



MOTÝC

MILUJ SVOJ

Veda o starnutí, biológia sily a výsada času

CAMERON DIAZ | VEK

a SANDRA BARK

MILUJ
SVOJ VEK



MILUJ SVOJ VEK

Veda o starnutí, biológia sily a výsada času

CAMERON DIAZ

A SANDRA BARK



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE LONGEVITY BOOK

Copyright © 2016 by Cameron Diaz

All rights reserved

Translation © Terézia Stubniaková

Designed by Headcase Design

Illustrations by Harriet Russell

Photo opposite page 1 © Jeff Dunas

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2016

ISBN: 978-80-8164-101-5

Venované vašej životnej ceste

Kniha slúži len ako informačný zdroj. Informácie v nej obsiahnuté nesmú byť v žiadnom prípade zamieňané za rady kvalifikovaných zdravotníckych odborníkov. Pred začatím akejkoľvek novej diéty, cvičenia alebo zdravotného programu konzultujte všetky postupy a odporúčania s profesionálom. K dátumu vydania knihy bolo vyvinuté maximálne úsilie na overenie presnosti všetkých informácií, ktoré sú v nej zverejnené. Autorka a vydavateľ sa zriekajú zodpovednosti za prípadné vedľajšie účinky, spôsobené využitím alebo aplikáciou informácií v knihe obsiahnutých.

O B S A H

PREDSLOV

12

ÚVOD

15

PRVÁ ČASŤ – PRIRODZENÁ CESTA: *Obdobie dlhovekosti*

- | | | | |
|---|----|--|----|
| 1 Krása je večná, múdrosť neoceniteľná:
<i>Čo máme na mysli, keď hovoríme
o starnutí</i> | 23 | 3 Nová veda o starnutí:
<i>Ako sa dnes skúma starnutie</i> | 48 |
| 2 Ako si predĺžiť život:
<i>Príbeh dlhovekosti</i> | 34 | 4 Žena vs. muž, lieky a bikiny medicína:
<i>Ako to, že ste ženou, ovplyvňuje vaše
zdravie a zdravotnú starostlivosť</i> | 56 |

DRUHÁ ČASŤ – PRUDKÉ STÚPANIE, OSTRÉ ZÁKRUTY: *Biológia starnutia*

- | | | | |
|--|----|---|-----|
| 5 Čas je relatívny: <i>Biologický dopad génov,
rozhodnutí a postojov</i> | 73 | 7 Zmena tvaru: <i>Ako sa ženské telo
časom mení</i> | 101 |
| 6 Zrkadlo a mikroskop: <i>Tajomstvo
starnutia buniek odhalené</i> | 85 | 8 Návaly tepla:
<i>Skúmanie záhad klimaktéria</i> | 122 |

TRETIA ČASŤ – PRÁVE TU SA NACHÁDZATE: *Umenie a veda o dlhovekosti*

- | | | | |
|--|-----|---|-----|
| 9 Tehlový dom: <i>Vybudujte si silnejšie
telo pomocou stravy, cvičenia
a oddychu</i> | 143 | 11 Ako naprogramovať svoj superpočítač:
<i>Budovanie silnejšej mysle</i> | 189 |
| 10 Upokojte sa: <i>Upevnite si imunitný
systém zvládaním stresu</i> | 171 | 12 Milujte:
<i>Oslava radosti zo vzťahov</i> | 207 |

ZÁVER

219

EPILÓG

222

POĎAKOVANIE

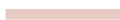
224

MUSÍTE SA LEN SÚSTREDIŤ:
POUČENIA PRICHÁDZAJÚ VŽDY, KEĎ STE NA NE PRIPRAVENÍ.
A AK POROZUMIETE ZNAMENIAM, NAUČÍTE SA VŠETKO,
ČO POTREBUJETE VEDIEŤ,
ABY STE MOHLI POSTÚPIŤ O KROK ĎALEJ.

– PAOLO COELHO, *ZÁHIR*



MILUJ
SVOJ VEK



PREDSLOV

IDEÁL KRÁSY EXISTUJE, NO ŤAŽKO HO DEFINOVAŤ,
PRETOŽE SA NETÝKA LEN TELA, ALE AJ TÝCH MIEST,
KDE SA TELO A DUŠA STRETÁVAJÚ A DOPLŇAJÚ.

– URSULA K. LE GUIN, *THE WAVE IN THE MIND*

NÁPAD VYTVORIŤ čierno-bielu fotografiu z predchádzajúcej strany vznikol počas môjho úplne prvého fotenia, keď ma ako šestnásťročného nováčika v tejto brandži požiadal úžasný fotograf Jeff Dunas, aby sme spoločne nafotili niekoľko záberov. Prvý deň ma zabalil do bielej plachty a prikázal mi dívať sa priamo do kamery. V tej chvíli sa pre mňa začal úplne iný život. Jeff navrhol, aby sme vo foteaní rovnakej fotografie pokračovali do konca života, a to vždy, keď na to budeme mať obaja čas. Pripadalo mi to ako skvelý nápad, a hlavne ako jedinečná príležitosť. A tak sme o šesť rokov neskôr nafotili tú istú fotografiu, no tentoraz som pôvodný obrázok držala v rukách. Ďalšia vznikla o šesť rokov, keď som mala dvadsaťosem.

Písanie knihy a premýšľanie nad zmyslom mojej životnej cesty mi pripomenulo náš malý projekt a uvedomila som si, že ma Jeff už poriadne dávno nefotil. Hneď som mu zavolała a onedlho som opäť sedela pred objektívom Jeffovho fotoaparátu. Výsledkom je úvodná fotografia.

Rokmi sa mi telo menilo, čo sa dá jednoducho vyčítať z fotografií. Čo sa z nich však vyčítať nedá, sú zmeny, ktoré sa nedajú odvážiť alebo zmerať. Zmeny emocionálne, mentálne, duchovné, ktoré sa postupne objavujú spolu s pribúdajúcimi rokmi. Ak poriadne prižmúrite oči a zádivate sa, zrejme niektoré zbadáte. Ja ich teda okamžite vidím a cítim.

Pri premýšľaní nad starnutím sa automaticky začneme zaoberať svojou mladosťou. Ak sa chceme pozrieť dopredu, musíme sa zákonite obzrieť späť. Prezeráme si staré fotografie, čítame staré listy a denníky. S rodinou a priateľmi rozoberáme skúsenosti, ktoré nás dovedli tam, kde sa práve teraz nachádzame. Niekedy na minulosť spomíname s nostalgiou. Inokedy sme zase šťastní, že čas plynie tak rýchlo.

Keď si prezerám fotografie, cítim, ako ma ruka času ťahá dopredu a dozadu. S každou fotografiou som bližšie k žene, ktorou som teraz a k tej, ktorou sa ešte len stanem. Hoci netuším, aká bude, už teraz sa teším, že ju čoskoro spoznám. Všetci chceme vedieť, čo nás v budúcnosti čaká, kam nás osud zaveje a ostáva nám len stavať na získaných skúsenostiach, na rozhodnutiach, ktoré sme spravili a vychádzať z príbehov, ktoré sme si celé odžili.

Túto knihu som napísala, pretože chcem nazrieť do budúcnosti. Chcem získať predstavu o tom, čo sa so mnou stane, čo by sa mohlo stať a čo by som mohla urobiť preto, aby som po ceste života kráčala a užívala si ju čo najdlhšie. Počas nasledujúcich rokov pravdepodobne zoslabnem, no dúfam, že taktiež zmúdriem, znežniem a stanem sa odolnejšou. Dúfam, že všetci v sebe dokážeme nájsť silu spoločne zostarnúť, a pritom pracovať na tom, aby sa z nás stali silnejší, láskavejší ľudia, ktorí sa budú cítiť pohodlne nielen vo svojom srdci, ale aj vo svete, ktorý nás obklopuje.

Vďaka fotografiám dokážeme proces starnutia pozorovať. Vidíme, ako rastieme, všimáme si zmenu lícných kostí, na ktorých vidno, ako sa meníme z dievčat na mladé ženy, a, samozrejme, tiež vidíme vrásky, ktoré sa začnú objavovať o pár rokov neskôr. Na fotografii sa však nedá zachytiť vnútorný rast, to, ako sa opojné vášne mladosti menia na stabilnú príťažlivosť dospelosti alebo mnohé iné, rokmi získané výhody.

Čas môžeme zaznamenať prostredníctvom hodín a kalendárov, merať v centimetroch alebo vráskach a zachytiť na obrázkoch či fotografiách, no ak máme naozaj šťastie, dokážeme mu dať rozmer vďaka plnohodnotnému životu naplnenému poznaním, láskou a smiechom.



ÚVOD

NAD STARNUTÍM SOM začala premýšľať približne v období svojich štyridsiatych narodenín. Každý človek sa skôr či neskôr začne touto otázkou zaoberať. Nikto z nás nedokáže ovplyvniť tok času a jedného dňa, keď si uvedomíme, že čas nestojí a naozaj niet cesty späť, začneme premýšľať nad starnutím. Básnici o ňom píšu básne, hudobníci skladajú piesne a vedci vymýšľajú rôzne experimenty, aby mu porozumeli. Všetci si lámeme hlavu nad tým, čo sa s nami stane, keď zostarneme.

Až po viac ako štyroch desaťročiach vo vlastnom tele som začala uvažovať, čo na mňa skôr či neskôr čaká. Počas života som sa, samozrejme, stretla s mnohými zmenami, no zistila som, že nedokážem prestať myslieť na to, aké oveľa drastickejšie zmeny ma čakajú v ďalších desaťročiach. Taktiež ma prenasleduje zistenie, že starnutiu a tomu, čo tento proces pre mňa znamená, vlastne vôbec nerozumiem. Pozorovala som, ako ľudia, ktorých milujem, bolestivo a prudko upadajú, a tak som začala premýšľať, či aj mňa čaká podobný osud alebo azda môžem dúfať v niečo lepšie.

V tom istom období som pracovala na knihe *Miluj svoje telo*, ktorá sa sústreďuje na základné aspekty ľudského života. Stránky tejto knihy som zaplnila informáciami o výžive, cvičení a pestovaní pevných návykov, ktoré som získavala takmer dvadsať rokov a ktoré som obohatila o najnovšie vedecké výskumy o celkovom fyzickom zdraví. Mám teda podrobné vedomosti o tom, ako môžu správne stravovacie návyky a pravidelné cvičenie zmeniť telo k lepšiemu. Teraz si kladiem otázku, ako si počas nasledujúcich rokov udržať zdravie a silu. Všetci

chceme žiť čo najdlhšie. Túžime prevrátiť čo najviac listov v kalendári a vychutnávať si život tak dlho, ako sa len dá. No čo s dlhovekosťou bez sily, odolnosti, fyzického a psychického zdravia?

A tak som zavolała autorku Sandre Barkovej, s ktorou som napísala knihu *Miluj svoje telo*, a oznámila jej, že naša nová kniha bude o starnutí buniek.

Zasmiala sa a povedala: „Skvelé. To bude maličkosť.“

Len, aby sme si to ujasnili. Téma starnutia nie je teda žiadna maličkosť, a to bez ohľadu na to, či sa na ňu pozeráme z pohľadu vedca alebo starnúceho človeka. Na tom však nezáleží. Starnutiu sa nevyhnete a pravdupovediac ho zažívate aj v tejto chvíli. Pred nepríjemnými pravdami môžeme utekať veľmi dlho, no raz nás aj tak doženú. Verím, že ak starnutiu lepšie porozumieme, či už z vedeckej, biologickej, kultúrnej, alebo historickej stránky, dodá nám to silu kvalitne prežiť prichádzajúce roky.

Táto kniha nebojuje proti starnutiu. Nechcem, aby ste sa starnutia báli... Chcem zmeniť spôsob, akým my ženy hovoríme o starnutí.

Už dávno som sa naučila, že ak si pred nepríjemnými pravdami zakrývame oči, iba si tým zbytočne skomplikujeme život. Ľudia dokážu vynaložiť množstvo času a drahocennej energie pri snahe zmeniť veci, ktoré zmeniť nemôžu. Vo chvíli, keď prestanete bojovať s realitou, bude všetko odrazu omnoho jednoduchšie. Mladosť je prekrásna súčasť života a skúsenosti, ktoré v tomto období nadobudneme, sú neoceniteľné. Stanú sa z nich ponaučenia, ktoré nás budú sprevádzať v každej novej fáze života. Tieto fázy sú síce dôležité, no rovnako dôležité je odpútať sa od niečoho, čo viac nie je súčasťou nášho života a prijať a pripraviť sa na to, čo prichádza.

Ako novorodenci, či batolátá sme si vôbec nevedomovali, akou závratnou rýchlosťou sa vyvíjame.

Počas dospievania sme sa o všetkých bláznivých zmenách, ktoré nás čoskoro čakajú, mohli dozvedieť len od dospelých, ak sa s nami o svojej skúsenosti rozhodli podeliť (či už nám to pomohlo, alebo nie), alebo sa spoľahnúť na vlastné porozumenie tomu, čo sa s nami deje.

Teraz je rad na nás. Sami sme zodpovední za prípravu na ďalšiu fázu života. Máme možnosť zhromaždiť všetky prostriedky, schopnosti, všetku rokmi nadobudnutú múdrosť a zostaviť plán pre zdravé starnutie s cieľom uchovať si silu, porozumieť vlastnému telu a ne strácať s ním a so svojím okolím kontakt.

Skôr než sa spoločne vydáme na cestu, rada by som niečo podotkla... Cieľom tejto knihy nie je bojovať proti starnutiu. Nechystám sa vám prezradiť, ako oklamať čas alebo zvrátiť proces starnutia za tridsať dní. Niektoré knihy a články o starnutí tvrdia, že najnovšie výskumy odhalili spôsob, ako vrátiť čas. Iné ponúkajú rôzne spôsoby, ako *vyzerať* mladšie alebo sa vám snažia nanútiť *zázračné* jedlá či doplnky stravy, ktoré sú najnovším elixírom mladosti. Nič z toho v tejto knihe nenájdete. Nájdete tu však návod, ako spraviť krok dozadu a preskúmať, ako funguje proces starnutia a ako nás plynutie času ovplyvňuje fyzicky a emocionálne, keďže tieto dva komponenty zdravia sú neodlúčiteľné.

Na každej stránke objavíte informácie a myšlienky, ktoré vám, ako dúfam, pomôžu získať nový pohľad na starnutie. Nechcem, aby ste žili v strachu z prichádzajúcich rokov alebo sa trápili, pretože vaše telo robí niečo, čo je preň absolútne prirodzené. Chcem zmeniť spôsob, akým my ženy hovoríme o starnutí. Zaumienila som si ponúknuť vám perspektívu, ktorá je zdravšia a vedecky presnejšia ako všetky strachom a hanbou podložené diskusie prenikajúce do našej kultúry. Chcem, aby ste vy, ja, všetky ženy, na ktorých mi záleží, ako aj tie, ktoré ešte nepoznám a ktoré čoskoro prekročia prah stredného veku a tiež tie, ktoré prídu po nás, boli schopné pristupovať k starnutiu s vedomosťami a sebadôverou namiesto panického strachu a hrubšej vrstvy mejkapu. Keď hovorím o „vedomostiach“, myslím tým informácie o tom, ako žiť dlhšie, lepšie a perspektívnejšie. „Sebadôvera“ v tomto prípade znamená pýšiť sa vekom namiesto toho, aby sme ho skrývali a ospravedlňovali sa zaň. Netvrdím, že starnutie nie je desivé. Samozrejme, že je. No teraz sa môžeme pripraviť na všetky prichádzajúce zmeny. Taktiež chcem, aby ste sa zúčastňovali všadeprítomnej diskusie o starnutí. Cez verejné a súkromné financovanie vedeckých výskumov, články, relácie a knihy, ako je táto, sa v poslednej dobe upierajú všetky oči smerom k novým nápadom, ako starnúť plnohodnotnejšie. Jedným z dôvodov je fakt, že téma správneho starnutia je stále relatívne *nová*. Na nasledujúcich stránkach sa

dozviete, že priemerná dĺžka života je v prebiehajúcej fáze ľudskej evolúcie zatiaľ najdlhšia v histórii. Naš vzťah k starnutiu, ako aj porozumenie celému procesu, sa stále vyvíja.

Keďže je táto téma nová, ostáva akousi vzrušujúcou výzvou. A tak sme sa so Sandrou horlivo a so zvedavou myslou vrhli na spoločnú cestu. Konzultovali sme s výskumníkmi, doktormi a pedagógmi, navštívili sme univerzity a výskumné centrá, ako napríklad Národný inštitút zdravia (NIH), a na naše veľké prekvapenie sme sa dozvedeli, že hoci je oblasť ľudského starnutia vo vede pomerne novým fenoménom, vedecky najpodloženejšie spôsoby, ako si čo najdlhšie uchovať zdravie a silu, vôbec nie sú nové či komplikované.

Pravdou je, že aj počas starnutia nám najviac prospieva to, čo robíme najradšej. Mali by sme jesť kvalitné jedlo, posilňovať svalstvo, dobre sa v noci vyspať, milovať ostatných ľudí, smiať sa, oddychovať, tešiť sa zo sveta okolo nás. Vďaka týmto činnostiam sa z nás stávajú zaujímaví, zvedaví a silní ľudia. Všetci predsa milujeme skvelé jedlo s priateľmi alebo objatie od milovanej osoby. Kto by dokázal žiť bez záchvatov smiechu, dlhých prechádzok alebo nových dobrodružstiev? Čo by ste povedali na pár minút, počas ktorých sa zhlboka nadýchnete a necháte zo seba opadnúť všetky starosti? Neznie to dobre?

Možno vás to prekvapí, no najlepším spôsobom starnutia nie sú obavy, ale naopak, plnohodnotný život.

V dnešnej dobe rozumieme fungovaniu buniek v ľudskom tele lepšie ako kedykoľvek predtým, a preto dokážeme pochopiť, ako sa vďaka jedlu, pohybu, oddychu, meditácii, dobrým medziľudským vzťahom, vzdelávaniu a všeobecnej radosti zo života stávame v hĺbke našich buniek silnejšími a zdravšími. Áno, je to tak – smiech naozaj ovplyvňuje vaše bunky. Dokonca aj čas strávený s priateľmi má na ne priaznivý vplyv. Všetky krásne a čarovné veci vo vašom živote vám *prospievajú*. A práve preto sme napísali túto knihu. Chceli sme vám priblížiť starnutie z vedeckého pohľadu. Naučiť vás všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste sa vedeli rozhodnúť v prospech vášho zdravia. A práve tieto rozhodnutia vám pomôžu spomaliť starnutie a v niektorých prípadoch napraviť už napáchané škody. Chceme, aby ste stále rozšírenejšej téme starnutia dôkladne porozumeli. Všetci starneme, vy aj ja, a čím skôr sa s tým vyrovnáme, tým skôr môžeme začať robiť rozhodnutia, ktoré nám umožnia starnúť zdravo a s radosťou.

Velkou výhodou je, že hoci netušíte, čo sa pred vami rozprestiera, vždy budete kráčať len jedným smerom: hlbšie a hlbšie do svojho vlastného vnútra. Všimli ste si, že s príznakmi starnutia prichádzajú aj príznaky vnútorného rastu? Nie ste azda silnejší ako pred desiatimi rokmi, múdrejší, vo väčšom súlade so samým sebou a s tým, čo v živote potrebujete a koho milujete? Počas života narazíte na mnoho ostrých zákrut a na každej ceste párkrát zabudnete odbočiť. No napriek tomu na nej nájdete množstvo malebných scenérií, na ktorých sa pred vami odrazu rozprestrie horizont a vy sa môžete kochať výhľadom a oceniť tvrdú prácu, ktorú ste vynaložili.

Smiech naozaj ovplyvňuje vaše bunky. Dokonca aj čas strávený s priateľmi má na ne priaznivý vplyv. Všetky krásne a čarovné veci vo vašom živote vám *prospievajú*.

Čas nám ponúka rôzne výsady – rozvíjanie sebapoznania, nahromadenie múdrosti, budovanie vzťahov s ostatnými a so samým sebou. Všetky spomenuté oblasti nášho vývoja by sme mali patrične oceniť. Nemôžeme poprieť, že súčasťou starnutia je aj úpadok. Starnutie nám však ponúka mnoho možností. Myšlienka, že s vekom môžeme zosilnieť, ma naplňuje dobrým pocitom a nádejou. Cítim, že práve tak by to malo byť.

A veda o starnutí môj názor podporuje.