhDr. F. Potužil, CSc.
