

Modré oblasti

MUDr. Barbora Zoboková

Američan, pracujúci pre časopis National Geographic, Dan Buettner spolu so sociológmi objavil oblasti, kde žijú ľudia podstatne dlhšie a sú zdravší, ako je svetový priemer. Niekoľko rokov skúmal ich životný štýl a zistil, že tieto storoční ľudia žijúci v piatich pôvodných Modrých oblastiach majú spoločné viaceré zvyklosti. Nazvali ich Sila Deviatich. Ide o kombináciu stravovacích a iných zvyklostí, ktoré, ak sa dodržiavajú dlhodobo, vedú k podstatnému zlepšeniu zdravia a k prevencii civilizačných chorôb. Už osem rokov beží v USA projekt, podľa ktorého komunity upravujú životný priestor svojich obyvateľov, v dôsledku čoho dochádza k ozdraveniu populácie a aj k úspore na nákladoch na zdravotnú starostlivosť.