

IGOR MAYER

ANTIAGEING

ZDRAVIE A VITALITA
NAPRIEK PRIBÚDAJÚCEMU VEKU

A silhouette of a person with their arms outstretched, standing against a bright, glowing sun. The background is a warm orange and yellow gradient. The person's shadow is cast on the ground.

BONUSY
NA WEBE

IGOR MAYER

ANTIAGEING

ZDRAVIE A VITALITA
NAPRIEK PRIBÚDAJÚCEMU VEKU

IGOR MAYER

ANTIAGEING

ZDRAVIE A VITALITA
NAPRIEK PRIBÚDAJÚCEMU VEKU



Antiageing. Zdravie a vitalita napriek pribúdajúcemu veku
Copyright © Igor Mayer
Blog autora www.antiageing.sk

Obálka Michal Melich
www.michalmelich.sk
Ilustrácie © Michaela Kľučárová
<https://www.deviantart.com/shellykeyartwork>
Fotografie fotky-foto.sk, autor, Pinterest.com a Pixabay.com
Jazyková korektúra Ing. Ludovít Herzog

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie, nesmú byť žiadne časti tejto knihy reprodukované ani šírené v akejkoľvek forme bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Odmietnutie zodpovednosti

Napriek tomu, že všetky prelomové informácie týkajúce sa zdravia a blokovania procesu starnutia uvedené v tejto knihe sú pravdivé a overené v praxi, nie je možné ich pokladať za spôsob liečenia akýchkoľvek chorôb.

Pokiaľ má čitateľ tejto knihy akékoľvek zdravotné problémy, v zmysle platnej legislatívy je pre ich riešenie príslušný kvalifikovaný odborník.

*„Žijeme v epoche prelomových objavov a vynálezov,
ktoré neuveriteľným tempom posúvajú hranice nášho poznania.*

*Veda už ponúkla odpovede na mnoho veľkých otázok,
akurát ich ešte nepoznáme.*

Táto kniha by rada prispela poznaniu tých, ktoré sú ukryté v jej názve“.

Inšpirované seriálom Svet budúcnosti.

Zdravie ani mladosť tu nemáš navždy.

*Nevytrvá ak pre to niečo neurobíš a treba s tým začať čo najskôr
lebo aj tu funguje pasca pomalého úpadku.*

*Ak si stále presvedčený že k starnutiu patrí čoraz viac chorôb, čoraz viac liekov,
či stále pribúdajúce kilá, mám pre teba dve správy – ako obyčajne dobrú a zlú.*

NIE JE TO PRAVDA teda NEMUSÍ TO TAK BYŤ – to je tá dobrá správa :)

Tá zlá správa: či to tak bude aj u teba to závisí iba od teba samého!

Igor Mayer

Podakovanie

Za vyše 6 rokov ktoré sa venujem antiageingu patrí podakovanie mnohým ľuďom. Niektorí mi dali dôveru bezprostredne po tom čo som im o tom povedal (však Betty, Vladko, Milan, Milka, Alenka, Renata, Ivan). Niektorí váhali, ale keď sa rozhodli, už sa toho držia (Milan, Denis, Tibor, Lubica,...). Niektorí pochopili aj bez mojej pomoci (Daniel), ale sú aj takí čo to nedokázali pochopiť dodnes a medzi nimi aj tí čo už nie sú medzi nami....

Všetkým som vďačný. Naučili ma pokore a prijatiu odmietnutia čo bolo na tom asi to najťažšie. Aj oni však boli súčasťou cesty ktorá ma doviedla až sem.

Mnohí sa ku mne pridali potom čo vznikla naša stránka **www.antiageing.sk**. S niektorými som sa doteraz ani raz nestretol alebo sme sa doposiaľ nevideli lebo sme od seba ďaleko, dokonca na iných kontinentoch (však Slávo, Miloš, Lubomíra, Nadja, Andrea, Marta,...)

Najväčšie ďakujem patrí tým ktorí ma podporili v mojom úsilí. V prvom rade je to môj najmladší brat MUDr. Miroslav Mayer a naša dcéra Zuzka aj s manželom Igorom. Aj vďaka nej vznikol náš web a aj táto kniha.

Nemôžem nespomenúť aj svoju manželku, ktorá síce na začiatku nechápala o čo ide, ale časom prijala túto moju aktivitu a dnes spolu pracujeme na permanentnom zlepšovaní svojej zdravotnej kondície a to aj napriek neustále pribúdajúcemu veku.

Pri tomto výpočte nesmiem zabudnúť na Rastu, Anežku, Tamar, Andreu, Lubku, Pavla, Katku, Anku, Gitku, Máriu, Beatku, Mariannu, Jozefa, Igora, Danku, Maťu, Vierku, Rudiho, Janka, Janku, Vlada, Petru, Ivana, Laca, Mira, Alojza, Táňu, Evu, Luba, Štefana, Ivku... a hlavne Stana.

Vďaka všetkým, aj tým nemenovaným. (Keby som chcel menovať všetkých musel by som zapísať ešte aspoň dve ďalšie strany...)

Ďakujem tým čo mi pomohli pri posudzovaní môjho rukopisu za ich cenné pripomienky. Aj preto, že ste mi venovali svoj čas a energiu môžeme teraz držať v ruke výsledok spoločného úsilia – knihu aká tu ešte nebola.

Urobili ste svoju prácu najlepšie ako sa dalo, ale zodpovednosť za toto dielo i za všetky chyby v ňom jednoznačne padá na moju hlavu.

Som vďačný za všetkých ktorých antiageing priviedol do môjho života a ktorí dnes tvoria stále sa zväčšujúcu komunitu.

Vďaka vám priatelia.
Igor Mayer

Obsah

Musím sa vám priznať.....	11
Toto nie je obyčajná kniha.....	15
Ako čítať túto knihu?.....	18

STARNUTIE, ANTIAGEING VEDA „PROTI STARNUTIU“

Veda o živote.....	23
Mladosť a staroba – ohraničenia nášho života.....	25
Čo je zdravie?.....	27
Starnutie, dôsledky starnutia.....	29
Čo si máme predstaviť pod pojmom antiageing?.....	32
Ako sa prejavuje život v tvojom tele?.....	33
Čo sa vlastne deje v našom tele keď starneme?	
Čo urýchľuje naše starnutie.....	35
Od poriadku k chaosu.....	37
Koncept antiageingu.....	39
V čom sa mýli Wikipedia?.....	41
Antiageing a moderná medicína.....	43
Čo je zmyslom antiageingu?.....	48
Čo o starnutí a antiageingu píšú vedci.....	49
A čo si o tom myslíme my.....	53
Starnutie ako spoločný menovateľ.....	56

CESTA K „BALÍČKU ŽIVOTA“

Kolobeh života.....	61
Ako to vyzeralo predtým	63
Čo sa odvtedy zmenilo	65
Recept starej mamy	72
Biochemická továreň v tvojom tele.....	76
Dve zastávky na ceste k balíčku života.....	80
Prvá zastávka – túžba po poznaní a záhadná choroba	
Druhá zastávka – ovocie a zelenina v potrave	
Balíček života	84

ZASTAVENIE ROZPADU NAŠICH TIEL

Prelomenie kódu	89
Vedci rozlúštili celý ľudský genom	
Génový čip.....	91
Ešte trochu histórie :).....	92
Epigenetika alebo Svoje gény viete ovplyvňovať.....	93
Energia	96
Reštart tvojich génov mladosti – 2. časť.....	101
Do tretice všetkého dobrého	
– reštart tvojich mladých génov, 3. časť.....	103
Like Apple – Ako Apple.....	104
Netešte sa príliš.....	107
Slovo lekára.....	108
Biológia trochu inak	111
Dal som si to dohromady a	115

Zdravie a nestarnutie ako inžiniersko-technický problém?	117
Na vine je amygdala	119
Zmena paradigmy.....	121

PREČO BY MA MAL ZAUJÍMAŤ ANTIAGEING?

Podpora života	127
Prirodzené je byť zdravý	129
Tvoje telo je mladšie ako ty.....	132
Prečo som o tom doteraz nepočul? Prečo mi to nepovedal môj lekár?.....	136
Tvoje najväčšie obavy.....	140
Pasca pomalého úpadku a antiageing	142
Všetci starneme, alebo starnúť budeme	145
Kolaps rodiny a komunity	146
Predlžovanie ľudského života, starnutie obyvateľstva a súvislosti.....	149
Záver a súvislosti.....	157
Môžeš to zmeniť.....	159
Ruská ruleta po slovensky.....	161
Investícia do svojej budúcnosti.....	164
Sila myšlienky (informácie, poznania...)	167
Antiageing ako trend a motor zmeny vo vyspelejšej spoločnosti.....	169
Predbežné zhrnutie.....	172
Iný ako Kolumbus.....	174
Starnutie nečaká.....	175

Musím sa vám priznať

Na začiatku mojej cesty k antiageingu bol strach. (No antiageingu? – Vtedy som nevedel, že také niečo ako antiageing vôbec existuje...) Nie taký obyčajný, keď sa niečoho zľaknete, ale potom, keď sa vec vyrieši, obavy zmiznú, ale taký obrovský, základný, živočíšny, keď vám naozaj ide o život a ten pocit STÁLE TRVÁ. Život ohrozujúci zver, čo vám sedí na krku a tisne vás k zemi, líha si s vami, tlačí sa do vašich snov a vy vstávate s myšlienkou na neho. STRACHI!

Dôvod bol tento. Na lekárov som bol zvyknutý, lebo som bol u nich častým a pravidelným návštevníkom – mal som toho neúrečne a mnohé od mladosti. Potom sa pridala alerggia (postupne na všetko a po celý rok!) a tiež vysoký tlak, bolesti okolo srdca, strata rovnováhy, bolesti hlavy, dvanásnikový vred, atď., atď.,... Ale keď sa k tomu pridalo svrbenie celého tela a nie a nie prestať, tak že som nemohol preň spať a neskôr rýchlo postupujúca strata funkčnosti kĺbov a ja som sa nemohol hýbať bez obrovských bolestí, tak to ma celkom vzalo.

Behal som od lekára k lekárovi vyšetrení pribúdalo, také i onaké, ale bolo to iba horšie a horšie. Sedel som na webe aby som rozlúštil čo znamenajú také výrazy ako reumatická artritída, generalizovaná osteoartróza s chondrokalcinózou v kĺboch, hypertrofia svalstva, vertebrogénny algický syndróm, arteriálna hypertenzia 3. stupňa s vysokým rizikom a iné, čo som objavil vo svojich lekárskejších správach. Moja budúcnosť? Čistá hrôza.

To mi pripomenulo ako som zúfalý hľadal riešenie v homeopatii, keď mi lekári nedokázali pomôcť so spomenutým celotelovým neprestajným svrbením, pre ktoré som nemohol spať a bol som úplne na dne s trasúcimi sa rukami a rozpadajúcim sa nefunkčným organizmom. Zúfalý uzlíček nervov na poľutovanie. Vtedy by som dal za noc spánku celý majetok...

Keď mi „odišli“ kĺby tak, že som neudrжал v pravej ruke toaletný papier pri jeho používaní, nemohol som sa zohnúť, pokrčiť v kole-

nách ani zdvihnúť ruky od ukrutnej bolesti, z predstavy, že takto nemohúci ostanem na krku niektorej z našich dcér či zaťom, alebo ma dajú do dákeho domova pre bezvládných a budem odkázaný na pomoc cudzích ľudí ktorí ma budú prebaľovať a kŕmiť, prechádzal mi mráz po chrbte.

Takáto budúcnosť ma desila. Človeku vtedy víria v hlave všelijaké myšlienky. Dostala sa mi do ruky kniha nemeckého novinára, ktorý spadol zo strechy a celý sa dolámal. Ležal v nemocnici medzi dvoma drevenými doskami, z ktorých mu trčala iba hlava, lebo mal zlomennú aj chrbticu, a bol v duševnom stave keď rozmýšľal ako skončiť svoj život....

Ako veľmi som mu rozumel. On sa však nevzdal, bojoval a telo sa pomaly, pomaličky pozbieralo. Doteraz žije, aj keď s bolesťami, chodí po svete a robí to čo ho baví a naplňa. Jeho meno je Clemens Kuby.¹⁾

Rozhodol som sa to tiež nevzdať a bojovať. Hľadal som riešenia ako z toho von. Vyskúšal som mnohé, niečo fungovalo niečo nie, ale aj tak som vďačný mnohým dobrým ľuďom, ktorí ma v tom nenechali samého a pomáhali mi ako vedeli.

Čo ma však duševne ničilo najviac bol fakt, že ak sa aj niečo polepšilo, po čase sa proces regenerácie zastavil a pomaly sa to začalo vracieť späť. Znova sa to zhoršovalo. Analyzoval som to (osobnostná vlastnosť – vždy hľadám príčiny a súvislosti) a hľadal som príčinu PREČO sa to takto deje, prečo to nevydrží. Telo starlo. Tou príčinou bol samotný proces starnutia! Aké jednoduché.

Toto obdobie trvalo 5 rokov. Hľadať som však neprestal, jednoducho som to nevzdal.

Tu mi veľmi pomohol autentický zážitok Roberta Kiyosakiho. Vo svojich začiatkoch, keď už jeho situácia bola na nevydržanie, chcel to vzdať a prosil svojho „bohatého otca“ o pomoc. Odpoveď bola tvrdá – ty to chceš vzdať? Zajtra je na to práve taký dobrý deň ako dnes – a zložil mu telefón. To ho neuveriteľne naštartovalo a tým sa začal jeho vzostup.

A tak som, po 5. rokoch svojho trápenia, našiel svoj antiageing (doslova „proti starnutiu“).

Prednáška o zdraví

Navštívil som ich v tom čase dosť, táto však bola celkom iná. Blokovat' svoj proces starnutia, či dokonca sa vrátiť do svojej mladosti cez využitie génovej expresie – tak to bolo moc aj na mňa, čitateľa a fanúšika sci-fi.

Zapísal som pol zošita hoci som tomu vôbec nerozumel a na druhý deň som volal bratovi lekárovi.

„Je tu niečo úžasné, ale potrebujem si overiť či také dačo je vôbec možné. Je to nová technológia, vieš...“

Zistil, že o tejto vede (epigenetika) a jej aplikácii „zámku na vek“ je celý rad vedeckých štúdií a bol prvý čo hneď po dovolenke prišiel na prednášku a pridal sa ku mne :)

Tak sme začali našu cestu k antiageingu.

Neviem ako preňho, ale pre mňa to bolo najlepšie rozhodnutie v mojom živote. Od času, keď som stál na konci svojho aktívneho života, keď ma čakalo iba predlžovanie utrpenia, lebo telo dlhodobo odmietalo všetky pokusy o nápravu, sa môj život radikálne zmenil. Po pár mesiacoch sa objavila nádej lebo bolo vidieť, že ten „spätný chod“ sa dáko omeškáva. A potom, keď sa vôbec nedostavil, ale telo postupne pokračovalo vo svojej regenerácii, pochopil som, že som uspel.

Vyhral som ďalšie roky svojho života. Nie tie čo ma čakali v bezvládnosti, bolestiach a odkázanosti na iných, ale **PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT**.

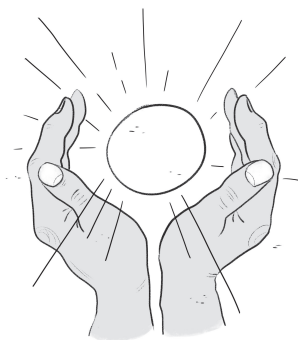
Zmysluplný život s funkčným telom, plným energie. Rozprestrelí sa tak predou mnou nové obzory.

Je to už viac ako 6 rokov. Antiageingu sa teraz venujem naplno. Snažím sa cez neho pomôcť ľuďom a ukázať, že sa netreba vzdávať, lebo

– ak ste rozhodnutý to nevzdať a prevezmete zodpovednosť za svoj osud do vlastných rúk, cesta sa vám otvorí.

Táto kniha obsahuje nielen môj príbeh, ale aj **návod ako to isté môžete dosiahnuť aj vy**. Samozrejme, len ak budete chcieť.

Viem, že **nestarnem ako iní**, avšak to už dnes môže každý :)



Toto nie je obyčajná kniha

Jednak témou, a jednak jej spracovaním.

Téma: **Ako ovládať svoje starnutie.**

Ste šokovaní? Je to vôbec možné?

ÁNO, JE TO MOŽNÉ!

Ako?

Tak, že **podporíte procesy života a mladosti vo svojom tele.**

Táto kniha nie je plná odborných výrazov, kde sa stratíte po tretej vete. Napriek tomu, že je postavená na najnovších špičkových vedeckých objavoch bude aj pre vás, hoci nie ste odborník v danej problematike, jednoduchá a zrozumiteľná.

Nejde nám o to aby ste uverili, chceme len aby ste mali možnosť porozumieť aké grandiózne možnosti ponúka antiageing a aký z toho môžete mať úžitok :)

Podrobnosti sa dozviete v tejto knihe a na webe.

Prečo aj na webe???

Je to jednoduché – chceme, aby ste porozumeli a vedeli tento postup aplikovať.

Pre pochopenie sú dôležité aj informácie vo forme videa a to do knihy nevložíme... :)

Najprv si ale prečítajte túto knihu – na webe je iba jej pokračovanie.

A druhý dôvod?

Žijeme v dobe zmien.

Iste ste počuli výrok:

V živote sú dve istoty – dane a smrť. Dnes k tomu pribudla aj tretia a tou je ZMENA.

Žijeme vo svete, kde sa stále niečo mení, a mení sa to oveľa rýchlejšie než sme schopní tieto procesy vnímať a to ani nehovorím o tom ako sa im prispôbiť.

A prispôsobenie sa zmenám je podstata nášho prežitia!

Zmena je dnes to čo nám prinieslo aj túto možnosť, **ktorú neustále aktualizujeme a dopĺňame na našom webe**. Máte teda v rukách „živú knihu“ :)

Držíte v ruke základné info k tomu ako OVLÁDAŤ (SPOMALIŤ, ZABRZDIŤ, či dokonca VRÁTIŤ NAZAD) SVOJ PROCES STARNUTIA.

Prečo by vás to malo zaujímať?

Predstavte si, že budete mať možnosť zmeniť to, čo starnutie človeku prinesie.

Odmietnuť tie jeho nechcené „dary“ od výbornej kondície svojho tela cez postupnú stratu zdravia až po radikálne ochabnutie jeho funkcií po telesnej aj po duševnej stránke.

Chcete mať pred sebou to čo vidíte okolo seba? Ľudia s pribúdajúcim vekom strácajú vitalitu, strácajú energiu, telo prestáva plniť svoje funkcie a chátra.

A pribúdajú choroby a lieky...

Úpadok tela aj mysle je dnes bežná budúcnosť ľudí v našej populácii a celé sa to ešte umocňuje tým, že sa predlžuje ľudský život.

Predĺženie života je super, ale ruku na srdce, chcete žiť dlhšie avšak v chátrajúcom a chorom tele?

Chcete žiť v nejakom domove kde už ani nebudete vedieť kto ste a ako sa voláte?

Chcete žiť dlhšie, ale byť pritom závislý na svojom okolí?

Chcete predlžovať svoje utrpenie keď telo už poriadne nefunguje?

Dá sa tomu predísť a tu je návod na to ako to zmeniť.

Návod ako zmeniť túto budúcnosť :)

A prečo TERAZ?

My ľudia máme pozoruhodnú vlastnosť odkladať veci. Tento postup však môže mať práve v tomto prípade fatálne dôsledky

Ako sa neskôr dozviete **starnúť ste začali vo veku 23 rokov a telo si všetko zapamätá!**

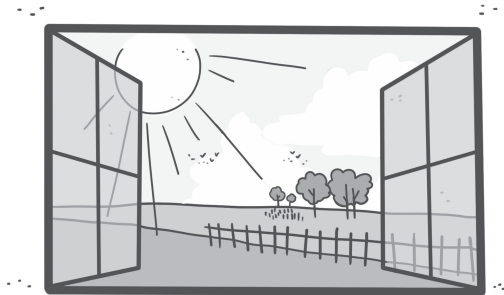
Myslím tým, či ste sa oň starali alebo mu škodili.

Problém je, že si myslíš, že máš čas. Budha.

Neodkladajte veci ktoré sa vás bezprostredne týkajú a na ktoré máte vplyv.

Začnite teraz, potom už môže byť neskoro...

Vaša budúcnosť, váš osud bude to čo si sami pripravíte!



Ako čítať túto knihu?

V našej poradni a aj na webovej stránke sú stovky klientov.

Niekomu stačí iba letný pohľad a ihneď pochopí o čo ide a IDE NA TO.

Nieкто číta a číta, pozerá videá a aj príde na konzultáciu a ... stále nič:(.

Sám viem ako je to pri „čítaní s pochopením“. Len čo mi vypadne jedno slovo, tak síce čítam ďalej, ale súvislosti mi unikajú. Keď si to uvedomím tak sa vraciam dozadu a až potom keď to slovo nájdem a porozumiem mu aj s kontextom, môžem ísť ďalej...

Ide o to, že nie každý má všetko zažité na 100 %.

Od svojich priateľov ktorí mi dávali pripomienky k rukopisu som dostal (okrem cenných pripomienok za ktoré som nesmierne vďačný) aj dve diametrálne odlišné odporúčania. Jedno – skráť to, píšeš o veciach ktoré každý pozná a ešte sa aj opakuješ. Druhé – konečne som to pochopil a všetko mi teraz dáva zmysel. Nechaj to tak, pekne zoširoka...

Snažil som sa vysvetliť veci čo najjednoduchšie aby nebol problém s pochopením ani pre úplného laika. Ide totiž o SÚVISLOSTI. Ak sa tie stratia, tak už „nie je o čom...“:(Som presvedčený, že téma je natoľko závažná a možnosť aby kniha skončila ležať na pulte s tým, že je to „príliš múdre“ než by som sa s tým vôbec zaoberal...“ nestojí za to.

Ide totiž o život. **O váš život!**

A tak poprosím tých, ktorí sa v danej problematike orientujú viac ako iní, nech state ktoré im budú pripadať známe a triviálne jednoducho preskočia.

Za pochopenie ďakujem :)

Veda, v súvislosti s pribúdajúcimi rokmi, rozoznáva tri kategórie veku:

- Chronologický vek – to čo máme v dokladoch a začína dátumom vášho narodenia

- Biologický vek – miera opotrebovania vášho organizmu z hľadiska jeho funkčnosti
 - Mentálny vek – na aký sa cítite
- 1) Antiageing dokáže váš **biologický vek**, a k tomu prislúchajúci stav organizmu, pozitívnym spôsobom meniť.

Môže ísť o:

- Radikálne spomalenie biologického starnutia
- Zastavenie procesu biologického starnutia
- Biologické omladnutie organizmu (reverzný chod)

V texte tejto publikácie a aj na webovej stránke **www.antiageing.sk** či v pokračovaní tejto knihy na webe **www.igormayer.sk/bonusy/**, (tam nájdete aj odkazy na pramene z ktorých som čerpal), budem, v záujme zjednodušenia pre tieto tri možnosti používať slovo **nestarnutie**

2) Ako v texte tejto knihy, tak aj na našom webe či mailoch vám občas budem tykať a použijem pre to slová v mužskom rode.

Robím to spontánne aby som zdôraznil naliehavosť posolstva pre vás osobne. Vopred sa za to ospravedlňujem, ženám zvlášť (!), a tiež za to, že to nie je gramaticky správne.

Samozrejme nechcem sa tým nikoho dotknúť ani akýmkoľvek spôsobom dehonestovať čitateľov alebo čitateľky a znižovať ich prirodzenú dôstojnosť. Robím to len a len preto a v takých prípadoch kde z kontextu vyplýva mimoriadna dôležitosť pre čitateľku či čitateľa.

Pokiaľ sa rozhodnete pridať sa do našej komunity „nestarnúcich“ tiež vám navrhнем obojstranné tykanie (kvôli zrušeniu bariéry medzi nami a pre zlepšenie vzájomnej komunikácie), pokiaľ budete mať o to záujem.

Váš
Igor Mayer