

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, umísťování 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 *Jím a mládnou 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 ničí, 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