

ALENA KLENOT

JSEM PŘÍLIŠ MLADÁ, ABYCH ZESTÁRLA



GRADA

*Poděkování za podporu knihy a spolupráci s Alenou Klenot
patří Lucii Kopecké a časopisu Tvoje svatba.*

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Alena Klenot

JSEM PŘÍLIŠ MLADÁ, ABYCH ZESTÁRLA

© Grada Publishing, a.s., 2018

Cover Desing © Grada Publishing, a.s., 2018

Fotografie v publikaci © Alena Klenot (foto na obálce a u předmluvy ve spolupráci s Lenkou Hatašovou)

Kresby vytvořené uhlem, vodovými barvami a make-upem © Alena Klenot

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 6817. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Helena Vorlová

Sazba a zlom Antonín Plicka

Počet stran 296

1. vydání, Praha 2018

Vytisklo Tisk Centrum s.r.o., Moravany

Poděkování za podporu publikace patří firmě ALMAF Beauty s.r.o.,

Evě Tiché a Zdeňce Rezkové.

Poděkování za rozhovory patří Ing. Alexandře Fričové, MBA,

Izabele Klimové, prom. bioložce, MAD, paní Mgr. Barboře Kniezkové,

MUDr. Markétě Majerové a Evě Tiché (rozené Krýšové).

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-0820-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-0819-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0671-4 (print)

Obsah

Předmluva	7
Proč se už necítíme jako dříve a co je to stárnutí	23
Co jsou hormony a proč nás tak ovlivňují?	31
Hormony hlavní a druhořadé, co ovlivňují	37
Zdravý jídelníček, vitaminy a suplementy dělají divy	53
Změň svůj životní styl, nasad' si kyslíkovou masku a pak pomáhej druhým!	81
Cítím se skvěle, je mi skvěle, vypadám skvěle	163
Zdravé recepty	215
Nejčastější otázky a odpovědi odborníků a lékařů na téma anti-aging	243
Otázky pro autorku	263
Tak tu máme závěr a zkouška bude lepší život	273



Předmluva



*A*rodila jsem se v Praze v porodnici u Apolínáře do rodiny televizního střihače Tomáše Klenota a absolventky vysoké umělecko-průmyslové školy Aleny Řepové.

V rodině mé matky bylo několik umělců, např. strýček Vladimír Řepa byl herec. Do rodiny patřil také inženýr Miroslav Řepa, který se podílel na návrhu a výstavbě československého pavilonu na světové výstavě v Montrealu – EXPO 1967.



Půlroční Alenka



Rodiče

Vystudovala jsem obchodní akademii v Resslově ulici a vdala jsem se za Jiřího Krčína.

V roce 1979 se mi narodil syn Jakub, ale celková situace v Československu pro mě byla skličující. Můj otec byl vyhozen z práce, protože v roce 1968 natáčel pořady o přepadení Československa ruskými vojsky, a já jsem se neúspěšně snažila dostat na fakultu žurnalistiky. To vše mě otráвило.



Syn Jakub

S manželem jsme se tedy rozhodli, že odejdeme z Československa a emigrujeme do Kanady.

V listopadu 1979 jsem sebrala svého ani ne ročního syna a v Tatře 603 jsme odjeli do Vídně. Záměrně zmiňuji typ auta, protože jsme jeho prodejem získali peníze na obživu. Rakušané byli z Tatry 603 u vytržení, protože znali z Československa jen samé škodovky. V Rakousku jsme se dostali do „šlechtěných rukou“ rakouských vystěhovaleckých orgánů, přesně řečeno do sběrného emigrantského lágru pro uprchlíky s názvem Traiskirchen. Přivítání nebylo zrovna nejvřelejší. Rozdělili ženy a muže, svlékli nás donaha a nahnali nás do sprchy... Asi aby z nás smyli komunismus? Vzali nám otisky prstů a nechali nás 2 dny na samotce, než zjistili, kdo jsme.

Pak jsme mohli být jako rodina v jedné cele. Trvalo asi 10 dní, než nás poslali do jiného města. Rodiny posílali do „gasthofu“ ve Vídni. Měli jsme štěstí, poslali nás do Vöcklabrucku nedaleko Innsbrucku, kde jsme strávili necelé 2 roky, než jsme se dostali do kanadské Ottavy.



Přivítání v Ottawě českými rodinami bylo příjemné, pomohly nám, než jsme si našli práci a byt.

Mně se ale Ottawa nelíbila. Je to hlavní město a tenkrát tam nebylo pro vystěhovalce bez kanadských dokladů mnoho pracovních příležitostí. Rozhodli jsme se tedy odejít do Toronta, ale nejdříve jsme si museli najít práci. Dojížděli jsme

na pohovory a já jsem konečně dostala práci u YSL jako vizážistka. Samozřejmě jsem měla už praxi z Rakouska, kde jsem pracovala u Diora, a také z Ottawy, kde jsem pracovala v parfumerii pro mnoho značek.

Nové město, nová práce a nový život začínaly formovat moji kariéru, která předtím byla jen obživou. Co ale naděláte s komunistickým ekonomickým vzděláním na západě?

Musela jsem rychle přemýšlet, čím chci být „až vyrostu“. Asi jsem zdělila talent díky genům z mé rodiny a tak jsem se dala na cestu vizážistky. Vždy jsem milovala svět televize a filmu, takže to byla moje přirozená volba.

Práce u Chanelu, kde jsem pracovala jako instruktorka a vizážistka, mi umožnila cestovat do Ameriky. Zjistila jsem, že se mi více líbí právě tam. V Americe se objevilo více příležitostí a i život se mi tam zdál zajímavější než v Kanadě. Nadále jsem však v Kanadě zůstávala a pracovala, ale chtěla jsem najít uplatnění v televizi nebo ve filmu.

Na dalším konkurzu na vizážistku pro film jsem se setkala s mým budoucím druhým manželem. Byla jsem již 3 roky rozvedená a on byl producentem tohoto televizního filmu.

Měla jsem štěstí, ale rychle jsem se musela naučit speciální make-up (různé jizvy, modřiny a rány). Když se mě zeptali, jestli to ovládám, samozřejmě jsem kývla. Hned jsem běžela do knihkupectví, abych si o tom koupila knihu. Umění a láska se spojily a tak jsem se vdala za Davida Tomse, spisovatele a producenta kanadské televize CBC.



Maria Shriver

Moje kariéra začala líčením pro CBC na Zimních olympijských hrách v Calgary v roce 1988, kde jsem pracovala pro Marii Shriver, budoucí ženu Arnolda Swarzeneggera.

Jako dnes si vzpomínám na to časně studené ráno, kdy jsem musela zapnout baterii auta do zásuvky, aby vůbec naskočilo. Bylo to drama, protože jsem stejně skoro celou noc nespala. Ve 3 hodiny ráno jsem frčela do studia, o kterém



Při práci pro kanadskou televizi

jsem jen matně tušila, kde se nachází. Když jsem dorazila, spatřila jsem Marii Shriver s kadeřníkem, který jí chtěl natáčet vlasy na natáčky. A ona, že nic takového nechce (její vlasy nikdy natáčky neviděly). S hrůzou se na mě podívala a já jí slíbila, že jí po nalíčení upravím vlasy bez natáček. Tak začal můj první den natáčení. S Marií jsem se setkala ještě několikrát, hlavně na olympijských hrách, a ona si mě vždy pamatovala jako svou „zachránkyni“, jak mě později nazvala na jedné párty.

A jak čas běžel, rodily se mé pracovní úspěchy a kotrmelce v CBC.

Na osmi zimních a letních olympijských hrách jsem se seznámila s osobnostmi z televize i s velkým množstvím sportovců a s jejich životními příběhy. Setkávání s umělci a sportovci by vydalo na samostatnou knihu.



S bratrem Tomášem Klenotem na MS světa
v krasobruslení v Praze 1993

V roce 1993 jsem se seznámila v Barceloně s Céline Dion. Obě jsme měly angličtinu jako druhý jazyk a obě jsme začínaly svou kariéru.

V roce 1994 jsem se účastnila svatby Céline s Renée Angélilem v Montrealu. Její svatební korunka byla velice



Se zpěvačkou Céline Dion

těžká, způsobovala jí otlačeniny na hlavě a mým úkolem bylo jejich zamaskování. Celou svatbu jsem si natáčela. Céline mě požádala, abych video nikde neukazovala, to bylo vše. Dodnes video zhlédla jen má rodina a je uloženo v rodinném sejf. Milovala jsem práci s Céline. Je velmi přirozená a milá a hodně se podobá svému otci, kterého jsem měla tu čest také poznat.

Ke konci roku 1999 odjela Céline s manželem do Las Vegas a já jsem jela do Prahy pracovat na několika projektech. Po celých 5 let práce s Céline jsem pracovala i s jinými hvězdami, jako jsou Shania Twain, Janet Jackson, Cher, David Foster, Neil Younge, a s mnoha dalšími, kteří nejsou v Evropě tak známí.



S Jasonem Priestleyem a kadeřnicí Tanyou



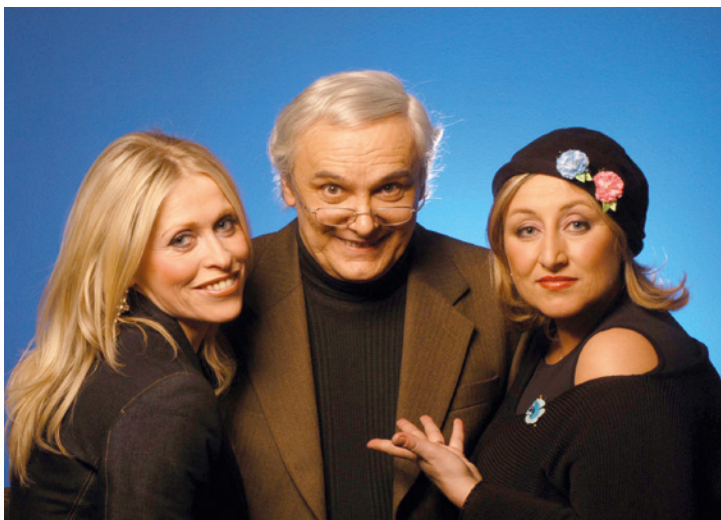
S Henry Kisshingerem



S manželkou bývalého premiéra V. Špidly a její poradkyní

Chtěla jsem zkusit štěstí i v Praze, ve svém rodném městě. Seznámila jsem se s mnoha českými a slovenskými celebritami a s některými jsem i pracovala.

Otevřela jsem si v Praze salon v hotelu Le Palais. Při působení v Praze jsem pochopitelně zanedbávala svého muže. Chtěl, abych se vrátila. Nemohla jsem ale hned, měla jsem přece salon a práci. Navrhla jsem mu, že si dáme pauzu. Po několika letech jsem se vrátila zpět na severoamerický kontinent. Do Kanady. Jenže pauza u muže asi znamená něco jiného než u ženy anebo jsem byla naivní. Rozešli jsme se. Byl to fantastický muž, ale já jsem si myslela, že tráva je zelenější na druhé straně. Není. To jen tak na okraj.



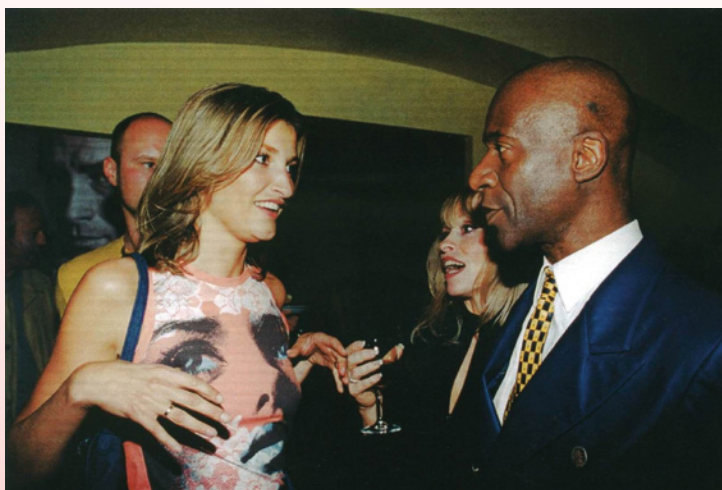
S Ondřejem Suchým a Halinou Pawlovskou



Alena Klenot a Halina Pawlovská



Při líčení Andrey Verešové



S Terezou Maxovou

A našla jsem dalšího skvělého muže a potřetí jsem se vdala, tentokrát za nukleárního fyzika Roberta Buchera.

Pracovala jsem v kanadské televizi na různých pořadech jako Dancing with Stars, Junos, Country music Awards, na filmech a hudebních videoklipech. Seznámila jsem se s mnoha dalšími zajímavými a známými umělci, mezi nimiž byla i Lady Gaga. Začala jsem pracovat jako umělecká režisérka televizních pořadů a při jednom takovém jsem se seznámila s herečkou, nyní spisovatelkou Suzanne Somers.

Suzanne píše knihy o bioidentických hormonech, jak předcházet stárí, o toxinech a boji proti nim a o dalších tématech, která jsou spojena s anti-agingem. Její knihy jsou biblí moderní americké ženy. Když mě pozvala na její seminář, nadchlo mě



Nevěsta s kamarádkami

její zapálení a znalosti, které měla o všech možných metodách jak se udržet vitální a zdravá. Po nějakém čase jsem s ní na Floridě na těchto seminářích začala spolupracovat.

Když jsem přijela po nějaké době zpět do Prahy, začala jsem podobné semináře organizovat i zde. Úspěch měly u cizinek, ale Češky se stále z účasti vymlouvaly – musím domů,



S manželem Robertem

musím hlídat vnoučata, musím vařit atd. Zorganizovala jsem čtyři semináře. Přišlo na ně pouze asi 120 českých žen.

Rozhodla jsem se, když lidé nejdou k Mohamedovi, Mohamed přijde k nim domů. A proto jsem napsala tuto knihu.

Doufám, že si ženy najdou čas si ji přečíst a udělají si vlastní úsudek, jak žít zdravě a být šťastné ve svých rodinách, které tak milují.

Ale nezapomeňte, NEJSEM LÉKAŘ. Mám ale hodně zkušeností s tím, o čem v knize píši (diskuze s lékaři, vlastní zkušenosti, diskuze se ženami a semináře). Také hodně cestuji a žiji již několik desítek let (zní to hrozně, ale je to tak) na severoamerickém kontinentu. Doufám, že ještě napíši několik knih...



Proč se už necítíme
jako dříve a co
je to stárnutí





ontinuální prodlužování života je skutečnost, kterou statistika sleduje již dlouhou dobu. Ve 20. století se průměrná očekávaná délka života zvýšila dvakrát a v roce 2020 dosáhne průměrná délka života 85 let. Hlavní faktory, které ovlivnily tuto skutečnost, jsou lepší hygiena a ústup dětské úmrtnosti.

MUSÍME VĚDĚT, že každá třetí žena starší 75 let má osteoporózu a zlomeniny obratlů a každý pátý člověk mezi 75–85 lety má známky Alzheimerovy choroby, ve věku přes 85 let je to už každý druhý.

To není způsob stárnutí, který bychom si přáli. Ačkoliv se přitom jedná o zcela odlišná onemocnění, jejich klinické projevy mají společný základ – proces stárnutí.

V popředí našeho zájmu není překonání délky života a věčné mládí, ale kvalita života.

Proto je nutné začít s osobním preventivním programem co nejdříve, jak je to jen možné.

A VĚŘTE MI, že musíme sami znát různé metody, jelikož lékaři mají stále více pacientů a čas na dlouhé individuální prohlídky je již historií. Musíme být informováni o možnostech a vědět, na co se zeptat odborných lékařů, kteří nám pak poradí.

U *Homo sapiens* jsou možné cesty stárnutí zásadně odlišné. Udržování života člověka má biologický smysl pouze tak dlouho, dokud se rozmnožuje a tím slouží zájmu svého druhu. Později, když jsou potomci dostatečně velcí, již není žádný důvod, aby se život udržoval.

V rámci anti-anginové medicíny se snažíme zpomalit stárnutí. Neexistuje pouze jedna, ale mnoho teorií, které ovlivňují faktory stárnutí.

Chemický proces označovaný jako **oxidace** probíhá takto: Působením volných radikálů stroj zestárne a zrezaví.

U lidí probíhá stárnutí také vlivem oxidativních substancí – **volných radikálů**, které se vytvářejí vlivem zevního prostředí. Mezi tyto vlivy lze zahrnout UV záření, kouření, jedy z okolního prostředí anebo chemikálie, které jsou všude okolo nás, např. prací a čistících prostředky atd.

Volné radikály jsou molekuly, v jejichž struktuře chybí jeden elektron. To jim umožňuje neobyčejnou možnost reaktivity, při které se snaží chybějící elektron získat z jiné vazby. Tím poškozují vazby dalších molekul a z těch se pak stávají další volné radikály. To je zjednodušené vysvětlení, skutečnost je mnohem složitější. Pro naši potřebu je to ale dostačující a pochopitelné. Vzniká řetězová reakce a dochází k poškození buněčných organel, zejména mitochondrií, které jsou zdrojem energie pro buňky těla.

Buňky dostávají stále méně energie, radikály se shromažďují a organizmus stárne.

Další a velice nebezpečný vliv na organizmus má **cukr**. Při velkém množství se krevní cukr (hladina glykemie) váže na bílkoviny a vytváří nepružné vazby, které ztrácejí flexibilitu a původní funkce a jsou dalším faktorem stárnutí.

Účinky **hormonů** hrají při stárnutí také velkou roli. O celé řadě hormonů se ví, že jejich produkce ve stáří klesá, u jednoho hormonu je to velice důležité – u ESTROGENU.

Okolo 50. roku života ženy (i muže) nastává ve velice krátké době přechod (klimakterium). Tento stav je spojen se snížením produkce hlavního pohlavního hormonu – u žen estrogeneru a u mužů testosteronu. Je to sice normální proces, ale přesto může vyvolat mnoho změn.

Stárnutí a jak mu zabránit?

Je nutné říci, že bohužel *neexistují* žádné zázračné pilulky a injekce. Zdravá výživa, pohyb, hormonální přípravky, potravinové doplňky, vitaminy a jiné medikamenty mohou znamenat důležitou pomoc při ovlivňování procesu stárnutí. Zásadně jde o celkový a dlouhodobý program životního stylu.

Antioxidanty

Vitaminy A, C a E jsou nazývány „lapači“ volných radikálů. Vysoký přísun potravin s těmito vitaminy působí v těle jako *ochrana proti biologickému „rezavění“*, o kterém jsme již hovořili.

Dalšími látkami jsou karotenoidy, flavonoidy – rostlinné pigmenty, které jsou zodpovědné za zbarvení ovoce a ze-

niny. Mnoho těchto látek působí také jako antioxidanty, které jsou někdy mnohem působivější než vitaminy. Pozor, zde přicházejí na řadu *biopotraviny* a jejich pěstování a zpracování bez chemických látek. Například lykopen, což je červená látka, která zabarvuje rajčata, má osminásobně vyšší antioxidační působení než vitamin C. Proto doporučujeme jíst pětkrát denně ovoce nebo zeleninu. V každém případě zdravý životní styl toto pravidlo obsahuje.

Restrikce kalorií

Kdo jí méně, žije déle! Na mnoha experimentech se dokázalo, že snížení příjmu o 30 % kalorií způsobuje nejen zvýšení průměrné očekávané délky života, ale znamená také plnohodnotný život ve stáří. Obezita je platba za naši lenost!

Méně stravy snižuje tvorbu energie a tělesnou zátěž a tím i počet volných radikálů. Proto se doporučuje kriticky přehodnotit své výživové návyky a eventuálně je změnit.

Sport

Jak působí druhy sportu na zdravotní stav organismu? Především působí na srdeční a cévní systém, pokles tepové frekvence, snížení krevního tlaku a zvýšení ejekční frakce srdce.

Příznivě ovlivňuje metabolismus, zlepšuje výměnu kostních substancí a stimulaci buněčného metabolismu. Dále ovlivňuje hormonální změny, vzestup sekrece růstového hormonu, změny hladiny pohlavních hormonů, regulaci tělesné hmotnosti a spalování tuků. V neposlední řadě má sport vliv na psychiku, pomáhá odbourávat stres, zlepšovat sebedůvěru a náladu.

Aby se dostavily tyto výsledky, musí existovat určitá pravidelnost a zátěž. Je důležité zůstat při tréninku na dolní hranici zátěže. Přitom se budou nadbytečné tělesné tuky spalovat, srdečně cévní systém bude optimálně pracovat, tělesný tréninkový stav se bude stabilizovat alepší se také imunitní systém. Trénink na dolní hranici zátěže by měl probíhat v tepové frekvenci mezi 110–130 pulzy/minutu. Je důležité brát v úvahu také věk a tréninkovou zdatnost.

Mezi optimální sportovní aktivity patří jóga, turistika, jízda na kole, plavání, bruslení in-line a běh na lyžích. Při tom všem musíme myslet i na to, že formy zdravého pohybu můžeme nalézt i mimo tradiční sporty. Najdeme je i v mimoevropských kulturách, kde existují staleté tradiční pohybové aktivity, které jsou dnes aktuální a u nás stále více a více známé. Patří mezi ně indická jóga či čínské tai-chi a qigong. Také pravidelný tanec nebo práce na zahradě mají podobný vliv na zdravotní stav člověka.

Centrálním dogmatem procesu stárnutí, na kterém se vědci a lékaři shodli, je, že zdravá výživa má vliv na proces stárnutí.

Proces stárnutí probíhá u každého člověka velmi individuálně. Shrňme si **příčiny**, které ovlivňují stárnutí:

- špatná výživa a z toho vyplývající nadváha
- nedostatek pohybu
- chybějící management stresu
- hormonální deficit
- psychické změny, zvýšená zátěž prostředí

Následky procesu stárnutí je dnes možné měřit a popsat, protože anti-agingová medicína nabízí komplexní lékařskou diagnostiku při využití těchto vyšetření:

- kožní měření ultrazvukem
- měření kolagenu nepřímo ultrazvukem nebo kožní biopsií
- měření svalové síly, zvláště síly svalů rukou
- určení stavu muskulatury
- měření šířky kostí, hmotnosti a ztráty minerálů v kostech ultrazvukem, DXA měření (denzitometrie) nebo rentgen
- provádění zátěžového EKG, ergometrie, přímé měření spotřeby kyslíku, měření krevního tlaku k určení srdeční zátěže
- speciální vyšetření koronárních arterií ultrazvukem
- celkové měření cholesterolu v krvi
- měření krevního cukru
- hormonální profil
- test koncentrace

- vyšetření schopnosti vidění a slyšení
- posouzení ztráty vlasů
- objasnění poruch sexuálních funkcí osobním pohovorem a speciálním urologickým vyšetřením

Jak sami vidíte, metod jak zjistit, v jakém stadiu stárnutí se nacházíte, je mnoho. Mnohem lepší než pozdější léčba je ale prevence. Nejde jen o výstavbu svaloviny, zlepšení kožních struktur, stabilizaci imunitního systému, ale především o výkonnost paměti a cvičení mozku různými hrami, skládkami, křížovkami, které jsou v Čechách tak oblíbené. V neposlední řadě hraje roli také meditace, což se musím přiznat, že není mojí silnou stránkou, ale učím se.

Ještě na závěr...

Ke stárnutí patří samozřejmě vzhled, ale tomu věnuji samostatnou kapitolu. Je to přece můj fortel a můj život – dělat ženy krásnější a sebevědomější.

Součástí našeho managementu stresu je také móda, styl a osobní etiketa, jak se o sebe staráme a jak se sami rozmazlujeme.

A já se ptám: *Jste dobrá manažerka???*