

Anti-aging

Jak si zachovat mládí a krásu

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

Monika Golková



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, umístování 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.



Anti- -aging

Jak si zachovat mládí a krásu

Monika Golková



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
Hayflickův 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 International 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 *Jim a mládku 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 nemoci 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 ničící, jaký má celý děj vliv na tkáň a celý lidský organizmus, je začátek pochopení procesu stárnutí a perspektivní začátek v objevu, jak tento proces zastavit nebo i zvrátit.

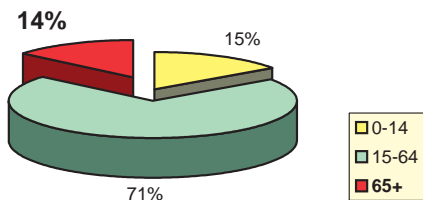
Moudrý člověk musí považovat zdraví za největší požehnání ze všech.
Hippokrates (470–410 př. n. l.)

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

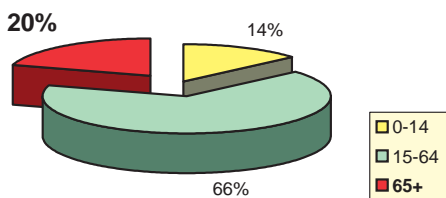
Medicína proti stárnutí – anti-aging medicine – je nově vzniklá medicínská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního

Věková struktura obyvatel ČR k 31. 12. 2003



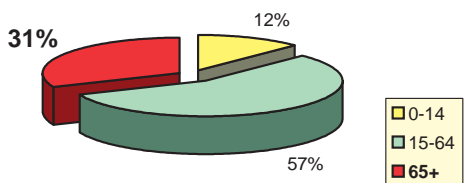
Zdroj: ČSÚ, 2003

Věková struktura obyvatel ČR k 31. 12. 2020



Zdroj: ČSÚ (projekce složení obyv.), 2003

Věková struktura obyvatel ČR k 31. 12. 2050

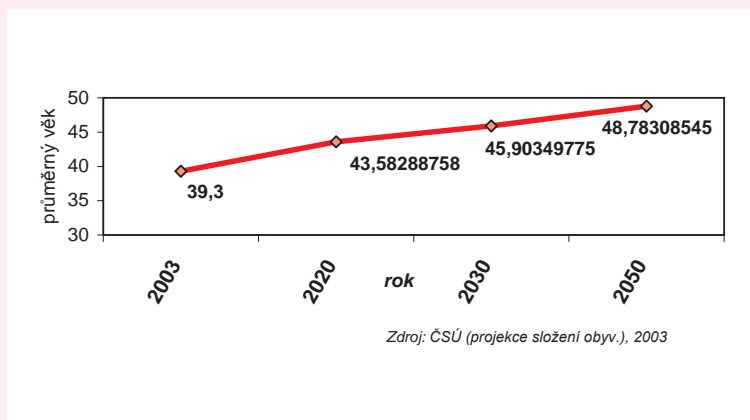


Zdroj: ČSÚ (projekce složení obyv.), 2003

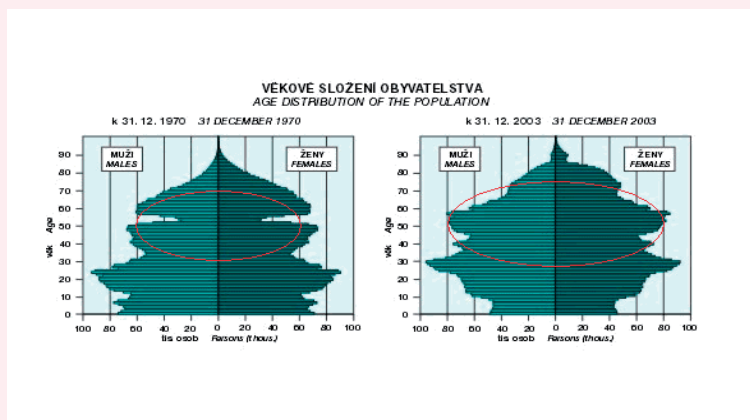
Rozložení věkové struktury obyvatel v České republice

stavu člověka a zároveň zvrátit proces stárnutí organismu. Tato medicína se zabývá omlazením lidského organismu 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.



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 předpokládána 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. Produkuje řadu

hormonálních působků, které jsou odpovědny za dobrou funkci organismu. 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 organismu.

V současné době máme dvě hlavní skupiny teorií:

- strukturální poškození organismu,
- 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 organismus. Nevadí vám protančené noci, lépe se zotavíte po alkoholovém excessu a žaludek vydrží i přemíru zrovna nepřilíš 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.

Po několika desetiletích vědeckého výzkumu byla objevena revoluční a zcela přirozená metoda prevence projevů stárnutí. Ta spočívá ve využití neúčinnějších přírodních živin a funkcí vlastního těla k udržení optimálního zdraví.

Proti opotřebování vlastního těla můžete bojovat zdravým životním stylem a potravinovými doplňky, které pomáhají stimulovat vlastní schopnost těla opravit a udržet buňky a orgány v dobrém stavu.

Akumulace odpadků

Tato teorie předpokládá, že s postupem času naše buňky ukládají odpadní látky, které vznikají v důsledku jejich normálního metabolismu. Nahromadění těchto látek může ovlivňovat buněčnou funkci, ale také vznik pigmentací na kůži (např. jaterní skvrny, které se vyskytují u starších osob ve vnitřních orgánech nebo na kůži jako akumulace odpadních látek organismu).

Špatná rekonstrukce

Během života se tělo stále obnovuje a opravuje. Někteří vědci věří, že s věkem se zmenšuje možnost správné reparace. Tělo začíná produkovat chybný rekonstrukční materiál, který omezuje možnost obnovy a oslabuje tím svoji funkci. Stejným způsobem, jako když opravujete dům a použijete stavební materiál ubohé kvality...

Tvorba chybných proteinů, zapříčiněná alterovanými chromozomy somatických buněk, je hlavní myšlenkou této teorie.

Imunosuprese

Brzlík, žláza, která je umístěna na bázi krku, se zmenšuje již od dětství a při dosažení dospělosti je již nepatrná. Tato žláza je součástí centrálních lymfatických orgánů – spolu s kostní dřeninou –, vstupují zde kmenové buňky a prodělávají tu svou výchovu a výškolení v buňky imunokompetentní. Brzlík hraje tedy roli v imunitním systému a primární obraně těla proti nemocem.

Zmenšování velikosti s věkem může korespondovat s redukcí aktivity imunitního systému a tím i stárnutí organismu.

Chyby a opravy

Proces stárnutí částečně vyplývá z poškození molekulární struktury DNA – genetické informace pro naše buňky. Podle genetika Bruce Amese z kalifornské univerzity v Berkeley jsou buňky schopny opravit více než 99 % těchto bodových mutací. Bohužel tisíce těchto chyb zůstávají neopraveny. To vede během života k hromadění chyb ve výrobě proteinů a akceleraci stárnutí organismu.

Restrikce kalorií

Dr. Roy Walford z UCLA lékařské univerzity se zabýval výzkumem dlouhověkosti a prováděl pokusy na zvířatech. Sledoval skupiny s vysokým kalorickým příjmem a nízkým kalorickým příjmem. Demonstroval, že restrikce kalorií významně zpomaluje proces stárnutí. Bohužel tyto pokusy nebyly dělány na lidech, vzhledem k obtížnosti kontroly dodržování diety po dlouhou dobu.

Cross-link teorie

Tuto teorii objevil Johan Bjorksten v roce 1942. Teorie je založena na konceptu, že mezi proteiny – jako je kolagen v kůži a šlachách a komplexy strukturálních proteinů a tuků s vyšším obsahem cukrů – vznikají molekulární můstky (cross-linking). Vznik těchto můstků vede k tuhnutí a stárnutí tkání.

Volné formy aminokyselin se nespojují dohromady, aby vytvořily peptidy nebo proteiny – jsou samostatnými jednotkami. Glukóza se nachází ve všech buňkách těla a je relativně stabilní, ale může se spojit s proteiny a vytvořit kombinaci glukóza-protein procesem glykace. Toto spojení pak aktivně vytváří cross-linking (můstky) a urychluje proces stárnutí.

Zvýšený cukr v krvi vytváří potenciál pro glykační proces. Množství cross-linking produktů u diabetiků je 2–3× vyšší než u nediabetiků. Pro-

dukty tohoto procesu způsobují vznik pigmentových skvrn kůže, žloutnutí zubů a zůstávají v těle po měsíce až roky. Vytvářejí můstky s jinými proteiny a poškozují aktivitu tkání a orgánů. Jsou mimo jiné také důvodem, proč diabetici s vysokým obsahem krevního cukru (glukózy) rychleji stárnou.

Mitochondriální poškození

Mitochondrie jsou malé orgány, které mají funkci respiračních (dýchacích) center pro naše buňky. Jsou to takové elektrárny buněk. Volné kyslíkové radikály, které vznikají při oxidativních procesech v mitochondriální membráně, je poškozují, a dokonce i ničí. Jestliže je mitochondrie zničena, buňka ji nedokáže nahradit a vede to k neúprosne ztrátě energie a následně k ohrožení buněčné funkce.

Teorie stárnutí založená na volných radikálech

Navzdory významnému pokroku ve výzkumu příčin stárnutí, žádná z předchozích teorií neobjasňuje celý proces stárnutí komplexně. Každá z teorií je spíše částí celku, který dohromady vytváří mozaiku procesu stárnutí.

Proces stárnutí je mnohorozměrný, proto může zahrnovat všechny tyto mechanismy.

Jedna odpověď je někde uprostřed a je společná pro všechny teorie.

Jsou to volné kyslíkové radikály.

Teorie volných radikálů

Již v roce 1954 prof. Denham Harman přednesl svou teorii volných radikálů. Jako většina velkých objevů byla teorie zpočátku ignorována a teprve koncem 60. let potvrzena několika studiemi.

Tato teorie předpokládá, že organizmus začíná stárnout, jakmile jsou buňky poškozovány nestabilními volnými radikály. Toxické kyslíkové radikály vznikají při mnoha metabolických aktivitách buňky. Naštěstí existují tři antioxidační enzymy tělu vlastní, které pracují dohromady a deaktivují volné radikály. Jsou to superoxid dizmutáza, glutathione

peroxidáza a kataláza. S přibývajícím věkem ztrácíme schopnost produkovat tyto nezbytné antioxidanty a volné radikály se začínají více a více akumulovat a poškozovat jednotlivé buňky a tkáně.

Jinými slovy naše tělo začíná rezavět tak, jako koroduje kov působením kyslíku.

Vědci objevili souvislosti mezi 80 degenerativními onemocněními způsobenými volnými radikály. Harman věří, že degenerativní nemoci nejsou samostatná onemocnění, ale různé formy exprese stárnutí organismu způsobené oxidativním stresem, podmíněné také genetickou výbavou a okolním prostředím organismu.

Zvládnutí procesu stárnutí znamená tedy ovlivnění oxidativního stresu buňky. Látky, které takto působí, nazýváme antioxidanty a jsou přítomny v mnoha přírodních zdrojích. Patří sem například vitamin C, E, beta-karoten a další.

2 Záchrana v podobě antioxidantů?

Naše tělo má naštěstí ve svém neustálém boji s volnými radikály i spojence. Látky, označované jako antioxidanty (skupina přírodních látek, do níž patří i některé vitaminy a aminokyseliny), mohou zastavit, nebo dokonce zvrátit poškození vyvolané volnými radikály a ukončit subklinické zánětlivé procesy související s mikroizjvami.

Nemusíme stárnout tak, jako stárli naši rodiče. Vitalitu a mladistvý vzhled si můžeme uchovat až do pozdního věku. Pokud se o svoje tělo budeme pořádně starat, můžeme vypadat dobře nejen ve čtyřiceti letech, ale i v padesáti, v šedesáti, a dokonce i později.

Přirozený proces stárnutí do značné míry ovlivňují následující faktory:

- působení slunečního záření
- cigaretový kouř
- jedovaté zplodiny z vnějšího ovzduší
- jídelníček postrádající důležité živiny, především vitaminy A, C, E a kyselinu listovou, bohatý na sůl a tuk
- nadměrná konzumace alkoholu
- stres
- agresivní mýdla nebo kosmetické prostředky na bázi detergentů (odmašťujících prostředků)
- nedostatek spánku

Monitorování volných radikálů

Volné radikály jsou predátoři zabíjející buňky v našem těle. Způsobují stárnutí buněk, zhoršují projevy všech nemocí, a představují tak velké nebezpečí pro náš imunitní systém.