ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL

Anti-aging

Jak si zachovat mládí a krásu

- Tajemství hormonů
- Prozkoumejte své geny
- Když vás jídlo ničí

Monika Golková



GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Anti--aging

Jak si zachovat mládí a krásu

Monika Golková



GRADA
ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL

MUDr. Monika Golková

ANTI-AGING
Jak si zachovat mládí a krásu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3850. publikaci

Odpovědná redaktorka Jana Jandovská K.
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Počet stran 136
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2106-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6525-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

Poděkování a věnování 9

O autorce 11

Úvod 13
Stárnutí 13
Co je anti-aging medicína 13

1 Proč stárneme? 19
Teorie opotřebování až do roztrhání 19
Akumulace odpadků 20
Špatná rekonstrukce 20
Imunosuprese 20
Chyby a opravy 21
Restrikce kalorií 21
Cross-link teorie 21
Mitochondriální poškození 22
Teorie stárnutí založená na volných radikálech 22
Teorie volných radikálů 22

2 Záchrana v podobě antioxidantů? 25
Monitorování volných radikálů 25
Co je oxidativní stres? 26
Antioxidanty 26
Oxidativní stres není nemoc 26
Oxidativní stres lze měřit 27
Nejnovější, vědeckými studiemi podložený test 27
Další významná měření 28
Hematokrit (hemoglobin)/erytrocyty 30
Glykemie a glykosurie 30
Protizánětlivá dieta 30

3 Tajemství našich hormonů 33
Neuroendokrinní teorie 33
Růstový hormon – elixír mládí? 37

4 Prozkoumejte své geny 41
Hayflikův limit 41
Telomerázová teorie 42
Teorie genu pro dlouhověkost 42
Genetická analýza 43

5 Když vás jídlo ničí 47
Potravinová intolerance 47
Jsi to, co jíš 51
Individuální dieta založená na testu potravinových intolerancí 51
Co se stane, když střevo řádně nefunguje? 52
Nesnášenlivost na některé nejčastější potraviny 60
Lákavé anti-aging recepty paní Dagmar Janatové 66
Zásady anti-aging kuchyně 69
Potraviny s anti-aging efektem 73

6 Pohyb znamená prodloužení života 77
Kolik energie mám vydat? 77
Jak na celulitidu? 80

7 Tajemství dobrého spánku 83
Melatonin hormon mládí? 83

8 Kolik je mi vlastně let? 87
Chronologický versus biologický věk 87
Jak jde čas 93
Prolomme kód stárnutí 94
Jste pouze tak mladý, jako vaše nejstarší část 94

9 Brilantní mozek 101
Poznejte svou osobnost 101

10 Zastavte rychlost stárnutí vaší pleti 109
Skin Vitality Sensor 109
Krása expresně 114

11 Zamyslete se… 117
Šest důvodů proč ženy žijí déle než muži 117

12 Duše jako kaviár 121
Psychická pohoda prodlužuje život 121
Oficiální test dlouhověkosti 123

Poděkování a věnování

Tuto knihu věnuji svému milovanému Joeovi, který je mým rádcem, inspirací a partnerem a bez jehož pomoci by tato kniha nemohla vzniknout. Věnování patří také mým dětem – Patrickovi a Christopherovi, kteří byli natolik trpěliví a nechali mě knihu napsat.

Také mým rodičům, kteří jsou mi velikou oporou, a všem mým pacientům – klientům, kterých si nesmírně vážím, neboť bez jejich zpětné vazby bych neměla tolik energie a optimizmu pro svou další práci.

Děkuji také všem svým lektorům, profesorům, lékařům a spolupracovníkům, kteří mě dokázali nadchnout pro anti-aging medicínu, zejména dr. Thierrimu Herthogovi, prezidentu WOSAAM (Světová organizace pro medicínu proti stárnutí), který je považován za guru anti-aging medicíny.

V neposlední řadě patří mé poděkování také mé skvělé asistentce Renatě, na kterou se můžu vždy spolehnout.

O autorce



Prim. MUDr. Monika Golková, prezidentka společnosti AMPS ČR a SR (Asociace medicíny proti stárnutí ČR a SR), neurolog a jediný certifikovaný anti-aging specialista v České republice, mezinárodní delegátka a členka vědecké rady WOSAAM (Světová asociace medicíny proti stárnutí), mezinárodní delegátka European Organisation of Scientific Anti-Aging Medicine, členka Internation Hormonal Society a American Academy of Anti-Aging Medicine.

Zakladatelka a primářka první Anti-aging kliniky v ČR – A2C, autorka knihy o zdravém vaření s anti-aging efektem *Jím a mládnu aneb anti-aging na talíři*.

„Již odmalička jsem se chtěla stát lékařkou a fascinoval mě člověk jako takový. Po absolvování lékařské fakulty na Karlově univerzitě jsem nastoupila na Neurologickou kliniku Fakultní Thomayerovy nemocnice a úspěšně zde atestovala. Začala jsem se věnovat onemocnění s ne zcela vysvětlitelnou etiologií a často tragickým koncem – roztroušené skleróze. V té době jsem začala toužit po něčem jiném. Po medicíně, která dokáže předcházet nemocem nebo je odhalovat ještě těsně před začátkem a dokáže člověku efektivně pomoci. Nechtěla jsem léčit nemocné, ale umět nemoci odvracet. Takovou medicínu jsem našla a postgraduálně na univerzitě v belgickém Charleroi vystudovala. Objevila jsem novou lékařskou specializaci – medicínu proti stárnutí neboli anti-aging medicínu."

MUDr. Monika Golková

Úvod

Stárnutí

Je vyhnutelné, nebo osudné? Proč někteří z nás stárnou méně než ostatní? Proč někteří z nás onemocní zhoubným nádorem, srdečním onemocněním nebo cukrovkou v mladém věku, zatímco jiní žijí ve zdraví celé století? Máme v sobě limit, jak dlouho budeme žít, nebo je to jen náhoda a osud? Jakou roli v délce života hraje náš životní styl a dieta? Můžeme změnit naši budoucnost?

Každý z nás si jistě někdy položil tyto otázky. Naše tělo, neskutečně dokonalé v celé své komplexnosti, není nic jiného než geniálně vymyšlený biologický stroj. A jako každý stroj i naše součástky se mohou porouchat. Některé se opravit dají, jiné ne a časem náš krásný třpytivý lak na povrchu bledne a oprýskává.

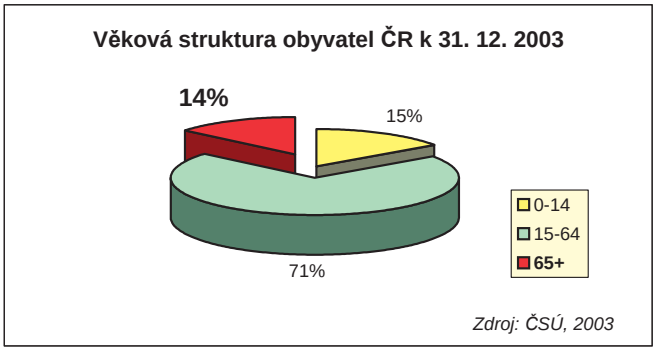
Porozumět procesu, který probíhá uvnitř našeho těla, jak fungují naše malé součástky buňky, co jim prospívá a co je ničí, jaký má celý děj vliv na tkáně a celý lidský organizmus, je začátek pochopení procesu stárnutí a perspektivní začátek v objevu, jak tento proces zastavit nebo i zvrátit.

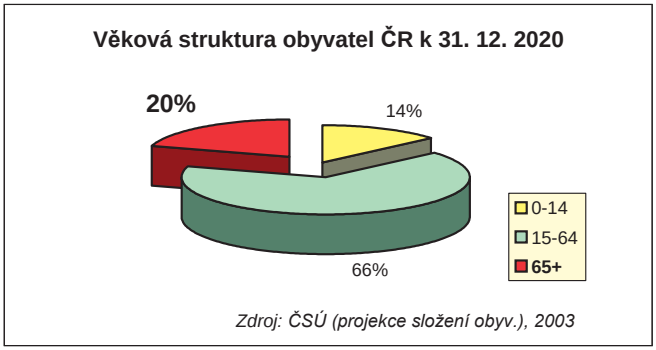
Moudrý člověk musí považovat zdraví za největší požehnání ze všech.
Hippokrates (470–410 př. n. l)

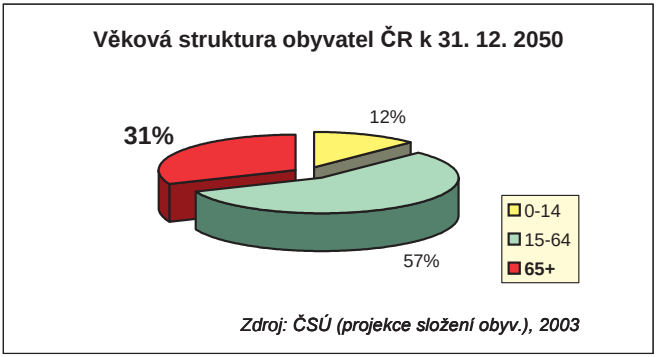
Jestliže nechcete zůstat mladý, zdravý, krásný, silný, plný energie a života, vůbec tuto knihu nečtěte. S vámi ostatními bych se chtěla podělit o revoluci v medicíně, která konečně dorazila také k nám do České republiky. Je to medicína proti stárnutí, kterou se vědci zabývají již řadu let.

Co je anti-aging medicína

Medicína proti stárnutí – anti-aging medicine – je nově vzniklá medicínská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního



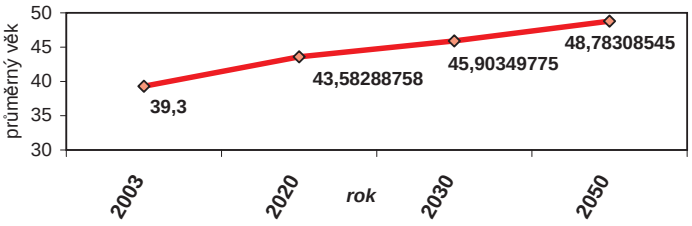




Rozložení věkové struktury obyvatel v České republice

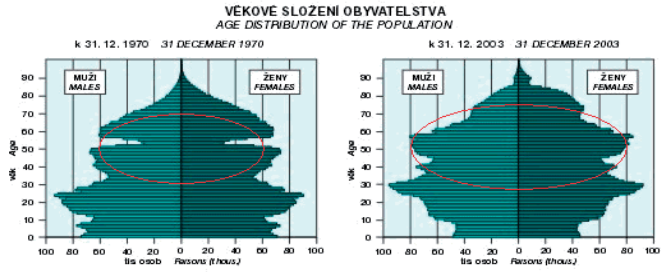
stavu člověka a zároveň zvrátit proces stárnutí organizmu. Tato medicína se zabývá omlazením lidského organizmu zevnitř i navenek.

Protože socioekonomický dopad stárnoucí populace na společnost je obrovský, začíná se světová politika stále více zabývat výzkumem a rozvojem programů zabývajících se stárnutím. I proto se vyvinul tento nový preventivní lékařský obor, medicínský směr 21. století.



Zdroj: ČSÚ (projekce složení obyv.), 2003

Průměrný věk obyvatel ČR (2003, 2020, 2050)



Věkové složení obyvatelstva (1970, 2003)

Medicína proti stárnutí vznikla v důsledku stárnutí světové populace.

- Jeden člověk z 10 je nyní starší 60 let.
- V roce 2050 to bude 1 člověk z 5.
- V roce 2150 bude 1 člověk ze 3 starší 60 let.
  (Population Division, Department of Economic and Social Affairs, United Nations Sekretariat)

Čím je země rozvinutější, tím je také proporce starších osob vyšší. Ve vyspělých zemích je předpokládaná životní délka pro 60letého muže 18 let (78 let), pro 60letou ženu 22 let (82 let).

Medicína proti stárnutí se zabývá dosažením co nejlepší kvality života při dlouhověkosti. Výsledkem má být spokojený a kvalitní život, nezávislost, soběstačnost a užívání si „zdravého stáří".

Medicína proti stárnutí je pro všechny věkové kategorie, protože základem je péče o vlastní zdraví od útlého věku a ovlivnění životního stylu člověka.

Anti-aging vyšetření zahrnuje nejnovější laboratorní a přístrojová vyšetření s cílem zjistit, co přesně našemu tělu chybí, co je v pořádku a co nám naopak přebývá. Testuje se krev a další tělesné tekutiny, specialisté odebírají části tkání, buněk a klient podstupuje řadu specializovaných testů.

Medicína proti stárnutí se zabývá ovlivněním negativního prostředí, ve kterém žijeme, optimalizací mentálního a emočního zdraví, zlepšením vzhledu a sexuálního života. Sleduje poslední novinky vědeckého výzkumu k upevnění zdraví a oddálení stáří. Další charakteristikou anti-aging medicíny je návrat k přírodě a využívání látek tělu vlastních. Tyto látky jsou na bioaktivní bázi a jsou nejúčinnější a nejvhodnější formou pro využití lidským organizmem.

Medicína 21. století se přiklání velkou mírou k **prevenci**.
Nejde o to, abychom léčili nemoci, ale naučili se nemocem předcházet.
Čím dříve začneme, tím lépe se dá stárnutí ovlivnit!

Opakovanými studiemi bylo potvrzeno, že existuje v těle každého člověka něco jako ochranná pavoučí síť s ústřednou, která je zodpovědná za to, jestli budeme stárnout, jak rychle a intenzivně. Produkujeme řadu

hormonálních působků, které jsou odpovědny za dobrou funkci organizmu. Tak jako každou počítačovou síť dokážeme ovlivňovat a omlazovat lepším vybavením a opravovat zde chyby, které najdeme, tak také dokážeme působit na lidskou ústřednu tak, abychom vymazali procesy vedoucí ke stárnutí a cítili se a vypadali mladě.

Tato kniha je malým návodem, jak porozumět procesu stárnutí a jak můžeme využít všech možností nejnovějšího výzkumu ke zpomalení stárnutí. Pokud vás zaujme a budete cítit potřebu lékařského dozoru a vedení k věčnému mládí, máte jedinečnou možnost navštívit kliniku, která se jako jediná v České republice věnuje medicíně proti stárnutí a komplexní péči o své klienty. Certifikovaná Anti-aging klinika A2C v centru pražského Starého Města, blízko orloje na Malém náměstí 13, vám připraví program přímo na míru a pak už můžete jenom mládnout.

1 Proč stárneme?

Dříve než si začneme povídat o tom, jak nezestárnout, podívejme se ještě na některé teorie stárnutí. Porozumíte tak snadněji procesu, který přirozeně probíhá ve vašem těle.

Stárnutí je přirozené, celý vesmír stárne, ale i v pokročilém věku můžeme být zdraví, plní energie, vypadat a cítit se skvěle. Proti stárnutí lze bojovat.

Pokud se tím začnete zabývat hned teď, můžete výborně vypadat a těšit se optimálnímu zdraví po celý zbytek života.

Vědci studují mnoho teorií, které by vysvětlovaly stárnutí organizmu.

V současné době máme dvě hlavní skupiny teorií:

- strukturální poškození organizmu,
- genetické vlohy, které předurčují náš osud.

Teorie opotřebování až do roztrhání

Tuto teorii vyslovil jako první dr. August Wiesman, německý biolog, v roce 1882.

Věřil, že tělo a buňky mohou být poškozeny zvýšeným namáháním a jejich nesprávným užíváním.

Orgány jako játra, žaludek, mozek, ledviny a další jsou poškozovány toxiny ve vaší dietě a životním prostředím.

Pokud jste mladí, vaše tělo dokáže pomocí reparačních systémů kompenzovat zvýšené požadavky a škodlivé vlivy na organizmus. Nevadí vám protančené noci, lépe se zotavíte po alkoholovém excesu a žaludek vydrží i přemíru zrovna nepříliš zdravého jídla.

Ale jak stárnete, tělo ztrácí schopnost rychle opravovat poškození z mnoha dietních příčin, špatného prostředí, bakterií a virů. Proto staří lidé často umírají na nemoci, které by je v mládí naprosto neohrozily.