

Rodney Habib
Dr. Karen Shawová Beckerová

ve spolupráci s Kristin Lobergovou

Věčný pes

**Nové vědecké poznatky,
které vašemu psovi pomohou
k lepšímu zdraví a delšímu životu**

NAKLADATELSTVÍ
PLÖI

Praha, 2024

Věčný pes
The Forever Dog

*Věnováno Sammii, Reggiemu a Gemini,
naším prvním učitelům.*

Tato kniha obsahuje doporučení a informace týkající se veterinární péče. Používejte je jako doplněk, nikoli jako náhradu za doporučení, která vám poskytne váš veterinář nebo jiný kvalifikovaný veterinární odborník. Pokud víte nebo se domníváte, že váš pes má zdravotní problém, doporučujeme vám nejdříve požádat o radu veterináře, než zahájíte jakýkoli léčebný program. Na zajištění správnosti informací obsažených v této knize k datu zveřejnění bylo vynaloženo maximální úsilí. Nakladatelství i autor odmítají odpovědnost za jakékoli dopady na zdraví způsobené uplatněním metod doporučených v této knize.

K použití fotografie na s. 42 poskytlo laskavé svolení Israel Museum, CCO, prostřednictvím Wikimedia Commons. Tuto fotografii pořídil v Israel Museum v Jeruzalémě Gary Lee Todd, Ph.D., profesor dějepisu na čínské Sias International University, Čeng-čou, Che-nan. Dílo označil jako volně šiřitelné a zpřístupnil ho pod Creative Commons CCO 1.0 Universal Public Domain Dedication.

THE FOREVER DOG © 2021 by Rodney Habib and Karen Shaw Becker

Copyright © Rodney Habib, Karen Shaw Becker, 2021
Translation © Jana Dušková, 2024

© Nakladatelství PLOT, 2024

ISBN 978-80-7428-464-9

Obsah

Poznámka autorů / 7

ÚVOD

Nejlepší přítel člověka / 8

ČÁST I

Moderní nezdravý pes: Krátká historie / 19

- 1 Proč se cítíme pod psa?
Co nás a naše psí společníky připravuje o dlouhověkost? / 21
- 2 Naše společná evoluce se psy:
Od divokých vlků k domácím mazlíčkům / 42
- 3 Vědecké poznatky o stárnutí:
Pravda o psech a jejich rizikových faktorech pro vznik onemocnění / 63

ČÁST II

Tajemství od nejstarších psů světa: Dlouhá historie / 103

- 4 Strava pro zpomalení stárnutí: Proč potrava představuje informace pro geny zdraví a dlouhověkosti? / 105
- 5 Trojí hrozba: Jak na nás všechny působí stres, izolace a nedostatek fyzické aktivity? / 148
- 6 Vliv životního prostředí:
Rozdíl mezi zabláceným psem a znečištěným psem / 172

ČÁST III

Péče zaměřená na utváření „věčného psa“ / 197

- 7 Stravovací návyky pro dlouhý a zdravý život:
Jak vytvořit misku s lepším obsahem? / 199
- 8 Podávání doplňků pro dlouhý a zdravý život:
Jak bezpečně a účinně používat doplňky? / 236
- 9 Jídlo uzpůsobené na míru jako lék: Domácí úkol z krmiva
a vyšší procento čerstvých potravin pro zvýšení odolnosti psa / 262
- 10 Další aspekty vzorce Forever DOGS: Pravidla pro dobrou kondici
a kontrolu genetických předpokladů a životního prostředí / 322

Epilog / 363

Poděkování / 365

Dodatek / 367

Poznámky / 383

O autorech / 384

Poznámka autorů

Tato kniha je podložena velkým množstvím primárních zdrojových materiálů, sekundárních informací i dalších zdrojů. V jejím textu na ně ale neuvádíme odkazy. Proč? Protože je jich jednoduše příliš mnoho. Proto jsme se rozhodli je umístit na webovou stránku www.foreverdog.com (LEARN MORE -> THE BOOK -> Citations), abychom zkrátili knihu na přijatelnou délku a vám, naši milí čtenáři, ušetřili náklady. Je to výhodné pro všechny, protože tak zachráníme pěkných pár stromů, kniha bude levnější a dostupnější a navíc můžeme naše odkazové materiály průběžně a dynamicky aktualizovat a doplňovat o stále nové vědecké poznatky. Abychom obhájili i svá nejmělejší tvrzení, která vyvracejí vžitá dogmata, vyvinuli jsme maximální úsilí a podrobně prozkoumali všechny nové vědecké poznatky i historická data. Všechno, co je obsaženo v této knize, včetně tvrzení, která možná vypadají přehnaně, můžeme doložit nespornými důkazy. Seznam odkazových materiálů je naším klíčem k tomu, abychom odhalili dezinformace ve světě péče o psy, předložili pravdivé vědecké poznatky a vybavili vás nástroji na podporu „věčného psa“.

ÚVOD

Nejlepší přítel člověka

Kráčíme spolu domů...

RAM DASS

... a doufáme, že naše společná cesta bude hodně dlouhá.

DR. BECKEROVÁ A RODNEY

Doktor Curtis Welch měl vážné starosti. Když do aljašského městečka Nome začala koncem roku 1924 plíživě pronikat zima, znepokojil ho rostoucí počet případů angíny a zánětlivých krčních onemocnění. Měl ještě v živé paměti chřipkovou pandemii z let 1918–1919, která v jeho státě zabila přes tisíc lidí, ale tohle bylo něco jiného. Některé případy připomínaly záškrť. S touto nakažlivou infekcí, způsobovanou jistým bakteriálním kmenem produkujícím toxiny, se za svou osmnáctiletou lékařskou praxi ještě nikdy přímo nesetkal, ale dobře věděl, že může přinášet smrt, obzvláště dětem. Lidově byl záškrť označován jako „andělský škrtič dětí“; krk se při něm ucpe hustým tuhým povlakem, který velice znesnadňuje dýchání, takže bez léčby hrozí smrt udušením.

V lednu následujícího roku už mu bylo jasné, že se skutečně jedná o onu děsivou chorobu, ale neměl proti ní v rukou žádný lék. Děti začaly umírat. Na jeho žádost byly uzavřeny všechny školy, kostely, kina a hotely a byla zakázána veškerá veřejná shromáždění. Lidé nesměli cestovat, s výjimkou těch, kteří doručovali poštu nebo prováděli naléhavé činnosti. Pokud se u jakéhokoli rodinného příslušníka vyskytlo sebemenší podezření na tuto chorobu, byla na celou domácnost uvalena karanténa. Tato opatření sice do jisté míry pomáhala, ale na záchranu celé oblasti s přibližně deseti tisíci obyvateli potřeboval doktor Welch antitoxinové sérum. To se ovšem dalo sehnat jedině v Anchorage, vzdáleném přes tisíc mil; stejně tak to ale mohl být i milion mil, protože ze zamrzlých pří-

stavů se jistě nedalo cestovat a letět v letadle s otevřenou kabinou při teplotách pod nulou bylo nemožné.

Záchranu přinesly až týmy saňových psů a jejich jezdců, kteří během nepřetržité štafetové jízdy, známé jako Velký závod o záchranu (Great Race of Mercy), překonali 674 mil drsné přírody, zamrzlých vodních toků a pusté tundry a za pět a půl dne dovezli zázračné sérum do Nome. Superhvězdami této jízdy se stali dva sibiřští huskyové jménem Balto a Togo. Když si razili cestu dlouhými mílemi oslepujících sněhových bouří, často se řídili spíš čichem než zrakem. Dnes tvoří tato nebezpečná trať součást ikonického závodu Iditarod. Tento příběh je jen jedním z mnoha těch, které názorně ukazují, jak jsou psi úžasní a jak si lidé a psi pomáhají už od té doby, co se do sebe před mnoha tisíci lety zamilovali.

Od chvíle, kdy sérová štafeta zachránila městečko Nome, už uplynulo téměř celé století a je ironií světa, že tyto řádky píšeme v době, kdy zeměkouli obchází jiná pandemie. Společnost hledá moderní verzi psích záchránců, aby nám pomohli v boji s neviditelným strašidlem, které už způsobilo smrt obrovského množství lidí. V dnešní době saňový pes asi těžko poveze očkovací sérum (i když bychom se vůbec nedivili, kdyby i dnes do některých odlehlých oblastí doručil léky a vakcíny proti covidu právě on), ale není pochyb o tom, že naši psi se stali významnými aktéry jiné terapie, která nám pomáhá překonat koronavirovou pandemii. Více než polovina amerických domácností vlastní nějakého domácího mazlíčka, přičemž psi převažují nad kočkami. Odhaduje se, že 12 procent dospělých, kteří mají děti mladší 18 let, si adoptovalo domácího mazlíčka právě kvůli pandemii, přičemž z celkového počtu dospělých je to 8 procent. Domácí mazlíčky si pořizuje stále více lidí a podle našeho názoru tomu tak bude i nadále.

Nejeden majitel¹ se cítí jako v ráji, když si se svým psem může vyrazit na dlouhou osvěžující procházku nebo se s ním doma pomazlit. Psi pro nás představují neochvějnou podporu, útěchu, mazlení a bezpodmínečnou lásku – rozptýlení od špatných zpráv a světlo naděje pro zítřek. V některých malých komunitách dnes „vinařští“ a „pivovarští“ psi doručují nápoje a vědci trénují psy některých plemen k tomu, aby dokázali čichem odhalit nemocné lidi a pomáhat při kontrolách na letištích.

¹ Víme, že lidé používají různé pojmy, když hovoří o vztahu se svým domácím mazlíčkem – „mamka“, „taťka“, „majitel“, „páníček“ a podobně. Některým například vadí označení „majitel“, ale v této věci neexistuje žádná obecná shoda, takže si můžete vybrat jakékoli označení. My budeme v knize různé názvy střídát.

Zkušenosti z této pandemie svědčí o tom, jak jsou pro nás psi důležití a někdy nám doslova pomáhají *přežít*. Sice jsou na nás závislí, protože jim zajišťujeme uspokojování životních potřeb, ale my se na ně zase spoléháme v nekonečném množství jiných věcí. Rozhodně přispívají k tomu, abychom na tom byli lépe fyzicky, duševně, emocionálně a nejenou i profesně (v mnoha firmách jsou dnes kancelářští psi registrovaní jako zaměstnanci). Je prokázáno, že když má člověk psa, může mu to prodloužit život. Stále více důkazů spojuje psy s dobrým zdravím, a to nejen kvůli tomu, že nám snižují celkovou hladinu stresu a zmírňují pocit osamění. Výzkumy svědčí o tom, že psi nám mohou snížit krevní tlak, udržovat naši aktivitu, snižovat riziko infarktu a mrtvice, zvýšit nám sebedůvěru, společenskost, přinutit nás vyrazit ven do přírody a podnitit nám v těle uvolňování účinných chemických látek, které nám dodají pocit bezpečí, spřízněnosti a spokojenosti. Jedna studie zjistila, že když má člověk psa, sníží se mu o 24 procent riziko takzvaného „úmrtí z neurčené příčiny“. A u lidí s kardiovaskulárními problémy, kterých je jen v USA několik milionů, je snížení tohoto rizika ještě větší. V roce 2014 skotští vědci zjistili, že když máte psa, obzvláště pokud jste starší, může vám to zpomalit stárnutí, takže se díky tomu budete chovat – a cítit –, jako byste byli o deset let mladší. Také jsme se dozvěděli, že dětem mohou psi pomoci posílit imunitní systém a zmírnit stresory v období dospívání, kdy se často potýkají s nedostatkem sebedůvěry, s přehnanými požadavky dospělých a s citovými zmatky.

Psi jsou nám prospěšní v mnoha ohledech – učí nás lépe plánovat (musíme je pravidelně krmit a venčit), chrání naši rodinu a dovedou vycítit nebezpečí. Dokážou předvídat blížící se zemětřesení dlouhé minuty předem a poznají změny ve vzduchu, které signalizují silnou bouři nebo tsunami. Jejich bystré smysly z nich dělají vynikající pomocníky při stopování zločinců, hledání drog a výbušnin a pátrání po lidech, kteří jsou uvězněni pod troskami nebo mrtví. Jejich skvělý čich může rozpoznat rakovinu, nebezpečně nízkou hladinu cukru v krvi u diabetiků, těhotenství a v dnešní době i covid-19. A navíc mohou být překvapivými zdroji nápadů a inspirace. Badatelé tvrdí, že právě psi dovedli Darwina k systematickému zkoumání přírody a v době, kdy se vzdělával, mu pomohli při formování vědeckého přístupu. (Polly, chytrá teriérka, často lehávala stočená v košíku u krbu poblíž Darwinova stolu v pracovně, kde psal své vlivné mistrovské dílo *O původu druhů*. „Povídali“ si u okna – Polly štěkala, když ji Darwin žertem upozornil, že venku jsou „zlí lidé“. Polly se také stala modelem pro ilustrace v Darwinově poslední knize z roku 1872, *Výraz emocí u člověka a u zvířat*.)

Ale ne všechny zprávy jsou dobré. Jen během našeho života jsme svědky klesající dlouhověkosti u psů, obzvláště čistokrevných. Uvědomujeme si, že to zní zdánlivě kontroverzně, ale čtěte dál. Je sice pravda, že velké množství psů dnes žije déle, podobně jako žijí déle lidé, ale na druhé straně mnoho psů umírá předčasně na více chronických chorob než kdy dřív. Hlavní příčinou úmrtí u starších psů je rakovina, za kterou těsně následuje obezita, degenerace orgánů, autoimunitní choroby a cukrovka. (U mladších psů je naopak vyšší pravděpodobnost úmrtí na zranění, vrozené vady a infekční nemoci.) Hovořili jsme s mnoha páníčky, kteří zoufale touží, aby s nimi jejich psi sdíleli život co nejdéle (možná ne „věčně“, ale přinejmenším tak dlouho, dokud jim bude dopřán život ve zdraví; pozor, dlouhý život a dlouhý život ve zdraví není jedno a totéž; zanedlouho si „délku života“ a „délku života ve zdraví“ rozlišíme).

Hned od začátku bychom měli mít jasno v jedné věci: V téhle knize vám neprozradíme tajemství, jak mít psa, který bude žít doopravdy věčně. Ani tady nevyřešíme všechny zdravotní problémy každého psa – napříč všemi typy psů existuje tolik proměnných a potenciálních permutací různých zdravotních potíží, že není možné vysledovat a vyléčit každou z nich (ale určitou náповědu k řešení problémů u svého psa můžete najít na naší webové stránce www.foreverdog.com). Cílem této knihy je nabídnout vám vědecky podložený rámec pro optimální péči o psa, který si můžete upravit na míru podle svých jedinečných okolností. A to, že jsme ji nazvali *Věčný pes*, je metafora a zároveň inspirace. Vždyť všichni naši psi jsou navěky zapsaní v našich srdcích a myslích, i když už opustili tuto planetu. Váš pes u vás našel svůj věčný domov a vy chcete prožít co nejlépe chvíle, které stráví po vašem boku.

Věčný pes je ochočený masožravý savec, pocházející z vlčích předků, který prožívá dlouhý a zdravý život bez degenerativních chorob, zčásti i díky tomu, že jeho majitelé dělají uvážená rozhodnutí, která mu přinášejí zdraví a dlouhověkost.

Je zajímavé, že jsme zvířata začali považovat za členy rodiny až po druhé světové válce. To v roce 2020 konstatovali historičtí geografové, kteří analyzovali proměnu vztahů mezi lidmi a zvířaty, poté co v anglickém Hyde Parku prozkoumali náhrobní kameny, z nichž některé pocházejí až z roku 1881. Nalezli tam i tajný hřbitov domácích mazlíčků. Když vědci nashromáždili údaje

z 1 169 náhrobních kamenů z let 1881 až 1991, zjistili, že před rokem 1910 byla o zvířatech jako členech rodiny zmínka jenom na třech z nich (což bylo necelé procento těch, které se zachovaly). Naopak po válce už byla zvířata označena za členy rodiny na téměř 20 procentech náhrobních kamenů a v 11 procentech u nich bylo dokonce použito příjmení. Zooarcheologové, jak se těmto vědcům říká, také s postupem času zaznamenali rostoucí počet kočičích hrobů. V roce 2016 uzákonili v New Yorku možnost pohřbívat domácí mazlíčky na lidských hřbitovech společně s majiteli. Pokud si naši domácí mazlíčci zaslouží místo v nebi vedle nás, zaslouží si stejně dobré místo (a život) vedle nás i na zemi.

Naším posláním je poskytnout desítkám milionů majitelů psů i všem, kteří se jimi chtějí stát, takové znalosti, aby byli schopni změnit způsob péče o své psy a tím jim zlepšit kondici, zachovat jim optimální zdraví a díky tomu přispět i k prodloužení života psů na celém světě. Psi si zaslouží netrpět chronickými chorobami, degenerací a invaliditou. To totiž nejsou nevyhnutelné následky věku (ani u nás). Ale k dosažení tohoto cíle je nutná změna myšlení, a proto vás chceme vzít na zajímavou, vědecky podloženou výpravu po všech klíčových faktorech, které mohou napomoci k prodloužení života psů. I když u vědeckých poznatků občas zabrousíme do detailů, slibujeme, že se budeme snažit je co nejvíce zjednodušit. Účelem vědeckých výzkumů, které jsme zahrnuli do této knihy, je přinést vám poučení a inspiraci a poskytnout vám taková data a fakta, abyste mohli co nejnadhěji provádět důležité změny v životním stylu, které jsou zapotřebí k tomu, abyste co nejvíce zlepšili zdraví a zvýšili dlouhověkost svého psa. Záleží na tom, nakolik jsou vám některé z těchto konceptů zdravotního stylu známé, nebo cizí. Ve druhém případě se vám možná budou naše doporučení zdát příliš náročná, proto uvádíme mnoho různých možností, včetně malých kroků, které můžete začlenit do každodenního života svého psa a postupovat takovým tempem, jaké vám umožní vaše stávající znalosti, denní rozvrh a rozpočet. Denně odpovídáme na otázky od nejrůznějších lidí, kteří hledají tipy a řešení, jak co nejvíce zvýšit kvalitu života svých psů, a víme, že naše posluchačská obec je rozsáhlá a pestrá a zároveň upřímná a hloubavá. Pocházíme z různých prostředí a máme různé životní zkušenosti, ale když jde o naše psy, máme všichni na mysli stejné cíle.

V této knize jsme se snažili najít kompromis mezi oslovením těch, kteří potřebují podrobné návody, a těch, kteří touží proniknout i do zapeklitých vědeckých detailů. Pokud něčemu nebudete rozumět, čtěte klidně dál; ty nejdůležitější strategie vám na konci knihy budou určitě dávat smysl, protože jsou

v souladu se selským rozumem. Věříme, že získáte spoustu znalostí, i pokud si stránky s komplikovanými vědeckými poznatky jen rychle prolistujete. Během celé knihy budeme rozdávat praktické tipy. Rozhodně se neobejdeme bez popisu biologických základů, které se skrývají za úžasnými fakty existence našich psů (i naší vlastní existence). Také se nebudeme vyhýbat nepříjemným a citlivým tématům. Všichni například víme, ať se nám to líbí, nebo ne, že pro dobré zdraví je zásadní přiměřená váha. Ale zmínit těch pár kilo navíc bývá u mnoha lékařů – včetně veterinářů – tabu. Je to nepříjemné a ošemetné téma. Je to něco, co v lidech může vzbuzovat provinilý pocit. Ale nelze o tom mlčet. My nechceme nikoho obviňovat, chceme nabídnout řešení. Když má nadměrná váha negativní vliv na zdraví, je to stejné, jako kdybychom běželi a nemotorně nesli ostrý předmět. Nikdo z nás by nenechal svého psa běžet s nožem v tlamě, že? Pokud existuje jedno poučení, které tu budete nacházet znovu a znovu, je to tohle: **Jezte méně, jezte čerstvější stravu a častěji si dopřávejte více pohybu.** Tato pravda platí jak pro vás, tak i pro vašeho psa. A je to to nejdůležitější, co si z této knihy odnesete. I když jsme vám právě v deseti slovech prozradili pointu celé knihy, neznamená to, že ji už můžete zavřít, protože se přece musíte dozvědět, *jak* a *proč* budete vy a váš pes jíst méně, jíst čerstvější stravu a více se pohybovat. Až budete vědět, *jak* a *proč*, přijde vlastní *realizace* sama od sebe.

Žijeme ve vzrušující době, díky rychlosti technologií a díky poznatkům o těle savců získaným za uplynulé století. Naše znalosti o tom, co se odehrává uvnitř buněk, exponenciálně rostou a my se už nemůžeme dočkat, až vám představíme tyto nové poznatky se zaměřením na jeden zářný cíl: Pomoci našim milovaným psům, aby vedle nás prožívali co nejzdravější život.

Mnoho našich ponaučení odhaluje pravou tvář běžně zažitých mýtů a praktik, obzvláště v oblasti stravy a výživy. Podobně jako mnoho lidí je i spousta psů překrmených, a přitom podvyživených. Určitě víte, že asi není dobrý nápad jíst při každém jídle vysoce průmyslově zpracovanou neboli procesovanou stravu. To je dobře známé. Méně známé je ale to, že většina běžně prodávaných krmiv pro psy je právě taková – vysoce průmyslově zpracovaná. Možná vás to šokuje, ale nejste jediní, kdo tápe v nevědomosti. My pro vás ovšem nemáme jen špatné zprávy, protože – stejně i vy si občas můžete dopřát zpracované potraviny (pokud možno jen v rozumném množství) – nemusíte svému psovi úplně přestat dávat kupované krmivo. Můžete postupovat přiměřeně podle našich doporučení a můžete si sami vybrat, do jaké míry chcete nahradit zpracované krmivo čerstvějšími alternativami.

Co je čerstvější, je lepší. Doma připravené, kupované syrové nebo šetrně vařené, mrazem sušené a dehydrované krmení, to všechno jsou podstatně méně šizené možnosti, které spadají do „čerstvější“ kategorie než vysoce zpracované granule a konzervy. Všechny tyto méně průmyslově zpracované možnosti krmení nazýváme „čerstvější krmiva“ a v této knize vám ukážeme, jak můžete svému psovi upravit stravu tak, abyste mu jich do každodenního přídělů začlenili co nejvíc.

Jak jsme již řekli, všechno začíná u krmení, ale zdaleka to u něj nekončí. Mnoha psům také chybí dostatečný pohyb a navíc na ně neustále útočí obrovská spousta toxinů z prostředí i vlivy našeho vlastního neúprosného toxického stresu. Svou roli hrají i genetické předpoklady psa. Povíme si něco o genetické minulosti a přítomnosti psů a ukážeme vám, jak tyto informace použít ke zlepšení proaktivní péče, kterou můžete u svého psa případně zmírnit dopady neúplně optimálních genetických předpokladů.

Chovné praktiky za celé uplynulé století radikálně změnilo mnohé z našich psů – některé k lepšímu, ale celou řadu z nich bohužel k horšímu. Domestikace přinesla svěšené uši a geny větší poslušnosti a učenlivosti, ale bezuzdný a nestrukturovaný chov na druhé straně probudil některé recesivní geny, u jiných genů způsobil delecii neboli ztrátu a zúžil genofondy. Tyto okolnosti pak přispěly k „vadám v chovu“, jejichž šíření má za následek vznik geneticky slabých zvířat. Každý třetí mops například nemůže pořádně chodit v důsledku přešlechtění na základě rozmarů majitelů (vanity breeding), které mimo jiné přineslo zvýšené riziko chromosomní a chorob páteře. Sedm z deseti dobrmanů má jeden nebo oba geny pro dilatační kardiomyopatii kvůli „syndromu populárního chovného psa“, který se vyskytoval před několika desítkami let. (Dilatační kardiomyopatie neboli DCM je nemoc, při níž srdce ztrácí schopnost vhnět krev do oběhu, protože má zvětšenou a zeslabenou komoru, která má tuto funkci zajišťovat; tato nemoc se běžně vyskytuje i u lidí.) Dobrá zpráva je, že můžeme sami značně přispět k tomu, abychom nepříznivou situaci změnili. Psi jsou našimi kanárky v uhelných dolech; jejich zdravotní problémy v posledních padesáti letech až nápadně připomínají naše vlastní. Stárnou podobně jako my, ale mnohem rychleji, a proto vědečtí odborníci stále více zkoumají psy jako modely lidského stárnutí. Na rozdíl od nás ovšem psi nemohou roz-

hodovat o svém zdraví sami. Proto musíme moudré volby ve prospěch jejich dlouhodobé vitality a zdraví provádět my, psí mamky a tatkové (nebo majitelé či páníčci, nebo jak se chcete v životě svého psa nazývat). Ukážeme vám, jak na to, aby to pro vás bylo co nejnázne uskutečnitelné.

V Části I začneme všeobecným pohledem na to, jak v moderní době došlo téměř k vyhubení zdravého psa, a pak stočíme řeč na úžasný obraz naší společné evoluce. Psi možná vycítili, že v rané lidské společnosti něco chybí, a přesvědčili nás, abychom je přijali mezi sebe, poskytli jim přístřeší a něco k jídlu.

Jinými slovy, psi postupně přilnuli k nám, ne naopak. Svěřili se do naší péče a my jsme je vzali mezi sebe a přijali za ně odpovědnost. My teď zvoníme na poplach – upozorníme na celé spektrum těžkostí, s nimiž se dnes psi potýkají v oblasti zdraví a dobré kondice a které jsou do značné míry způsobeny tím, že v nás lidi vložili důvěru, ale zároveň naznačíme i možná řešení.

V Části II si probereme špičkové vědecké poznatky a řekneme si, co víme o možnostech zpomalení stárnutí prostřednictvím stravy a životního stylu. Dozvíte se, jak strava promlouvá ke genům, proč jsou střevní mikrobi (mikrobiom) psa stejně důležité pro jeho zdraví jako náš vnitřní svět mikrobů pro nás a proč je důležité respektovat přání vašeho psa (aspoň občas) a vyhovět jeho individuálním preferencím. V Části III pak odhalíme vzorec Forever DOGS a ukážeme vám, jak implementovat jeho strategie v reálném životě, a utvářet tak „věčného psa“. Postupně vás vybavíme všemi nástroji, které potřebujete k tomu, abyste mohli naše doporučení přizpůsobit na míru životu vašeho psího společníka a vytvořit mu základnu pro dlouhý život a pevné zdraví. Jsme přesvědčeni, že se přitom proměníte i vy. Začnete přemýšlet i nad tím, co jíte vy sami, kolik máte pohybu a zda žijete, nebo nežijete v prostředí, které prospívá zdraví.

VZOREC FOREVER DOGS

- Dieta a výživa
- Optimální pohyb
- Genetické předpoklady
- Stres – zvládání stresu a dopadů životního prostředí

Abychom všechno co nejvíce zjednodušili a zpřístupnili, zakončíme každou kapitulu „Radami do kapsy pro hledáče dlouhověkosti“ a tipy, které můžete vyzkoušet již dnes. Průběžně budeme **tučným písmem** zvýrazňovat klíčové věty

a na některá fakta budeme upozorňovat v rámečcích. Na podrobné rady nebudete muset čekat až do Části III; praktické informace od nás budete dostávat od samého začátku, abyste mohli začít provádět drobné, ale smysluplné změny už teď. Znovu shrnujeme, co by vám v ideálním případě měla přinést tato kniha: Odpovědi na otázky *proč* na základě vědeckých poznatků a na otázky *jak* na základě každodenní reality uplatňování vědy v praxi.

Víme, že naše publikum složené z milovníků zvířat je velmi různorodé. Pokud jste v proaktivním životě nováčky, doufáme, že tohle je pro vás začátkem dlouhého a zdravého přátelství zaměřeného na vše, co můžeme udělat, abychom maximálně zvýšili dobrou kondici našich psů s jejich postupujícím věkem. Základ naší komunity tvoří stovky tisíc „páníčků 2.0“, což jsou majitelé domácích mazlíčků vybavení potřebnými znalostmi, kteří s pomocí uvážlivých přístupů založených na zdravém rozumu budují trvalé základy pro to, aby jejich zvířata sršela zdravím. Tito oddaní páníčci uplatňují inovativní strategie na podporu zdraví již celou desítku let (a mnozí z nich dokonce mnohem déle) a už nějakou dobu na nás naléhali, abychom znalosti o dlouhověkosti a zdravém životním stylu shrnuli do odborné příručky, kde by si mohli jejich veterináři, přátelé a rodinní příslušníci přečíst příslušné poznatky na jednom místě. Na druhé straně se setkáváme s mnoha novými majiteli psů, kteří chtějí změnit svůj způsob života (včetně přístupu k péči o členy rodiny). Proto chceme uvést i dostatek základních informací, aby naše doporučení dávala smysl i těmto nováčkům. Kromě toho jsme chtěli poskytnout zásadní vědecké poznatky našim hledačům dlouhověkosti – biohackerům, kteří zkoušejí stále nové způsoby, jak upravit každodenní rozhodování tak, aby optimálně prospělo zdraví jejich psů. Těmito informacemi ovšem nechceme zavalit ty, pro které je koncept proaktivního zdraví něčím novým. Naším cílem je hlavně inspirovat, proto si osvojte jeden tip po druhém a integrujte je do života svého psa postupně tak, aby to pro vás bylo schůdné.

Hledač dlouhověkosti je ten, kdo hledá každodenní tajemství, jak prodloužit délku života ve zdraví – čas prožitý bez nemocí, poruch a invalidity – s pomocí základních strategií životního stylu.

My dva jsme spojili síly před několika lety a vy se o naší individuální i společné cestě budete dozvídat na následujících stránkách. Oba jsme milovníci psů a oba jsme oddaní myšlence pomáhat ostatním majitelům, aby se vyznali ve

složitém světě zdraví zvířat, ale když jsme se potkávali na konferencích a přednáškách, tak jsme ze začátku vůbec netušili, jak podobné jsou naše cíle. Jakmile jsme zjistili, že existuje příležitost, abychom společně dosáhli splnění sdíleného snu, jímž je změnit pohled společnosti na psy a jejich zdraví, navázali jsme profesní spolupráci. Věděli jsme, že to bude nesnadný úkol. Za posledních několik let jsme procestovali mnoho zemí a všude jsme shromažďovali nejaktuálnější informace o zdraví, nemocích a dlouhověkosti psů. Hovořili jsme se špičkovými genetiky, mikrobiology, onkology, infektology, imunology, dietetiky a odborníky na výživu, historiky specializovanými na dějiny psů i klinickými odborníky a sbírali jsme průkopnická data, která by napomohla našemu poslání. Mluvili jsme i s lidmi, kteří vlastnili nejstarší psy na světě, abychom zjistili, co dělali, nebo nedělali, aby svým psům umožnili dožít se dvaceti, a v některých případech dokonce i třiceti a více let (což lze přirovnat k člověku, který se dožije sto deseti nebo více let a který je označován jako „superstoletý“). To, co jsme zjistili, může podle našeho názoru roznítit ve světě zvířat revoluci, která navěky změní jejich situaci. Mnohé z informací, které jsme nashromáždili, vás možná budou šokovat, ale doufáme, že pro vás budou zároveň znamenat i motivaci ke změně a že přispějí ke zvýšení dlouhověkosti milovaných domácích mazlíčků všude na světě. A možná přispějí i ke zvýšení dlouhověkosti vás samotných. Jak s oblibou říkávame: „Zdraví cestuje nahoru po vodítku.“

Veterinární medicína je dobrých dvacet let za humánní medicínou. Nejnovější senolytický výzkum (výzkum zaměřený na ochranu před stárnutím) se nakonec určitě zaměří i na naše zvířata, ale my nechceme čekat. Existují i kritické aspekty psiho zdraví, o kterých se běžně nemluví, ale i to se mění, díky iniciativě Jedno zdraví (One Health Initiative), která uznává, že zdraví lidí je těsně spjata se zdravím zvířat a naším společným prostředím. Iniciativa Jedno zdraví není nová, ale v posledních několika letech nabývá na významu, protože lékaři, osteopaté, veterináři, zubaři, zdravotní sestry a vědci si uvědomují, že se od sebe navzájem můžeme naučit mnohem víc díky všeobecné rovnoprávné spolupráci. „Spolupráce různých oborů v lokálním, národním a celosvětovém měřítku, zaměřená na dosažení optimálního zdraví pro lidi, zvířata a životní prostředí,“ zní definice úsilí iniciativy Jedno zdraví. Proto i když výzkum spojující humánní a veterinární medicínu možná ještě není zcela běžný, tak určitě brzy přijde jeho čas. My v této knize uvádíme celou řadu poznatků z výzkumů týkajících se lidského zdraví, protože jsou základem mnoha výzkumů našich zvířecích společníků a naopak.

Koncepty iniciativy Jedno zdraví a souvislosti, které uvádíme v této knize, nejsou běžně uváděny na webinářích ani v časopisech zaměřených na domácí mazlíčky. Většina veterinářů ani majitelů o nich nemluví a nevyskytují se ani na sociálních médiích... *zatím*. Chceme nastartovat tolik potřebnou diskusi – a dát podnět k určitému posunu. To, co způsobuje, že jsou zdraví (nebo nezdraví) lidé, platí v zásadě i na psy. A my bychom byli nejradši, kdyby tato diskuse začala hned teď.

Poznámka: V této knize vystupujeme společně jako „my“, autoři, ale občas se rozštěpíme na individuální hlasy (Rodney nebo Dr. Beckerová). V takových případech jasně označíme, kdo zrovna mluví.

Fyzické a emocionální blaho našich psů je formováno volbami, které provádíme za ně. A blaho našich psů zároveň ovlivňuje i nás. Vodítka je obousměrná cesta. Už dlouhá staletí žijí lidé a psi v symbiotickém svazku, ve kterém jeden ovlivňuje a obohacuje život toho druhého. V dnešní době se svět medicínských výzkumů stále více globalizuje a volby, které můžeme provádět ve věci zdraví psů, jsou stejně rozmanité jako volby týkající se zdraví lidí. Pokud chceme na jejich základě získat „věčného psa“, musíme se všichni rozhodovat rozumně.

ČÁST I

Moderní nezdravý pes

Krátká historie

Proč se cítíme pod psa?

*Co nás a naše psí společníky
připravuje o dlouhověkost?*

*Důvody, proč někteří živočichové žijí dlouho a jiní krátce,
a příčiny délky a krátkosti života si žádají prozkoumání.
ARISTOTELES, „O DLOUHOVĚKOSTI A KRÁTKOVĚKOSTI“, 350 PŘ. N. L.*

Zlatý retrívr Reggie byl pes, který měl naději stát se „věčným psem“, přinejmenším podle nás. V deseti letech doslova kvetl. Nikdy v životě neměl ušní infekci, nikdy nepotřeboval čištění zubů, nikdy neměl alergie nebo dermatitidy ani netrpěl žádnými symptomy středního nebo seniorského věku jako jiní psi. Tělo mu dokonale fungovalo a k veterináři chodil jen jednou za půl roku na běžnou „kondiční kontrolu“. Měl bezvadné i výsledky krevních vyšetření jednou za dva roky, včetně kardiomarkerů, kterými se kontrolují problémy se srdcem. Za celý život neměl jediný zdravotní problém a jeho páníček Rodney z něj byl nadšený. Dne 31. prosince 2018 Reggie odmítl snídani, což byla jasná známka toho, že něco není v pořádku. Během dvou hodin se mu doslova zhroutil organismus: měl srdeční hemangiosarkom, rakovinu cév v okolí srdce. Přejít ze zdraví do smrtelné choroby u něj byl náhlý, nečekaný a traumatický. Během jednoho měsíce nám odešel.

Bolest z Reggieho šokujícího odchodu byla ještě znásobena tím, že o Sammii, Rodneyho fence bílého ovčáka, všichni věděli, že zemře na genetickou nemoc. Čtyři roky předtím jí totiž byla diagnostikována degenerativní myelopatie, obávaná dědičná choroba, která své oběti paralyzuje a začíná se projevat u zadních

končetin. Sam statečně bojovala s osudem, úspěšně čelila své diagnóze a tělo jí fungovalo díky každodenní fyzioterapii a inovativním neuroprotektivním postupům, které byly zahájeny ihned po stanovení diagnózy. Ale v den, kdy Reggie zemřel, nastal prudký obrat. Sam a Reggie byli nejlepší kamarádi, a když Reggie odešel, bylo vidět, že to vzdává i Sammie. Její stav se rychle zhoršoval, což Rodneymu způsobilo dvojnásobné trápení.

Když přišel o Reggieho i Sam, tak se jeho život doslova zastavil. Nenahraditelná ztráta člověka srazí na kolena a vezme mu chuť vstát a jít dál. Žal je obzvláště velký, pokud je ztráta nečekaná nebo předčasná. Ale i očekávaná ztráta bolí. Poradci a terapeuti, kteří lidem pomáhají překonat žal, uznávají, že ztráta milovaného zvířecího společníka může být stejně zdrcující jako ztráta milovaného člověka. Existuje jasné „předtím“ a „potom“ a není možnost návratu. V takových chvílích většina z nás dospěje k jednomu ze dvou rozhodnutí. Buď: *Už nikdy nechci mít dalšího psa, jeho ztráta je příliš bolestivá.* Nebo: *Příště budu moudřejší, budu toho více vědět a nedopustím, aby se to stalo znovu, přinejmenším ne stejným způsobem.* Pokud spadáte do druhé skupiny, je tato kniha určena právě vám.

Psaní této knihy představovalo pro Rodneyho určitou formu terapie a nám oběma velice rozšířilo obzory, obzvláště co se týče našeho pohledu na genetiku. Že člověk může přijít o psa v důsledku genetických předpokladů, nad tím přemýšlí jen málokdo, obzvláště když před sebou má roztomilé chundelaté osmitýdenní štěňátko. Když vyplňuje základní dotazník při první návštěvě veterináře, nenajde v něm stejné otázky, jaké kladou v ordinacích lékaři lidským pacientům (například: Na co zemřeli vaši prarodiče z otcovy strany? Na co zemřeli vaši prarodiče z matčiny strany? Vyskytovala se ve vaší rodině rakovina? Byly některému z vašich sourozenců diagnostikovány určité choroby?). Odpovědi na tyto otázky by veterinářům otevřely oči – ale často se ani nedají zjistit. Podhalily by ovšem skutečnost, že v genomech našich psů došlo za nedávnou poměrně krátkou dobu k zásadním a neblahým změnám.

Rakovina, která postihla Reggieho, je mezi zlatými retrívry častější než u jiných plemen, což je do značné míry způsobeno tím, jak byli a jsou šlechtěni. Většina moderních zlatých retrívrů je totiž zatížena geny, které je přímo předurčují k některým druhům rakoviny; podobně například labradorští retrívři čokoládové barvy mají až o deset procent kratší život než jiní labradoři v důsledku selektivního šlechtění na barvu srsti, které současně vnáší do chovu škodlivé geny. O tom, jakou roli hraje v celkovém zdraví a nemocnosti vašeho

psa genetika, nedostatečná genetická diverzita, delece genů a genetické mutace, by se daly napsat samostatné odborné knihy. My vás teď chceme vybavit aspoň základními pravidly, abyste měli naději, že se vyhnete žalu způsobenému genetickými předpoklady, jaký jsme prožili my. Pro ty z vás, kteří vynakládáte peníze na štěňata (tedy neberete si je z útulků nebo podobných zařízení), máme dlouhý seznam otázek, které byste měli položit chovatelům, od nichž si chcete štěně koupit, a na které byste měli vyžadovat *plně uspokojivé* odpovědi, než vydáte jediný haléř. Pokud už chcete vynaložit peníze za psa od chovatele, vydejte je za prvotřídní genetické předpoklady.

Ty z vás, kteří nemají tušení, co obsahují genomy jejich psů (a možná se to z jakéhokoli důvodu ani nedozvědí), nebo ty, kteří mají geneticky poškozeného psa z množírny, chceme uklidnit, aby se neděsili předem. Hovořili jsme s některými špičkovými světovými odborníky na genetiku psů a všichni se shodují na jedné věci: Existuje naděje na to, že i navzdory špatným genetickým předpokladům se těmto psům dá *epigeneticky* dopomoci k delšímu životu. Nemůžeme sice změnit DNA našeho psa, ale **obrovské množství výzkumů svědčí o tom, že můžeme projevy genů pozitivně ovlivnit a dostat je pod kontrolu**, a právě tomu je věnována tato kniha. Do zázračného světa epigenetiky se vrhneme už za chvíli.

Úkolem nás majitelů je maximálně zlepšit zdraví našich psů tím, že jim z cesty odstraníme všechny překážky, které můžeme odstranit, a díky tomu jim prodloužíme život. Naším cílem se stává dopomoci jim k tomu, aby každý den, který prožijí, byl kvalitní a naplněný.

Ale proč právě v 21. století, kdy máme více veterinárních znalostí, než jsme měli kdy předtím, se naši psi nemohou těšit ze života bez chorob a dysfunkcí a proč z něj často odcházejí předčasně? Je jasné, že obecně budou mít lidé vždycky delší život než psi. Ale neměli bychom se smířit s bolestí při pohledu na předčasně umírajícího psa, která nás během života může časem postihnout i u dalších psů. Dá se tohle změnit? Můžeme geneticky poškozeným psům, jimž už se nedá prodloužit čas, který stráví po našem boku, aspoň výrazně zlepšit kvalitu života v době, která jim ještě zbývá? Můžeme se vzepřít aspoň některým neblahým vyhlídkám, které stojí proti nim? Odpověď zní: rozhodně ano. A můžeme pomoci i psům, kteří vyhráli v genetické loterii a nemají geny způsobující nemoci nebo dysfunkce, protože i oni jsou v dnešní době více ohroženi předčasnou smrtí. Leccos se dá napravit, pokud známe odpověď na otázku *proč*. Začneme tím, že se podíváme, jak to vypadá u protějšků psů: u lidí.

Vyhynutí zdravého psa

Starý řecký filozof a vědec Aristoteles daleko předešel svou dobu. I když ho většina z nás zná jako šířitele vznešených ezoterických moudrostí o etice, logice, vzdělání a politice, byl také vzdělaný v přírodních vědách a fyzice a byl průkopníkem bádání v oblasti zoologie, a to jak prostřednictvím pozorování, tak i teorie. Dokonce psal i o psech a jejich různých osobnostech a s obdivem se zmiňoval o dlouhověkosti Odysseova věrného psa Arga v Homérově klasické epické básni. Když se Odysseus vrátil do království Ithaka po deseti letech bojů u Tróje a dalších deseti letech, kdy překonával nejrůznější obtíže při návratu domů, převlékl se za žebráka, aby vyzkoušel věrnost svých přátel a příbuzných. Poznal ho jedině jeho starý pes Argos, radostně ho pozdravil vrtěním ocasu a krátce nato spokojeně zemřel. Z toho se dá vypočítat, že Argos se dožil více než dvaceti let.

O tajemství stárnutí se diskutuje už více než dva tisíce let. Aristoteles neměl tak úplně pravdu, když si myslel, že stárnutí má něco společného s vlhkostí (podle jeho názoru žijí sloni déle než myši, protože jejich tělo obsahuje více tekutiny, a proto mu déle trvá, než vyschne), ale v mnoha jiných věcech měl pravdu a připravil půdu pro moderní myšlenkové proudy.

Když se vás zeptáme, co byste asi měli dělat, abyste si zachovali mládí, abyste prožili život ve zdraví a aktivitě a pokud možno se vyhnuli nežádoucím vedlejším účinkům stárnutí, co odpovíte? Možná nám dáte některou z těchto odpovědí, nebo rovnou všechny:

- klást důraz na dobrou výživu a pravidelný pohyb a tím si udržovat ideální váhu, metabolické zdraví a dobrou fyzickou kondici,
- každou noc si dopřát dostatek osvěžujícího spánku,
- zvládat stres a úzkost (s pomocí psa),
- vyhýbat se úrazům, rakovinotvorným látkám a jiným toxinům a také smrtícím infekcím,
- udržovat si společenskou aktivitu a angažovanost a kognitivní stimulaci (například neustále se učit),
- vybrat si rodiče s geny pro dlouhověkost.

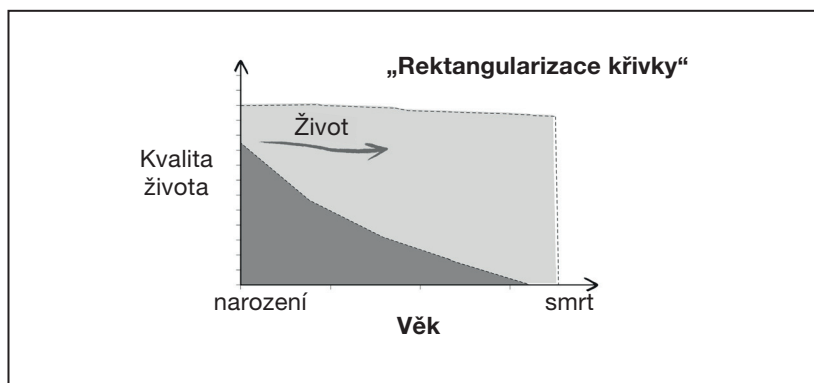
Tu poslední možnost samozřejmě neovlivníte, ale i pokud nepatříte k jedincům, kteří se narodili s dokonalými geny (a takoví snad ani neexistují), možná

vás uklidní, že geny mají na vaši dlouhověkost mnohem menší vliv, než si myslíte. To bylo jednoznačně zjištěno nedávnými analýzami rozsáhlých databází předků. Nejnovější výzkumy svědčí o tom, že geny ovlivňují délku života lidí z necelých 7 procent – tedy nikoli z oněch 20 až 30 procent, jak tvrdila většina předchozích odhadů. To znamená, že dlouhověkost máte z větší části ve svých rukách a že přitom záleží především na vašich volbách v oblasti životního stylu – tedy na tom, co jíte a pijete, jak často se zapotíte, jak dobře spíte, jaký druh stresu na vás působí (a jak se s ním vyrovnáváte), a dokonce i jiné faktory, například jaká je kvalita vašich vztahů a vašich sociálních sítí, koho si vezmete a jaký máte přístup ke zdravotní péči a vzdělání.

Tyto nové odhady umožnila vědcům jedna studie z roku 2018, která zkoumala délku života manželských párů v rodokmenech více než 400 milionů lidí, kteří se narodili v době od 19. do poloviny 20. století. Vědci zjistili, že délka života u partnerů v manželských párech přesahuje délku života u sourozenců. Tento výsledek nasvědčuje na silný vliv negenetických vlivů, protože manželé obvykle nenesou stejné genetické varianty. Mezi faktory, které mají manželé pravděpodobně společné, patří i stravovací a pohybové návyky, ochrana před nákazami, přístup k čisté vodě, vzdělanost a nekouření. Je to vlastně logické: Lidé mají sklony vybírat si partnery, kteří sdílejí podobný styl života. Jen zřídka najdete manželství kuřáka-pecivála s aktivní nekuřačkou a naopak. Raději trávíme život (a plodíme potomky) s lidmi, kteří mají rádi to, co máme rádi my, ať se jedná o ideologii, hodnoty, koníčky, nebo návyky. Tento jev má dokonce i svůj název: asortativní páření. Máme sklony vybírat si do páru takové partnery, kteří jsou nám podobní.

Všichni chceme žít co nejdéle ve zdraví. Většina vědců zabývajících se ochranou před stárnutím nehledá nesmrtelnost. Tu zřejmě nehledáte ani vy. Všichni ale toužíme po *prodloužení délky života ve zdraví*; chceme ke dnům naplněným radostí a dokonalým zdravím přidat jednu nebo dvě desítky let a zkrátit období, které prožijeme ve „stáří“. Sníme o tom, že zemřeme pokojně ve spánku na „přirozenou příčinu“ po svém posledním nádherném tanci. Žádná bolest. Žádná chronická nemoc, se kterou bychom bojovali dlouhá léta, nebo dokonce desítky let. Žádné silné léky, bez nichž bychom nepřežili. A pro své domácí mazlíčky chceme totéž. Dobrá zpráva je, že informace už burcují k činům. **Věda toho už pravděpodobně ví o biologii stárnutí dost na to, aby byla schopna prodloužit našim psům délku života ve zdraví o tři až čtyři roky.** To je v poměru k tomu, kolika let se psi většinou dožívají, dlouhá doba.

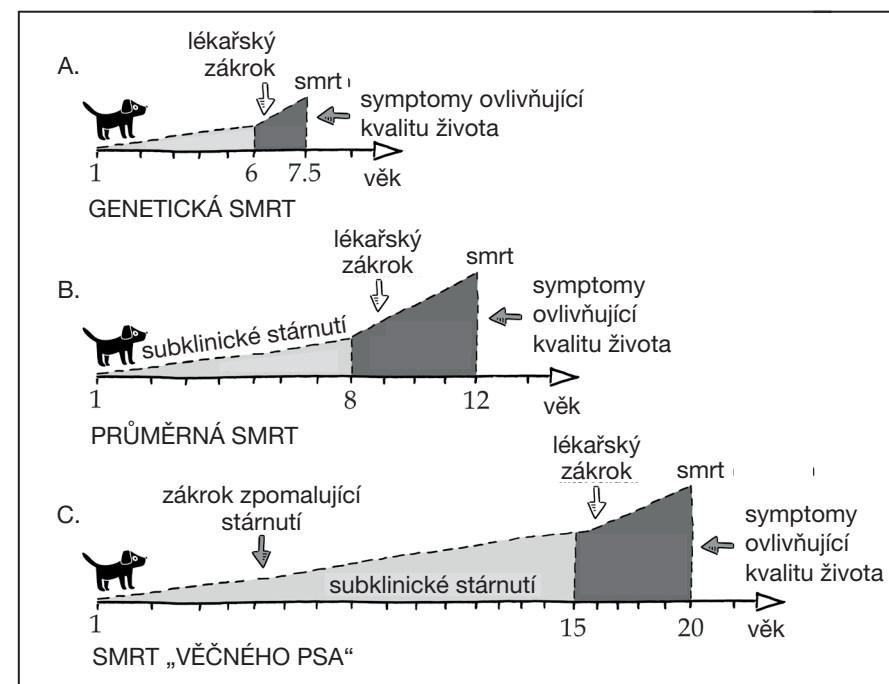
Nemůžeme poskytnout žádné záruky, ale jsme si jisti, že pokud budete uplatňovat určité osvědčené strategie, pomůžete svému psovi zvýšit naději na to, že takové bonusové roky navíc opravdu získá.



Způsob, jak zobrazit prodloužení dlouhověkosti, se nazývá „rektangularizace křivky“ („rektangularizace křivky přežívání“). Znamená, že vaše riziko nemoci (pravděpodobnost úmrtí) zůstává nízké, i když stárnete; s postupujícím věkem tedy nejste čím dál nezuživější, ale dobré zdraví vám vydrží až téměř do okamžiku smrti. „Šťěstí-zdraví-šťěstí-zdraví-šťěstí-zdraví-smrt“ – tak bychom chtěli žít (a zemřít). To je v ostrém kontrastu s tím, čemu jsme si navykli věřit (s onou tečkovanou křivkou směřující dolů): Že ve středním věku nebo nejpozději v době odchodu do důchodu budeme mít celou spoustu fyzických symptomů, které budou negativně ovlivňovat naši pohyblivost nebo funkce mozku; budeme užívat čím dál více léků na předpis, abychom udrželi v chodu své degenerující tělo; a potom nás postihne rakovina, Alzheimerova choroba, infarkt, mrtvice nebo selhání orgánů, nějakou dobu budeme živořit a potom zemřeme. Konec. Vědci ale tvrdí, že můžeme sami významně ovlivnit, který z těchto scénářů se odehraje, na základě rozhodování o svém životním stylu. Ale co naši psi? Ti si vybírat nemohou, protože za ně rozhodujeme my. V současné době neexistuje žádný podrobný návod, co dělat, aby náš pes prožil dlouhý život ve zdraví; a právě proto se s takovým odhodláním vrháme do práce.

Chceme zkombinovat špičkové vědecké poznatky, které jsme získali díky sledování nejstarších psů na světě, s nejaktuálnějšími výzkumy dlouhověkosti a možností translační medicíny, a vybavit vás tak znalostmi, které potřebujete

k tomu, abyste mohli za svého psiho kamaráda provádět moudrá rozhodnutí. Když budete důsledně a informovaně utvářet jeho životní styl, tak ho s pomocí správných kroků odvedete daleko od vysoce rizikových proměnných a předčasné degenerace. To mu statisticky přinese delší život ve zdraví.



Je jasné, že tady neplatí některé faktory z dlouhověkosti člověka: psi nestudují na vysoké škole, nekouří a nežení se. Navíc (jak později uvidíme podrobněji) mohou mít v rovnici dlouhověkosti u některých psů trochu větší vliv geny. Ale genetickou složku nechme na chvíli stranou. Koneckonců, jak si řekneme v jedné z pozdějších kapitol, geny vždycky působí *v kontextu svého prostředí*; tady stojí za to si provést jeden myšlenkový experiment. Psi s námi totiž mají mnoho společného. Žijí v našem domově, dýchají náš vzduch (i náš cigaretový kouř), pijí naši vodu, na mnoho míst chodí s námi, cítí naše emoce, jedí naše jídlo, a někdy dokonce spí v naší posteli. Těžko si lze představit zvíře, které by sdílelo s člověkem jeho prostředí více než pes. Možná nebude na škodu si na chvíli představit, jaké to asi je, být něčím milovaným domácím mazlíčkem a být mu vydán na milost a nemilost (i když s láskou):

Dostáváte pravidelně jídlo a jste bráni na procházky. Dostáváte koupele, česání, polibky a objetí. Máte oblíbené místočko, kde si můžete odpoledne schrupnout. Máte oblíbené hračky a místočka, kde můžete čenichat a vykonávat potřebu. Máte v parku kamarády a rádi si hrajete s nimi i s majitelem. S oblibou se venku válíte v blátě, zkoumáte neznámá místa a seznamujete se s novými psy.

Takový obrázek vám možná připomene dětství, kdy jste se plně spoléhali na dospělé, že se o vás postarají, uklidí po vás a celkově vám zajistí bezpečí. Mohli jste sice svým způsobem protestovat, avšak ve skutečnosti jste neměli nijak velký vliv na to, co jíte, kdy vás vykoupu nebo kolikrát vás vezmou do parku nebo na hřiště. Ale byli jste na to zvyklí a nic jiného jste vlastně neznali. Měli jste instinktivní, zřejmě vrozenou důvěru v rodiče nebo opatrovníka. A vyrůstali jste s návyky, které formovala vaše výchova. Dnes, když jste dospělí, pravděpodobně vděčíte za svoji vitalitu (nebo naopak neduživost) každodenním návykům, ať už podporují dlouhý život ve zdraví, nebo vás vedou spíše ke chronickému onemocnění.

Většina z nás v dospělosti získá nezávislost a může se rozhodnout, že své návyky změní tak, aby s přibývajícím věkem odpovídaly našim potřebám a preferencím. Ale naši psi jsou na nás závislí celý život. A my jim během té doby dáváme jen málokdy na vybranou. Když je pak postihne nemoc, musíme si položit otázku: *Kde jsme udělali chybu?*

Je všeobecně známo, že my lidé čím dál víc trpíme takzvanými civilizačními chorobami, jako je cukrovka, srdeční choroby a demence, které jsou do značné míry způsobovány volbami v oblasti životního stylu (špatnou stravou, nedostatkem pohybu a tak dále). Během dlouhých let nebo desetiletí se na nás pomalu začíná valit nebezpečná vlna, která se nakonec dovalí až na naše břehy. I když máme asi delší život, než tomu bývalo před sto lety, především díky lepší výživě, hygieně a novým lékům, je náš delší život *lepší?*

V roce 1900 byla podle Světové zdravotnické organizace celosvětová průměrná předpokládaná délka života pouhých 31 let, dokonce i v těch nejbohatších zemích to bylo necelých 50 let (například ve Spojených státech 47). Význam těchto statistických údajů bychom měli brát trochu s rezervou, protože „průměrná“ předpokládaná délka života byla značně snížena v důsledku předčasného umírání na infekční nemoci, kterým padaly za oběť obzvláště děti. Když se pak rozšířila antibiotika a my jsme se naučili léčit spoustu nemocí, tak se průměrná délka života podstatně zvýšila. Ve 21. století se hlavní příčiny úmrtí

a postižení přesunuly od infekčních chorob a dětské úmrtnosti k neinfekčním neduhům – neboli chronickým chorobám – v dospělosti.

V roce 2019, než statistickými údaji zamíchala pandemie, se průměrná délka života ve Spojených státech blížila 79 letům a v Japonsku dokonce 84 letům. Ale pozor: Jen necelých 50 procent lidí, kteří dnes žijí v USA, překročí osmdesátku, přičemž dvě třetiny z nich pak zemřou na rakovinu nebo srdeční choroby a mnozí podlehnou sarkopenii (úbytku svalové tkáně), demenci nebo Parkinsonově chorobě. Navíc v poslední době začalo prodlužování lidského života zpomalovat (a do určité míry se dokonce zastavilo), a to i bez ohledu na dopady pandemie covidu-19. Za poslední století jsme udělali velké pokroky ve zvyšování průměrné předpokládané délky života, ale v dnešní době před sebou máme náročnější úkol, který jsme si zadali sami, a to prodloužení života ve zdraví. Stárnutí nevyhnutelně způsobuje opotřebení našeho těla, ale my navíc stále častěji podléháme neduhům, kterým můžeme do značné míry předejít; pokud to ovšem neuděláme, získají nakonec podobu nevladatelných chronických nemocí.

Tak to ale být nemusí. V mnoha částech světa, a to dokonce i v malých oblastech vyspělých zemí, jsou stále ještě vzácné nemoci jako rakovina, srdeční choroby, metabolické dysfunkce (například inzulinová rezistence a cukrovka) a neurodegenerativní onemocnění jako Parkinsonova a Alzheimerova choroba. V těchto „dlouhověkových oblastech“ známých jako „modré zóny“ se až třikrát větší počet lidí dožívá sta a více let a přitom má svěží paměť a dobré zdraví mnohem déle než my.² V roce 2019 zveřejnil jeden z našich nejprestižnějších lékařských časopisů *The Lancet* alarmující studii, kde se uvádělo, že v dnešní době každé páté úmrtí na světě způsobuje pouze a jenom nezdravá strava. Lidé jedí příliš mnoho cukru, rafinovaných potravin a zpracovaného masa a to přispívá k chorobám naší moderní civilizace. A nejde jenom o ingredience, ale i o porce. Dnešní potraviny jsou často přímo stvořené ke konzumaci nadměrného množství. Jak už bylo řečeno, přejídáme se, a přitom jsme podvyživení,

2 Termín „modré zóny“ se poprvé objevil v listopadovém vydání časopisu *National Geographic* z roku 2005 v článku Tajemství dlouhého života (The Secrets of a Long Life) od Dana Buettnera. Pojem pocházel z demografické práce Gianniho Pesce a Michela Poulaina, zveřejněné rok předtím v časopisu *Experimental Gerontology*. Pesce a Poulain zjistili, že na Sardinii v provincii Nuoro je nejvyšší koncentrace stoletých a starších mužů. Když začali oba demografové podrobněji zkoumat vesnice s nejvyšší dlouhověkostí, zakreslovali do mapy soustředěné modré kruhy a oblast uvnitř kruhu nazvali „modrá zóna“. Buettner pak společně s Pescem a Poulainem našli ve světě i další taková místa – je to například Ikaria v Řecku, Okinawa v Japonsku, Loma Linda v Kalifornii a poloostrov Nicoya v Kostarice.

tj. máme nevyrovnaný poměr potřebných živin. A totéž lze říct i o mnoha našich psech. Studie 3 884 psů v Anglii, kteří přišli k veterináři na první „kondiční prohlídku“, zjistila, že 75,8 procentům z nich byla diagnostikována jedna, nebo dokonce hned několik zdravotních poruch.

Všichni víme, že obezita už ve velké části světa, obzvláště v rozvinutých vysokopříjmových zemích, představuje závažný problém. I když se na výzkum a vývoj léků vydávají biliony dolarů, víme, že riziko vzniku rakoviny, kardiovaskulárních nemocí a neurodegenerativních chorob stále roste a je spojováno právě s nebezpečnou nadváhou. Ale co naši psi? I oni tloustnou; nadváhou nebo obezitou už trpí více než polovina psů v USA. K tloušťce psů přispívá mnoho faktorů, ale příčinu celého problému z velké části objasní pohled na to, jak se průmysl vyrábějící krmiva pro domácí mazlíčky vyvinul během necelých 60 let ve stroj na výrobu psího fastfoodu v hodnotě asi 60 miliard dolarů.

Studie zkoumají psy s nadváhou (včetně obezity) už mnoho let a zjistily, že na jejich závažný problém má vliv hlavně to, jak a čím je krmíme a kolik mají pohybu. Je zajímavé, že jeden holandský výzkum z roku 2020, který se dotazoval více než třicet stovek majitelů psů, zjistil, že u psů souvisí vznik nadváhy a obezity se „shovívavým rodičovstvím“, stejně jako je shovívavé rodičovství v lidském světě spojováno s nadváhou u dětí (které jsou navíc nevychované). Majitelé psů s nadváhou, dotazovaní v tomto výzkumu, častěji pohlíželi na své psy jako na „miminka“, nechávali je spát v posteli a nekladli důraz na správnou výživu a pohyb. Tito psi s nadváhou také častěji projevovali „nežádoucí chování“, jako například štěkání, vrčení nebo chňapání po cizích lidech, bázlivost a ignorování povelů.

V rozporu s tím, co se běžně tvrdí, **psi nemají potřebu sacharidů, a přitom průměrný pytel s krmivem na bázi obilovin často obsahuje sacharidů přes padesát procent; ty navíc často pocházejí z kukuřice nebo brambor zvyšujících hladinu inzulinu.** Je to, jako bychom psovi do misky sypali cukrovku, navíc s příměsí různých „cidů“ (tj. pesticidů, herbicidů a fungicidů). Kukuřice má vysoký obsah sacharidů, u psů rychle zvyšuje hladinu cukru v krvi a kromě toho je silně ošetřována postřiky – těch se na ni v USA vypotřebuje až třicet procent z veškerých zemědělských chemických látek. Ale ani bezobilné krmivo pro psy na tom není o moc lépe, protože v průměru obsahuje cukrů a škrobů asi čtyřicet procent. Nenechte se ošálit označením „bezobilné“, které se tváří jako „zdravé“. Některé bezobilné granule obsahují dokonce nejvíc škrobu ze všech psích krmiv. Praktiky označování ve světě krmiv úspěšně soutěží

s klamáním, se kterým se setkáváme v našich obchodech s potravinami, jak zanedlouho uvidíte. A výživa s velkým obsahem škrobů připravuje půdu pro nejruznější degenerativní choroby; těm se ale lze vyhnout tím, že zvolíme méně metabolicky zatěžující stravu.

Propagujeme minimálně průmyslově zpracované, čerstvé krmivo z nezpracovaných potravin (a budeme přesně definovat, co to znamená), pestré, takové, jaké by chutnalo i vám. **Pozitivní změny v těle psa vyvoláte už tím, že nahradíte čerstvou stravou deset procent každodenních průmyslově zpracovaných granulí,** takže když chcete zlepšit zdraví svého psa, nemusíte zaujímat postoj „všechno, nebo nic“. Změnu v těchto deseti procentech můžete navodit už tím, že přejdete na jiné pamlsky: Vyměňte kupované pamlsky, které byste si netroufli ani ochutnat, za něco, co byste jedli i vy sami, a to například za hrst amerických borůvek nebo kostičky syrové mrkve. Každý krůček, který uděláte, může velice prospět celkovému zdraví. Ukážeme vám, jak to udělat prakticky, ekonomicky a bez časové náročnosti. Jakmile si uvědomíte, jak velkou moc má strava, vzroste vaše motivace ke změně a v naší knize najdete celou spoustu návodů, které vám ukážou, jak postupovat krok za krokem.

Strava je jedním z neúčinnějších způsobů, jak našim psím společníkům (i nám samotným) posílit, nebo naopak zničit zdraví; může buď léčit, nebo škodit. A nekvalitní stravu nevykompenzujete doplňky – to by bylo, jako byste užívali multivitamíny, a přitom se každý den stravovali ve fastfoodech. Když budete svou závislost na sladkých limonádách občas prokládat džusovými kúrami, tak vás to nezachrání.

Podobně jako většina studentů lékařství se ani studenti veterinárních fakult během studií nedozvědí příliš mnoho o výživě. Ale mnoho veterinářů už opouští postoj „Je jedno, čím krmíte svého psa s rakovinou, hlavně když žere“ a začíná uznávat, že výběr stravy hraje přímo zásadní roli v imunitních reakcích a uzdravování z nemocí. Klíčem ke zdraví všech psů je nutrigenomie neboli výzkum vzájemného působení mezi výživou (nutrition) a geny, obzvláště s ohledem na prevenci a léčbu nemocí. Nutrigenomie nabízí našim psům možnost zvrátit nepříznivý osud. Pokud jde o téma výživy psů, tak jsme se skutečně „hledali, až jsme se našli“. Sammie, Rodneyho fenka bílého ovčáka, se málem nedožila ani třetích narozenin. Ledviny měla zničené kontaminovanými pamlsky, které slibovaly „podporu kloubů, zvýšení imunity a zlepšení srsti“. Před eutanázií ji zachránil názor druhého odborníka, který doporučil, aby přešla na speciální domácí stravu, a ta jí ledviny zachránila. O pár let později nás pak

svedla dohromady diagnóza rakoviny u Sam a od té doby společně hledáme možnosti k zajištění optimálního zdraví psů prostřednictvím stravy a zkoumáme souvislost mezi výživou zvířat a jejich dlouhověkostí. Je načase shrnout veškeré vědecké poznatky, které se nacházejí v nejrůznějších lékařských a veterinárních časopisech, a podělit se o ně se světem.

JAK TO VŠECHNO ZAČALO

Hovoří Rodney: „Sam jsem si pořídil, abych přišel na jiné myšlenky po zmařených snech v jednom bouřlivém životním období. Víte, jako Kanadčan první generace jsem vyrůstal v tradičním libanonském domově, kde bylo plno příbuzných, nábytek pokrytý plastovými potahy a absolutně žádná zvířata. Byl jsem chudý student, ale zaznamenal jsem jisté úspěchy na fotbalovém hřišti s mužstvem Team Canada a snil jsem o tom, jak budu jednoho dne hrát v Kanadské fotbalové lize, dokud jsem si nezničil koleno. Pak se staly dvě věci, které mi změnily život: rozloučil jsem se se svými fotbalovými sny a v době, kdy jsem se zotavoval ze zranění, jsem viděl film Já, legenda. V tom filmu hraje Will Smith muže, který bojuje o přežití v osamělém postapokalyptickém světě. Jeho věrnou společnicí, ochránkyní a jedinou kamarádkou je fenka německého ovčáka jménem Sam; ty dva k sobě poutá hluboký, osudový, symbiotický vztah. Když jsem se díval na ten film, tak mi najednou něco docvaklo. Do té doby pro mě byl ‚svazek člověka a psa‘ jen prázdný pojem. V tu chvíli jsem si ale uvědomil, že existuje celý svět vztahů, o který jsem do té doby přicházel, tedy že mezi člověkem a zvířetem může existovat spojení, které nesmírně obohatí život. Když se mi koleno uzdravilo a moje fotbalové sny se definitivně rozplynuly, udělal jsem to jediné, co jsem mohl logicky udělat: pořídil jsem si svou vlastní fenku ovčáka. Samozřejmě jsem ji pojmenoval Sam a její příchod v roce 2008 mi změnil úplně všechno.“

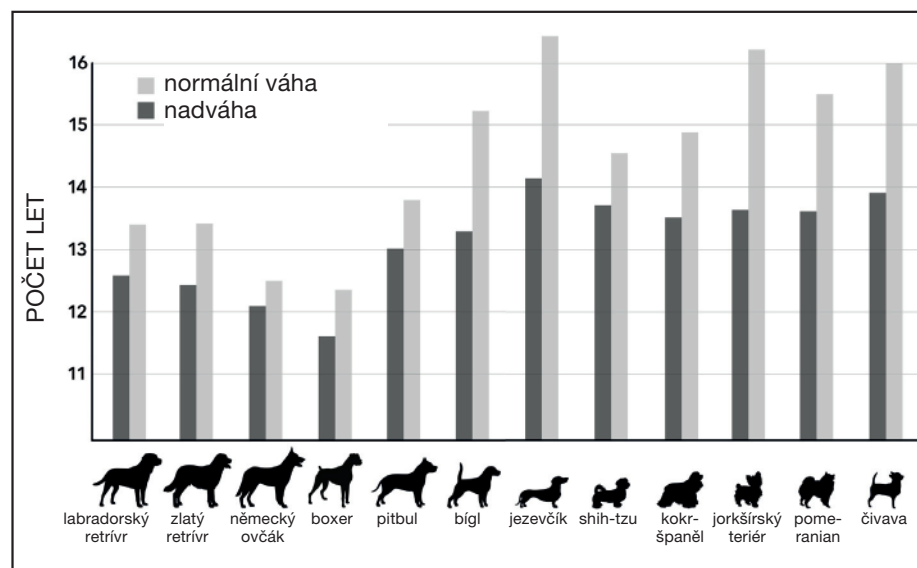
Hovoří Dr. Beckerová: „Já chovám lásku ke zvířatům odjakživa. Moji rodiče si uvědomili, že to s pomáháním zvířatům myslím vážně, už jednoho deštivého dne ve městě Columbus v Ohio asi

tak v roce 1973. Ve třech letech jsem zoufale prosila maminku, aby mi pomohla zachránit červy, které jsem našla ‚uvězněné‘ na chodníku poblíž našeho domu. (Maminka mi vyhověla.) Od toho dne ve mně rodiče podporovali vášeň pro všechna zvířata, ale pod jednou podmínkou: ať už si přivedu domů jakékoli zvíře, musí být jen tak velké, aby prošlo vchodovými dveřmi. Svě místo ve světě jsem našla velmi brzy. Už když mi bylo třináct, pomáhala jsem v místní společnosti na ochranu zvířat; v šestnácti jsem získala federální licenci pro práci v záchranné stanici. O pár let později jsem začala studovat veterinární medicínu, abych svou vášeň proměnila v povolání. S mým přesvědčením, mými zájmy a mou povahou rezonoval proaktivní integrační přístup k péči o zvířata. Bylo pro mě logické začínat těmi nejméně toxickými a nejméně invazivními možnostmi léčby a v první řadě chránit tělo před porušením. V následujících letech jsem získala certifikát pro rehabilitační terapii (fyzioterapii) a akupunkturu zvířat, napsala jsem kuchařku pro domácí mazlíčky a nakonec jsem na Středozápadě založila první proaktivní veterinární nemocnici.

Během celé kariéry jsem měla stále na paměti to, co jsem se naučila od domácích mazlíčků, které jsme měli doma. Například náš pes Sooty se dožil devatenácti let a byl pro mě důkazem, že faktory životního stylu jsou opravdu důležité. Z finančních důvodů dostával k jídlu především granule, ale to bylo vyváženo celou řadou skvělých voleb v oblasti životního stylu, které mu rozhodně pozitivně ovlivnily život. Gemini, fenka rotvajlera, kterou jsem si vzala z útulku, když jsem byla v prvním ročníku na vysoké škole, mi ukázala, že jídlo je životně důležité – moje domácí strava ji zachránila doslova ze spárů smrti. Gemini byla můj první „věčný pes“ a o dost překročila délku života, kterou jí předpovídali, a to zčásti díky proaktivním strategiím, které jsem začala uplatňovat, jakmile jsem si ji adoptovala. Dodnes – přestože byla i doba, kdy jsem měla osmadvacet domácích mazlíčků najednou (včetně spousty obojživelníků, hadů a ptáků) – je Gemini pacientkou, jejíž dlouhá cesta nemocí a zdravím mě naučila ze všeho nejvíce.“

Zdraví zvířat zdaleka není utvářeno jen tím, čím je krmíme. Dobrá medicína, to není jen jídlo. Připomeňme si, že psi jsou vystaveni stejným škodlivinám a karcinogenům jako lidé. Naše volby v oblasti zdraví, které nám umožní žít déle, obvykle poslouží stejnému účelu i u našich psů.

Dvě otázky k zamyšlení: Žijí dnes psi déle, než žili jejich předkové? A žijí lépe?



To, že pes žije díky normální váze o rok nebo o dva déle, na první pohled nevypadá nijak závratně, ale v poměru k průměrné délce psiho života je to obrovský rozdíl. Není pochyb o tom, že dlouhověkost psů se zvýšila souběžně s naší. Od té doby, kdy začala jejich evoluce z vlčích předků, jim vzrostla průměrná předpokládaná délka života, stejně jako i my dnes přežíváme své dávné předky. Ale tento stoupající trend v délce života se teď pomalu začíná obracet a rozhodně se zkracuje jejich délka života *ve zdraví*. Život psa už není tak šťastný, jako býval. Vědecký důkaz založený na dlouhodobém výzkumu sice ještě nemáme, ale už existuje spousta neoficiálních důkazů a stále více studií odhaluje nový alarmující trend. Například ve Velké Británii prozradila studie čistokrevných psů z roku 2014 značný pokles dlouhověkosti jen za předchozí desetiletí, přičemž například stafordšírskému bulteriérovi ubyly v průměru až tři roky. Střední hodnota dlouhověkosti britských čistokrevných psů poklesla za pouhé jedno desetiletí o neuvěřitelných jedenáct procent. Pětiletá studie

veterinárních případů na University of California v Davisu svědčí o tom, že u genetických chorob nejsou automaticky ve výhodě ani kříženci. Z 90 000 prověřovaných záznamů se 27 254 týkalo psů, kteří měli přinejmenším jednu ze čtyřadvaceti sledovaných genetických chorob, jako byly například různé druhy rakoviny, srdeční choroby, dysfunkce endokrinního systému, ortopedické vady, alergie, nadýmání, šedý zákal, problémy očních čoček, epilepsie a nemoci jater. Prevalence třinácti ze čtyřadvaceti genetických chorob byla podle této studie u čistokrevných psů i kříženců přibližně stejná (z toho vyplývá, že voříšci nežijí vždycky déle, i když to tvrdí lidová moudrost).

Psi i lidé zřejmě narazili na určitou hranici. Někteří odborníci sice jednostranně svalují vinu za klesající dlouhověkost psů na uzavřené genofondy, oblíbené krycí psy nebo upřednostňování vzhledu před zdravím, ale vědecké důkazy naznačují něco jiného: V dlouhověkosti hrají rozhodující – a dávno známou – roli vlivy prostředí, včetně celoživotní konzumace vysoce zpracovaného jídla, a nejrůznější fyzické, emocionální a chemické stresory. Ty mají vliv i na riziko předčasné smrti u lidí, ale jejich výzkum je snazší, protože lidé jsou relativně stejnorodí tvorové a všichni jsme si v zásadě hodně podobní. Zato psi existují v obrovské škále plemen a velikostí; v důsledku toho jsou profily jejich zdravotních rizik o hodně komplikovanější a pochopení jejich podstaty je mnohem obtížnější. Také je třeba mít na paměti rozdíl mezi dlouhým životem ve zdraví a dlouhým životem zatíženým chorobami.

Bramble, blue merle border kolie z Velké Británie, se zapsala do Guinnessovy knihy rekordů, protože se dožila pětadvaceti let, což je podobné, jako kdyby člověk žil dlouho přes stovku! Bramble dostávala zdravé kvalitní domácí krmení a vedla velmi aktivní život s nízkou mírou stresu. Majitelka, která popsala její život v knize prozrazující tajemství Brambliny dlouhověkosti, k tomu uvedla: „Psy je třeba spíše vychovávat než trénovat... Důležitým prvním krokem je naučit se s nimi komunikovat.“ S tím musíme souhlasit; pevné vztahy stojí na důvěře, vynikající *obousměrné* komunikaci a vzájemném porozumění (to platí pro každý vztah). Což vyvolává otázku: Jak dobře nasloucháme svým psům? Bramblina majitelka také upozorňuje: „I při nejlepší vůli na světě a nejlaskavějších majitelích jsou tahle zvířata v našich domovech z našeho podnětu – v tom nemají na vybranou.“

O průměrné délce života už existují statistiky, ale neexistuje žádná statistika, která by udávala konec průměrné délky života ve zdraví. Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, WHO) vytvořila ukazatel

předpokládané délky života ve zdraví, tzv. HALE (healthy life expectancy), aby tuto mezeru vyplnila. Při výpočtu skutečného počtu kvalitních let prožitých v „plném zdraví“, kterých se může pravděpodobně dožít novorozenec, zohledňuje tento ukazatel naše choroby a zranění. Jinými slovy, tento výpočet má předpovědět, jak dlouho bude v průměru žít člověk ve zdraví, než mu začnou kvalitu života snižovat nemoci a postižení.

Nechceme zabíhat do detailů této komplikované rovnice (to ponecháme statistikům a demografům). Stačí, když řekneme, že při výpočtu HALE z roku 2015 byl zjištěn údaj (světový průměr pro obě pohlaví) 63,1 let – což je o 8,3 let méně než celková délka života předpokládaná při narození. Jinými slovy, špatný zdravotní stav má za následek ztrátu téměř 8 let života *ve zdraví*. To znamená, že v celosvětovém průměru prožíváme až dvacet procent života v nezdravém stavu. To je dlouhá doba. (Představte si, jaké by to bylo, získat o celých dvacet procent více života ve zdraví!) A u psů by podobný výpočet vypadal ještě hůř: Jestliže je nemoc postihují obvykle kolem osmi let věku a průměrná délka života je jedenáct let, znamená to, že psi prožívají v nezdravém stavu sedmadvacet procent života; troufáme si odhadnout, že u plemen, která se dožívají více než jedenácti let, se toto procento bude blížit ke třiceti.

„Moderní“ veterinární medicína zastává k léčbě stejný reaktivní přístup, jaký se přednáší studentům humánní medicíny: Že degenerativní choroby u našich zvířecích společníků jsou nevyhnutelné a je třeba s nimi počítat už ve středním věku, přičemž s postupujícím stářím pak přicházejí diagnózy s neblahou prognózou. Veterináři se učí, co mají předepsat až *poté*, co se nějaká choroba projeví, ale nedozvědí se ani jednu preventivní strategii, snad s výjimkou hlídání správné váhy; tak tomu aspoň bylo, když jsem studovala na veterinářku já. Když jsme měli praxi, tak jsme se nanejvýš učili sestavovat očkovací plány pro štěňata a koťata. V osnovách se nevyskytla ani zmínka o tom, jak zajistit *prevenci* artritidy a svalové atrofie ve středním věku, jak udržovat stárnoucím zvířatům zdravé orgánové systémy nebo jak předem zmírnit hrozící úbytek kognitivních schopností či nástup rakoviny.

Dr. David Sinclair z Harvardu, který zkoumá genetiku a biologii stárnutí a napsal mnoho prací o tajemství dlouhého života ve zdraví, nám řekl, že se i na samotné stárnutí dívá jako na nemoc. Když budeme na stárnutí pohlížet tímhle způsobem, můžeme se snažit ho „léčit“ – nebo aspoň dostat pod kontrolu. Podle jeho názoru by mohla být léčba stárnutí snazší než léčba rakoviny nebo srdečních chorob. Obdivuhodný přístup doktora Sinclaire a jeho snahy přispěly

k výzkumu ochrany před stárnutím. Stárnutí samo o sobě je přirozenou, nevyhnutelnou a krásnou součástí života, pokud nedojde k absurdnímu urychlení degenerace nějakou chorobou – například čtyřicetiletému člověku, který nikdy nekouřil, je najednou diagnostikována rakovina plic nebo pětiletý boxer nečekaně zemře na vrozenou srdeční vadu. Stárnutí je součástí života, ať náležíte k jakémukoli živočišnému druhu. Ale ve 21. století by součástí života nemělo a nemusí být rychlejší stárnutí, než je normální, nebo smrt v mladém věku.

Test spokojenosti

Když jsme prováděli neoficiální průzkum mezi majiteli psů, zjistili jsme, že kdyby jejich pes uměl mluvit, tak by mu ze všeho nejdřív položili otázku: „Jsi spokojený?“ Po ní často následovala otázka: „Co bych mohl udělat, aby byl tvůj život spokojenější?“ Z těchto dvou skvělých otázek pak pro nás vyplývá třetí: „Je zdraví domácího mazlíčka odrazem zdravotního stavu jeho majitele?“

Často se setkáváme se zvířaty, která mají stejné zdravotní problémy jako jejich člověčí společníci nebo která fungují jako jakási „předsunutá hlídka“ pro zdravotní problémy svého majitele.

Jestliže váš pes trpí úzkostí, netrpíte jí i vy? Jestliže má váš pes nadváhu, nemáte ji i vy? Jestliže má váš pes alergie, nemáte je i vy? Zdraví našich zvířat skutečně může zrcadlit naše vlastní zdraví: Úzkost, obezita, alergie, gastrointestinální infekce, a dokonce i nespavost, to všechno jsou poruchy, které se mohou vyskytovat jak u zvířete, tak i u jeho majitele.

Studie párů zvíře-člověk jsou v oblasti výzkumu relativně nové, ale už teď přinášejí první zajímavé výsledky. V Nizozemsku vědci zjistili, že psi s nadváhou mívají častěji majitele s nadváhou. (To by nás vlastně nemělo překvapit, totéž vidáme u dětí a jejich rodičů.) Autoři uvádějí, že největším prediktorem toho, jestli má pár člověk-pes nadváhu, je čas, který věnuje chůzi. Jiná studie z Německa zjistila, že máme sklony uplatňovat vlastní stravovací návyky i postoje k velikosti porcí a průmyslově zpracovaným potravinám i na své domácí mazlíčky, což má vliv na to, kolik kalorií za den zkonzumují.

Ve Finsku si jedna pozoruhodná studie z roku 2018 vybrala konkrétní diagnózu – alergie – a snažila se najít u párů pes-člověk nějaké styčné body. A světe, div se, vědci zjistili, že lidé a jejich psi, kteří žijí v městském prostředí a jsou odpojení od přírody a jiných zvířat, mají vyšší riziko alergií než ti, kteří žijí na

Rodney Habib

Dr. Karen Shawová Beckerová

ve spolupráci s Kristin Lobergovou

Věčný pes

**Nové vědecké poznatky, které vašemu psovi pomohou
k lepšímu zdraví a delšímu životu**

Z anglického originálu *The Forever Dog* přeložila Jana Dušková;
redakce Patrik Václavek; grafická úprava Leah Carlson-Stanisc; sazba Matěj Barták;
vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 10, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 435. publikaci
Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2024

Vydání první, Praha 2024

ISBN 978-80-7428-464-9