# Tajemství klidného života....
# Není cílem jen přežít, ale žít radostně a bez zbytečných omezení.

Dr. Hideki Wada (7. 6. 1960, Ósaka, Honšú, Japonsko) je předním odborníkem na zdraví starších lidí.
Ve svých knihách kombinuje lékařské znalosti s hlubokým pochopením psychiky starších lidí. Své bohaté zkušenosti shrnul do pravidel, která odhalují tajemství klidného a naplňujícího života po šedesátce.

Hlavní myšlenky a jeho klíčové principy:

- **Odmítnutí přísné medicíny:** Wada tvrdí, že po osmdesátce není nutné agresivně snižovat krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi. Příliš mnoho léků a drastické diety mohou seniora spíše oslabit.
- **Mírná nadváha je v pořádku:** Na rozdíl od mladších lidí doporučuje seniorům jíst, co jim chutná, a udržovat si mírnou nadváhu, která poskytuje tělu rezervy pro boj s nemocemi.
- **Pohyb a aktivita:** Důležitá je chůze (i krátké vzdálenosti) a neustálé zapojování mozku. Zapomnětlivost podle něj často nepramení z věku, ale z toho, že mozek přestáváme používat.
- **Psychická svoboda:** Doporučuje nestýkat se s lidmi, kteří jsou nám nepříjemní, nesledovat neustále televizi a klidně se vzdát řidičského průkazu, pokud se na to člověk necítí.
- **Přijetí nemocí:** Namísto neustálého boje proti každé diagnóze je lepší naučit se s nimi žít v harmonii.

Jeho doporučení nejsou složitá, ale dávají velký smysl👇:

• Každý den se projděte.
• Když jste naštvaní, zhluboka dýchejte.
• Neustále se hýbejte; nenechte své tělo stagnovat.
• V létě pijte vodu, i když je zapnutá klimatizace.
• Důkladně žvýkejte jídlo – mysl pracuje s ústy.
• Ztráta paměti není způsobena věkem, ale nečinností.
• Nepřehánějte užívání léků.
• Nepokoušejte se snižovat krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi, pokud to není nezbytně nutné.
• Samota může být klid, ne izolace.
• Není ostuda být líný.
• Řidičský průkaz není ve stáří povinný.
• Dělejte, co milujete, a vzdejte se toho, co nemilujete.
• Nezavírejte se doma.
• Jezte, co vás dělá šťastnými – malé přibírání na váze není na škodu.
• Netravte čas s lidmi, které nemáte rádi.
• Nedívejte se příliš mnoho na televizi.
• Nebojujte neustále s nemocí, naučte se s ní žít.
• Optimismus je nejlepší lék.
• Ovoce, sluneční světlo a čerstvý vzduch jsou zdrojem štěstí.
• Mluvte o tom, co máte na mysli.
• Pokud je to nutné, změňte názor – není to problém.
• Přestat se učit je začátkem stáří.
• Stačí být vděčný – úsměv přináší štěstí.
• Stáří není břemeno, ale dar.

Stručně řečeno:
Období po 60. roce života není koncem života, ale začátkem klidnějšího, jednoduššího a upřímnějšího života.
Žijte jednoduše, každý den se trochu hýbejte a více se usmívejte. Obejměte své tělo a svůj věk s láskou – a uvidíte, že štěstí je blíž, než jste si mysleli.
Sdílejte to se svými blízkými – moudrost nezná věk.
Neobdivujte mladé: všichni jsme byli mladí. Být mladý je snadné.
Zůstat mladý duchem to je umění.
Obdivujte staré, kteří dokázali zůstat navždy mladí – viděli svět a zažili život.
Obdivujte staré lidi, kteří nás míjejí za úsvitu: rybáře, houbaře, cestovatele!
Obdivujte ty, kteří se stále starají o sebe, o své vlasy, boty, úhledné a elegantní oblečení.
Obdivujte ty, kteří nikdy neztratí radost ze života, kteří se vidí ve svých dětech a vnoučatech, kteří jsou plní touhy i po nejtěžších lekcích života.