

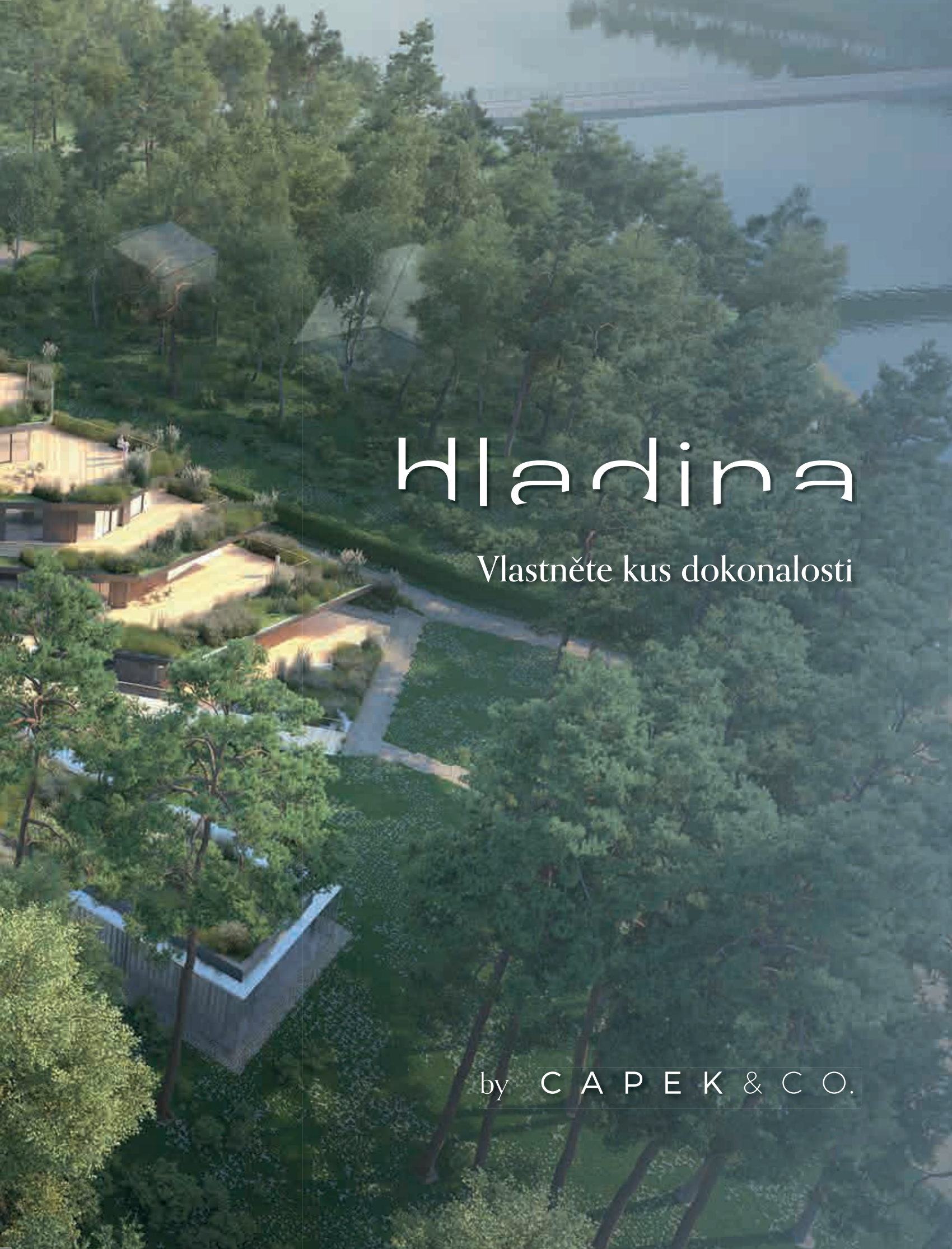
THE

NO.10 / 2025

BLACK TIE

LONGEVITY



An aerial photograph of a modern residential development. The houses are built into a hillside, featuring terraced roofs and large windows. The surrounding landscape is lush with green trees and vegetation. A body of water is visible in the background, and a bridge can be seen in the distance.

Hladina

Vlastněte kus dokonalosti

by C A P E K & C O.

A photograph of a modern villa at dusk. The building features large glass windows reflecting the sky and surrounding trees. A prominent horizontal concrete band runs across the facade. In the foreground, there is a metal mesh fence and some greenery. The overall mood is serene and sophisticated.

Follow your desire

A collection of
timeless villas with
views over Prague

SKY
CITY
VILLAS



CONTI

Longevity

Vážení čtenáři, letošní vydání magazínu The Black Tie jsme věnovali tématu longevity, neboť dlouhověkost patří k fenoménům dnešní doby a je to také jeden z ukazatelů vyspělosti společnosti.

Ikonické dílo české literatury se točí okolo postavy šedovlasé stařenky. Božena Němcová vykreslila svou babičku jako dokonalou esenci moudrosti a laskavosti. V Babičce, jedné z nejpřekládanějších českých knih, dorazí Marie Magdalena Novotná do Ratibořic za rodinou své dcery zřejmě roku 1823, v té době jí bylo 55 let. Na počátku 19. století to bylo číslo hodné úctyhodného kmeta. Dnes by to nikoho ani nenapadlo. Padesátka je vnímána jako poločas, kdy se chystáme na neméně vzrušující druhou polovinu. Babička Boženy Němcové by asi byla hodně překvapena, že i dnešní čtyřicátnice se ještě samy stávají matkami, a babičkovská role se tak stále posouvá. Za dvě stě let udělalo lidstvo obrovský skok na poli dlouhověkosti.

V Česku se průměrný věk dožití u žen pohybuje okolo 82,8 roku a u mužů je to 76,9 roku. Kvalita života spjatá se zdravým životním stylem kombinovaná s možnostmi moderní medicíny tyto číselky stále zvyšuje. Nyní lidstvo hledá strop svého fyzického bytí, nebo ještě lépe dosáhnutí nesmrtelnosti. Tato myšlenka není až tak novátorská, Rudolf II. by za elixír věčného mládí jistě dal i všechny portréty Mony Lisy ze svých sbírek. V 21. století ale jako bychom poprvé sahalí k realizaci této odvážné touhy. Již probíhají klinické studie, kdy si několik dobrovolníků nechalo do mozku implantovat čip, vize je, že by nové technologie umožnily zálohovat myšlenky a vzpomínky, které by se stáhly do nového, robotického těla. Vznikla by tak digitální kopie člověka. A pak jsou tu další možnosti. Americký miliardář a filantrop Peter Thiel se rozhodl, že se pro jistotu nechá po smrti zmrazit. Biohacker Bryan Johnson zase věří, že díky svému extrémnímu životnímu stylu ošálí organismus a bude žít co nejdéle. Geniální vizionář Steve Jobs by stál na opačné straně tohoto myšlenkového proudu, o lidské smrtelnosti hovořil jako o „nejlepším vynálezu života“.

V modrých zónách, což je pět míst na Zemi, kde se lidé dožívají nejvyššího věku, o nesmrtelnosti jako ideologickém konceptu nepřemýšlejí. Prostě žijí a užívají si to. Mají rodinu, přátele, koníčky, věnují se lidem a věcem, které je baví, mají proč žít. Hýbou se, jedí zdravě a tak akorát, vědí, že smích léčí, a neochuzují se o spánek. Asi to není sofistikovaný návod na nesmrtelnost, ale určitě je to cesta k naplněnému životu, a to je víc než počítat svíčky na dortu.

Přeji vám v roce 2025 mnoho krásných a naplno prožitých dní.

Barbora Slavíková Literová
šéfredaktorka



THE BLACK TIE

MAGAZÍN RAIFFEISEN PRIVATE BANKING

MADE BY

Premium Media Group a.s.
Na Florenci 1332/23, 110 00 Praha 1

CEO

Štěpán Dlouhý
stepan.dlouhy@premiummediagroup.cz

PUBLISHER

Matej Šišolák
matej.sisolak@premiummediagroup.cz

EDITOR-IN-CHIEF

Barbora Slavíková Literová
barbora.literova@premiummediagroup.cz

HEAD OF SALES

Kateřina Urban
katerina.urban@premiummediagroup.cz

ART DIRECTOR

ArtContent Studio

CONTRIBUTORS

Barbora Vojtová, Matej Šišolák,
Olga Václavková, Petr Pravda, Stella Steinerová,
Štěpán Vorlíček, Štěpánka Strouhalová

COVER

Getty Images

PROOFREADING

Helena Vokalová

PRODUCTION

Milan Novák



NOVÁ POSTEL drömär®

JEŠTĚ VĚTŠÍ POHODA V POSTELI

Nová postel drömär je výsledkem zdokonalování samotné dokonalosti a může se pochlubit třemi velkými vylepšeními – optimalizovaným pohybem pružin, konzistencí úrovně tvrdosti a tradičnějším řemeslným zpracováním. Každá taštičková pružina se nyní pohybuje ještě flexibilněji a přitom i nadále poskytuje stabilní oporu pro páteř. Uvolní se zbývající napětí ve vašich zádech a spočinou i svaly vašeho hrudníku a obličeje. Když se uvolníte, ještě rychleji se ponoříte do nerušeného spánku, při kterém se vaše tělo i mysl mohou skutečně zregenerovat. Poté se probudíte s přirozeným přílivem energie. Zveme vás k vyzkoušení nové postele drömär v nejbližším hotelu Hästens Sleep Spa®.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | [HASTENS.COM](https://www.hastens.com)

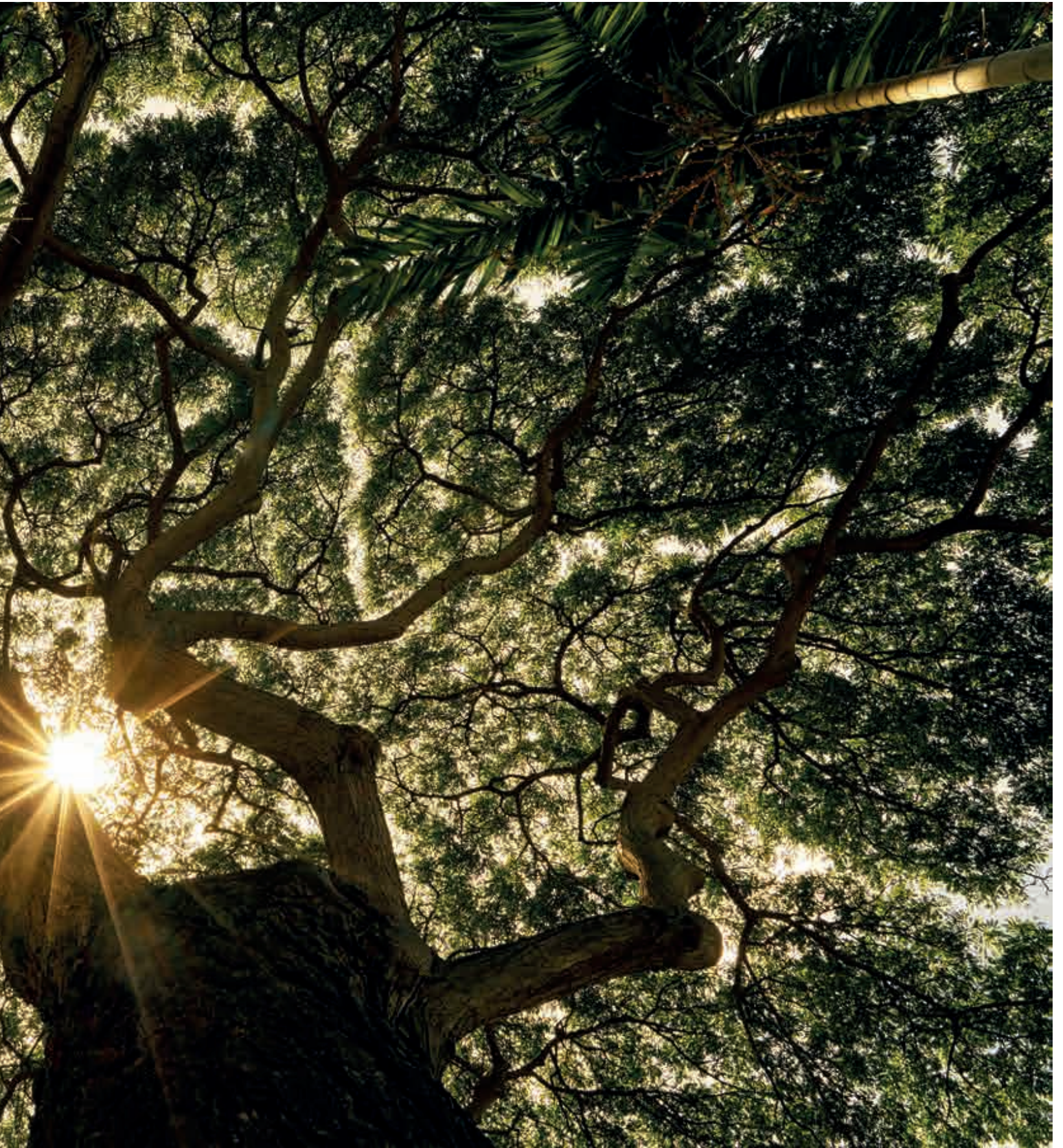


Hästens 
since 1852

Velikán z ráje

Havaj je synonymem ráje. Jedná se o souostroví tvořené korálovými a převážně sopečnými ostrovy, rozlohou představuje osmý nejmenší stát USA. Havaj ale není zemí zaslíbenou pouze pro turisty, zdejší klimatické podmínky svědčí i rostlinám, a obzvláště to platí na ostrově Maui, kde celoročně panuje příjemné podnebí. Je to také ostrov s největší koncentrací pláží na celé Havaji a není náhoda, že pro Američany je Maui líbánkovou destinací číslo jedna. Rostou tu tisíce druhů rostlin a na osmdesát druhů stromů, mezi nimi i košatý velikán z titulní strany. Všechny majestátní stromy na Maui, od vysokých kmenů banyánů až po elegantní siluety kokosových palm, jsou živými kulisami v tropickém ráji.





10 / CONNOISSEUR

Zdravé jídlo je základem dlouhověkosti, říká třímichelinský šéfkuchař Massimo Bottura.

18 / JOIE DE VIVRE

Iniciační cesta za zdravím do Bordeaux. Nasyťte se životní energií v pohádkovém ráji všech milovníků vína.

26 / PERSONA

Když něco na trhu není, vymyslíte si to. Přesně to udělal zakladatel společnosti Cans, Jaroslav Beck.

32 / EXPERIENCE

Může sport opravdu prodloužit život? A vede k dlouhověkosti sport jménem pickleball?

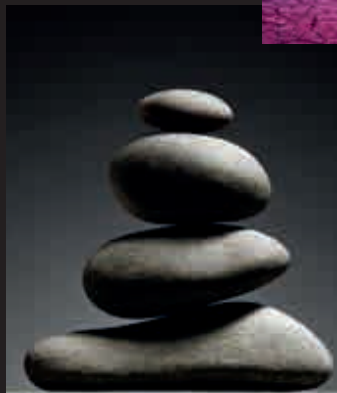
38 / FASHION STORY

44 / ART

Umění, antika a longevity: Jak se stát nesmrtelným (aspoň trochu).

58 / ARCHITEKTURA

Města budoucnosti a budoucnost měst. Jak může architektura reagovat na změny paradigmatu lidského života a napomáhat k jeho prodloužení?



64 / ENGINE

Ticho, světlo, vůně: Auta se mění v oázu klidu.

70 / INTERVIEW

Jiří Zelinka, ředitel Raiffeisen Private Banking: „Plánování našich klientů často přesahuje jejich životní horizont.“

76 / DISCOVERY

Drží AI v rukou nesmrtelnost?

82 / CRAFTMANSHIP

Italské dědictví ručně šité obuvi.

88 / DESTINATION

Na základě vyhodnocení světové soutěže World Spa Awards vám představujeme některé z vítězů za rok 2024 na evropském kontinentu.

94 / SAVOIR FAIRE

Mysterium dlouhého věku. Elixír života je na programu dne! Na cestě ke stovce, kterou mnozí z nás již reálně doufají dosáhnout, jsme svědky převratných vědeckých pokroků.

100 / SAVOIR VIVRE

Meditace: Nejlevnější lék na dlouhý život?

110 / UNIQUE PLACE

Šaolin: Klášter létajících mnichů.

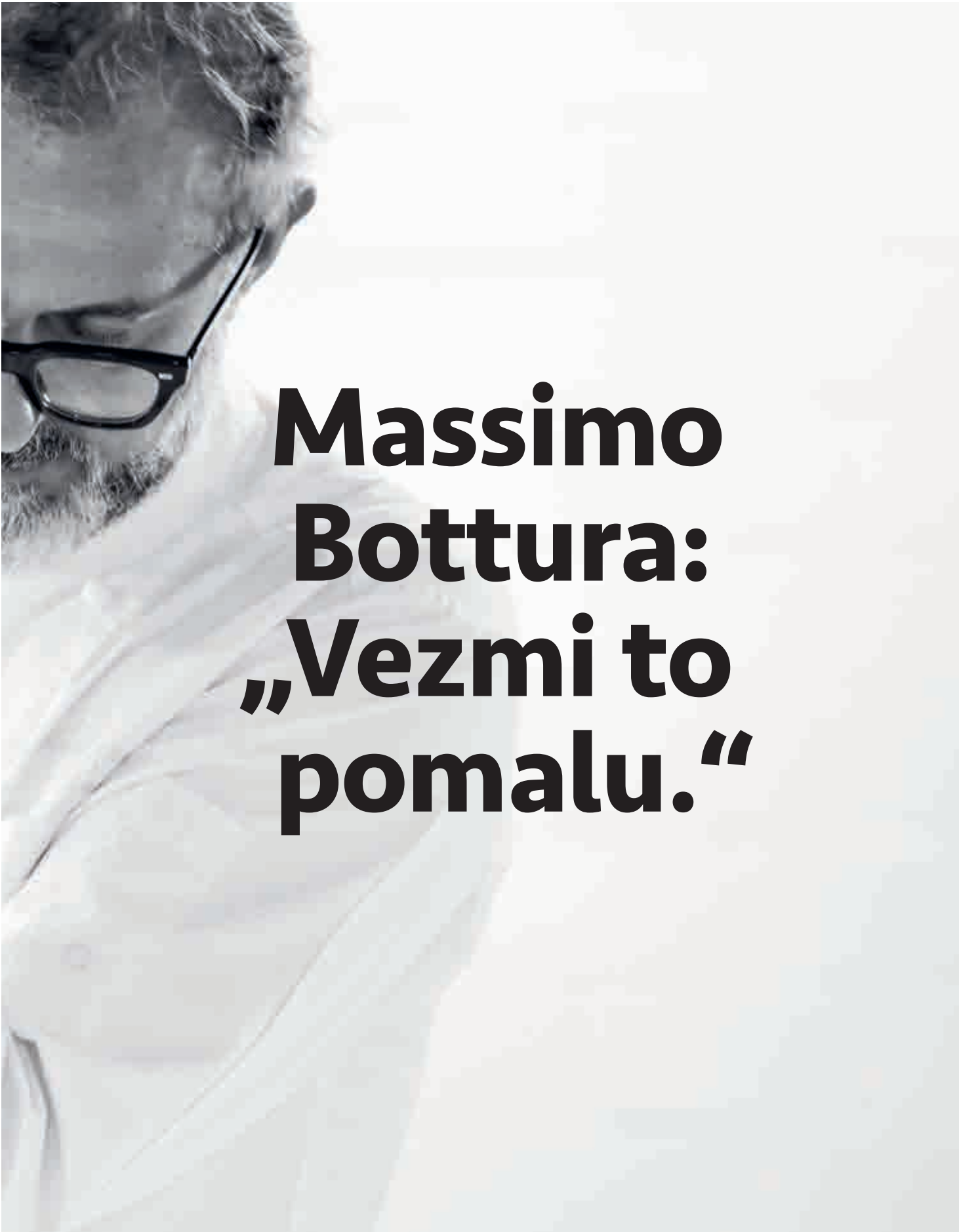


MURIZARI

ARTISAN PHILOSOPHY

WWW.MURIZARI.COM

U PRAŠNÉ BRÁNY 3
PRAHA

A black and white portrait of Massimo Bottura, showing his head and shoulders. He is wearing glasses and has a beard. The image is slightly out of focus, with the text overlaid on the right side.

Massimo Bottura: „Vezmi to pomalu.“

Italský gastromág a jeho recept na dlouhý život



Zdravé jídlo je základem dlouhověkosti, říká třímichelinský šéfkuchař Massimo Bottura, průkopník vědomého stravování Slow Food a bojovník proti plýtvání jídlem.

Dnešní doba je extrémně rychlá. O to víc v sobě pociťujeme touhu zpomalovat. Ať už prostřednictvím wellness, jógy, nebo meditace. Ale co jídlo? Kdo vlastně dnes má čas jíst v klidu, tedy tak, že se plně soustředí na jídlo, které má na talíři, nekouká u toho na televizi či do mobilu a vychutnává si každé sousto? Málokdo. Lidé stále někam spěchají, obědvají za pochodu, vyřizují e-maily s bagetou v ruce. Fenomén rychlého stravování, tzv. fast food, globálně ovládl naši každodennost. Tato rychlá a pohodlná řešení ale zdaleka neodpovídají tomu, co naše tělo a mysl potřebují. Fast food často postrádá nutriční hodnoty, kvalitní složení i pečlivou přípravu. I proto vznikl protipól – koncept slow food – pomalé jídlo, které dává našemu tělu i mysli maximální uspokojení. Tento přístup k jídlu je spojený nejen se zdravým životním stylem, ale také s etikou, udržitelností a úctou k surovinám. Jedním z nejvýraznějších průkopníků této filozofie je italský šéfkuchař Massimo Bottura. Tento muž z Modeny, města v srdci regionu Emilia-Romagna, změnil pohled na to, co znamená dobré jídlo, a dal pojmu slow food nový rozměr.

Massimo Bottura je mnohem víc než geniální šéfkuchař. Je vizionářem, který gastronomii vidí také jako nástroj pro pozitivní změny ve společnosti.



Vizionář Bottura

Massimo Bottura je mnohem víc než geniální šéfkuchař. Je vizionářem, který gastronomii vidí také jako nástroj pro pozitivní změny ve společnosti. Narodil se v roce 1962 v Modeně, městě proslulém svými kulinářskými poklady, jako je parmská šunka, balzamikový ocet nebo parmazán, takže si uvědomoval, že vyrůstá v prostředí plném bohaté kulinářské tradice. Jeho láska ke gastronomii ale začala v kruhu rodinném, když pozoroval svou babičku u příprav tradičních regionálních pokrmů. Od raného věku byl fascinován jídlem, které pro něj vždy představovalo nejen potěšení, ale i důležitou součást italské kultury. Od dětství věděl, že chce jednou prorazit v kulinářském světě.

Nenápadný start

I přesto se nejdříve pustil do studia práv. Láska ke gastronomii ale stále sílila, tak školu opustil a následoval svou vášeň pro vaření. Tento odvážný a pro mnohé nezodpovědný risk mu otevřel dveře k prvním zkušenostem v gastronomii. V roce 1986 koupil malé bistro Trattoria del Campazzo, kde se pustil do experimentování a kombinací tradičních receptů s moderními technikami. Chtěl změnit pohled na italskou kuchyni a zároveň si plnit svůj dětský sen. Jeho talent se velmi rychle rozkřikl. Massimo se začal učit u renomovaných šéfkuchařů, jako je Georges Cogny, který mu představil francouzskou haute cuisine, a později Alain Ducasse, u nějž se inspiroval precizností a důrazem na detaily. Každý z těchto kroků formoval Botturův jedinečný styl, se kterým postupně směřoval na vrchol světové gastronomie.



Přes překážky ke hvězdám

V roce 1995 si otevřel vlastní restauraci Osteria Francescana, která kvůli své odlišnosti zpočátku bojovala s nepochopením. Bottura však trpělivě proměňoval tradiční italskou kuchyni do moderní podoby – respektoval její kořeny, ale nebál se experimentovat. Odvaha a odhodlání mu nakonec přinesly tři michelinské hvězdy a restauraci katalpulovaly mezi nejlepší kulinární podniky na světě. Osteria Francescana se navíc dvakrát umístila na špici prestižního žebříčku 50 nejlepších restaurací světa – World's 50 Best Restaurants. Komisaři podnik pojmenovali jako koloseum světové gastronomické scény. Uvádějí, že moderní italské menu Massima Bottury je ovlivněno jazzem, malířstvím, vzpomínkami na dětství a jeho rodnou krajinou. Výsledek je stejně rozmarný jako náročný. Jde o hravé zpracování klasických pokrmů, jako je např. dekonstruovaný dezert s názvem Oops! I Dropped the Lemon Tart (Safra! Upadl mi citrónový koláč), stejně jako jeho charakteristický výtvar Five Ages of Parmigiano Reggiano, který je texturálním zkoumáním slavného regionálního sýra.



Uvědomělý přesah

Massimo Bottura vnímá jídlo nejen jako zážitek, ale také jako prostředek, jak zpomalit a znovu se napojit na své tělo a mysl. Zpomalení v podobě tzv. slow food (pomalého jídla) je jeho odpovědí na rychlou dobu. Jídlo by prý mělo být oslavou lokálních surovin, poctivého řemesla a udržitelnosti. V jeho podání je slow food nejen o kvalitních ingrediencích, ale také o péči a emocích, které do přípravy pokrmu vkládáme.

Tento přístup k jídlu Bottura přetavil do svého kulturního a sociálního projektu Food for Soul (jídlo pro duši). V roce 2016 založil se svojí manželkou Larou Gilmore neziskovou organizaci Food for Soul se sloganem: Jídlo, které spojuje. Jejím cílem je bojovat proti plýtvání potravinami a podporovat sociální inkluzi prostřednictvím komunitních projektů. Organizace tak např. přetváří opuštěné prostory na tzv. refettoria, tedy komunitní jídelny, kde se vaří z přebytků potravin, a vzniklé pokrmy se pak servírují lidem v nouzi.

Tato iniciativa se začala utvářet během světové výstavy EXPO 2015 v Miláně, kde Bottura otevřel první refettorio jako odpověď na problém plýtvání jídlem. Projekt se postupně rozšířil do mnoha zemí světa včetně Brazílie, Francie nebo Velké Británie. Přitom nejde jen o plýtvání jídlem. Rodák z Modeny věří, že jídlo má sílu spojovat lidi a přinášet změnu, ať už se jedná o chuťový zážitek v jeho restauraci, nebo o jednoduchý pokrm v komunitní jídelně. „Vaření není jen o jídle, ale o tom, jak přivádět lidi dohromady a sdílet zážitky,“ říká Bottura.

Osteria Francescana je jednou z nejlepších restaurací světa. Komisaři podnik označili za koloseum světové gastronomické scény.

Slow food, fast cars

Úspěšný šéfkuchař své myšlenky shrnul také do knihy s názvem *Slow food, fast cars* (pomalé jídlo, rychlá auta), která představuje především jeho filozofii jídla jako klíče k vědomému a udržitelnému životnímu stylu. Kniha přináší samozřejmě také atraktivní recepty. I jejich prostřednictvím zdůrazňuje Bottura postoj k jednoduchosti, kráse a tradicím.

Obzvláště zajímavá je pasáž o konceptu Tola Dolza – symbolického hesla pro pomalý, uvědomělý přístup k jídlu a životu. Tola Dolza, což v místním dialektu znamená vezmi to pomalu, je připomínkou toho, jak pandemie přiměla mnoho z nás znovuobjevit jednoduchost a radost každodenních věcí. Během lockdownu jsme transformovali prostor hotelu Casa Maria Luigia na místo, kde se lidé mohli znovu spojit s přírodou, surovinami a se sebou samými prostřednictvím venkovního vaření. Kouřové a zemité chutě, jednoduché techniky, a především zaměření na sdílení vytvářely pocit sounáležitosti i během nejtěžších časů. Pomalu připravené pokrmy ukázaly, že největší bohatství leží v detailech,” říká osvědčený šéfkuchař. Tento přístup reflektuje nejen jeho vášeň pro lokální

produkty, ale také schopnost adaptace na nové výzvy a odhodlání zůstat věrný hodnotám pomalého a vědomého přístupu k životu a jídlu. Bottura tvrdí, že je to právě zpomalení, které nám umožňuje ocenit jednoduchost i hloubku každého detailu.

Proč ale název *Slow food, fast cars*? Bottura v knize propojuje své dvě lásky: pomalé, pečlivě připravené jídlo a fascinaci rychlými auty, která jsou symbolem jeho rodného regionu Emilia-Romagna. Ne náhodou se této bohaté oblasti říká terra dei motori – kraj motorů. Právě odtud poprvé vyjela auta luxusních automobilek Ferrari, Bugatti, Lamborghini nebo Maserati. Bottura tím-

to poukazuje, že i tradice, inovace a technologie mohou koexistovat v harmonii.

Základ dlouhověkosti

„Jídlo, které je připravené s úctou, z kvalitních surovin a s ohledem na planetu, má sílu ovlivnit naši pohodu a životní energii. Vědomý přístup k surovinám a pokrmům není jen otázkou požitku, ale také zdraví a dlouhověkosti. Slow food nás učí zastavit se, zamyslet se a vychutnat si každý okamžik – nejen u stolu, ale i v životě,” tvrdí Massimo Bottura, který považuje zdravé jídlo za základní kámen dlouhověkosti.





Nejzdravější strava roku? Středomořská!

Časopis U.S. News & World Report letos opět vydal seznam nejzdravějších stravovacích přístupů a diet podle předních odborníků na výživu. Nejprospěšnější stravou je středomořská.

Proč je středomořská strava tak příznivá pro naše tělo? Zřejmě proto, že je plná čerstvého ovoce, zeleniny, obilovin, olivového oleje, ořechů a semínek, ale také mořských ryb z okolního moře a lokálních trhů. Nicméně i v rámci středomořské stravy se v případě diety doporučuje snížit množství červeného masa, mléčných výrobků a zcela vynechat sladkosti. Svou roli hraje i druhá linka středomořské gastronomie. Je totiž součástí tamního životního stylu, kdy se jídlo téměř vždy konzumuje v kruhu rodinném či s přáteli. Lidé tak u pokrmů většinou rozmanitě diskutují, jedí dlouho a pomalu. Takové stravovací chování prý tělu velmi prospívá. Stejně tak jako každodenní pohyb, který je klíčový pro správné spalování a peristaltiku.

„První příčku si středomořský stravovací styl drží od roku 2019, čímž potvrzuje svou popularitu a příznivý dopad,“ říká Gretel Schuellerová, vedoucí redaktorka pro zdraví časopisu U.S. News & World

Report, která má každoroční žebříček nejprospěšnějších stravovacích stylů a diet na starosti.

Trojici nejlepších – kromě středomořského stravování – doplňuje ještě dieta DASH a strava flexitariánská. DASH je zkratkou pro dietní přístup k zastavení hypertenze. Ten klade důraz na omezení příjmu soli s cílem snížení krevního tlaku. Strava flexitariánská je pak postavená na vegetariánském přístupu s příležitostným dopřáním si masa. To by ale mělo pocházet z tzv. šťastných zvířat, která mají volný výběh a tráví svůj život co nejvíce na čerstvém vzduchu.

Společnými jmenovateli pro všechny tři nejzdravější stravovací styly je důraz na omezení rafinovaných cukrů, červeného masa a průmyslově zpracovaných potravin. Neméně důležitá je pak osobní motivace, individuální zdravotní stav a naše chuťové pohárky. Jídlo by totiž mělo do života přinášet i potěšení a zážitky z jeho objevování.

PRO BYDLENÍ INVESTICI

CENA
ARCHITEKTŮ

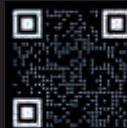


Moravskoslezský
kraj

- VÍTEŽ CENY ARCHITEKTŮ
- REALITNÍ PROJEKT ROKU V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI

VÝJIMEČNÉ DESIGNOVÉ DOMY V BESKYDECH - OSTRAVICE

- podlahové topení ve všech domech
- tepelné čerpadlo
- nabíječka EV vozidel pro každý dům
- velkoformátová izolační trojskla
- předokení žaluzie
- ideální investiční příležitost
- zhodnocení až 10,52% p.a.
- 20 min. od Ostravy a 5 min. od Čeladné



BESKYDSKABRANA.CZ

+420 737 606 171

@beskydskabrana

STÁHNĚTE SI BROŽURU PROJEKTU



BESKYDSKÁ BRÁNA

VÁŠ DRUHÝ DOMOV
V BESKYDECH

DOTOVANÁ HYPOTÉKA SE SAZBOU 1,89 % P. A.



Iniciační cesta za zdravím do Bordeaux

PŘIPRAVILA / ŠTĚPÁNKA STROUHALOVÁ
FOTO / ARCHIV VINAŘSTVÍ, BORDEAUX TOURISME

Nasyťte se životní energií
v pohádkovém ráji všech milovníků vína,
který patří mezi nejproslulejší vinařské oblasti
na světě. V srdci slavných vinic s více než šesti
tisíci zámky, malebnými historickými vesnicemi
a kouzelnými středověkými městy objevíte
blahodárnou sílu vína.



Terroir je koncept tak francouzský, že toto slovo nemá žádný ekvivalent v jiném jazyce. V Bordeaux, kde se setkává jedinečné spojení půdy, klimatu a tradičního vinařství, se stal nejen základem pro výrobu slavného červeného vína, ale také dokonalým požehnáním pro zdraví. Zdravotní účinky vína v přiměřených dávkách jsou známy a staly se mimochodem základem fenoménu francouzského paradoxu, který vysvětluje, proč Francouzi, kteří nezřízeně holdují tučným pokrmům s obsahem nasycených tuků, trpí o polovinu méně obezitou a srdečními chorobami než některé jiné evropské národy. Teorie vysvětluje, že to má na svědomí vyšší spotřeba červeného vína. To obsahuje vysoký podíl flavonoidů, zejména resveratrolu, a dalších antioxidantů, které chrání organismus před oxidačním stresem. Takže pokud to budete brát s mírou, můžete si přibalit lahvinku bordeaux na cestu k dlouhověkosti. Jak jistě víte, vinoterapie ovšem nespočívá v léčení neduhů jen pomocí doušek elegantního vína. V mírném oceánském klimatu oblasti Bordeaux s požehnanou přírodou plnou vinic, lesů a řek si vychutnáte zdravou terapii v každém ohledu a pro všechny smysly! Představte si nekončnou zelenou kopcovitou krajinu, která se pyšní rozmanitostí terroirů svých slavných grands crus classés, kde se můžete připojit k celosvětově proslulým vinařům a ochutnávat vína z regionů jako Saint-Émilion, Pessac-Léognan, Médoc... To vše na území okouzlujících zámků a historických míst zapsaných na seznamu světového dědictví UNESCO, jako je samotné Bordeaux či Saint-Émilion. Spolu s dalšími mekkami vína, jako je Pomerol, Médoc, Graves či Sauternes, patří i mezi milníky poutní cesty svatého Jakuba do Compostely.

Vinařství Château Coutet nabízí prohlídky historických budov a krásných vinic s možností degustace jejich grand cru, která jsou výjimečná svou strukturou a gurmánskou chutí.



Vinařská historie sahající až do antických dob je pýchou oblasti, která je také jedním z nejstarších a nejprestižnějších vinařských regionů Bordeaux a Francie.

U svatého grálu

Než se vydáte do vinic, začněte hned v nádherném městě Bordeaux a jeho novodobém symbolu La Cité du Vin. Interaktivní a hravé muzeum nabízí fascinující cestu kolem vína po celém světě, napříč historickými epochami, různými kulturami a civilizacemi. To vše ve zkroucené sklenici vína: Právě tak budovu navrhl architekt Philippe Starck. Ale ještě lepší způsob, jak nasát atmosféru, je zdejší Fête le Vin (19. – 22. června 2025). Každý rok v červnu se v Bordeaux během čtyř nezapomenutelných dní můžete setkat s legendárními apelacemi a jejich vinaři na jednom místě. Díky vstupence Pass Dégustation ochutnat proslulá vína, a dokonce se vydat na výlety do vinařských zámků a vesnic za kulturním dědictvím oblasti Gironde. Na progra-

mu je 1200 vinařů a obchodníků s vínem, 80 různých apelací v osmi pavilonech a neodmyslitelné historické plachetnice kotvící na nábřeží Garonny. Na jihu Bordeaux, v oblasti Pessac-Léognan, se ovšem můžete rovnou vydat ke svatému grálu – na Château Haut-Brion. Jedno z pěti vyvolených châteaux, které bylo zařazeno mezi Premier Grand Cru Classé z roku 1855, má dlouhou a fascinující historii, která sahá až do 16. století, kdy se podávalo i na stole anglického krále Richarda Lvi srdce. A kromě vzácných sběratelských ročníků si tu prohlédnete i knihovnu Château Haut-Brion s jednou z nejvýznamnějších sbírek starých knih, rukopisů a dokumentů z oblasti vína a gastronomie.



Château Coutet se pyšní ekologickým přístupem k výrobě vína a malebným přírodním prostředím.



Moderní a futuristické muzeum vína Cité du Vin v Bordeaux na břehu řeky Garonne láká návštěvníky na interaktivní výstavy, degustace vína a nádherný výhled na Bordeaux z vyhlídkové terasy.

Couvée Les Demoiselles 2018 je lahodné víno s vůní rybízu, jahod a koření, s vyváženou tříslovinou a jemně dřevitým závěrem.



Svůdná trasa do Médocu

A dostáváme se na 80 kilometrů dlouhou trasu směrem na sever až na Pointe de Grave. Oblast Médocu se líně táhne podél ústí řeky Gironde jako zelený ráj, který vydává dary nejproslulejších vín na světě. Historické vesnice a majestátní zámky dokládají bohaté kulturní dědictví regionu, za které vděčí vínu a jeho pěstitelům. Užijete si tu jako v říši divů, na programu jsou další legendární zámky, například Château Margaux, Château Lafite Rothschild a Château Latour, které jsou usazeny v srdci nádherných zahrad a vinic. Château Margaux se přezdívá Versailles Médoc. Je totiž jedním z mála příkladů neoklasicistního palladiánského stylu ve Francii. Panství nabízí prohlídky s průvodcem, při kterých můžete objevit nejen historii jedinečného zámku i procesu výroby vína, ale ochutnat i vzácná vína. Přístup však může být omezený a často vyžaduje předchozí rezervaci. Dřív, než investujete do své sbírky nejlepších ročníků, si na jeho panství také můžete



Historické sídlo s památkově chráněným parkem, Château les Carmes Haut-Brion, se jako jediný zámek v Bordeaux nachází přímo ve městě jen pár stanic tramvají od centra Bordeaux.

půjčit kolo a vydat se na ranní projížďku přes vinice a prozkoumat další prestižní vinařství v regionu, jako jsou Pauillac, Saint-Estèphe nebo Moulis, která jsou všechna v maximálním okruhu 30 km od Margaux. Zdravý způsob, jak si provětrat hlavu po degustačních hodech a objevit krásu a bohatost této ikonické oblasti. Cestou dále na sever čas, zdá se, zpomaluje v klidném a chráněném prostředí venkova. V hotelu La Maisond'Estournel, který sousedí s vinařstvím Cos d'Estournel, vás čeká dokonalá detoxikace s výhledem na park, vinice a v dálce řeku na Garonne.



Půvab terroiru Médoc s červenými víny z odrůd Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc či Petit Verdot si nejlépe vychutnáte uprostřed malebných vinic.

Vinařské sklepy v Saint-Émilion jsou proslulé svou historií a hluboce zakořeněnou tradicí výroby vína. Sklepy zde často využívají přirozené podzemní tunely a jeskyně, které poskytují ideální podmínky pro zrání vína.



Genetické dědictví Saint-Émilion

Vinařská historie sahající až do antických dob je pýchou oblasti, která je také jedním z nejstarších a nejprestižnějších vinařských regionů Bordeaux a Francie. Není náhodou že Saint-Émilion je od roku 1999 zapsán na seznamu světového dědictví UNESCO díky svému bohatému kulturnímu dědictví. Procházejte se po dlážděných uličkách, navštivte slavný monolitický kostel (opravdu atypický!), prohlédněte si klášter Cordeliers a objevte historii této jedinečné apelace v řadě sklípků. Saint-Émilion ale také skrývá mnoho okouzlujících uměleckých galerií. Váš vybraný nos nepochybně nabral správný směr rovnou k vyhledávanému vinařství Château Coutet, které se nachází na prvním svahu Saint-Émilion, v sousedství vybrané smetánky prestižních zámků na vrcholu plošiny Saint-Martin de Mazerat, a nabízí jedinečný výhled na několik kilometrů do okolí: na jih přes kopce Entre-Deux-Mers na levém břehu řeky Dordogne, a za jasných dní dokonce až k Bordeaux. Toto vinařství jako jedno z mála v oblasti pěstuje révu s nejvyšším respektem k terroiru a přírodě, a jak říká jeho majitel David Beaulieu, v bio kvalitě odjakživa. Což v případě Coutet znamená 400 let v jedné rodině! Zvědavost vás jistě táhne k dalšímu z ikonických vinařství – Château Cheval Blanc či Château Ausone, kde si můžete užít prohlídky vinic i ekologické kurzy a degustace. Radikální změna stylu vás čeká v Château Le Dôme,



Le Dôme, s bohatými tóny ušlechtilého tabáku a jemnými růžovými nuancemi, nabízí mimořádný zážitek díky svému dominantnímu Cabernetu Franc (75 %), tradičnímu Merlotu, a slibuje eleganci a koncentraci vhodnou pro dlouhé zrání.

které se stalo moderním symbolem regionu. Čtyřicet metrů široká oválná vinifikační budova navržená slavným architektem Normanem Fosterem se v romantické krajině tradičních zámků vyjímá jako dokonalé UFO. Ochutnáte tu ovšem výjimečná vína s vzácným charakterem a hloubkou chutí regionu Saint-Émilion. A pokud se vydáte směrem k Pomerolu, stejně tak proslulém svými bohatými a plnými víny, odmění vás obhlídka vinic Château Pétrus, jednoho z nejexkluzivnějších vinařství na světě.

Ročník 1855

Vinná réva se v oblasti Bordeaux pěstovala již v době, kdy Akvitánii ovládali Římané. Ale teprve díky Angličanům, když se ve 12. století francouzská královna Eleonora provdala za anglického panovníka Jindřicha II., začíná slavná éra vín z Bordeaux. Oficiální klasifikace vín z Bordeaux, známá jako Klasifikace z roku 1855, která byla poprvé zavedena při příležitosti Světové výstavy v Paříži, rozděluje vína do pěti úrovní (od Premier Cru po Cinquième Cru), nejlepší od prvního. A tak se ze zdejšího vína staly vzácné sběratelské kousky ceněné na aukcích po celém světě. Rozdělení zůstalo beze změn, a to i přes téměř 170 let její existence, a dokonce i postup některých vinařství do vyšších kruhů není povolen. Tento systém klasifikace tak vytváří stabilní hierarchii a zachovává reputaci a prestiž vybraných vinařství. Do první ligy Premier Cru patří Château Lafite Rothschild, Château Latour, Château Margaux a Château Haut-Brion.

Blahodárná vínoterapie

Francie je kolébkou novodobé vinné terapie, která čerpá blahodárné vlastnosti z božské révy, jež vychvaloval už Hippokrates. Aktivní látky z vinné révy, jako jsou polyfenoly, resveratrol a oleje z hroznových jader, poskytují dlouhodobý ochranný a regenerační účinek pro zářivou a mladistvou pleť. Její neocenitelné výhody využívá i jedno z nejoblíbenějších vinných SPA ve Francii, Les Sources de Caudalie, které nabízí komplexní ošetření na míru. I když delikátní víno ze zdejšího panství Smith-Haut-Lafitte prodlouží nezapomenutelný zážitek péče od paty až po jazýček, jde tu především o regeneraci pleti na bázi vína a hroznů, které se tu pěstují bez chemikálií. Viditelné výsledky a blahodárný pocit pohody i bez vinného opojení! Sklidíte zaručený liftingový efekt a pleť hebkou jako to nejlepší grand cru classé. Nad neuvěřitelným příběhem vinné révy můžete kontemlovat nejen v kádích s červeným vínem, ale také při procházce po stezce Lesích smyslů na deseti hektarech mezi vinicemi, s chatami ve stromech, sochami a rostlinnými zahradami. To je dokonalé umění vína.

Procedury ve SPA Les Sources de Caudalie jsou založeny na principu Mix'n Match, aby dosáhly nejlepších výsledků při regeneraci pleti.
Foto: Les Sources de Caudalie.



Francie je kolébkou novodobé vinné terapie, která čerpá blahodárné vlastnosti z božské révy, jež vychvaloval už Hippokrates.



Vínoterapie na bázi vinných hroznů je skutečný klenot v boji proti stárnutí pleti. Foto: Les Sources de Caudalie.

Výjimečnost má svou adresu.



Vstupte do světa unikátních nemovitostí v těch nejprestižnějších lokalitách.

www.luxent.cz | Pařížská 205/23, Praha 1 | +420 731 300 400



A portrait of Jaroslav Beck, a man with short dark hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and dark trousers with a black belt. He is standing with his hands in his pockets, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a warm, yellowish-gold wall with vertical lines.

Jaroslav Beck: „Nechci dělat byznys pro byznys.“

Když něco na trhu
není, vymyslíte si to.
Přesně to udělal
zakladatel společnosti
Cans, která vyrábí
ochucenou perlivou
vodu bez cukru.
A valí Evropou.

Začínal jako vystudovaný strojař, kterého netěšila představa, že by seděl u počítače a navrhoval převodovky. Vydal se proto na hudební dráhu. Fascinace muzikou ho zavedla do Anglie, kde se dostal ke komponování hudebních podkladů k trailerům, tedy upoutávkám na filmy a hry. Jeho práce měla úspěch, objevila se v upoutávkách na Hvězdné války nebo Terminátora i u největších her jako Need for Speed. „Pořád mi do toho ale někdo mluvil a říkal, jak to mám dělat,“ směje se Jaroslav Beck. „Lákalo mě být jen svým pánem a zodpovídat si za výsledek. Je dobrý? Skvělé. Není? Každý bude vědět, kdo za to může. Chci totiž dělat věci nejlépe, jak to jen jde.“ Řízením osudu se přes Los Angeles dostal zpátky do Prahy, kde se stal součástí studia Beat Games, které má na svědomí nejúspěšnější hru pro virtuální realitu Beat Saber. V té je podepsaný právě pod hudbou, na níž spolupracoval se jmény jako Lady Gaga nebo Green Day, zodpovídal rovněž za chod studia. „Vedle hudební práce v tom byla i manažerská a vlastně podnikatelská část a já zjistil, že mě to baví. Ne podnikání z hlediska čísel, nýbrž to budování byznysu. Vzalo mě to, nadchlo a já na téhle dráze jedu dál,“ vypráví zakladatel společnosti Cans, která chce dobyt Evropu s plechovkami s ochucenou vodou bez cukru.

Jak vás zkušenost z hudební a herní branže formovala pro další podnikání?

Beat Saber mi zbořil mantinely toho, co je možné. S tou hrou se nám podařil malý zázrak. Nevím, jestli je možné něco podobného zopakovat ve hrách, jsem si ale jistý, že to jde v jiných odvětvích. Taky jsem tam získal možnost prosadit se na globální úrovni, což je nesmírně důležité. Díky tomu, že jsme studio prodali společnosti Meta, jsem se dostal ke kapitálu, s nímž můžu nakládat tak, abych se věnoval už jen projektům, které mi dávají smysl, nikoli jen kvůli profitabilitě. Nejlepší samozřejmě je, když se to spojí – pak můžete podnikání škálovat, aby bylo soběstačné, a zároveň celosvětově růst. Chci dělat věci, které mají potenciál ovlivnit lidi a pomáhat jim, produkovat něco, co lidé budou opravdu používat, co bude řešit nějaký problém. Nechci dělat byznys pro byznys a hromadit peníze.

Jak jste dospěl k současnému projektu ochucené vody? Inspirací byla osobní zkušenost z Los Angeles a to, že podobná nabídka v Evropě nebyla?

Předně: o nápojích jsem nevěděl vůbec nic. A myšlenka? Říkal jsem si, že nejde o to, vynalézat převratné novinky. Jde o to, mít něco, co já osobně bych chtěl pít mezi mítinky, ale nemám čas to připravovat. Cans jsou naprosto jednoduchý drink: kvalitní voda z Alp, pár kapek skutečného ovoce a jemné



bublínky. Žádný zázrak, jen kvalita, kterou můžete pít pořád. Kdokoli, dospělí, teenageři. Obrovsky už mi vadilo, že kam až paměť sahá, bylo všechno pití především sladké. Když jsme v L.A. řešili Saber, našel jsem pití, které mi vyhovovalo, a přišlo mi geniální, že někdo tak jednoduchou věc začal skutečně vyrábět. Byla to odpověď na otázku, proč do sebe cpeme tak neskutečné množství cukru, který nám jednoznačně škodí, výzkumy to jasně prokazují. A každý to ví a stejně pije sladké. No a zpátky v Česku mi tyhle nápoje chyběly. Zapadlo to do mé filozofie, že i když jde o superjednoduchý produkt, když je dobrý a dobře se uchopí škálování, může dosáhnout světového úspěchu.



Takže jste míchal sám?

Radil jsem se s kamarády, kteří pracovali dlouhé roky například v Red Bullu, a vyrobil prototyp pro sebe tak, jak mi to chutnalo. Udělal jsem asi tisícovku kusů a vmžiku to zmizelo mezi kamarády. Tak jsem se rozhodl to udělat pořádně, poprosil o pomoc pár lidí, kteří rozumí tomuto odvětví, já vložil peníze a už máme tým. Za rok a půl existence jsme expandovali na Slovensko, do Německa a za několik týdnů jdeme do Británie. A bůh ví, kam dál. Už jsme prodali milion plechovek, což je skvělé. Něco takového za tak krátkou dobu jsem si nedokázal představit.

Ve světle toho, co jste zmiňoval ohledně přemíry sladkých nápojů, a toho, jak nám cukr škodí: jak se vaše nápoje liší od toho, když si ráno do džbánu kohoutkové vody vymačkám pár pomerančů?

To je skvělý postřeh! Já taky piju vodu, nejen Cans. (Směje se.) Celý ten projekt nestojí na tom, že bychom někomu říkali, co má pít. Jde o to, mít alternativu, pít, na které se mohou těšit a vědět, že mi neublíží. Když je shon během dne, v restauraci, když nechci alkohol a sladké limonády. Když nemám čas, nedostanu se do kuchyně, abych si vymačkal ty pomeranče, jak říkáte. Mým cílem bylo, aby lidé měli k dispozici něco, co má chuť, je to sofistikovanější, ale neškodí to. Aby si mohli dát Cans místo sladké limonády, která jim vyžene cukr v krvi. Nikdy nebudu ten, kdo lidem říká: nepijte vodu.

Z pohledu udržitelnosti se nabízí další otazník: výroba v Rakousku, plechovky, alpská voda. U nás nemáme dobrou vodu?

Tahle rovina má několik částí. První je recyklace. Používáme už recyklovaný materiál. A když se podíváte na všechny dostupné obaly, je plech z hlediska poměru cena-výkon i vlivu na životní prostředí nejlepší obal, který můžeme mít. Speciálně v místech, kde

běží zálohový systém jako v Německu nebo na Slovensku, se ukazuje, že víc než devadesát procent plechovek, které se dostanou do oběhu, se vrátí k recyklaci. Moc si přeji, aby zálohový systém zavedli i u nás.

Kdybychom plnili nápoje do skleněných lahví, nikdy bychom nebyli tak efektivní. Na výrobu skleněné lahve je potřeba třikrát až čtyřikrát víc energie než na plechovku. Sklo se navíc může rozbít, je těžké. No a plastové lahve určitě nechceme, protože co nevidět se rozjede debata o mikroplastech a kolik jich tam je...

A ta alpská voda?

Je to skvělá, lahodná voda. (Culí se.) Mám ji rád, chci se na drink těšit. Ale vážně: neříkám, že u nás nemáme kvalitní vodu. Jde však především o jinou věc. Právě kvůli udržitelnosti a co nejmenšímu dopadu na životní prostředí chceme všechno držet pohromadě. Našli jsme si výrobce plechovek v Rakousku, voda je z nedalekých Alp a rovnou se tam nápoj míchá a stáčí. A jelikož jsme od začátku počítali s expanzí – vozíme to do několika zemí a chystáme se dál, jak jsem říkal –, nebylo možné rozjíždět výrobu v daných zemích. Rakousko je proto ideální, leží strategicky uprostřed a my z jedné továrny vozíme do Německa, na Slovensko, k nám a nově do Británie.

Ovocná složka vašich nápojů je skutečně vymačkaná šťáva z ovoce?

Ano, je to normální fresh. Přidáváme k tomu ještě přírodní esenci vyrobenou z daného ovoce, která nápoj doplňuje, aby víc voněl. Nemůžeme – nechceme – to maskovat cukrem, ani nemůžeme přidat příliš té ovocné šťávy, je to opravdu jenom pár kapek.

Milion prodaných plechovek je slušné číslo. Začínali jste s e-shopem a s předplatným, jste k dostání i v obchodech a restauracích?

Ano, jsme v restauracích, v Albertu, Globusu, v Costa Coffee, jsou to stovky míst po celém Česku. A distribuční síť pochopitelně dál budujeme a rozšiřujeme.

Plánujete větší balení? Není třetinka přece jen málo na dostatečné napití?

Dobrá otázka. Samozřejmě jsme o tom přemýšleli. Jediný problém plechovky je,

Když ochucený nápoj, tak takový, který neublíží.





Cílem je být schopni všechno pro celý svět vyprodukovat v našich kancelářích v pražském Karlíně a v továrně v Rakousku.

že jak ji jednou načnete, už ji nezavřete. Když to necháte stát na stole, za chvíli bublinky, v našem případě spíš jemné, ne-agresivní, vyprchají a nápoj ztratí šmrnc. Dělali jsme si průzkum a vždy nám vyšlo, že třetinkovou plechovku lidé skoro vždy dopijí, zatímco v půllitrové velice často zůstane zbytek. Tedy zbytečný odpad. Opticky se zdá, že půllitr je lepší, výhodnější. V realitě většina lidí stejně vypije třetinku a zbytek nechá nedopitý.

Máte v týmu lidi, kteří působili deset patnáct let v Red Bullu. Po takové době je člověk se značkou spjatý, srostlý. Nejde to proti vaší filozofii odlehčování a pití bez cukru, když si uvědomíme, co Red Bull symbolizuje?

Je dobře, že se na to ptáte. Máme i lidi z pivovarů. S nadsázkou říkáme, že si k nám chodí napravovat karmu. Pochopitelně je velmi snadné něco odsoudit. Na druhé straně, každý se sám rozhoduje, co do sebe nalije. Co mě osobně ale nesmírně rozčiluje, je, když vidím, jak patnáctiletí mladí za dopoledne ve škole vypijí litr energetického drinku. To je šílené a nesmírně škodlivé. A s tím souvisí naše mise – dát alternativu. Když ochucený nápoj, tak takový, který neublíží.

Jaké teď nabízíte příchutě? A můžete odhadnout, jaký je aktuální objem výroby?

Jsou tři, jablko, limeta s citronem a třešeň s višní. Ohledně objemu se to těžko říká,

řešíme produkci pro všechny ostatní trhy, vyrábíme už i pro Británii. Děláme také vzorky, můžete nás potkat na ulici, kde vám dáme ochutnávkovou plechovku – ty v tom milionu ani nejsou započítané. Řádově dnes ale vyrábíme ve stovkách tisíc měsíčně.

Letos tedy expanze do Británie, jaké jsou další plány?

Přistoupil jsem k tomu jinak než většina ostatních. Výrobci nápojů většinou začínou v USA a pak jdou do Evropy a čekají, co bude. My jdeme opačně. Na starém kontinentu se to chceme naučit a pak plánujeme jít do Ameriky. Postupujeme z Česka přes Slovensko a Německo, letos plánujeme být v Británii a možná i někde jinde. Ty země jsme strategicky vybrali tak, aby nám ukázaly svá specifika, aby nás něco naučily. V Anglii už působí víc značek, jako jsme my, proto čekáme, že to bude velká zkouška, otestujeme si konkurenceschopnost. Důležité pro nás je, že si všechno děláme doma, nespolečujeme s různými agenturami. Cílem je, abychom byli schopni všechno pro celý svět vyprodukovat v našich kancelářích v pražském Karlíně a v továrně v Rakousku. To je něco, co přináším z toho technologického světa, že nechceme outsourcovat. Právě proto můžeme tak rychle expandovat do dalších zemí, můžeme velice rychle komunikovat, svižně reagovat a věci měnit, což v téhle branži není vůbec obvyklé. Říkám, že letos budeme v Británii, může se ale stát, že těch míst bude mnohem víc.

Může sport opravdu prodloužit život?

A background image showing a person's legs in athletic wear, possibly a tennis player, on a court. In the bottom left corner, a yellow-green pickleball is visible.

Odborníci jsou si dnes už jisti, že určité sporty mohou člověku přinejmenším prodloužit kvalitu života. Velký průvan v této tematicce nedávno způsobil Elon Musk, když preferoval mezi všemi aktivitami sport zvaný pickleball.

Elon Musk je znám svými kontroverzními komentáři a víme, že je třeba ho brát s rezervou. Měl tentokrát pravdu? Může pickleball způsobit, že budete žít déle, kvalitněji?

Kdo ještě pickleball nezná, upřesněme, že je to moderní, dynamický a zábavný sport, který kombinuje prvky tenisu, badmintonu a stolního tenisu. Hraje se na hřišti velikosti badmintonového kurtu s nízkou sítí, a to s pálkou podobnou té na stolní tenis a plastovým míčkem. Je vhodný pro všechny věkové kategorie a úrovně dovedností, protože nabízí rychlou hru plnou pohybu a strategického myšlení, ale zároveň není tak technicky náročný jako tenis. Je ideální pro rekreační hráče hledající zábavu a společenský kontakt.

Rovnou od stolu tak můžeme s Muskem docela souhlasit. Navíc mnoho studií z posledních let potvrdilo, že raketové sporty obecně mohou významně ovlivnit životnost člověka. Platí to i pro tenis, badminton, stolní tenis... Musk tedy nemusel o tom, co říká, příliš přemýšlet a věděl, že se v podstatě nesečne.

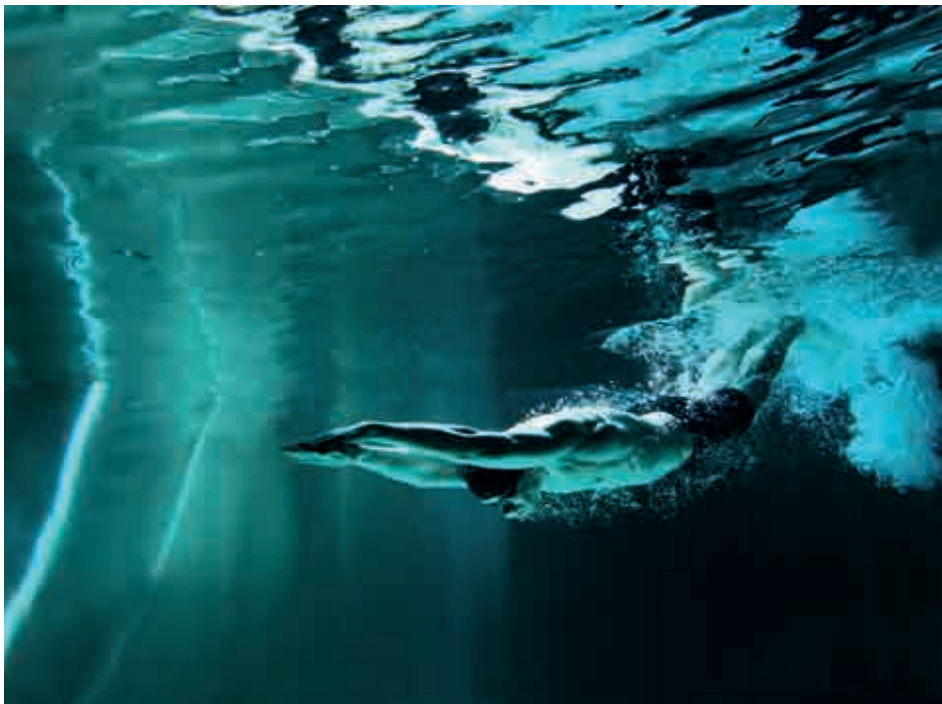
Podivné počty

Druhá věc je, že to řekl právě on, člověk, kterého můžeme brát za významného influencera. Co se po jeho výroku stalo? Skokově a celosvětově se o pickleball zvýšil zájem.

„Sport, který děláte, má obrovskou souvislost s tím, jak dlouho žijete. Plavání prodlužuje život o 3,5 roku. Cyklistika o 3,8 roku, fotbal o 4,7, badminton o 6,2 roku. Na prvním místě je pickleball, žijete o 9,7 roku déle,“ řekl Musk v rozhovoru se známým podcasterem a influencerem Joem Roganem.

Když jste zvyklí o věcech přemýšlet, tady už musíte zbystřit. Jak to, že ten, kdo hraje pickleball, bude žít o 9,7 roku déle, tedy dvakrát déle než ten, kdo hraje fotbal? A můžeme vůbec jednotlivé sporty takto kvantifikovat a dělat z nich žebříčky?

Téma dlouhověkosti a prodlužování života je dnes velmi populární, zajímá prakticky



každého. Je tudíž i módní. Vzniká na to spousta studií a spousta lidí se tím živí. Je to dobrý byznys, a co je najednou dobrý byznys, musíme zároveň brát i s rezervou.

Chybí věrohodná data

Proto vás musíme zbrzdit. Žebříčky jsou velmi populární, lidé si díky nim umějí věci lépe představit. Ale aby byly relevantní, musejí se opírat o věrohodná data. A popravdě, data o tom, zda vám víc prodlouží život tenis nebo pickleball, dohromady při nejlepší vůli nedáte.

Takže Musk má pravdu, ale jen částečnou. Jeho důraz na pickleball musíme brát jen jako výstřel relativně správným směrem. Nebo orientační návod, který člověka někam nasměruje. Pokud vám však nestačí přibližné výstřely přibližně správným směrem, ale chcete začít aspoň trochu vědecky, je třeba se obrátit na odborníky, kteří se touto problematikou zabývají.

V současné době většina lidí zná obecný návod. Chcete-li si udržet zdraví a žít dlouhý život, je důležité dobře jíst, dodržovat spánkovou hygienu, přestat kouřit a samozřejmě se v každodenním životě hodně hýbat. Jenže to se lehce řekne, hůř udělá. Natož udělá správně. Nestačí jen říct, chci žít déle a lépe, a proto budu hrát pickleball a budu ho hrát 5x týdně.

Položte si pár otázek

Velmi důležité je se nejdříve nad sebou zamyslet. Kolik mi je let? V jaké jsem přibližně kondici? Kolik aktivit už mám v životě za sebou, jak jsem zvyklý se hýbat? Jak jsem zdravý, nemocný? Jak jsem odolný? Kolik vážím, mám jen mírnou nadváhu, nebo vysokou? Co mi obecně prospívá a co škodí? Co jsem zvyklý většinu dne dělat? V práci hlavně sedím, nebo se nějak pohybuji?

Jsou to všechno důležité otázky, abychom si mohli udělat představu, co by pro nás mohlo být dobré. Odpověď na první otázku je však jednou z nejdůležitějších. Abychom pochopili souvislost mezi cvičením a dlouhověkostí, je důležité nejprve udělat krok zpět a zamyslet se nad tím, jak stárnutí ovlivňuje tělo. Není žádným tajemstvím, že poté, co dosáhnete věku 30 let, mnoho základních tělesných funkcí začne oslabovat – obvykle o 1 až 2 % za rok. Právě věku a stavu svého těla budete muset své aktivity přizpůsobit.

Stárnutí není zrovna populární téma, přesto je dobré u něj začít. Je to normální, nevyhnutelná součást života – prostě neexistuje způsob, jak ho zastavit. Lze ho ale brzdit. Bylo prokázáno, že cvičení zpomaluje přirozený úbytek těla z 1 % na 2 % na přibližně půl procenta každý rok. I když se to může zdát jako malý pokles, v průběhu času to může mít velký dopad. Vědci zjistili, že lidé se sedavým zaměstnáním ztratí do 90 let asi 70 % svých funkčních schopností. Ti, kteří pravidelně cvičí, ztratí ve stejném věku pouze 30 %.

Vědci zjistili, že lidé se sedavým zaměstnáním ztratí do 90 let asi 70 % svých funkčních schopností. Ti, kteří pravidelně cvičí, ztratí ve stejném věku pouze 30 %.





Cvičením proti stárnutí

Podle dr. Nathana K. LeBrasseura, ředitele Centra R. a A. Kogodových pro stárnutí na proslulé americké Mayo Clinic, cvičení nejen pomáhá cítit se dobře a udržovat kvalitu života, ale také může pomoci udržet si mládí na buněčné úrovni. „Cvičení může ve skutečnosti čelit určitému opotřebení a degradaci, k níž dochází v buňkách,“ uvedl v materiálu, který publikovala Mayo Clinic. „Cvičení může v našem těle zapnout tzv. likvidaci odpadu, abychom mohli recyklovat staré a poškozené buňky.“

Například fyzická aktivita může zastavit nebo snížit cirkulaci určitých zánětlivých sloučenin v těle, jako jsou interleukiny a cytokiny, které vedou k poškození tepen a vyššímu krevnímu tlaku. Stručně řečeno, cvičení může mít silný vliv na proces stárnutí a v důsledku toho na chronická onemocnění, postižení a délku života. „Když se zamyslíte nad hlavními příčinami úmrtí ve vyspělých zemích, jako jsou srdeční choroby a mrtvice, cvičení je jedním z našich nejučinnějších nástrojů, jak těmto stavům čelit a podporovat zdraví,“ uvedl LeBrasseur. Cvičení je podle něj svým způsobem zázračnou drogou, protože s ním souvisí nespočet výhod.

Možná není překvapením, že pravidelné cvičení také snižuje, a dokonce předchází mnoha zdravotním stavům. Fyzická aktivita může podporovat zdraví svalů a kostí, což je zvláště důležité s přibývajícím věkem. Postupem času svaly ztrácejí svůj tonus a pružnost a nízká kvalita svalů často přispívá ke křehkosti u starších lidí, stejně jako k pádům, hospitalizaci a invaliditě. Pravidelné cvičení nejen zpomaluje ztrátu svalové hmoty, ale také zvyšuje svalovou sílu a chrání před omezením fyzických funkcí.

Vliv na imunitní systém

Výzkum ukazuje, že fyzická aktivita může posílit také váš imunitní systém. Ve studii rekreačních cyklistů ve věku 55 až 79 let výzkumníci zjistili, že jejich imunitní systém nezdegeneroval tolik jako u neaktivních lidí stejného věku. To jim umožní lépe reagovat například na respirační infekce, jako je covid a chřipka.

Je to jakýsi pozitivní začarovaný kruh. Kdo má v 50 až 60 letech za sebou od mládí prakticky denní fyzickou aktivitu, zejména tu, která podporuje

oběhový systém, má obrovskou výhodu a náskok před ostatními. Nikdy ale není pozdě. Lidské tělo je neuvěřitelně flexibilní a přizpůsobivé.

Fyzická kondice je klíčová, ale ne jediná, co ovlivňuje dožití. Cvičení poskytuje také duševní zdraví a kognitivní výhody. Fyzická aktivita může zvýšit duševní pohodu snížením stresu a úzkosti, zlepšením nálady, spánku a bojem s příznaky deprese.

Výzkumy ukazují, že středně intenzivní až intenzivní cvičení může při stárnutí pomoci udržet funkci mozku. Odborníci Mayo Clinic odkazují na studii, při níž vědci sledovali kognitivní funkce dvou skupin lidí – těch, kteří moc nebo vůbec necvičili, a těch, kteří cvičili. Postupem času se u více sedavé skupiny projevil větší úbytek epizodické paměti, což je schopnost vybavit si detaily z události, kterou jste osobně zažili. Rozdíl mezi těmito dvěma skupinami se rovnal 10 letům stárnutí.

Důležitá je kombinace aktivit

Ale pojďme se tak trochu vrátit k Elonu Muskovi. Který sport je nejlepší pro vaše zdraví? Lékaři, odborníci na sport a oběhový systém vám na rozdíl od Muska řeknou, že žádný nejlepší vlastně neexistuje, je třeba mít na paměti několik faktorů.

Dr. LeBrasseur z Mayo Clinic je přesvědčen, že důležitá je vždy kombinace aerobního cvičení a odporového tréninku. Aerobní cvičení – například svižná chůze, jízda na kole, v zimě na běžkách – vám zrychlí srdeční frekvenci a pomůže předcházet kardiovaskulárním chorobám. Odporový trénink, třeba jóga nebo silová cvičení jako kliky, pomáhá udržovat svalovou hmotu a zlepšuje funkční schopnosti.

Tady se můžeme poučit u jednoho z nejsportovnějších národů na světě – u Norů. Je velmi zajímavé sledovat, jak dnes Norové vychovávají mladé sportovní talenty. Jsou na to celé knihy a studie. Zatímco v mnoha vyspělých zemích vedou mladé sportovce brzy ke specializaci, v Norsku se pokoušejí co nejdéle držet děti a mladistvé u toho, aby jejich sportovní aktivity byly co nejpestřejší.

Co platí v mládí, platí i ve stáří

Je mnoho sportů, lekcí nebo domácích cvičení, které dávají směs aerobního i odporového tré-

ninku, a studie naznačují, že vyšší úroveň fyzické aktivity obecně mohou snížit riziko úmrtí. Existují však důkazy, že typ sportu může ovlivnit dlouhověkost. V jedné studii sledovali 8500 účastníků po dobu až 25 let, aby studovali vliv různých rekreačních aktivit na očekávanou délku života. Se zvýšenou dlouhověkostí byly nejvíce spojené sporty jako tenis, badminton, fotbal a cyklistika. Vidíme, že Musk měl nakonec větší pravdu, než se mohlo zprvu zdát. Protože pickleball mezi uvedené sporty určitě můžeme zařadit.

Pozoruhodné je, že s delší životností byly navíc spojeny ty sporty, které měly více sociální interakce. Společenská propojenost může nejen zvýšit zábavu, ale mít kamaráda na cvičení nebo týmové cvičení vás může udržet konzistentní. Jedna studie zjistila, že starší lidé zapojení do sportovních týmů nebo cvičebních skupin nejen s větší pravděpodobností fyzické cvičení vydrží, ale také s větší pravděpodobností budou naživu až o 14 let déle.

Aerobní sport je základ

A teď zkusme konkrétní návody. Jaký sport potřebujete? Určitě jeden aerobní, cyklický, který bude zdravě zatěžovat oběhový systém. Třeba takový, který je vám už nějak blízký. Může to být například kolo, v zimě běžky. 40 minut až 1 hodina 5x týdně. Velmi vhodná je delší svižnější chůze. Běh také, ale pozor, nemusí vyhovovat každému. A určitě je dobré běhat na měkkém podkladu.

K tomu jako doplněk nějaké pravidelnější cvičení, jóga, silový trénink a už zmíněný raketový sport nebo třeba volejbal. Velmi důležité je zvolit si správnou intenzitu. Prostě začít tím, na co stačíte. S přibývajícím věkem totiž při každé sportovní aktivitě hrozí i zranění nebo přetížení některých svalových skupin, úponů, vazů.

Co na závěr? Když už víme, co, jak, kde, kdy, zbývá to hlavní – pravidelnost, důslednost. Fyzická aktivita se musí stát vaším denním chlebem. Ne na měsíc, ale na měsíce a roky. Pak to celé teprve začne dávat smysl.



SPORT, KTERÝ DĚLÁTE, MÁ OBROVSKOU SOUVISLOST S TÍM, JAK DLOUHO ŽIJETE.

Plavání prodlužuje život o 3,5 roku.

Cyklistika o 3,8 roku.

Fotbal o 4,7 roku.

Badminton o 6,2 roku.

Na prvním místě je pickleball, život prodlouží až o 9,7 roku.

Golfisté žijí déle

Funkční polo šaty **Katja**
s ikonickým potiskem **B**
z rychleschnoucího
kvalitního materiálu
značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz



Je to oficiálně potvrzená informace vycházející ze studie švédské lékařské univerzity Karolinska Institutet. Na základě dat bylo prokázáno, že úmrtnost golfistů je o 40 % nižší než u ostatních lidí stejného pohlaví, věku a socioekonomického postavení. Golf tedy lze označit za životní investici.

Komfortní polo triko **Cornelius**
se strečovými vlastnostmi
a moderní kalhoty **Anjo**
z krepového materiálu
značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz

Najdete nás v kamenných
obchodech v Praze - na Malém
náměstí a ve Westfield Chodov.
Dále nás můžete navštívit
ve Špindlerově Mlýně, v Karlových
Varech a v Greensgate Golf & Leisure
Resort Dýšina.

Elastické funkční polo triko **Casimir** s prodyšnou perforací a kalhoty **Nahel** ze čtyřsměrného strečového materiálu značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz



Luxusní polo triko **Tamiro** z rychleschnoucího
strečového materiálu značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz



Lehká bunda **Birte** z prodyšného materiálu a plisovaná sukně **Josy** s klasickým áčkovým střihem se strečovými šortky značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz



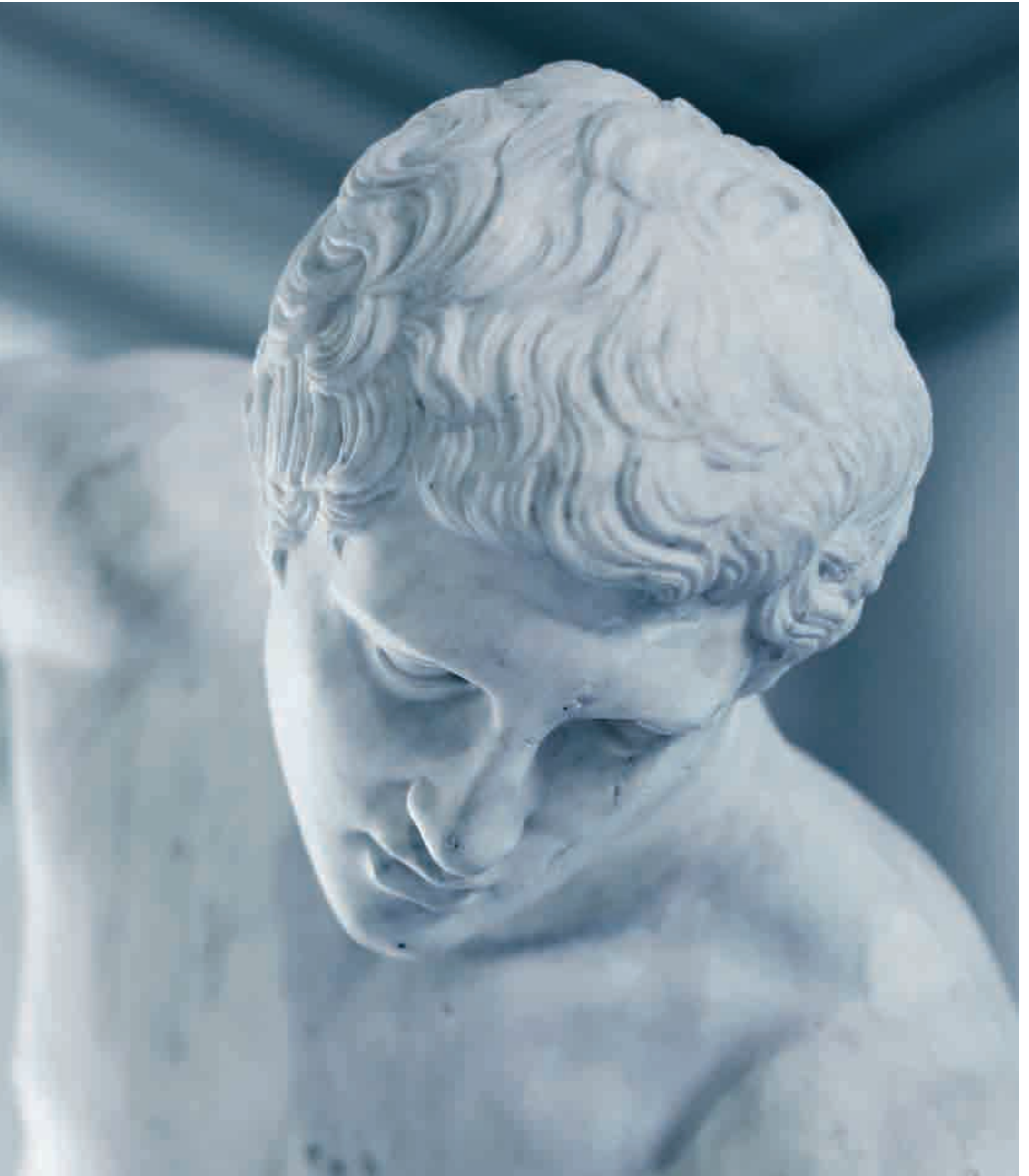
Větruvzdorná bunda **Sofie** v ripstopové kvalitě s celoplošným potiskem a prodyšná plisovaná sukně **Lonie** áčkového střihu se strečovými šortky značky Bogner.

www.bogner-eshop.cz



Umění, antika a longevity: Jak se stát nesmrtelným (aspoň trochu)

Když si představíme antiku, vybaví se nám dokonalé mramorové sochy, velkolepé chrámy, filozofové přemýšlející o smyslu života a císaři, kteří umírali spíše na intriky než na stáří. Ale jak je to s dlouhověkostí? Jaké tajemství zdraví a dlouhého života nám antika odkázala?



Zdá se, že v antice věděli, že jediný stoprocentně spolehlivý způsob, jak přežít věky, je nechat se vytesat do kamene. Sochy byly tak detailní, že kdyby tehdy existoval Instagram, jistě by každá z nich dostala tisíce lajků. Nešlo jen o pouhou dekoraci – sochy byly mocným nástrojem pro zachování odkazu. Například císař Augustus si nechal vytvořit tolik soch, že by dnes byl králem selfíček. Každá z nich ho ukazovala jako věčně mladého a silného vůdce, i když ve skutečnosti už měl možná šedé vlasy a ohnutá záda. Jenomže díky těmto trikům si ho lidé zapamatovali jako mladíka, a ne jako stárnoucího politika.

V antice umělci zachycovali krásy světa například na freskách a mozaikách. A měli pro to svůj důvod – věřili, že obrazy bohů a hrdinů jim přinesou sílu, zdraví a ochranu. Příkladem jsou třeba fresky znázorňující Dionýsa, boha vína. Jeho vyznavači byli přesvědčeni, že pokud budou žít bohémským stylem života, jejich duch zůstane věčně mladý. Velmi zajímavé také je, že například nástěnné mozaiky byly často tvořeny tak, aby budily iluzi perspektivy a pohybu, což dokazuje, že antičtí umělci si hráli s optickými efekty dávno předtím, než se objevily 3D filmy.

Umění je věčné, život krátký

Ideálu krásy se snažili dosáhnout také v sochařství, sochy se staly ideálem harmonických proporcí, jako například Myrónův slavný diskobolos, který znázorňuje mladého atletického muže v okamžiku soustředění těsně před hodem disku. Pro zachycení dokonalé anatomie se někteří umělci inspirovali poznatky lékařů, například Hippokrata nebo Galéna, kteří studovali fungování lidského těla. Přímé pitvy byly však ve většině antických kultur tabu, a tak někteří umělci využívali příležitosti zkoumat lidská těla padlých vojáků nebo zločinců, kteří byli popraveni.

Mimochodem, možná jste si všimli, že antické sochy často zobrazují muže s malým přirozením. Bylo pro to několik důvodů, které souvisí s estetikou, kulturou a filozofií – ve starověkém Řecku byl totiž kladen důraz na sebekontrolu, rozvahu a intelekt. Velké přirození bylo v té době vnímáno jako znak přehnaného chtíče, primitivnosti a ztráty kontroly, což odporovalo ideálu



Michelangelův biblický David vytesaný z mramoru je mistrovským dílem.

moudrého a ctnostného muže, opak byl tedy znakem rozumu a vyšších hodnot. Větší velikosti tedy nechávali v uměleckém pojetí pouze pro satyry, kentaury nebo barbarské národy.

David a Venuše forever

Antické zobrazení ideálu krásy se promítalo i v dalších obdobích světového umění, vzpomeňme například na Michelangelovu sochu Davida či Botticelliho obraz Zrození Venuše, dvě ikonická díla renesančního umění, která dodnes nesou hluboký kulturní, estetický a symbolický význam. Socha Davida je mistrovským dílem anatomické přesnosti a estetického ideálu, který inspiroval generace umělců i vědců včetně moderního sochařství. Venuše zas představuje ideál ženské krásy a čisté lásky. V dnešní době se často spojuje s módou, estetikou a hledáním dokonalosti. Tento obraz neustále ovlivňuje svět módy, fotografie a grafického designu – od haute couture po komerční kampaně.



Venuše mělská je skvostnou ukázkou starořeckého sochařství.

Božský David během restaurátorských prací.



Afrodita: Bohyně lásky, krásy a nekonečné inspirace v umění

Botticelliho Venuše je vlastně římská verze znázorňující řeckou bohyni Afroditu. Ta byla v antice jednou z nejzobrazovanějších postav. Lidstvo je od pradávna fascinováno představou dokonalé krásy a lásky a tuto ideu nezosobňuje nikdo lépe než právě Afrodita, bohyně milostné touhy, smyslnosti a půvabu. Její vliv prostupuje nejen antickou mytologií, ale zanechal nesmazatelnou stopu i v umění. Malíři, sochaři i moderní umělci se k ní neustále vrací, aby oslavili její esenci. Salvador Dalí si hrál s jejími motivy a vytvářel surrealistické interpretace. Andy Warhol se inspiroval klasickými výjevy bohyně a přenesl je do svých grafik v popartovém stylu.

Kalokagathia (v překladu to znamená krásný a dobrý) byla v antickém Řecku ideálem dokonalého člověka, který spojoval fyzickou krásu, duševní ušlechtilost a morální dokonalost.

Antické drama léčí

Řekové si byli dobře vědomi toho, že emoce a dobrý příběh léčí duši. Proto tvořili divadelní hry nejen jako zábavu, ale i jako způsob, jak udržet mysl svěží a zdravou. Věřili například, že sledování tragédií pomáhá divákům očistit jejich vlastní emoce, a to díky katarzi, tedy vnitřní očistě hrdiny, která přichází po dramatickém zážitku ohrožení nebo zla.

Římané se divadlem inspirovali, ale šli trochu jinou cestou. Jejich oblíbenou verzí dramatu byly krvavé gladiátorské zápasy. I když to nebyl zrovna ideální recept na dlouhověkost pro účastníky, pro diváky to byla zábava. Nicméně tyto zápasy nebyly jen brutální podívanou, ale i pečlivě organizovanou show s propracovanými pravidly. Většina gladiátorů nebyli odsouzenci na smrt, jak si lidé často myslí, mnozí z nich byli profesionální bojovníci, kteří si mohli vydobýt slávu a bohatství. Někteří se dokonce stali celebritami své doby, měli fanoušky, dostávali dary od bohatých obdivovatelů a jejich jména byla vyryta na zdech jako dnes jména rockových hvězd. Gladiátorské školy cvičily bojovníky a nejlepší gladiátoři mohli získat svobodu. I když to bylo dost intenzivní cvičení na přežití.

Na olympiádu ženy nesměly

V době antiky vznikly olympijské hry, svůj původ mají ve starověkém Řecku, kde byly náboženským a sportovním svátkem na počest boha Dia. Konaly se v Olympii, na posvátném místě s Diovým chrámem, a poprvé jsou doloženy v roce 776 př. n. l. Během olympiád panovalo posvátné příměří, to umožňovalo sportovcům bezpečně cestovat a soutěžit. Atleti závodili nazi, což symbolizovalo oddanost ideálu tělesné krásy. Kromě sportu měly hry i kulturní aspekt – konaly se básnické a hudební soutěže. Ovšem ženy měly zakázáno nejen soutěžit, ale dokonce i sledovat hry, a pokud by byla vdaná žena přistižena při jejich sledování, hrozil jí trest smrti svržením ze skály. Jediné ženy, které měly dovoleno navštěvovat starověké olympijské hry, byly kněžky bohyně Démétéry díky svému náboženskému postavení.

Pohyb byl v antice zásadní, antičtí Řekové věřili, že každý správný občan musí být fyzicky zdatný, a tak trávili hodiny v gymnáziích, tedy místech určených pro sportování. Mimochodem gymnázium vzniklo právě v antice – pochází z řeckého gymnasion a původně označovalo místo pro fyzické cvičení. Kořen slova gymnos znamená nahý, protože ve starověkém Řecku, jak již bylo uvedeno, se sportovalo zcela bez oblečení.

Tehdejší gymnázia nebyla jen sportoviště – sloužila také jako centra vzdělání, kde probíhalo studium filozofie, rétoriky a vědy. Takže i když dnešní gymnázia nemají se sportováním bez oblečení nic společného, stále nesou myšlenku vzdělávání těla i ducha.

Nesmrtelnost bohů

Nejvyšší formu longevity představovali samozřejmě antičtí bohové, neboť byli nejen nesmrtelní, ale také věčně mladí, nezranitelní a neustále se jim obnovovala síla a krása. Tento koncept odrážel lidskou touhu po překonání času a smrti, a to se stalo základním motivem řecké i římské mytologie, kterou čteme dodnes. Bohové jako Zeus, Apollón či Afrodita zosobňovali nejen moc, ale i ideál fyzické dokonalosti a vitality, zatímco titáni a některé mytologické bytosti, například fénix, symbolizovaly regeneraci a věčný životní cyklus. Ře-



Ikonnický obraz Zrození Venuše si můžete prohlédnout v Galerii Uffizi ve Florencii.

kové a Římané věřili, že nesmrtelnosti lze dosáhnout nejen božským původem, ale i skrze slávu a hrdinské činy – právě proto se jména Achillea, Herakla či Alexandra Velikého přenesla skrze staletí až do dnešních dnů.

Filozofie: Klidná mysl, dlouhý život

Stoikové jako Seneca nebo Marcus Aurelius tvrdili, že klíčem ke šťastnému a dlouhému životu je klidná mysl. Stres? Neznali. Nebo spíš věděli, že ho musí přijmout a ovládnout. Pokud vás něco trápí, stoici by řekli: „To, co nemůžeš změnit, neřeš.“ Jak dosáhnout opravdové nesmrtelnosti? Zdá se, že nejlepším způsobem, jak přetrvat věky, je stát se legendou. Achilles si vybral krátký, ale slavný život (dodnes víme o jeho patě), zatímco Cicero věřil, že jeho slova budou žít navždy.



Řekové a Římané věřili, že nesmrtelnosti lze dosáhnout nejen božským původem, ale i skrze slávu a hrdinské činy.

Zdravotní péče ve starověku

Pokud jste byli bohatí, měli jste osobního lékaře. Pokud ne, nezbývalo než doufat v léčivé účinky bylinek nebo požádat bohy o pomoc. Například v Epidauru byl slavný chrám boha Asklépia, kam lidé chodili spát v naději, že se jim ve snu zjeví božská medicína. A ideálním místem pro očistu těla i ducha byly římské lázně. Tradovalo se, že pravidelné koupání podporuje dlouhověkost a zdraví, a proto si dopřávali střídání horkých a studených koupelí, čímž si posilovali imunitu podobně jako my dnes v sauně. Lázně byly dostupné pro všechny vrstvy společnosti a sloužily jako místa setkávání a filozofických debat. Někdy to bývala i velmi rušná místa, například Seneca si stěžoval, že hluk v lázních byl nesnesitelný – lidé se tam nejen koupali, ale i křičeli, hráli míčové hry, a dokonce tam někteří obchodníci hlučně nabízeli své zboží. A některé lázně měly dokonce skryté místnosti a podzemní tunely, které prý využívali milenci ke svým schůzkám a politici k tajným dohodám.

Nesmrtelnost Pompejí: Město, které zastavil čas

Existují i další způsoby, jak se stát nesmrtelným či žít dlouhý život. Někteří se zapisou do dějin slávou, jiní uměním nebo filozofií. A pak jsou tu Pompeje – město, které dosáhlo nesmrtelnosti tím, že bylo zničeno. V roce 79 n. l. se probudila sopka Vesuv a ve vteřině rozhodla, že z Pompejí udělá historický artefakt. Město bylo pohřbeno tak rychle, že lidé nestačili ani utéct. Zatímco jiná antická města zmizela beze stopy, Pompeje se touto přírodní katastrofou zachovaly téměř dokonale – domy, fresky, nápisy na zdech a další vzácné připomínky života v tomto městě. Dnes díky tomu víme, jak lidé žili před dvěma tisíci lety, co jedli nebo co třeba psali na zdi. Pompeje jsou důkazem, že nesmrtelnost někdy přichází nečekaným způsobem. Sice to nebyl plánovaný způsob, jak se zapsat do historie, ale jedno je jisté – Pompeje nikdy nezemřely.

Věčná krása Heleny Trojské

Říkalo se, že byla krásnější než úsvit nad mořem, Helena, dcera Dia a spartské královny Lédy, byla darem i zkárou. Když ji unesl Paris, princ Troje, nebyla to jen láska – byl to osud (a také desetiletá válka). Řekové ji nazývali „tvář, která spustila tisíc lodí“. Podle legendy nebyla jen nejkrásnější ženou své doby, ale možná i nejkrásnější ženou, která kdy žila. O jejím osudu se vypráví mnoho verzí – některé tvrdí, že žila dál jako královna, jiné, že se stala bohyní. Ať už byla milována, nebo nenáviděna, jisté je, že nikdy nebyla zapomenuta. Její příběh žije v umění, poezii i filozofii jako důkaz toho, že skutečná nesmrtelnost nespočívá jen v těle, ale v tom, jak silně dokážeme ovlivnit svět kolem sebe. Krása, ať už fyzická, nebo duševní, má sílu měnit dějiny.

Starověký ideál

Kalokagathia (v překladu to znamená krásný a dobrý) byla v antickém Řecku ideálem dokonalého člověka, který spojoval fyzickou krásu, duševní ušlechtilost a morální dokonalost. Nešlo jen o hezký vzhled, ale o harmonii těla i ducha – člověk měl být nejen silný a zdatný, ale také moudrý, spravedlivý a ctnostný, proto skutečně dokonalý jedinec musí rozvíjet jak tělo, tak mysl. U mladých lidí byl kladen důraz nejen na atletiku, ale i na vzdělání, etiku, morálku. Dnes bychom kalokagathii mohli chápat jako antickou verzi rčení ve zdravém těle zdravý duch. Nadneseně by se dalo říci, že k dokonalosti dle antického vzoru je zapotřebí mít nejen tělo s vyřýsovanými svaly, ale také umět citovat Platona u večeře (ovšem zdravé večeře, nejlépe se středomořskou stravou).

Sice už nechodíme cvičit nazí do gymnasiu a místo čtení Sokrata posloucháme podcasty, ale myšlenka kalokagathie je aktuálnější než kdy dřív. V době, kdy sníme o perfektním těle nebo nekonečném vědění, zapomínáme, že skutečná síla je v rovnováze. V antice totiž měli jasno – být chytrý bez síly znamená být slabý, být silný bez moudrosti znamená být nebezpečný.

Antická moudrost nám tak připomíná, že skutečná dlouhověkost nemusí být jen otázkou let, ale především moudrosti a způsobu, jakým člověk žije.



Renesanční malíř Sandro Botticelli a jeho vyobrazení Venuše.

AUKCE, tedy KODL.

EMIL FILLA: DVOJICE

kombinovaná technika (olej, email, písek) na plátně,
1934, 162 × 146 cm • vyvolávací cena: 13 000 000 Kč
dosažená cena: 25 200 000 Kč

Forma se podřizuje funkci v moderním pojetí



Díla architektů nenaleznete v galeriích ani na výstavách, přesto jejich tvorba zásadně ovlivňuje naše vnímání světa - vepisují svou stopu do tváří měst a citlivě vnášejí své odvážné vize do krajiny. Mezi přední české architekty patří ti z brněnského ateliéru Kareš Arch, kteří ve svých projektech mistrně kombinují funkcionalistické principy, moderní technologie a respekt k přírodě. „Navrhovaný dům pro nás není univerzální solitér, který lze umístit kamkoliv. V našem pojetí jde o vždy jedinečné dílo s vlastní estetickou hodnotou, které se stává součástí místní krajiny,“ říká Martin Kareš, zakladatel ateliéru KAREŠ ARCH.

Ve své tvorbě se odkazujete na kánony funkcionalismu. Proč právě tento architektonický směr?

Martin: Rozhodně to není záměr, je to obraz vlastní osobnosti a uvažování nad prostorem, architekturou, nad funkcí a o dané funkci je blízko k funkcionalismu.

Všechno má svoji genezi a základ, který byl položen už na škole, tím, že mě na fakultě formoval několik semestrů profesor Ruller. Ten, kdo si stavěl domy za první republiky, měl společenský nadhled, cit pro prostor a krásno. Mám rád geometrii v architektuře, v umění, racionalitu, přehlednost, čistotu. V dnešním vizuálním a informačním smogu, který máme všude kolem sebe, v tom napětí a snaze být úspěšný, mají domy přinášet uspokojení, zklidnění a v podstatě oproštění se od všeho nedůležitého.

Evropská unie schválila plán, který od roku 2030 počítá s nulovými emisemi budov. Jak vás požadované parametry staveb ovlivní při navrhování? Můžeme očekávat úrok od vašeho jasně identifikovatelného rukopisu? Stane se navrhování domu především technologickou záležitostí?

Marie: Od roku 2030 by měly všechny nově navrhované budovy splňovat podmínku nulové emise. U budov veřejné správy je datum stanoven dříve, a to na rok 2028. Je to jedno z opatření, kterým chce Evropská unie

dosáhnout úplné klimatické neutrality do roku 2050. A nebude se jednat jen o vliv výstavby nových budov, ale také o jejich vliv během životního cyklu a při jejich demolici a likvidaci použitých stavebních materiálů. Tento schválený plán bude mít zásadní vliv na koncepci projektovaných budov.

Co přesně to bude znamenat pro investory, není zatím jasné, jelikož nástroje, jak tohoto cíle dosáhnout, jsou na každém členském státu EU, aby si je sám stanovil. Už teď je však jasné, že bude kladen důraz na snížení spotřeby primární energie o 16 % do roku 2030 a podmínka instalace solárních panelů. Do roku 2040 by se také měla zcela přestat využívat fosilní paliva k vytápění objektů.

Martin: Obecně budou určité kladeny vyšší nároky na projektanty i architekty, náš přístup k architektuře se ale rozhodně nezmění. Již nyní pro nás hrají technologie výraznou roli a jdou ruku v ruce s dispozičním návrhem i architektonickým řešením. Naše stavby jsou již nyní založeny na principu domů ostrovního typu s důrazem na soudobé technologie, jako jsou geotermální vrty, stropní chlazení, fotovoltaika či inteligentní řízení domácnosti. Neřešíme ale pouze energetickou nenáročnost, klademe důraz také na kvalitu vnitřního prostředí, tedy kvalitu vzduchu, vlhkost či tepelnou pohodu v objektu.

S vývojem klimatických poměrů dlouhodobě počítáme a reagujeme také již tvaroslovím samotné architektury, proto mají všechny naše domy exteriérové zastínění, límce a přesahy. Nechceme vše uchládit jen pomocí technologií, což jsou opět a zase energie.

A nezáleží na tom, odkud energii беру, zda ze svého prostoru, veřejného prostoru či jiné sítě. Architektura by měla být poskládaná tak, aby sama sebe stínila, byla „těžká“ a měla akumulaci. Železobeton, s nímž pracujeme, je v případě potřeby schopen naakumulovat teplo i chlad, v čemž spočívá mimo jiné jeho udržitelnost.

Co očekáváte od digitalizace stavebního řízení a jaký dopad na obor stavebnictví bude mít aktuální situace?

Zuzana: Digitalizace stavebního řízení bude mít do budoucna určitě obrovský přínos, a to jak z hlediska zefektivnění práce stavebních úřadů, tak z hlediska projektantů a žadatelů. Digitalizace je přirozený vývoj, který musel nastat v návaznosti na posun a vývoj technologií, který nám má při správném nastavení zjednodušit práci.

Každý váš dům je zcela individuální a specifický, cítíte, že vás při návrzích svazuje česká legislativa?

Zuzana: Nelze říci, že by nás česká legislativa svažovala. Co se týká časové náročnosti povolenáho procesu, tak zde věříme, že s novým stavebním zákonem dojde k výraznému zjednodušení, a tedy i zrychlení. Pokud se bavíme o architektuře samotné, tak rozhodující je lokalita, ve které dům umísťujeme. Při příchodu klienta, který má svoji vizi (představu) rodinného domu, musíme zajistit vstupní podmínky k pozemku. Jedná se především



Atypický zkosený tvar, panoramatické prosklení a přesahující hmoty vytvářejí architektonickou kompozici, která se otevírá od úzkého vstupu na pozemek směrem k širokému obzoru.

o územně plánovací dokumentaci a související podmínky pro využití pozemku, ochranná pásma, existenci inženýrských sítí, posouzení lokality. Všechny tyto podmínky vyvolávají požadavky pro návrh stavby, se kterými musíme pracovat tak, abychom co nejlépe splnili očekávání klienta a vytvořili udržitelnou architekturu, i když je to mnohdy trnitá cesta.

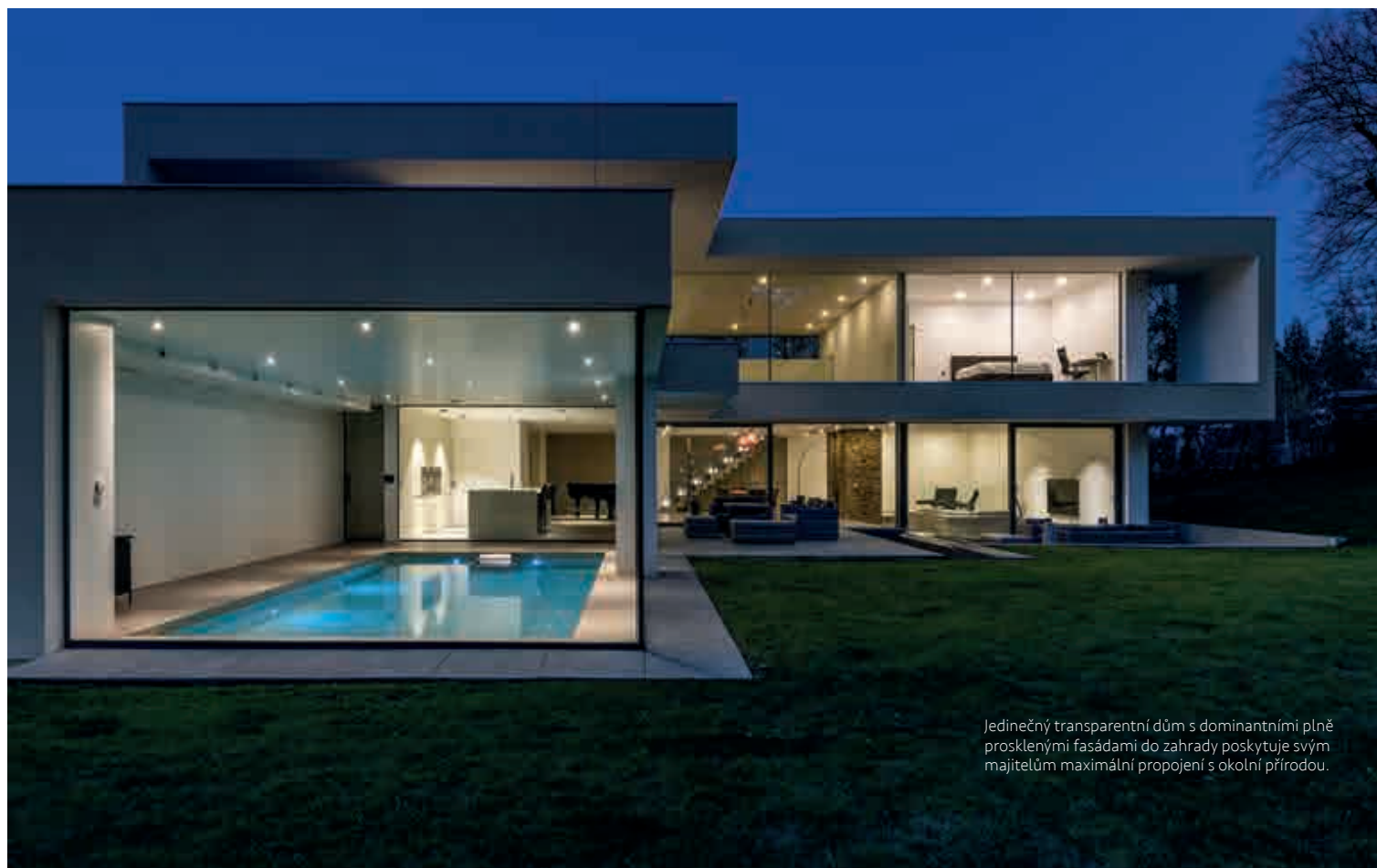
Zmiňujete práci s železobetonem. Je pro vás stěžejní, nebo používáte ve své tvorbě i jiné materiály?

Martin: Beton dává architektům křídla. Jako architekt miluji beton, a to ve své podstatě a pravdě jakožto přírodní materiál s úžasnými konstrukčními vlastnostmi. Železobetonové konstrukce mi dávají v tvorbě možnost

volného/otevřeného prostoru s velkoformátovými prosklenými plochami. Lidé nemají po domě klídkovat a hledat se. Ale mají společně žít. Proto ty propojené a prosklené plochy. Otevřený prostor umožňuje jakousi formu kontaktu, i když třeba jen vizuální, například přes prosklení, a to i v situaci, kdy je jeden z obyvatelů domu v pracovním a druhý v obývacím pokoji.

A díky betonovým konstrukcím můžu dosáhnout propojení exteriéru s interiérem. Interiér neuzavíráme mezi zdi, ale pokračuje volně do krajiny, tedy exteriér a interiér se navzájem prolínají

Vaší velkou devízou je, že váš ateliér svým klientům nabízí komplexní službu.



Jedinečný transparentní dům s dominantními plně prosklenými fasádami do zahrady poskytuje svým majitelům maximální propojení s okolní přírodou.

Tedy od prvotního návrhu přes povolení až k samotné realizaci včetně interiérů, které jsou oproti architektuře více individuální až intimní záležitosti. Jak přistupujete k návrhu interiérů?

Marija: Naše interiéry tvoříme vždy v souladu s životním stylem klienta. Pro prvotní návrhy je podstatné poznat zblízka klienty, jejich zvyky, styl života a způsob, jakým tráví volné chvíle. Toto poznání nám umožňuje vytvořit prostor, který nejen odpovídá jejich potřebám, ale také zrcadlí jejich osobnost. K interiéřům přistupujeme s otevřenou myslí a variabilitou.

Martin: Při návrhu samotného domu se s klientem minimálně rok postupně poznáváme, vytváříme si nejen profesní vztah, ale často i přátelský. Je tedy logické, že je pro obě strany přirozené pokračovat společně i při návrzích interiérů. Je to vlastně velmi jednoduché, neboť v době, kdy již máme společně vytvořený návrh domu, známe se natolik, že jsme schopni velmi dobře odhadnout, jakým směrem interiéry vytvářet, protože jde nejen o estetiku, ale stejně tak jako v naší architektuře jde především o funkci. Vše do sebe musí zapadat, každý detail musí mít pro budoucího obyvatele domu svůj smysl, myšlenku, přesah.

Po projekční stránce je pak velmi podstatná návaznost návrhu interiérů na prováděcí dokumentaci, kdy tyto fáze projektu jdou ruku v ruce, což je vzhledem ke složitosti našich staveb zásadní pro následný hladký průběh jejich realizace. Důležitou roli má pak také stavebně technický dozor se zkušenostmi s takto náročnými stavbami, jelikož všechno souvisí se vším a výsledek je postaven na detailu.

Vaše projekty dotahujete do nejmenšího detailu, s čímž souvisí vysoké nároky kladené na stavební firmy a dodavatele interiéru. Je pro investory náročné na českém trhu najít firmu, která dokáže požadavkům vyhovět?

Martin: Naši klienti dostávají to nejdůležitější, a to je jistota dokonalého výsledku. Klienti jsou prakticky bez výjimky velmi úspěšní lidé ve svých oborech, a to je obvykle vykoupeno časem, který své profesi musí věnovat. Proto potřebují pro výstavbu partnery, na které se mohou spolehnout a absolutně jim důvěřovat. To je pro nás samozřejmě velmi zavazující. Máme to štěstí, že jsme si za dobu fungování ateliéru vytvořili síť dodavatelů, na které se můžeme při realizaci zcela spolehnout. Naše spolupráce je založena na symbióze klient – architekt – dodavatel stavby, kdy všem zúčastněným jde o společný cíl a tím je precizně a do nejmenšího detailu zpracovaný vysněný dům klienta a současně zhmotněná vize architekta.

Kde hledáte inspiraci?

Marija: Jdeme všemu naproti. Rádi cestujeme za inspirací po České republice i do zahraničí. Navštívujeme významné mezinárodní výstavy, jako je Milano Design Week nebo Berlin Art Week, abychom se seznámili s novými trendy a aktuálními směry ve světě umění a designu. Necháváme se také inspirovat světovou architekturou na našich zahraničních cestách. Např. Londýn, Berlín, Kodaň či sever Španělska nás v poslední době v našich myšlenkách ovlivnily. Načerpali jsme zde mnoho zajímavých podnětů ať už z oblasti technologií, zpracování interiérů, nebo samotné architektury. Podstata naší tvorby ale stále zůstává věrná funkcionalistickým kánonům, se kterými jednoduše souzníme.



Dispoziční řešení domu zajišťuje svým majitelům absolutní soukromí, kdy dům je z veřejného prostranství zcela nenápadný, a kolemjdoucím tak zůstává kouzlo spojení vnitřního prostoru s rozlehlou terasou a bazénem utajeno.

Co je pro vás nyní aktuální téma. Čím žijete?

Martin: Nově otvíráme ateliér v Praze v Karlíně, který bude směřovat k propojení umění a designu. Umění vnáší do našich interiérů nový rozměr a naplňuje je životem. Miluji výtvarné umění a snažím se s ním své klienty seznamovat a tím je obohacovat. Mám rád figurativní malbu Lubomíra Typlta, s naší architekturou souzní například styl výtvarníků Jana Poupěte, Václava Krůčka či Jiřího Načeradského nebo reliéfy Stanislava Kolíbalu. Obdivuji české skláře a snažím se využívat v interiéru díla špičkových značek, jako je Bomma nebo Lasvit, či sklářského výtvarníka Martina Janeckého. Rodinný dům samozřejmě nemůže sloužit jako galerie, ale výtvarné dílo jej má zdobit jako šperk, který korunuje krásnou ženu.

rezidence
**VYŠEHRADSKÁ
33.**

ZKOLAUDOVÁNO
IHNEDE K NASTĚHOVÁNÍ

PŘIVÍTEJTE JARO
NA NOVÉ ADRESE



Byty v **historické budově** i **novostavbě s parkováním** | V blízkosti **Náplavky** | Unikátní **střešní systém NEBESYS**

www.VYSEHRADSKA33.CZ

www.RT-REALITY.CZ

 **Real-Treuhand**
Raiffeisen Immobilien

ZKOLAUDOVÁNO
IHNEDE K NASTĚHOVÁNÍ

GREEN VILLAGE

GOLF RESORT KONOPIŠTĚ

POHODOVÉ BYDLENÍ NA DOSAH PŘÍRODY

25 rodinných domů ve vysokém standardu | V sousedství golfového hřiště | Dojezdová vzdálenost do Prahy

WWW.GREENVILLAGE.CZ

WWW.RT-REALITY.CZ

 **Real-Treuhand**
Raiffeisen Immobilien



Palm Jumeirah, foto Getty Images



Longevity Friendly

**Města budoucnosti
a budoucnost měst**

Fenomén prodlužování lidského života, potažmo obecná snaha o zvyšování jeho kvality bez ohledu na konkrétní životní fázi se už dávno netýká pouze našeho těla a mysli. Můžete se totiž snažit sebevíc, pokud nežijete ve skutečné (nikoli pouze sociální) bublině, vliv prostředí na kvalitu vašeho života je nezanedbatelný. Jak může architektura reagovat na změny paradigmatu lidského života a napomáhat k jeho prodloužení?

Pokud máte to štěstí a žijete v některé z modrých zón, máte z půlky vyhráno. Termín modré zóny byl poprvé použit demografem Danem Buettnerem, který v roce 2005 identifikoval oblasti, kde lidé žijí déle, než je průměr. Mezi hlavní modré zóny patří Okinawa v Japonsku, Sardinie v Itálii, Ikaria v Řecku, Loma Linda v Kalifornii a Nicoya v Kostarice. Tyto oblasti sdílejí několik společných rysů, které přispívají k dlouhověkosti – jsou to především zdravá strava, pravidelný pohyb (fyzická aktivita je součástí každodenního života), zdravé sociální vazby, duchovní a psychická pohoda a jasně formulovaný smysl života.

Pokud ale patříte mezi běžnou většinu obyvatel v urbanizovaném světě a vaše zaměstnání neumožňuje čistě distanční přístup k pracovním povinnostem, o stěhování do Japonska či do Řecka pravděpodobně neuvažujete. Zajímat by vás ale mohly způsoby, jak proměnit život ve městech na longevity friendly. Nejedná se přitom pouze o technologické vychytávky typu hluk pohlcující asfalt, samočisticí nanoomítky, jež pomáhají zlepšovat kvalitu vzduchu, či pro všechny dostupná hromadná elektromobilita redukující množství zplodin v ovzduší uvolňujících se ze spalovacích motorů. Podstatnou část práce mohou naopak odvést dobře naplánované urbanistické zásahy a promyšlené plánování nových čtvrtí či obnova těch stávajících.

Peníze jako řešení?

Téma, jak by mělo vypadat město budoucnosti, je přitažlivé nejen pro širokou veřejnost, ale zejména pro investory a developery. Začnete-li hledat odkazy na plánované, či alespoň zčásti realizované projekty tohoto typu, velmi často



Projekt The Line, vizualizace NEOM

narazíte na nová města či čtvrti s několika společnými jmenovateli. Tím prvním je, že za nimi stojí nejčastěji arabské či čínské peníze: nejznámější je pravděpodobně saúdský The Line – město s půdorysní stopou širokou pouze 200 metrů a plánovanou délkou 170 km, jehož na pohled absolutně iracionální koncept stojící proti všem principům moderního udržitelného urbanismu přináší úplný antagonismus přátelského města. Jeho architekti ale kupodivu počítají s ideálním městem krátkých vzdáleností, mantrou současného urbanismu. The Line je pak jakousi soustavou menších ekonomicky, sociálně i dostupností služeb samostatných jednotek. No a ty podélné vzdálenosti budou obyvatelé překonávat podle již desítky let propagovaného (a pořád jen na papíře zůstávajícího) projektu Hyperloop.

Město krátkých vzdáleností

Místo, kde bychom měli nezbytné služby na dosah. Za pouhou čtvrt hodinu chůze nebo jízdy na kole bychom si dokázali obstarat vše, co nutně potřebujeme k životu. Nemuseli bychom pak trávit dlouhé hodiny v autě nebo jiných dopravních prostředcích. Tak si města budoucnosti představuje kolumbijsko-francouzský vědec a poradce pařížské starostky Carlos Moreno. Podle něj 15minutové město dokáže zkvalitnit život obyvatel a řešit klimatickou krizi. Paradoxně se ty nejzjevnější pokusy o dosažení tohoto principu často promítají do nejroztodivnějších architektonických koncepcí – ať už jde o zmíněné město naležato jménem The Line, nebo ranými vědeckofantastickými romány a filmy ovlivněné megalomanské projekty urbánních celků koncentrovaných do velkých věží. Třeba čínská Forest Garden, jejíž základy byly položeny v roce 2016. Moderní ekologické město, využívající převážně vertikální dopravu, patra se zahradami a s vnější dopravní obsluhou realizovanou pomocí dronů... Odvážný koncept jakoby z pera H. G. Wellse je ale i po osmi letech nedokončený a neobydlený. Jeho budoucnost? Nejistá. Spíše... černá než zelená...

Umělé ostrovy

To malajsijský BiodiverCity naplňuje třetí fetiš příznivců futuristických konceptů – umělé ostrovy. Jejich laboratoří je dubajská Palm Jumeirah, zde se ale investoři a architekti spokojili pouze s vznikem uměle vytvořených stavebních pozemků v reakci na cenu parcel na souši, Ostrov palem ale postrádá futuristické myšlenky. Výhodou tohoto přístupu v případě BiodiverCity je, že umělé

Americký miliardář Marc Lore by ve svém plánovaném futuristicky ekologickém městě Telosa rád zavedl rovný přístup k vlastnictví i sdílení zdrojů.



Projekt Telosa



ostrovní komplex v malajsijském státě Penang má kromě bohubilých představ o urbanismu budoucnosti v sobě zakořeněné důležité poslání – proměnit nehostinnou část malajsijského pobřeží v město budoucnosti. Nás by mohl koncept zajímat o to víc, že vítězem architektonické soutěže na jeho ztvárnění se stal dánský ateliér BIG Bjarke Ingelse, známý mimo jiné z návrhu pražské Vltavské filharmonie. Zda se stane malajsijský projekt trenážerem přístupů pro pražské kulturní centrum nebo obráceně, ukáže až čas. Pro autonomní vozidla či automaticky řízenou lodní dopravu, nezbytné drony a samozřejmě urbanismus navržený pro statisíce obyvatel žijících v absolutní bláženosti má pražský kulturní svátek naštěstí o dost menší měřítko.

Utopie bez cíle

Nemálo z iniciátorů podobných projektů uvažuje o jejich realizaci pouze z pohledu zjednodušení života ve zdravém prostředí. Navrhují digitální metropole, kde bu-



Telosa – Lore Institute

deme tak šťastní bezprostřední dostupností všeho (ne)důležitého, že v kolébce kybernetické matky ukojíme svůj hlad po delším spokojeném životě. Utopických konceptů ve smyslu změny paradigmatu lidského soužití známé z let minulých spíše z prostředí sekt a náboženských kultů ubylo. Přesto se jeden najde – americký miliardář Marc Lore by ve svém

plánovaném futuristicky ekologickém městě Telosa rád zavedl rovný přístup k vlastnictví i sdílení zdrojů. Každopádně realizace konceptu je ještě o něco vzdálenější než myšlenky budoucích hlavních měst financovaných ze státních rozpočtů (Egypt či opět Malajsie).

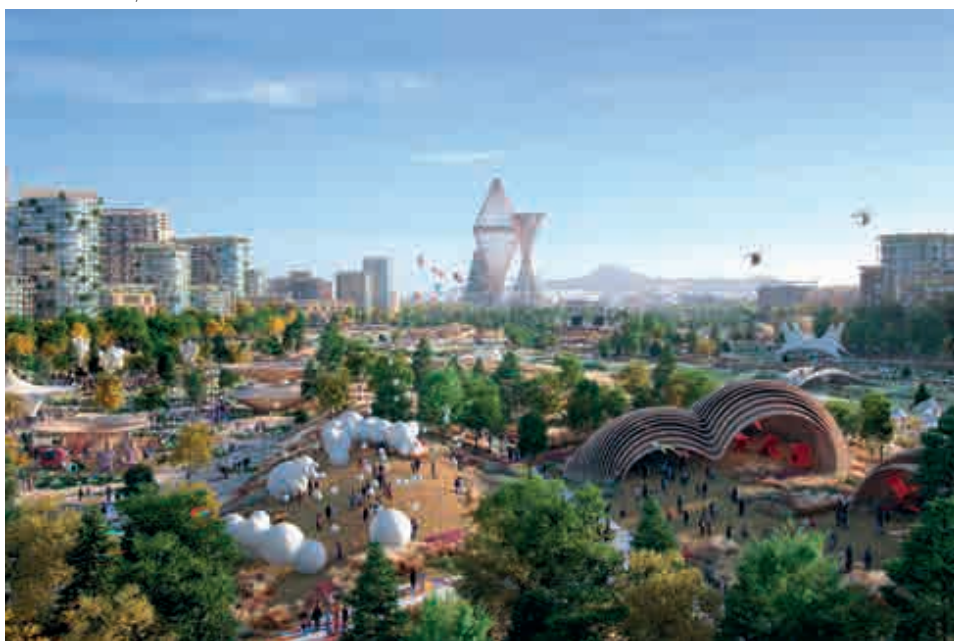
Město pro život

Skutečná odpověď na otázku města pro dlouhý a spokojený život přitom neleží v technologiích ani uměle vyvolaných sociálních změnách. Stávající města nabízejí dostatek příležitostí ke zlepšení života

tamní populace – historie ukazuje, že jakékoli utopické koncepty či čtvrti založené jen a pouze na koncentraci určitého způsobu života jsou odsouzené k zániku. Urbanismus měst by měl vycházet vstříc lidskému životu, a nikoli se snažit aplikovat ideální vzorec na z kořenů vytrženou náhražku komunity. Protože zdravé sousedství, dostupnost a ekonomická a sociální diverzita mohou zabránit vzniku vyloučených lokalit jakéhokoliv typu. Město pro dlouhý život má být městem příležitostí – městem se zdravým ovzduším, dostatkem pracovních příležitostí, spokojenou a vstřícnou sousedskou komunitou, a především, lidským měřítkem.



Telosa – Mobility Hub



Telosa – Central Spine Eye

Pokud se chcete dozvědět něco o českých utopických projektech, doporučujeme knihu *Urbo Kune*, kterou Miloš Urban napsal ve spolupráci s loňským laureátem České ceny za architekturu, architektem Petrem Hájkem. A začněte strádat peníze na pozemek v blízkosti zbraslavského kamenolomu.



Ticho, světlo, vůně: auta se mění v oázy klidu

Relax, klid, pohoda, zpomalení mysli, tlumené osvětlení, načerpání energie. Vítejte ve svém oblíbeném wellness. Vlastně ne, pardon – vítejte na palubě moderních luxusních automobilů.



Technologie a někdy až nečekané inovace protkávají náš svět a naše životy na každém kroku. Automobily nevyjímaje. Dnes ale nebude řeč o autonomní jízdě, bezpečnostních asistentech nebo možnostech, jak si na palubě automobilu dosyta užít multimediální zábavy. Naopak, jde se relaxovat. Vozy se mění na místa úniku, na útočiště, kam se schovat před stále rychlejším okolním světem. Výrobci postupně začínají přicházet s modely, které jako prioritu stavějí pohodlí, osvěžení těla i ducha, relaxaci, mindfulness a vůbec mnohem holističtější přístup k pohodě pasažérů než kdy dříve. Od pokročilých relaxačních systémů přes práci se zvuky a osvětlením po komplexní sensorické zážitky – pojdte se s námi podívat na několik modelů, které se do disciplíny wellness na palubě pustily více či méně odvážně. A není divu, že prvními vlaštovkami v této oblasti jsou automobily luxusní. (Jen pozor, aby se řidič nepohroužil do sebe až příliš – ovládání auta se stále musí věnovat, na plně autonomní jízdu si ještě nějakou dobu počkáme.)

Mercedes-Benz EQS

Elektrický sedan je vlajkovou lodí značky, která na pohodlí a pohodu pasažérů jde prostřednictvím kombinace pokročilých technologií, luxusního komfortu a holistických funkcí. Nabízí například přednastavené programy nazvané Osvěžení, Vitalita, Lesní paseka nebo Letní déšť. Jde o kombinaci masážních sedadel, ambientního osvětlení, nastavení klimatizace a vybrané hudby pro vytvoření té správné atmosféry na míru aktuálním chutím posádky. Do systému se zapojuje také nositelná elektronika, která se s autem propojí a v reálném čase sleduje například srdeční puls a s tím související míru napětí, a dynamicky tomu přizpůsobuje nastavení těchto programů.

Pro blaho cestujících hraje klíčovou roli i kvalita vzduchu v kabině. Model EQS je vybaven HEPA (high efficiency particulate arrestance, tedy zachytávání mikročástic s vysokou účinností) filtrem, díky kterému ze vzduchu uvnitř vozu

odstraňuje alergen, jemný prach a pachy. Jakmile si do auta s takovým filtrem sednete, už za chvíli poznáte rozdíl – především během jízdy ve městě.

Dominantním prvkem interiéru je 56palcový displej nazvaný MBUX Hyperscreen. Doslova je to nervové centrum celého auta, které spojuje tři obrazovky do jednoho bezešvého rozhraní. Nabízí intuitivní ovládání, které snižuje zátěž na pozornost řidiče – stejně jako inteligentní funkce, které se postupně naučí třeba to, že během jízdy z práce pravidelně voláte partnerovi, a jakmile se ocitnete poblíž místa, kde většinou číslo vytáčíte, nabídne vám to automaticky a sám zavolá.

Posledním prvkem do skládačky je ambientní světlený systém, který dokáže interiér nasvítit 64 barvami, a vždy se tak přizpůsobit zvolenému jízdnímu režimu nebo aktuálním potřebám lidí. Lze tak docílit zklidňujícího, nebo naopak povzbuzujícího účinku. V kombinaci se špičkovým audiosystémem jde o skvělý prostředek k navození uvolněné atmosféry.



Jakmile se setmí, nad hlavou se vám rozzáří hvězdná obloha plná zklidňujících světýlek.

Rolls-Royce Spectre

Tichá symfonie luxusu. Tak tradiční britský výrobce označuje svůj první plně elektrický vůz. Maximální důraz v něm klade na absenci vzruchů a rozptylování a na pohodu vnímanou všemi smysly. Základem je elektrický pohon, který eliminuje zvuk motoru. Pokud se vám někdy poštěstilo projet se jedním z vozů Rolls-Royce, pak víte, že i verze se spalovacím motorem jsou naprostou špičkou v odhlučnění. A tady je to celé posunuté o úroveň výš. Skvělá aerodynamika ve spojení s dokonalou zvukovou izolací má za následek nebývalé ticho i za jízdy vysokou rychlostí. Jak říká výrobce: i na dálnici můžete šeptat.

O doslova nebeský prožitek se starají tisíce optických vláken, jimiž je protkaný celý strop i výplně dveří. Jakmile se setmí, nad hlavou se vám rozzáří hvězdná obloha plná zklidňujících světýlek – a jelikož u této značky si zákazníci nechávají zhotovit na míru kdeco, nepřekvapí, že si můžete zvolit, kterou část letní noční oblohy se svým oblíbeným souhvězdím si necháte do stropu auta vetkat.

Spectre si svou posádku hýčká i dotekem. Samozřejmě jsou odvětrávaná masážní sedadla, nevšední komfort nabídnou vyhřívané loketní opěrky nebo huňaté koberce z té nejlepší novozélandské ovčí vlny. Dokonalé uvolnění pak skýtají zadní sedadla, která člověka tak dokonale obejmou, že se cítí jako v konejšivé hřejivé kukle.



Mercedes-Benz Vision AVTR

Tento koncept německé značky přináší pohled do budoucnosti a hezky ilustruje novátorské uvažování inženýrů a designérů ohledně propojení wellness prvků do všech možných funkcí a oblastí automobilu. Velkou roli tu hraje biometrie: posádka může ovládat celou řadu funkcí prostřednictvím senzorů, které reagují na pouhý dotyk, nebo dokonce na vzorce dýchání. Vůz opět sleduje úroveň stresu a přizpůsobuje mu nastavení klimatizace, osvětlení nebo zvuků.

Jak je patrné z písmen na konci názvu tohoto konceptu, inspirací byl Avatar – vůz na různé plochy v kabině promítá vizualizace přírodní krajiny a nastavuje světla a zvuky tak, aby imitoval venkovní prostředí. Cílem je vytvořit posádce obklopující zážitek pro všechny smysly, který prohlubuje uvolnění a odpočinek během dlouhých cest. V neposlední řadě je koncept napěchovaný udržitelnými materiály, jako je veganská kůže, recyklované plasty a další ekologické materiály, které sice relaxaci samy o sobě nepřispívají, postarají se ale o dobrý pocit a dost možná i o příjemné vnitřní prostředí, do něhož se neuvolňují výpary.



Posádka může ovládat celou řadu funkcí prostřednictvím senzorů, které reagují na pouhý dotyk, nebo dokonce na vzorce dýchání.

Aromaterapie a rozpoznávání obličeje

Výrobci luxusních automobilů stále větší měrou využívají špičkové technologie a promyšlený design s cílem dopřát cestujícím co největší komfort nejen fyzický, ale i duševní. Zmiňované programy Mercedesu pro dodání energie nebo zklidnění dokážou do kabiny vpouštět také korespondující vůně a ionizovat vzduch. Bentley v modelu Bentayga přišel se sedadly inspirovanými těmi z první třídy letadel, která lze sklopit až o čtyřicet stupňů a která nabízejí speciální podpůrné výplně pod stehny

a v bedrech. Monitorují rovněž vlhkost na svém povrchu a přizpůsobují tomu ventilaci. Americký výrobce Lincoln má v modelech Aviator a Corsair sedačky nastavitelné ve třiceti parametrech včetně vycpávek, které mají bezpečně přidržit tělo při jízdě na hrbolatém povrchu. Land Rover vymyslel speciální filtraci vzduchu s nanotechnologiemi, která dokáže zachytit alergeny, bakterie, a dokonce i viry, jako je SARS-CoV-2. Systém umí kabinu vyčistit ještě před startem cesty nebo udržovat kvalitní vzduch po celou dobu jízdy. Víc a víc budeme v autech také vídat biometrické prvky, které například pomocí senzorů na volantu nebo propojením s nositelnou elektronikou sledují srdeční rytmus a úroveň napětí člověka a přizpůsobí tomu teplotu, zvuky, osvětlení a vůně. A podobně, jako dnes odemykáme telefon pomocí obličeje, budou nás stále častěji rozpoznávat i automobily – a samy nastaví sedačku, zrcátka a volant do uložené polohy, nabídnou oblíbenou hudbu nebo často opakované destinace v navigaci.



EOS R3

DOKONALÝ NÁSTROJ PRO ZACHYCENÍ KAŽDÉHO OKAMŽIKU

Objevte neomezené možnosti fotografie s Canon EOS R3. Navržen pro ty nejnáročnější fotografy a kameramany. EOS R3 spojuje špičkovou technologii, inovativní funkce a bezkonkurenční rychlost, aby zachytil každý jedinečný moment s absolutní precizností.

Canon



**Jiří Zelinka,
ředitel Raiffeisen Private
Banking: „Plánování našich
klientů často přesahuje jejich
životní horizont.“**

Privátní bankovníctví se za poslední dekádu výrazně proměnilo. Mění se nejen přístup klientů, ale i nabídka investičních možností. Alternativní investice, kryptoměny nebo individuální privátní fondy jsou dnes běžnou součástí správy majetku. Jak se vyvíjí strategie ochrany a zhodnocování bohatství? Proč je důležité plánovat přes generace a jakou roli v tom může hrát umělá inteligence?

Změnil se obor privátního bankovníctví v posledním desetiletí?

Tak jako vše ostatní i privátní bankovníctví prochází určitým vývojem. Jednak se mění přístup klientů, kteří vyhledávají služby privátního bankovníctví, ale mírně se mění i produktová nabídka, kterou klientům poskytujeme. Objevily se některé nové produkty, jako jsou například kryptoměny, na kterých mnozí významně zhodnotili své prostředky. Stále vyšší popularitu si ale také získává oblast alternativních investic, mezi které patří Private Equity nebo investování do nemovitostí. Stále však platí, že výběr partnera, se kterým řešíte zhodnocování svého majetku, je ten vůbec nejdůležitější krok ze všech. Na trhu se vyskytují lákavé nabídky vysoce výnosných finančních produktů, jejich riziko však naprosto převyšuje atraktivní výnos. V privátním bankovníctví usilujeme o naplnění očekávání klientů a netlačíme je k žádným zkratkám. Pokud je pro klienta investování nepřijatelné, dokážeme poskytnout různorodé termínované vklady a spořicí účty.

Pokud se ale klient rozhodne pro investování, provádíme ho procesem takovým způsobem, aby výsledkem bylo velmi dobře diverzifikované portfolio, které poskytuje optimální výnos v poměru k riziku. Může jít o čistě dluhopisové portfolio vysoce bonitních, typicky státních dluhopisů, ale stejně tak může jít o velmi dynamické akciové portfolio kombinované s alternativními produkty. Vše záleží na individuálních preferencích klienta. Celým procesem alokace portfolio provází klienta jeho privátní bankéř. Pokud jde o komplexní řešení, můžeme přizvat i konkrétní správce portfolio. V každém případě jediný způsob, jak se vypořádat dlouhodobě s inflací, je investovat prostředky na finančních trzích. Bankovní vklady schopnost porážet inflaci z poměrně pochopitelného důvodu nemají.

Jak reagovali na inflaci vaši klienti?

Každý významný tržní výkyv je současně i příležitost. Osobně mám radost, že tuto příležitost mnoho našich klientů opravdu využilo, což vidíme v číslech. Během posledních let jsme skutečně významně narostli na celkovém objemu investovaných prostředků. Vysoká inflace přinesla zvýšení úrokových sazeb vkladů, což sice vedlo k oživení termínovaných vkladů, ale také

Dlouhodobost a trpělivost jsou při správě majetku naprosto zásadní.

významně zvýšilo atraktivitu dluhopisů. A nakonec vedla i k růstu zisků korporací, což se projevilo na růstu akciových trhů. Vůbec samozřejmě netušíme, jaké výzvy stojí před námi, nicméně inflace poskytla v posledních letech příležitost sestavit vysoce bezpečné dluhopisové portfolio, jehož výnos se na mnoho dalších let nachází vysoce nad inflačním cílem centrální banky. A pokud se klienti pustili do vyváženého portfolio s vyšším podílem akcií, mohly jejich výnosy bez problémů inflaci porazit. V tom je skutečně krása investování.

Jaké produkty jsou u klientů nejpopulárnější?

Základním bankovním pilířem našich služeb jsou samozřejmě bankovní vklady. V posledních dvou letech hrály dominantní roli termínované vklady, ale do hry se nám pomalu zase vrací i spořicí účty.

To, kde má ale privátní bankovníctví přidanou hodnotu pro klienta, je právě oblast investování. Je to vyšší dávka adrenalinu pro obě strany a rozhodně neplatí, že privátním bankéřům je volatilita trhů lhostejná, že jim jde jen o prodej produktů. Právě naopak, naším cílem je dodat klientům řešení pro skutečně reálné a dlouhodobé zhodnocení jejich prostředků.

Proto se zpravidla s klienty v první řadě bavíme o správě aktiv. Jde o svěřených prostředků klienta do péče správců portfolio, kteří je řídí podle individuálně zvolené strategie. Klient má možnost volit mezi fondy kvalifikovaných investorů s různou strategickou alokací anebo individuální správou aktiv v různých formách portfolio. Na samém

vrcholu naší nabídky pak stojí ryze individuální privátní fondy pro konkrétní klienty.

Jsou tyto individuální fondy doménou vaší služby Wealth Management?

Ano, individuální fondy jsou jedinečné a poskytujeme je klientům s vysokým objemem prostředků v rámci našeho Wealth Managementu. Výhodou jsou individuální podmínky, strategie i poplatková struktura. Na rozdíl od některých jiných forem uspořádání majetku jde o daňově zajímavé řešení. Obhospodařování a administraci zajišťuje Raiffeisen investiční společnost, která je součástí skupiny Raiffeisen. Vše je tak pod jednou střechou jedné z největších bank a zcela nezávislé na konkrétních lidech v rolích správců. Vede se mnoho diskuzí kolem svěřenských fondů či holdingových rodinných firem, ale fondové uspořádání má z našeho pohledu mnoho zajímavých předností. Jako u všeho, co děláme, i zde ovšem platí, že rozhodující jsou potřeby a očekávání klienta, jeho rodiny či právních a daňových poradců. Každý klient je jedinečný, ale pokud se nakonec rozhodne pro vlastní individuální rodinný fond, jsme připraveni mu v rámci Wealth Managementu maximálně pomoci.

Tématem magazínu je Longevity, je to téma i ve správě majetku?

Dlouhodobost a trpělivost jsou při správě majetku naprosto zásadní. Existuje pravidlo, že není tak podstatné načasování počátku investování jako doba, po kterou investujete. I to nejméně vhodné načasování začátku investice se v dlouhodobém horizontu většinou ukáže lepší než žádné investování. Jde to krásně vidět na naší rodině strategických fondů s různou mírou



Jiří Zelinka je zkušený bankéř s více než 25 lety praxe v oblasti bankovníctví a finančních trhů. Od března 2019 zastává pozici ředitele Raiffeisen Private Banking, kde vede tým profesionálů zaměřených na optimální správu finančních portfolií úspěšných podnikatelů, manažerů i sportovců s úsporami alespoň 15 milionů korun. Před nástupem do Raiffeisenbank působil ve středoevropském týmu švýcarské banky UBS v Curychu. Dříve řídil prémiové a privátní bankovníctví v České spořitelně a předtím pracoval v britské HSBC.

rizikovosti. Vznikly v roce 2019 a poměrně rychle se prosadily jako náš hlavní nástroj strategické alokace majetku našich klientů. Jde o aktivně řízené fondy kvalifikovaných investorů, kde podle profilu klienta je možné volit od vysoce konzervativní strategie až po velmi dynamickou. Investiční horizont pro takový typ investice je alespoň 5 let, a přestože v posledních letech trhy zažily vysokou míru turbulencí, tak nakonec dosahují všechny profily očekávatelné zhodnocení.

Mnoho našich klientů má majetek natolik významný, že jejich plánování přesahuje i jejich vlastní životní horizont. Dívají se daleko do budoucna a uvažují, jaký odkaz jejich majetek zanechá. Statistiky ovšem hovoří neúprosně, 90 % vytvořeného majetku se rozplyne už ve třetí generaci. Pro mnoho klientů je tak téma uspořádání majetku důležité. Zpravidla známe celou rodinu klienta včetně následujících generací a mnohdy jsme přítomni složitým rodinným diskuzím právě ohledně dlouhodobosti nabytého majetku. Naším prioritním úkolem je však pomoci zejména s udržením hodnoty majetku od samého počátku, protože každý rok, ve kterém klient nedosáhne reálného zhodnocení, je bohužel střípek do mozaiky rozpadu reálné hodnoty bohatství.

Umělá inteligence si s vámi nezajde na oběd ani na golf a ani vám nevysvětlí, proč právě Raiffeisen Private Banking je to správné místo pro vaše peníze.

Jaké trendy vidíte v budoucnosti privátního bankovníctví, zejména s ohledem na využití umělé inteligence, a jak může AI tento segment proměnit?

Budoucnost privátního bankovníctví bude umělou inteligencí nepochybně silně ovlivněna. Dnes mnoho našich klientů využívá své vlastní poradce, se kterými konzultují své portfolio, a hledají tak druhý názor. Tento druhý názor může již brzy nahradit právě umělá inteligence, a dokonce může být i tím prvním místem, kde budou lidé s vyššími úsporami hledat radu. Zatím jsou dostupné modely nepřilíživé z pohledu aktuálnosti, a rozhodně tak zatím nemohou nahradit tržní reálná data a analýzy. Nicméně pro jednoduchou konzultaci nad tím, jak by mělo vypadat portfolio s určitým obchodním záměrem, už dnes umělá inteligence poskytuje velmi dobré výsledky.

Zajímavý bude také pohled regulatorní, protože bankovníctví je dnes svázáno přísnými podmínkami pro poskytování poradenství, zjišťování vhodnosti zvolených produktů pro každého jednotlivého klienta i zaznamenávání komunikace s klienty pro případ sporů. Je tedy otázka, kdo a jak bude řešit případně nevhodné rady umělé inteligence. Osobně tajně doufám, že umělá inteligence pročistí trh od neférových a mimořádně rizikových nabídek. Ale asi jsem přehnaný optimista. A může dokonce nastat pravý opak, protože i umělá inteligence bude muset nějak vydělávat. Může se stát, že místo skutečně kvalitního nízkonákladového portfolia vám nabídne právě nějakou rizikovou investici, která si své místo na slunci zaplatí.

V každém případě umělá inteligence si s vámi nezajde na oběd ani na golf a ani vám nevysvětlí, proč právě Raiffeisen Private Banking je to správné místo pro vaše peníze. Takže se nebojím, že by náš profesionální tým privátního bankovníctví v dohledné době nahradila.

A zpět k tématu Longevity. Co vy osobně děláte pro udržení se ve formě?

Věnuji se každodenním aktivitám pro udržení se ve fyzické a duševní pohodě. Ideálně každý den zahájím ranním otužováním a pak cvičením pro opětovné zahřátí se. Ne vždy se to v ranním shonu povede, ale když ano, jsem spokojený. A k tomu se snažím přidat nějaký ten sport, ideálně alespoň dvakrát týdně. Není to cíl pro dlouhověkost, ale pro kvalitní užití si každého dne.

A samozřejmě jsem také aktivní investor na naší platformě Raiffeisen Investice pro zajištění budoucnosti naší rodiny.

Vice[®]
GOLF



VICE PRO VÁŠ GOLF
VICE-GOLF.CZ

Drží AI v rukou nesmrtelnost?

A woman in a dark dress stands in profile, facing a large, vertical beam of light that transitions through a rainbow spectrum from blue on the left to red on the right. The beam is set against a dark, cloudy night sky. The ground is a cracked, reddish-brown surface, and a small pool of water in the foreground reflects the woman and the light beam.

Celá staletí hledají alchymisté,
bylinkáři, kouzelníci a další
experimentátoři s magií recept,
který by zastavil, nebo alespoň
zpomalil přirozený proces stárnutí.
Dnes tento utopický záměr přebírá
umělá inteligence. A tak jsme
nesmrtelnosti možná blíž,
než si myslíme.

Touha po kráse, tělesné síle a věčném mládí provází lidstvo od nepaměti. Ať už to byl antický ideál krásy a mládí kalokagathia, či experimentování s bylinami, nebo čarodějnickými lektvary ve stylu čachtické paní, která se pro věčné mládí koupala v krvi panen. Krása a nesmrtelnost byly opěvovány i na dvoře Rudolfa II., jenž byl fascinován alchymii. Do Prahy se tehdy sjížděli vědci a badatelé z celé Evropy – ať už jimi skutečně byli, nebo se za ně jen vydávali. Rudolf II. toužil po elixírech, které zaručí věčné mládí, udrží krásu, přinesou lásku nebo utuží paměť. Právě elixír mládí byl ten, po kterém panovník bažil ze všeho nejvíc. Jeden z nejvyhlášenějších pocházel prý od alchymisty, astronoma, matematika a osobního císařského lékaře Tadeáše Hájka z Hájku. Měl zajistit věčný život a mládí. Elixír prý obsahoval několik desítek bylin macerovaných v alkoholovém základu a podporoval pročišťování organismu, obnovu tělesných buněk a komplexní harmonizaci fyzické i duševní stánky.

Není náhodou, že se ve stejném duchu pokračuje i dnes. Jsou to právě pročišťovací kúry s využitím bylin, které restartují organismus a zvyšují jeho odolnost. Blahodárné účinky na zdraví a krásu mají také relaxační procedury, mezi které patří vše, co uvolní tělo a mysl. Principem je obnovení buněk, detoxikace těla, ale i jeho výživa a hydratace. Proto vznikají kliniky a hotely specializované na longevity čili dlouhověkost. Ty stále častěji inklinují k celostnímu – holistickému – přístupu k pacientovi a propojují v sobě myšlenky západní a východní medicíny. Ale jaký je ten opravdový recept na dlouhověkost? Odborníci se shodují na tom, že ideální cestou k dlouhověkosti je pravidelná péče o tělo a mysl, zdravá strava a každodenní pohyb. Univerzální návod ale neexistuje. Stejně tak jako neexistuje pilulka nesmrtelnosti. Nebo snad ano? To záleží na tom, jaký druh nesmrtelnosti máme na mysli.

Nesmrtelnost

Je to stav, kdy určitá entita – bytost, vědomí nebo idea – existuje věčně, bez ohledu na biologická omezení nebo čas. Taková je definice nesmrtelnosti. U lidí se často spojuje s touhou překonat smrt, což může

mít různé formy – od fyzického zachování těla přes přenos vědomí do jiné formy až po symbolickou nesmrtelnost skrze naše díla nebo vliv.

„Zvykli jsme si, že smrt je a že se s ní musíme smířit. Někdo tak, že se dá na víru, někdo jí přikládá vyšší smysl. Smířili jsme se s tím, že ji považujeme za nevyhnutelnou, smířili jsme se s ní – a nemluvíme o ní. Dává mi ale smysl bojovat proti smrti, i když vím, že ji nikdy neporazíme,” říká lékař, vědec a podnikatel Pavel Borský z Ústavu hygieny a preventivního lékařství na Karlově univerzitě a spoluzakladatel projektu Minus Age. „Věda nám přináší možnosti, jak prodloužit náš život ve zdraví,” doplňuje lékař.

Ve spárech AI

Vzhledem k tomu, že současný svět začíná rotovat v tempu umělé inteligence, je to právě AI, která by mohla přiblížit lidstvo nesmrtelnosti. Existuje několik způsobů. Jednou z možností je digitální nesmrtelnost. Ta stojí na principu toho, že by AI mohla pomoci uchovávat naše myšlenky, vzpomínky a osobnostní rysy v digitální podobě, čímž by vytvořila určitou kopii našeho vědomí. Tato kopie by pak mohla komunikovat s našimi blízkými, studovat a rozvíjet se. Například projekty jako mind uploading nebo tzv. digitální avataři již tímto směrem kráčí.

AI by mohla pomoci uchovávat naše myšlenky, vzpomínky a osobnostní rysy v digitální podobě, čímž by vytvořila určitou kopii našeho vědomí.



Propojení lidského mozku a technologií

AI má samozřejmě obrovský potenciál také v medicíně – od urychlení vývoje léčiv po genetickou terapii, která by mohla opravit stárnoucí buňky nebo eliminovat nemoci spojené se stárnutím. Vylepšení lidského těla pomocí bioniky a nanotechnologií by navíc mohlo prodloužit délku života do té míry, že by se zdálo být téměř nesmrtelné. Predikce a prevence jsou další úlohy, které může AI zastávat. Díky analýze velkého množství dat může AI předvídat celospolečenská, ale také individuální zdravotní rizika, navrhnout optimální životní styl nebo včas diagnostikovat nemoci. Nejedná se ale pouze o zdraví, AI může předvídat počasí, ekonomický a politický či společenský vývoj. Limity stárnutí by mohly být překročeny i prostřednictvím symbiózy člověka a stroje. Propojení lidského mozku s technologií (například pomocí rozhraní mozek –

počítač již zkoumá americká neurotechnologická společnost Neuralink) by mohlo zajistit, že naše vědomí přetrvá i mimo biologické tělo. „Blížíme se k digitální nesmrtelnosti,“ říká slovenský programátor a podnikatel Marek Rosa z GoodAI.

V neposlední řadě může AI napomoci tzv. filozofické nesmrtelnosti. Umělá inteligence by se mohla podílet na vytvoření nové formy kultury a myšlení, které se budou předávat dál, i když konkrétní jednotlivci odejdou. Mohlo by jít o rozšíření našeho vlivu na věčnost prostřednictvím inovací, znalostí nebo umění.

Cesta vědomí

Otázka nesmrtelnosti ale není jen technická, ale i etická, filozofická a duchovní. Co by nesmrtelnost znamenala pro naši identitu nebo společnost? A je vůbec

možné přenést vědomí, nebo zůstává lidská existence spojená výhradně s biologickým tělem? „My jsme si určili, že vědomí začíná tam, kde začínají lidé. To je ale spíše odraz naší sebestřednosti. Vědomí se vyvíjelo tisíce let. Umělá inteligence je adeptem na pokračování,“ říká v Radiodokumentu Lucie Hecht pro ČRo Vltava filozofka a vysokoškolská pedagožka Dita Malečková. „Zemřít v boji jako hrdina je vlastně určitá forma nesmrtelnosti. Ale člověk by se pravděpodobně začal nudit, kdyby žil tisíc let. V určitém úhlu pohledu může být život vlastně takovou přípravou na smrt. Kdo správně zemře, žil asi správný život. Kdoví, třeba je tam nějaká další dimenze. To ale nemůžeme nyní vědět,“ dodává Malečková.

AI může být mocným nástrojem na cestě k pochopení a přiblížení se nesmrtelnosti, ale samotný pojem zůstává spíše komplexní vizí než dosažitelným cílem. Prozatím...



Foto: Blueprint

Bryan Johnson: Vizionář věčného mládí

Rozhodl se žít věčně. V rámci svého projektu Blueprint vyzývá ostatní, aby jej následovali.

Bryan Johnson je americký podnikatel, technologický inovátor a biohacker, který se stal známým především díky svému odváženému projektu Blueprint, jehož cílem je zpomalit proces stárnutí a dosáhnout biologického věku výrazně nižšího, než je ten skutečný. Johnson, narozený v roce 1977, založil ve svých třiceti letech společnost Braintree, kterou v roce 2013 prodal PayPalu za 800 milionů dolarů. Tím si vytvořil finanční základ pro své další ambiciózní projekty.

O 13 let mladší

Jedním z nich je Blueprint – komplexní režim, který kombinuje nejnovější poznatky vědy o zdraví, technologické inovace a extrémní disciplínu. Cílem je zvrátit proces stárnutí a dosáhnout maximální biologické optimalizace těla i mysli. Johnson do svého těla a výzkumu ročně investuje miliony dolarů a podstupuje pravidelná měření všech možných biomarkerů, aby zjistil, jak jednotlivé změny v životním stylu ovlivňují jeho zdraví. Johnson tvrdí, že díky Blueprintu dosáhl biologického věku 37 let, přestože jeho skutečný věk je téměř 50 let. Využívá špičkové technologie, jako je monitorování DNA, pravidelná magnetická rezonance nebo sledování mikrobiomu. Blueprint zahrnuje nejen optimalizaci stravy a cvičení, ale také sofistikovaný přístup k regeneraci, prevenci nemocí a prodloužení životnosti jednotlivých orgánů. Johnsonovým cílem je „nejen žít déle, ale žít zdravě a plnohodnotně až do posledního dne“.

Denní režim

Jeho denní rutina je extrémně přesná a promyšlená. Vstává každý den ve stejnou dobu, obvykle v pět hodin ráno, a řídí se detailním rozpisem aktivit, které jsou navrženy tak, aby maximalizovaly jeho fyzické i mentální zdraví. Johnson dbá na přesně řízenou stravu, přičemž denně přijímá zhruba 1777 kalorií sestávajících převážně z rostlinných jídel. Jeho jídelníček zahrnuje zeleninové smoothies, ořechy, semínka a fermentované potraviny, které podporují zdraví střev a dodávají tělu optimální výživu. K tomu přidává každý den přesně nastavený trénink, zaměřený na budování

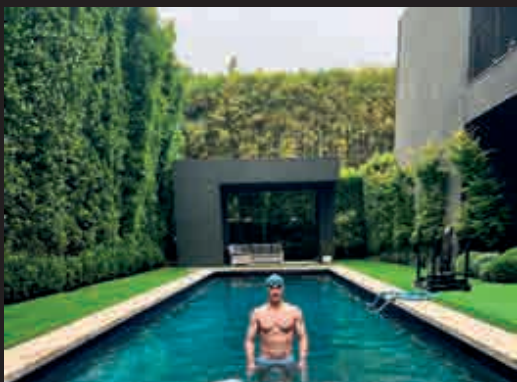


Foto: Blueprint

Johnson tvrdí, že díky Blueprintu dosáhl biologického věku 37 let, přestože jeho skutečný věk je téměř 50 let.

svalové hmoty a zlepšení kardiovaskulárního zdraví. Večer pak věnuje regeneraci, využívá různé techniky relaxace, jako je řízené dýchání, meditace a terapie červeným světlem, a důsledně dbá na kvalitu spánku. Spí ve zcela tmavé místnosti při optimální teplotě, což mu umožňuje dosáhnout maximální regenerace těla i mysli. Jeho přístup je až obsesivní – například striktně dodržuje spánek v tmavé místnosti.

Výměna krve

Bryan Johnson se dostal do centra pozornosti i díky neobvyklému experimentu – výměně krve se svým sedmdesátiletým otcem a sedmnáctiletým synem. Tento proces, známý jako plazmaferéza, zahrnuje transfuzi krevní plazmy, přičemž cílem bylo zjistit, zda mladší krev může zlepšit zdravotní stav staršího organismu. Jeho otec po proceduře údajně pocítil větší vitalitu, zatímco u Bryana mělo toto gesto symbolický i experimentální význam – zkoumat možnosti biologického omlazení.

Kontroverze a inspirace

Jeho netradiční přístup k životu zaujal nejen vědeckou komunitu, ale také filmaře. O Bryanovi byl natočen dokument, který zachycuje jeho každodenní život, testování vlastních limitů a cestu za hledáním věčného mládí. Dokument se věnuje nejen vědeckým aspektům jeho projektu, ale také otázkám etiky, smyslu života a obětem, které tento životní styl vyžaduje. Bryan Johnson je pro některé vzorem, jak využívat vědu k posunu lidských možností, zatímco jiní ho kritizují za extrémní přístup a posedlost kontrolou nad vlastním tělem. Bez ohledu na názor je zřejmé, že jeho jednání otevírá důležité debaty o budoucnosti medicíny, biohackingu a možnostech prodloužení lidského života.



Foto: Blueprint

Hnědé kotníkové kozačky
Mara Bini
Cena: 12 400 Kč



Italské dědictví

Po několikaletém průzkumu tradičního italského obuvnictví se v Praze zrodil projekt Murizari Concept Store. Multibrandový koncept butiku, typický pro evropské středomořské země, byl nově zasazen do mezinárodního kontextu. Pečlivé zpracování a použití nejvyšších materiálů a barev se snoubí v nápaditém designu, v kolekcích, které si pohrávají s kontrasty, aniž by rezignovaly na eleganci a pohodlí. Široký výběr velikostí doplňuje výjimečnou a pestrou nabídku výhradně ručně vyrobené obuvi.



Zelené kotníkové lodičky
Mara Bini
Cena: 11 100 Kč



Černé vysoké kozačky se zipy
Elena lachi
Cena: 10 550 Kč

Černé lodičky na zlatém podpatku
Roberto Festa
Cena: 8470 Kč





Látkové kotníkové kozačky
Roberto Festa
Cena: 7280 Kč

Černé nízké kozačky s kovovými detaily
Elena Iachi
Cena: 16 240 Kč



**Butik Murizari,
U Prašné brány 3,
Praha 1**

Hnědé kotníkové kozačky
Mara Bini
Cena: 12 400 Kč



Italské dědictví

Po několikaletém průzkumu tradičního italského obuvnictví se v Praze zrodil projekt Murizari Concept Store. Multibrandový koncept butiku, typický pro evropské středomořské země, byl nově zasazen do mezinárodního kontextu. Pečlivé zpracování a použití nejvyšších materiálů a barev se snoubí v nápaditém designu, v kolekcích, které si pohrávají s kontrasty, aniž by rezignovaly na eleganci a pohodlí. Široký výběr velikostí doplňuje výjimečnou a pestrou nabídku výhradně ručně vyrobené obuvi.



Zelené kotníkové lodičky
Mara Bini
Cena: 11 100 Kč



Černé vysoké kozačky se zipy
Elena lachi
Cena: 10 550 Kč

Černé lodičky na zlatém podpatku
Roberto Festa
Cena: 8470 Kč

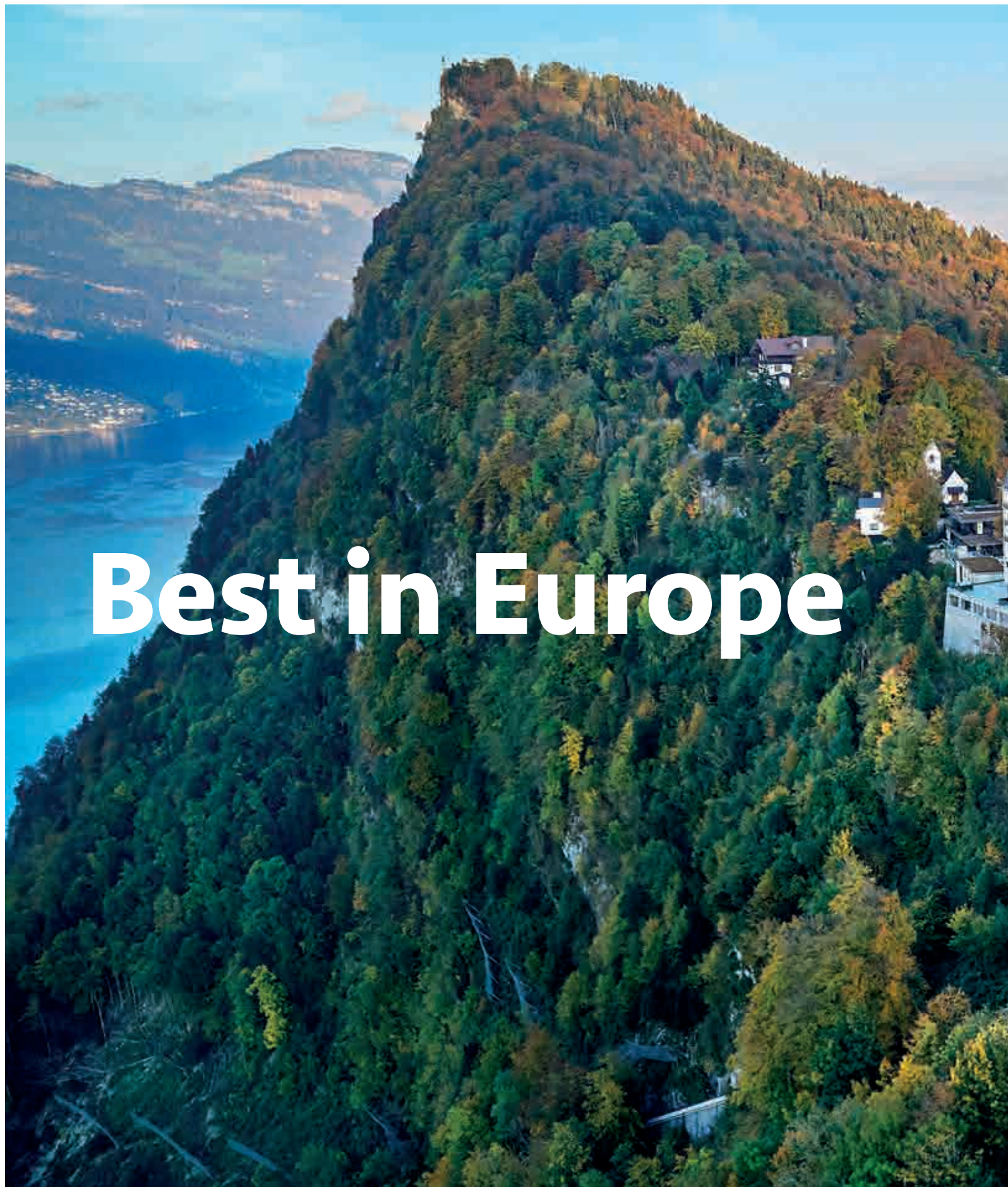




Látkové kotníkové kozačky
Roberto Festa
Cena: 7280 Kč

Černé nízké kozačky s kovovými detaily
Elena Iachi
Cena: 16 240 Kč

**Butik Murizari,
U Prašné brány 3,
Praha 1**



Best in Europe



Bürgenstock Hotel & Alpine Spa

Dlouhověkost je spjata s pravidelnou péčí o tělesnou a duševní stránku a skvělým nástrojem, kde si obojí dopřát, jsou lázně či wellness centra. Na základě vyhodnocení světové soutěže World Spa Awards vám představujeme některé z vítězů za rok 2024 na evropském kontinentu, kam to nebudete mít za relaxací daleko.



Europe's Best Hotel Spa 2024

Alpine Spa v Bürgenstock Hotel & Alpine Spa (Švýcarsko)

Vítězem této kategorie jsou Alpské lázně v hotelu Bürgenstock, které by měly dostat cenu už jen za své geografické umístění. Z výšky 500 metrů totiž shlížejí na švýcarský přírodní klenot – Lucernské jezero – a obklopují je alpské štíty. Kořeny hotelnictví a pohostinství v této nádherné lokalitě sahají až do roku 1873, kdy byl na hoře Bürgenstock otevřen první hotel. V exkluzivním SPA hotelu Bürgenstock není nikomu zatěžko přepnout se do offline režimu a vychutnat si klid, soukromí a dokonalé služby. Nejlepší lázeňský hotel Evropy nabízí k relaxaci 10 000 m² s pěti bazény, saunami a relaxačními místnostmi. K dispozici je také private SPA, kde je jacuzzi a další příslušenství určené jen vám. Ve SPA menu figuruje například exkluzivní AMRA treatment, pokud máte rádi masáž horkými kameny, tady jste o stupeň výš. Masíruje se kameny z 24karátového zlata.



Europe's Best Wellness Retreat 2024

Palazzo Fiuggi (Itálie)

Hodinu jízdy od Říma leží idylické městečko jménem Fiuggi, které je po staletí proslulé svými léčivými silami. Tato energie pochází z minerálních vod proudících z okolních potůčků a malebných hor. Městečko se původně jmenovalo Antico di Campagna. Počátkem 20. století, kdy začala být lázeňská městečka populární, se italský král Vittorio Emanuele III. rozhodl, že tuto wellness lokalitu představí Evropě, a to pod jednoduchým jménem Fiuggi. V roce 1913 se tu začal stavět nejgrandióznější hotel Evropy. V roce 2008 italské ministerstvo pro dědictví a kulturu rozhodlo, že Palazzo Fiuggi je památka, která si zaslouží status ochrany. A o třináct let později tento palác opět povstal jako fénix z popela, byl citlivě zrekonstruován a stal se zázemím pro špičkové lázeňské centrum. Středobodem zájmu tu je vaše zdraví, na základě odborných konzultací a diagnostiky lékaři připraví program přesně na míru vašim potřebám. Program vypracovaný týmem specialistů zahrnuje lékařské služby, wellness procedury a holistické terapie, prohlídku a dostanete plán, jak pokračovat v optimálním režimu i po návratu do běžných dní.



Europe's Best Resort Spa 2024

The Spa v Mandarin Oriental, Costa Navarino (Řecko)

Spa v Costa Navarino, řeckém hotelu z řetězce Mandarin Oriental, si už vysloužilo mnoho prestižních vavřínů, oficiálně je nejen nejlepším resortním SPA Evropy, ale i na světě a tím pádem i v Řecku. Resort je dokonalou odpočinkovou destinací už jen svou polohou, je zasazený ve svahu nad zálivem Navarino v oblasti Messinia na jihozápadním Peloponésu. Jedinečný architektonický koncept a tradiční místní materiály umocňují dojem autentické řecké krajiny. Tady sbíráte lázeňské zážitky, které vycházejí z historického bohatství země a znalostí předků. Prvotřídní lázně mají 25metrový krytý bazén, jenž přechází z vnitřního do venkovního prostoru a poskytuje fascinující výhled na záliv. Parní lázně hammam, sauny, včetně bylinné, s detoxikačními účinky a další prvky vám umožní užít si cestu vedoucí k maximálnímu uvolnění a regeneraci. Můžete se zapojit i do cvičení jógy a pilates nebo si zlepšit kondici pod vedením osobního trenéra. Pobyť v hotelu Mandarin Oriental Costa Navarino si užijí také příznivci golfu, známé 18jamkové hřiště Bay Course totiž s resortem přímo sousedí.



Europe's Best Spa Destination 2024

Švýcarsko

Možná byste si Švýcarsko jako nejlepší evropskou lázeňskou destinaci netipnuli, ale pokud se podíváme pod seriózní a sofistikovanou slupku země helvétského kříže, najdeme kořeny tohoto vítězství. Švýcaři jsou národ milující turistiku a extrémní maratony, věří heslu, že ve zdravém těle pobývá zdravý duch. Kombinace slunce, čistého vzduchu a přítomnost hor léčí sama o sobě. V každém Švýcarovi dodnes dříme trochu z horala. Švýcarsko je kolébkou evropského vegetariánství a svérázných léčebných procedur, které nevydržel každý.

Švýcarský lékař Max Oskar Bircher-Benner (1867 – 1939) byl průkopníkem zdravého stravování, které se dnes prezentuje pod názvem raw. Doktor Bircher, popularizátor müsli, který ho poprvé ochutnal u pastevců při jedné ze svých ozdravných vycházek, měl jasno již v 19. století. Když onemocněl žloutenkou, naordinoval si několik syrových jablek denně, poté, co se uzdravil, věřil, že to bylo právě díky jeho stravě napumpované vitaminy ze slunce. Na základě svých zkušeností začal doporučovat stravu založenou čistě na přírodních potravinách, u nichž nedošlo k tepelné úpravě a tím významné vitaminové ztrátě. Patřil k prvním evropským lékařům, pro něž strava nepředstavovala jen nástroj k zasycení hladu. V roce 1897 si otevřel v Curychu sanatorium s příznačným názvem Vital Force. energii dodával pacientům svými nekonvenčními postupy, které se netýkaly jen jídla, ale celkového životního stylu, jenž měl v Bircherově podání spartánskou podobu. Netajil se tím, že inspirací mu bylo pozorování pastevců žijících jednoduchý a zdravý život. Pacienti museli být nejdéle v devět hodin večer v posteli, což asi nebyl problém, když měli svůj den naplněný fyzickou aktivitou včetně zahradičení. Požitky v podobě kávy, čokolády či cigaretky byly během léčby zapovězeny, naopak doporučený byl pobyt na slunci a studené sprchy. Spisovatel Thomas Mann takový nápor zdraví nevydržel a kliniku označil za hygienické vězení. Zdravý kořínek si ale udržuje i současná generace Švýcarů, která patří k největším konzumentům organické stravy na světě. O zdraví se snaží pečovat všichni, bez ohledu na věk či profesi.



Riedlovky

Jedinečné osobnosti, se zrcadlí do dvou výjimečných domů, které si berou to nejlepší z tradice a historie, stejně jako ze současnosti v podobě moderních technologií a soběstačném udržitelném provozu. Název pak domy jednoznačně zasazuje do prostředí českých hor. Riedlovky boudy nebo prostě Riedlovky. Projekt je již v realizaci a jedna chalupa má svého majitele.

Anna & Josef



Jiří & David

Každý příběh je především o lidech, respektive jejich osobnostech, přátelství a odvaze. Všechno toto spojilo investora s Jiřím Řezákem a Davidem Wittassekem z atelieru Qarta, kteří dostali zcela volnou ruku a zadání, aby se oprostili od všech klišé současné doby. Výsledkem je odvážný návrh, který na půdorysu místa se silným geniem loci staví horské chalupy s nekompromisním přístupem k designu, prostoru, luxusu a navíc přidává soběstačnost a udržitelný provoz. Architekti kombinují výhradně materiály, které se nacházejí v místě a zásadní je pro ně i atribut vnějšího prostředí do které jsou chalupy zasazeny.

Ferdinand

Zahrada jako součást vnějšího prostředí strukturuje rozsáhlých pozemek a je nezbytnou součástí celého projektu. Jiří a David v tomto našli skvělou synergii s Ferdinandem Lefflerem, který zahradu navrhl dobrodružně, velkoryse a přitom s akcentem na detaily.

Důmyslně využívá toho co máme na místě. Svah, kameny, stromy, lokální subkultury a lokální materiály, díky tomu tvoří zajímavá místa, kde můžete z posedu sledovat ptáky a srnky nebo z jezírka obdivovat noční oblohu. Zahrada je tak třetím pilířem našeho příběhu a vytváří s domy velmi kompaktní celek, který je přitom prostorný, vzdušný a rozmanitý.



RIEDLOVY
BOUDY

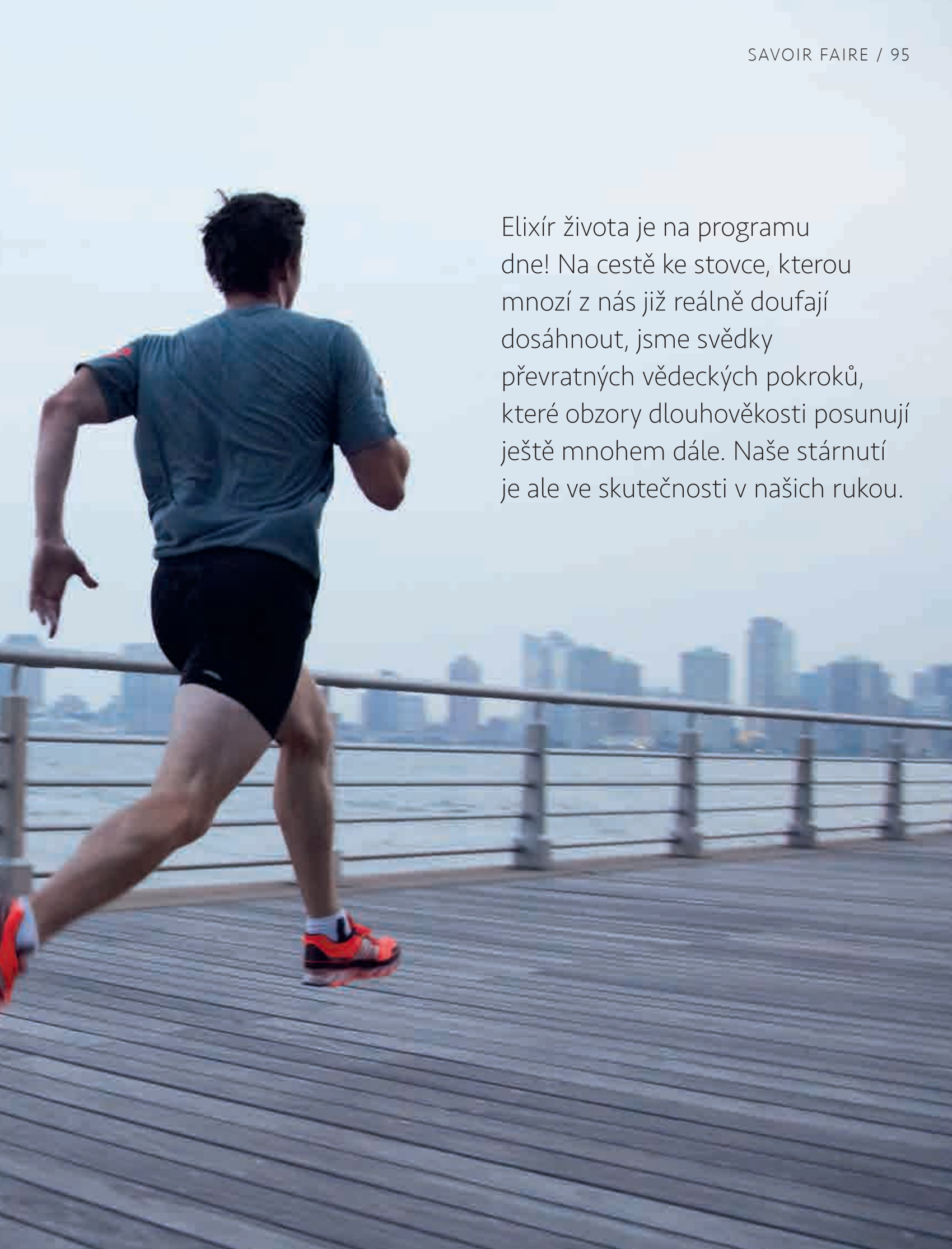
www.riedlovkyboudy.cz

exkluzivní prodej

svoboda&williams | CHRISTIE'S
INTERNATIONAL REAL ESTATE

Mysterium dlouhověkosti

PŘIPRAVILA / ŠTĚPÁNKA STROUHALOVÁ
FOTO / GETTY IMAGES

A man is running away from the camera on a wooden pier. He is wearing a teal t-shirt, black shorts, and bright orange and black running shoes. The pier has a metal railing. In the background, there is a body of water and a city skyline with several tall buildings under a hazy sky.

Elixír života je na programu dne! Na cestě ke stovce, kterou mnozí z nás již reálně doufají dosáhnout, jsme svědky převratných vědeckých pokroků, které obzory dlouhověkosti posunují ještě mnohem dále. Naše stárnutí je ale ve skutečnosti v našich rukou.



Univerzity, technologičtí magnáti, startupy, kliniky i kosmetické firmy se dnes zaměřují na jediné a magické slovo – longevity. Nejde však o prosté posunutí hranice věku. Hlavním cílem je ve skutečnosti žít co nejdéle v dobré fyzické a intelektuální kondici a zároveň si užívat pohled do zrcadla se spokojeným úsměvem. Ověřený rekord lidského života dosud drží Jeanne Calment z francouzského Arles, která zemřela v roce 1997 v požehnaném věku 122 let. Nicméně vědci stále více zdůrazňují, že chcete-li dobře stárnout a dožít se vysokého věku, musíte začít brzy. Ve dvaceti stačí jen malá změna životního stylu. Ovšem v šedesáti to chce značnou disciplínu, abychom se vyhnuli rychlému ruinování věkem.

Reorganizace stárnutí

Studie Nature Aging, publikovaná loni v srpnu, ukazuje, že nestárneme pozvolna, ale spíše skokově ve třech kritických obdobích kolem 44, 60 a 78 let. V tomto prahovém věku se v určitých orgánech dějí změny na molekulární úrovni. Podle vědců je ve skutečnosti důležitý biologický věk, a ne číslo v kalendáři. „Abychom ho správně určili, je potřeba změnit markery stárnutí,“ vysvětluje Sophie Guyonnet z centra HealthAge zaměřeného na geriatrické vědy při CHU (univerzitní nemocnice) v Toulouse. Mezi-

národní tým vědců identifikoval dvanáct ukazatelů včetně epigenetických změn, buněčného stárnutí, zánětu, zkracování telomer, mitochondriální dysfunkce, stavu kmenových buněk či mikrobiotu. „Nejprve musíme vzít v úvahu genetiku a minulost každého člověka, protože životní styl ovlivňuje všechny biologické ukazatele. Na základě biologického podpisu jedince pak můžeme doporučit personalizovanou péči. Patří sem specifické vitaminy, terapie či dnes již populární molekuly mládí, jako je metformin, rapamycin, NAD+, které se ale ještě musí důkladně prověřit,“ dodává specialistka.

Vědecká revoluce ve stárnutí těla

Nedávná Stanfordská studie potvrzuje, že naše orgány stárnou různou rychlostí. Výzkumníci z Institutu Stanfordské medicíny prokázali účinnost jednoduchého krevního testu, který dokáže předpovědět, který z orgánů selže jako první, a určit preventivní terapii ještě před tím, než se projeví klinické příznaky nemoci. Jak test funguje?

Nový algoritmus dokáže vyhodnotit až 5000 proteinů v krvi, čímž může zjistit abnormální výsledky oslabených orgánů. Jak uvedl hlavní autor studie, profesor neurologie Tony Wyss-Coray, mezi těchto 11 klíčových orgánů patří srdce, plíce, imunitní systém, ledviny, játra, svaly, slinivka, mozek, vaskulární systém, střeva a kůže.

Prodlužování života je na programu dne díky mnoha dalším převratným objevům v biomedicině, prevenci, genetickém inženýrství či terapeutickém klonování kmenovými buňkami. Tato metoda dokáže s využitím regeneračních schopností opravovat poškozené a stárnoucí buňky a omlazovat tkáně a orgány. Tak zvaná senolytika eliminují staré a nefunkční buňky a genová terapie dokáže pro změnu v nitru buněk řešit hlavní příčiny stárnutí a nemocí. K dispozici jsou i stále novější metody na prodloužení telomer, ochranných čepiček na chromozomech, které mohou zpomalit buněčné stárnutí. A pak tu máme nejrůznější výživové doplňky, jako jsou sloučeniny, které napodobují výhody kalorické restrikce, jež potenciálně zlepšují zdraví a dlouhověkost bez zásadních změn ve stravě.

Hackněte si zdraví

Longevity představuje komplexní oblast nového přístupu ke zdraví, který zastává stále více nadšenců v každém věku. Ve Spojených státech představuje doslova módní posedlost, díky které řada mladých praktikuje populární přístup, jako je omezený kalorický příjem, otužování, sport, meditace či spánek před 22. hodinou. Nový módní směr biohacking s použitím počítačové terminologie vystihuje podstatu věci: hacknout, tedy nakopnout své zdraví k dlouhověkosti. V zásadě jde o zdravý styl života, který zpomaluje procesy spojené se stárnutím. Vyžaduje to však skutečnou oddanost věci a široké znalosti z oblasti výživy, sportu a pokročilých technologií. S jejich pomocí si tito biohackeři měří své biometrické údaje, jako je srdeční frekvence, hladina cukru nebo spánkový rytmus... Vyhodnocení dat pak využívají k úpravě stravy a celkového stylu života. Doktor Guénolé Addor, biohacker a specialista na dlouhověkost, vysvětluje: „Každé ráno se řídím stejným rituálem: sklenice filtrované vody s elektrolyty, meditace pod červeným světlem, studená sprcha a vyhodnocení dat z náramku, který měří kvalitu spánku a další.“

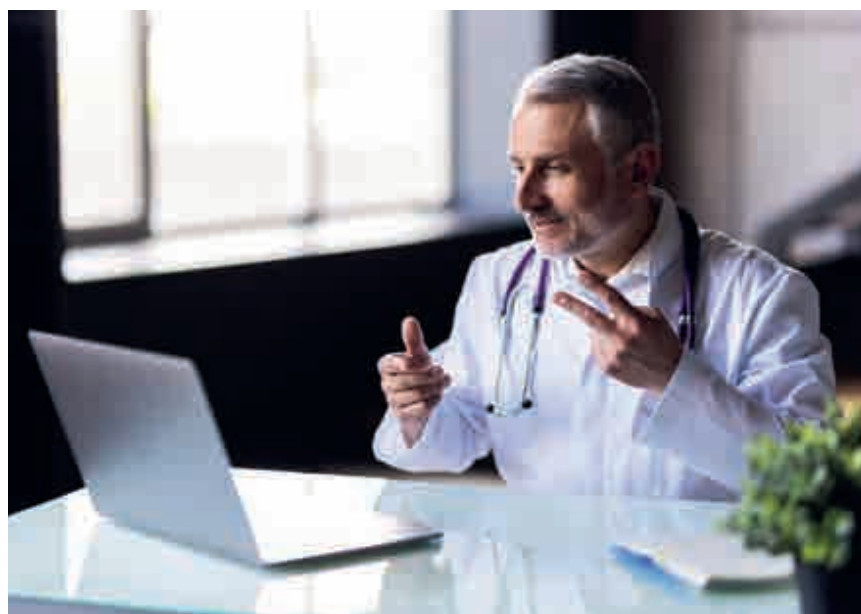
Jeho cílem je dožít se 180 let! Jíst vyváženou stravu a pravidelně cvičit může pomoci udržet tělo v kondici, ale je to především mozek, který potřebuje cvičit. Čím více mozek pracuje, tím je mladší. Intelek-

tuální aktivita jednoduše znamená lepší neuronální plasticitu a výhled na stárnutí se zdravou myslí. Biohacking však pamatuje také na optimalizaci spánku, světelnou terapii pro zlepšení nálady, využití chladu k aktivaci imunity či spalování tukových buněk.

Změna paradigmatu

Největší světový kongres v oblasti anti-agingu AMWC (Aesthetic & Anti-Aging Monaco World Congress), který každoročně přivádí vědeckou špičku, se více než kdy jindy zaměřuje na holistickou prevenci stárnutí a nové objevy v oblasti longevity. Spolu s rozvojem nových technologií už dnes nehrají hlavní roli vnější chirurgické zásahy, ale krása, která přichází zevnitř díky zdravějšímu životnímu stylu. Vědecký ředitel AMWC a specialista na prevenci stárnutí, doktor Claude Dalle, minulý rok poodhalil tajemství genetiky. Věda dnes totiž vyvrací zavedené přesvědčení, že z genetického hlediska má naše stárnutí předem daný osud. Nové metody umožňují identifikovat geny spojené s budoucími zdravotními riziky a dokážou je opravit tak, aby k onemocněním

Věda dnes vyvrací zavedené přesvědčení, že z genetického hlediska má naše stárnutí předem daný osud.



vůbec nedošlo. Genetické nůžky umožnily pomocí techniky CRISPR/Cas9 nahrazení vadného genu genem se správnou informací. Francouzská vědkyně Emmanuelle Charpentier byla za tento objev v roce 2020 oceněna Nobelovou cenou za chemii. Díky genetickým testům dostupným v některých zemích je nyní možné také detekovat určité prvky v genomu jedinců, které představují určitá rizika, například kardiovaskulární či metabolické poruchy, rakovinu či cukrovku typu II. Tato disciplína nově umožňuje jít k podstatě patologií a dlouhodobě předvídat nemoci. „Čeká nás úplná změna paradigmatu, ale hlavní úkol spočívá v našich rukou. Existuje totiž mnoho způsobů, jak vytvářet zdravou, nebo naopak riskantní situaci pro organismus, a orientovat tak své geny k dobrým, či špatným projevům. Stravovací návyky, spánek, fyzická aktivita a psychická pohoda jsou zásadními faktory,“ zdůraznil doktor Dalle na kongresu v roce 2024.

V praxi

„Neslibujeme lidem, že tady budou do sto padesáti let, cílem longevity je, aby se dožili třeba devadesátky a užívali si do poslední chvíle v dobré kondici, namísto aby posledních třicet let trávili po doktorech,“ potvrzuje také primář Healthy Longevity Clinic (HLC) doktor František Zámola. V rámci parametrů, které na klinice dokážou změřit, hovoří o posunu o pět až patnáct let v celkovém dožití. „Zaměřujeme se na klíčové ukazatele v oblasti prevence a mapujeme komplexní spektrum biochemických ukazatelů a zdraví jednotlivých orgánů. V epigenetickém vyšetření pak zjišťujeme stav imunitního systému a rychlost stárnutí organismu. Na pokročilejší úrovni poskytujeme podrobné vyšetření mikrobiomu i kompletní mitochondriální analýzu, v jejímž rámci dokážeme vyčíslit, na kolik procent má člověk obrazně řečeno nabitě baterky. Na základě těchto a dalších speciálních vstupů určíme slabé stránky organismu a můžeme optimalizovat výživu, navrhnout infuzní terapii nebo například specifické doplňky stravy,“ vysvětluje specialista pražské pobočky, která je součástí širší sítě, do níž v rámci fondu Longevity-Tech.fund českých zakladatelů patří desítky firem po celém světě.



Nový módní směr biohacking s použitím počítačové terminologie vystihuje podstatu věci: hacknout, tedy nakopnout své zdraví k dlouhověkosti!

Nejlepší anti-aging – a není to pilulka

Co kdybychom si místo investice do nákladných vyšetření a prostředků proti stárnutí koupili dobré tenisky? V každém případě k tomu vybízí průzkum, který ukazuje, že praktikování intenzivního tréninku má významný vliv na mladistvost našich buněk a zpomaluje stárnutí. Studii zveřejněnou v *European Heart Journal* provedl nedávno tým německých vědců, kteří analyzovali dopad sportu a jeho účinky proti stárnutí na skupině lidí ve věku 30 až 60 let, rozdělených do 4 skupin. První skupina byla po dobu 6 měsíců bez sportovní aktivity, zatímco další tři skupiny praktikovaly sport třikrát týdně po dobu 45 minut. Druhá skupina se věnovala vytrvalostnímu tréninku (běh nebo rychlá chůze), třetí skupina intenzivnímu cvičení typu HIIT (High Intensity Interval Training) a poslední skupina cvičila ve fitness. Výsledek? Skupiny zařazené do intenzivního kardio a HIIT prokázaly zpomalené stárnutí buněk, na rozdíl od skupiny neaktivních a fitness sportovců, u kterých se tyto účinky cvičení vůbec neprojeví. Zpomalení buněčného stárnutí bylo zvláště patrné na telomerech, které se zejména díky HIIT tréninku dokonce prodloužily.



**VÍTĚZ KATEGORIÍ
V ČESKÉ REPUBLICĚ**

NEJLEPŠÍ DOMÁCÍ KANCELÁŘ
NEJLEPŠÍ KLIENTSKÉ SLUŽBY
FÚZE A AKVIZICE
DUŠEVNÍ VLASTNICTVÍ

4 VÍTĚZSTVÍ **22** OCENĚNÍ



**VÍTĚZ KATEGORIÍ
NA SLOVENSKU**

MEZINÁRODNÍ
ADVOKÁTNÍ KANCELÁŘ
HOSPODÁŘSKÁ SOUTĚŽ

2 VÍTĚZSTVÍ **14** OCENĚNÍ

**LÍDR
ADVOKÁTNÍHO
TRHU**

v České republice i na Slovensku

**ABSOLUTNÍ
VÍTĚZ**

soutěže Právnícká firma
roku 2024 v ČR



Meditace: Nejlevnější lék na dlouhý život?

Mohla by meditace prodloužit život? A pokud ano, proč se stále spoléháme na drahé terapie, léky a honbu za mládím, když stačí zavřít oči a zhluboka se nadechnout.

Meditace není moderním výstřelkem wellness průmyslu, ale tisíce let starou a ověřenou praxí s kořeny v hinduismu, buddhismu a taoismu. Faktem je, že se s ní v posledních letech setkáváme stále častěji – od aplikací slibujících klidnou mysl přes vědomé online semináře až po korporátní školení o mindfulness. Ve starověké Indii a Číně byla meditace nejen duchovním rituálem, ale také cestou k sebepoznání a uzdravení. Dnes se k ní obracíme z jiných důvodů – rychlé tempo života, stres a neustálý tlak na výkon nás přivádějí k hledání vnitřního klidu. A věda to potvrzuje: pravidelná meditace snižuje hladinu stresových hormonů, zpomaluje stárnutí buněk a posiluje naši psychickou i fyzickou kondici.

Čím ale ve skutečnosti meditace je? Podle Wikipedie se meditací rozumí různé praktiky prohlubování soustředění. Obvykle je vnímána v souvislosti s východními náboženstvími s počátkem ve védském hinduismu, pravda ale je, že je součástí mnoha náboženských systémů a filozofických škol celého světa. A každá k ní přistupuje jinak. Může mít charakter modlitby, imaginace či prostého rozumového přemítání. Může se při ní využívat čistě lidská mysl či ji propojit s různými symboly a předměty. Její cíl je ale obdobný: zklidnění mysli a získání vhledu – ať už je to vhled do smyslu lidské existence a vesmíru, či vhled do osobních záležitostí.

Toto umění koncentrace mysli je stavem plné přítomnosti v napojení se na sebe sama za pomoci vědomého dechu. Představa o tom, že je k meditaci potřeba výhradně lotosový sed se zavřenýma očima, je mylná. Meditace může mít mnoho podob.

Formy meditace

Na Západě se dokonce za jednu z forem meditace považuje tzv. mindfulness, tedy všímavost. Spočívá ‚pouze‘ v pozorném vnímání přítomnosti, ať už při dýchání, jídle, nebo procházce. Další možností je tzv. meditace soustředění, která zaměřuje mysl na konkrétní objekt. Příkladem může být plamen svíčky, opakování mantry nebo výraznější zvuk dechu. Tradiční buddhistickou meditací je Vipassana. Učí pozorovat myšlenky a pocity, které k člověku přicházejí, bez jakéhokoli hodnocení. Smyslem Vipassany je hlubší sebepoznání. Někteří lidé praktikují meditaci s označením Metta čili meditaci láskyplné laskavosti. Ta se zaměřuje na pěstování soucitu a vděčnosti nejen k sobě, ale i k ostatním lidem, potažmo živým bytostem naší planety. Existuje ale také tzv. dynamická meditace, která je nejčastěji spojována s učením Osha. Jde o aktivní



formu meditace, jež je spojena s pohybem, například tancem nebo výrazným rytmickým dechem.

Je zřejmé, že neexistuje jeden správný způsob meditace. Každý si může najít ten, který mu nejvíce vyhovuje, nebo vytvořit svoji unikátní formu meditace. Zároveň každý může za meditaci považovat něco jiného. Pro někoho je meditací tiché rozjímání před spánkem, pro jiného dlouhé procházky lesem nebo afirmace čili opakování uklidňujících slova či věty. „V meditaci jde o to, aby se člověk osvobodil od obrazů a tím vyprázdnil mysl a stal se duchovně svobodným,“ říká teolog Tomáš Halík.

Skrze krize

Osvícenější z nás začlení meditaci přirozeně do svého života. Ostatní k meditaci obvykle přivedou náročné životní okolnosti. Často je to moment, kdy se člověku svět zhroutí a staré způsoby už nefungují. Může to být vyhoření, nemoc, rozbité vztahy či ztráty blízkých lidí. V takových situacích může být meditace jedním ze střípků nových začátků.

Představme si úspěšného manažera, který strávil desetiletí prací od rána do večera. Když se jednoho dne zhroutí v kanceláři s těžkým vyčerpáním, lékaři mu doporučí jediné: zpomalit. Nejdřív odmítá, ale pak se nechá přemluvit a odjíždí na pár týdnů do kláštera v Thajsku. Poprvé v životě zažije ticho, zastavení – a uvědomí si, jak moc byl odpojený sám od sebe. Podobný příběh má nejmenovaný ředitel nadnárodní firmy, který po srdečním infarktu změnil celý svůj životní styl. Začne cvičit jógu, meditovat a nakonec se rozhodne opustit korporátní svět, aby pomáhal ostatním najít rovnováhu mezi prací a životem. A pak jsou tu ti, kteří prošli osobní tragédií – například žena



Neexistuje jeden správný způsob meditace. Každý si může najít ten, který mu nejvíce vyhovuje, nebo vytvořit svoji unikátní formu.



po těžkém rozvodu, která v meditaci hledá cestu k uzdravení. V tichu se učí pracovat se svými emocemi a postupně nachází vnitřní klid. Tyto transformační momenty nejsou snadné, ale právě díky nim mnoho lidí objeví meditaci jako cestu k hlubšímu sebezpoznání a životní harmonii.

Zkuste meditaci

Meditace by měla být pravidelnou činností, kterou si – v ideálním případě – osvojíme jako samozřejmou součást každého dne. Začněte tím, že si doma najdete klidné a bezpečné místo, kde vás nebude nikdo rušit. Zvolte si čas, který budete dodržovat. Meditaci totiž svědčí pravidelnost, v ideálním případě, když se stane vaším rituálem. Půl hodiny před meditací nic nejzte ani nepijte kávu či jiné stimulační nápoje. Vezměte si na sebe příjemné volné oblečení a zaujměte takovou polohu, kterou máte rádi. Raději zvolte sed než leh, ve kterém byste mohli snadno usnout. Poté zavřete oči a plně se soustředíte na svůj dech, který postupně začnete zklidňovat a pro-

Pravidelná meditace snižuje hladinu stresových hormonů, zpomaluje stárnutí buněk a posiluje naši psychickou i fyzickou kondici.





hlubovat. Snažte se povolit veškeré fyzické napětí, vědomě uvolnit všechny části svého těla. Meditace může trvat od několika minut až po hodinovou seanci. Po meditaci se pak přirozeně protáhněte a vraťte se ke svému běžnému činnosti.

Spirituální místa

Na Zemi existují místa, která člověka přirozeně přivádějí ke kontemplaci. Místa, kde se člověk cítí jinak – klidněji, soustředěněji, možná až posvátně. Už po staletí k nim lidé přicházejí, aby našli odpovědi, pocítili spojení se svými předky, s něčím vyšším nebo jen vnímali zvláštní energii, která prostupuje prostorem a časem. V mnoha případech jde o samotnou matku Zemi, která stvořila přírodní úkazy, nad kterými v údivu žasneme. Nebo jde o sofistikovanou práci našich předků, nad kterou zůstává rozum stát. Efekt je ale podobný – vzniká v nás v tu chvíli koktejl pocitů pro-

stoupený spirituální atmosférou a ojedinělou energií místa. Něco, co člověka přivádí k úvahám, se kterými nebyl dosud konfrontován. Zážitky z takových situací si pak neseme celým životem, dokonce v nás mohou spustit nový program. A jsou velmi návykové. Znáte místa s mystickou energií?

Nebude překvapením, že k nim patří tajemné Machu Picchu. Starobylé incké město ukryté vysoko v peruánských Andách působí jako portál do jiné dimenze. Mnoho návštěvníků zde zažívá silné duchovní okamžiky, jako by zde čas přestal existovat. Pohled na mlhou zahalené ruiny kultovního města obklopené horami dokáže vtáhnout do hluboké meditace i toho, kdo je běžně vůči duchovním zážitkům zcela odolný.

Pověstný Stonehenge v Anglii je dalším z míst, které dokáže přepnout racionální vnímání na jiný kanál. Tajemný kruh menhirů, jehož účel zůstává nejasný, přitahuje lidi hledající spirituální zkušenost. Někteří věří, že zde dochází k zesílení energií Země, a meditace uprostřed kamenného kruhu je prý nepopsatelně hlubokým zážitkem.





Prý jen pohled na její majestátní vrchol pokrytý věčným sněhem vyvolá v člověku hluboký klid. Řeč je o posvátné hoře ve tvaru pyramidy Mount Kailash v Tibetu, kterou uctívají buddhisté i hinduisté a která je považována za místo mimořádné síly. Pouť kolem ní je prý duchovní cestou, která má přinést osvícení.



Oblíbeným místem pro meditační retreaty spojené s duchovní transformací je arizonská Sedona. Nachází se zde výjimečné místo známé svými energetickými víry (tzv. vortexy), které prý podporují léčení a sebepoznání.

Lidem, kteří praktikují jógu, pak není neznámá indická Rishikesh. Město na úpatí Himálaje, kam se vypravili i slavní Beatles, aby zde podstoupili transcendentální kurz meditace. Dodnes je považováno za jedno z nejlepších míst na světě pro hlubokou meditaci a duchovní probuzení. Všude kolem vás se nachází ášramy, na každém kroku vás provází chrámové zpěvy a harmonický šum posvátné řeky Gangy.

Všechna tato místa mají jedno společné – člověka přirozeně vedou k zastavení, vnitřnímu ztišení a rozjímání. Tedy ke stejným principům jako meditace. Pokud se tedy meditace stane součástí vašeho života, ať už s ní začnete kvůli stresu, nemoci, nebo jen ze zvědavosti, věda i zkušenosti milionů lidí po celém světě potvrzují její hluboký dopad na kvalitu života. Pravidelná praxe nejenže zlepšuje psychickou pohodu a zdraví, ale prý také prodlužuje život. Koneckonců i v tomto případě platí, že ten nejúčinnější lék máme na dosah a zcela zdarma. Stačí se zastavit, zavřít oči a zhluboka se nadechnout.

Filmy a knihy ke zpomalení a rozjímání o životě

Jíst, meditovat, milovat (2010)

Příběh ženy, která opouští svůj starý život a vydává se do Itálie, Indie a na Bali hledat radost, klid a lásku. Krásná ukázka toho, jak může změna prostředí a meditace pomoci objevit sebe sama.

Pokojný bojovník (2006)

Film inspirovaný skutečným příběhem sportovce, který po nečekaném zranění objeví cestu vnitřního klidu a přítomnosti.

Baraka (1992)

Podobně jako Samsara zachycuje spirituální rozměr života na Zemi a propojuje meditativní obrazy různých kultur.

Moc přítomného okamžiku (Eckhart Tolle)

Knihy, která mnoha lidem změnila život a ukázala, jak se odpoutat od myšlenek a žít v přítomnosti.



Cesta pokojného bojovníka (Dan Millman)

Filozofický román o mladém muži, který pod vedením tajemného učitele objevuje sílu přítomného okamžiku a meditace.

Siddhártha (Hermann Hesse)

Poetický příběh o hledání osvícení inspirovaný životem Buddha.

Alchymista (Paulo Coelho)

Knihy plná symboliky a hlubokých myšlenek o tom, jak následovat své srdce a důvěřovat vlastní cestě.

Autobiografie jogína (Paramahansa Jogananda)

Fascinující životní příběh jednoho z nejznámějších duchovních učitelů Indie, který přinesl jógu a meditaci na Západ.



TEN POCIT, KDY UŽ BUDU DOMA...

Když hledáte nemovitost k pronájmu či na prodej, nejlepší lokalitu, poradenství a odbornost týmu. Když hledáte kompletní služby s individuálním přístupem, zkušenosti a znalost realitního trhu, tak je jen jedno místo, kde chcete opravdu být. LEXXUS NORTON.

Šaolin: Klášter létajících mnichů



PŘIPRAVILA / STELLA STEINEROVÁ
FOTO / GETTY IMAGES



Buddhistický klášter Šaolin stojí na úpatí posvátné hory Sung-šan v Číně. Právě zde se zrodilo legendární bojové umění kung-fu. K jeho ovládnutí je třeba jít po dlouhé cestě, která vede bojovníka k poznání sebe sama, a to po fyzické i duševní stránce.

Kung-fu v překladu znamená věnovat čas a energii určité oblasti. Posilování těla i ducha je jedním ze základních stavebních prvků dlouhověkosti. Mistrem bojových umění a legendou kung-fu, který ho dostal na hollywoodské plátno a pobláznil jím západní svět, byl Bruce Lee. Nejedno děcko snilo nad plakátem tohoto akčního hrdiny být jako on. Ve skutečnosti byste své děti do šaolinské školy kung-fu neposlali. První trénink je už v šest ráno, poté se běží na vrcholek hory a až pak vzniká nárok na prostou snídani. Tady se charakter brousí drilem.

Zklamání císaře

Legenda praví, že počátky kung-fu sahají do počátku 6. století před naším letopočtem, kdy se před branami kláštera Šaolin objevil buddhistický mnich Bódhidharma, který sem doputoval z Indie. Přišel na pozvání císaře Lianga Wu, jenž se doslechl o Bódhidharmově moudrosti a výjimečných fyzických schopnostech. Císař údajně očekával, že za své dobročinné aktivity, jež vykonával během života, mu bude dopřán poklidný posmrtný život. Mnich ovšem tato očekávání císaři nepotvrdil, a učitelem u dvora se tak nestal. Své štěstí odešel hledat jinde, do kláštera v provincii Henan, který později získal jméno Šaolin.

Duchovno a sebeobrana

Ani tam ale zprvu neměl na růžích ustláno. Překvapila ho špatná duševní i fyzická kondice mnichů – a nebál se na to poukázat. Mniši kritiku ovšem nepřijali a s ní ani Bódhidharma. Ten se rozhodl, že se usadí v jeskyni nad klášterem, kde se ponořil do stavu hluboké meditace, v níž setrval po dobu devíti let. Během té doby si mniši přece našli k Bódhidharmovi cestu, obdivovali jeho pevnou vůli a znalosti buddhismu. Nakonec ho mezi sebe přijali. Bódhidharma došel k přesvědčení, že důvod, proč mniši nedovedou



správně meditovat, je jejich špatná fyzická kondice. Vytvořil proto sérii tělesných cviků, jejichž smyslem bylo zlepšit koncentraci a schopnosti meditace. Později cviky doplnil o prvky sebeobrany vycházející z indických bojových umění. Tak byly položeny základy legendárního kung-fu.

Bojuj jako tygr

Mniši každý den zdokonalovali své umění složené z meditace, energetického cvičení a bojových dovedností. Zprávy o jejich schopnostech se brzy dostaly daleko za zdi kláštera, jenž se stal duchovním a výcvikovým centrem kung-fu. Klášter navštěvovali učedníci, lékaři a filozofové. Ti všichni výměnou za své znalosti chtěli proniknout do tajů kung-fu. Kromě vzdělavců bohatství kláštera přitahovalo i lupiče, do kung-fu tak z důvodu obrany začaly pronikat útočné prvky. Základem byl boj holýma rukama. Inspirací se stala sama příroda, proto se postupně zrodil styl pěti zvířat (tygra, hada, draka, leoparda a jeřába). Nejagresivnějším stylem je tygr – tato rychlá a účinná technika napodobuje pohyby tygřích tlap, kdy se veškerá síla úderů soustředí do konečků prstů zasahujících citlivé body protivníka. Šaolinští mniši dovedli svůj výcvik k dokonalosti, proslavili se bojem, ale kodex buddhismu jim vždy bránil stát se agresory. Dovednosti mnichů sloužily k očištění od zla.

Mniši každý den zdokonalovali své umění složené z meditace, energetického cvičení a bojových dovedností.



Mistrovství v boji a ovládní chi

Traduje se tento příběh. V 7. století vypukla válka mezi dynastiemi Tang a Sui. Armáda Sui měla převahu, generál dynastie Tang se proto rozhodl požádat o pomoc mnichy z kláštera Šaolin, jehož existenci sám podporoval. Díky bojovým technikám, které po staletí zdokonalovali a díky životní energii chi, s níž je naučil pracovat Bódhidharma, dokázala skupina třinácti šaolinských mnichů porazit celou armádu dynastie Sui. Během jednoho dne se tak kung-fu stalo nejuznávanějším bojovým uměním v celé Asii a zároveň se zrodila legenda o mniších z kláštera Šaolin. Síla šaolinské tradice narazila na Mao Ce-tungovu kulturní revoluci, kdy se duchovní podstata kung-fu stala trnem v oku komunistického diktátora. Z kung-fu se tak stalo wu-shu, sportovní styl bez duchovní složky.

Šaolinským žákem v Číně i online

Současný režim v Číně to vidí jinak, kung-fu představuje výnosný exportní artikl a Šaolinský klášter pod ochranou UNESCO je turistický magnet. Zájem je obrovský, což s sebou nese i to, že se z kdysi duchovního prostoru, v němž se cizelovala síla ducha a těla, stal „kung-fu Disneyland“. Šaolínští mniši jdou s dobou, a tak nabízejí různé způsoby osobnostní transformace.

***Inspirací se stala
sama příroda,
tak se postupně
zrodil bojový styl
pěti zvířat. Tygra,
hada, draka,
leoparda a jeřába.***

Nejlepší samozřejmě je učit se od nejlepších a v místě, kde je kung-fu doma. Tedy v klášteře pod vedením šaolinských mistrů. Lze se vydat na cestu bojovníka, která může změnit váš život. Pokud nemáte čas trávit několik měsíců v čínském klášteře, můžete zvolit online verzi a nechat se vést k vlastnímu mistrovství dálkově, anebo využít několikadenní šaolinský program pořádaný v zahraničí.



LIFE
House

INVESTUJTE DO BYDLENÍ NOVÉ GENERACE

BYTY PŘÍMO U STANICE METRA C - STŘÍŽKOV

Projekt od

DARAMIS

Více na

LIFE.CZ



Limit 160

Helena Horská, hlavní ekonomka Raiffeisenbank

Kdybyste věděla, že budete žít 100 let, jaké sny byste si chtěla splnit?

Mít tolik času? Skvělé! Beru! Určitě bych se zkusila učit stále novým věcem – třeba pilotovat letadlo nebo programovat humanoida. A hlavně bych chtěla vidět na oslavě svých 100. narozenin svá pravnoučata!

Jakou nejlepší radu do života jste zatím dostala?

„Neboj se změny, protože není nic horšího než nerůst.“ Platí to v ekonomice, kariéře i v životě. A taky – v kritické situaci nemluv, dýchej! Slova počkají, kyslík ne.“

Dlouhověkost je pojem, jímž se nyní zabývá i vědecká obec. Pokud by se výrazně zvýšil lidský věk, jak myslíte, že by se to promítlo do světa bankovníctví? Vznikly by tím i nové, inovativní produkty?

Rozhodně! Místo hypoték na 30 let bychom měli celoživotní leasing na 70 let. A penzijní plány? Ty by potřebovaly zásadní rekonstrukci – nejen financování, ale i úsilí se udržet co nejdéle ekonomicky aktivní!

Životní styl je to, čím zásadně ovlivňujeme délku a kvalitu našeho života. Dodržíte nějaké zdravé rituály, které jsou zásadní pro váš spokojený život?

Pravidelný pohyb, dobré a zdravé jídlo a dost spánku – i když ten mi někdy společensko-pracovní akce krátí. A hlavně – pravidelná dávka smíchu a milá společnost!

Sardinie, Okinawa, Nicoya na Kostarice, Loma Linda v Kalifornii a Ikaria v Řecku. To jsou místa známá jako modré zóny, kde se lidé dožívají nejvyššího věku na Zemi. Které z těchto míst by vás nejvíce inspirovalo k návštěvě?

Japonská Okinawa! Kombinace skvělé stravy, silné komunity a filozofie ikigai – tedy mít smysl života – to mě fascinuje. A navíc, kdo by odolal japonským zahradám, rozkvetlým sakurám a moři?

Doplňte prosím větu. „Dlouhý a smysluplný život pro mě znamená...“

...mít stále chuť se učit, smát se a být užitečná – nejen sobě, ale i ostatním. Protože délka života je skvělá, ale teprve jeho kvalita dává smysl!



Raiffeisen
Private Banking

Exkluzivní služby pro nejnáročnější klienty



Naši zkušení privátní bankéři, analytický tým a portfolio manažeři připraví bankovní služby, tak, aby plně odpovídaly vašim potřebám a udržely a rozvíjely hodnotu vašeho majetku.

Více na rb.cz/private-banking



STAVEBNÍ POZEMKY V PRAZE NA PRODEJ



stavební pozemky od 673 m² do 1378 m² | U ŠKOLKY, PRAHA 4 - HRNČÍŘE



stavební pozemek 724 m² | V JEHLIČÍ, PRAHA 4 - KRČ



stavební pozemek 882 m² | NAD TURBOVOU, PRAHA 5 - KAVALÍRKA



satpo.cz

SATPO