

# 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

<b>Poděkování a věnování</b> .....	9
<b>O autorce</b> .....	11
<b>Úvod</b> .....	13
Stárnutí .....	13
Co je anti-aging medicína .....	13
<b>1 Proč stárneme?</b> .....	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
<b>2 Záchrana v podobě antioxidantů?</b> .....	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

<b>3 Tajemství našich hormonů</b> .....	33
Neuroendokrinní teorie .....	33
Růstový hormon – elixír mládí? .....	37
<b>4 Prozkoumejte své geny</b> .....	41
Hayflickův limit .....	41
Telomerázová teorie .....	42
Teorie genu pro dlouhověkost .....	42
Genetická analýza .....	43
<b>5 Když vás jídlo ničí</b> .....	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
<b>6 Pohyb znamená prodloužení života</b> .....	77
Kolik energie mám vydat? .....	77
Jak na celulitidu? .....	80
<b>7 Tajemství dobrého spánku</b> .....	83
Melatonin hormon mládí? .....	83
<b>8 Kolik je mi vlastně let?</b> .....	87
Chronologický versus biologický věk .....	87
Jak jde čas .....	93
Prolomme kód stárnutí .....	94
Jste pouze tak mladý, jako vaše nejstarší část .....	94
<b>9 Brilantní mozek</b> .....	101
Poznejte svou osobnost .....	101

<b>10 Zastavte rychlost stárnutí vaší pleti .....</b>	<b>109</b>
Skin Vitality Sensor .....	109
Krása expresně .....	114
<b>11 Zamyslete se... ..</b>	<b>117</b>
Šest důvodů proč ženy žijí déle než muži .....	117
<b>12 Duše jako kaviár .....</b>	<b>121</b>
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 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.

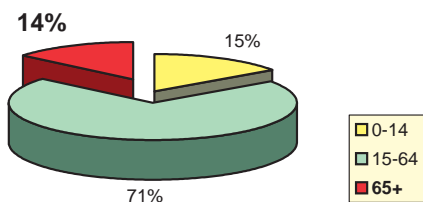
Porozumět procesu, který probíhá uvnitř našeho těla, jak fungují naše malé součástky buňky, co jim prospívá a co je ničící, jaký má celý děj vliv na tkáň a celý lidský organizmus, je začátek pochopení procesu stárnutí a perspektivní začátek v objevu, jak tento proces zastavit nebo i zvrátit.

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

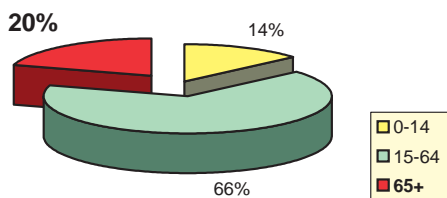
Jestliže nechcete zůstat mladý, zdravý, krásný, silný, plný energie a života, vůbec tuto knihu nečtěte. S vámi ostatními bych se chtěla podělit o revoluci v medicíně, která konečně dorazila také k nám do České republiky. Je to medicína proti stárnutí, kterou se vědci zabývají již řadu let.

## Co je anti-aging medicína

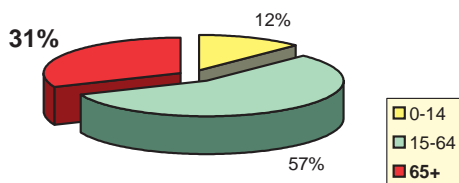
Medicína proti stárnutí – anti-aging medicine – je nově vzniklá medicínská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního

**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**

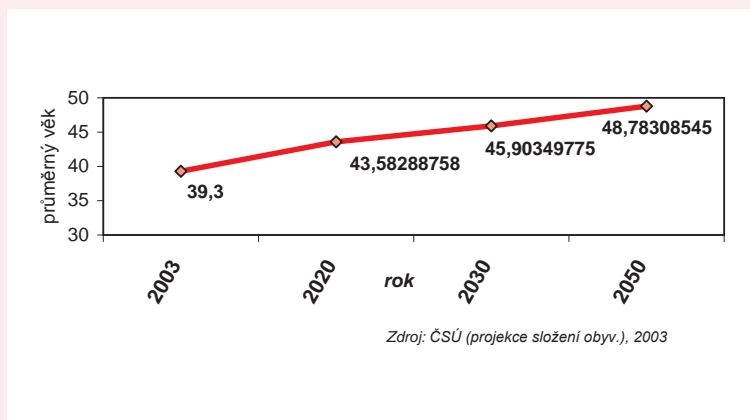
Zdroj: ČSÚ (projekce složení obyv.), 2003

Rozložení věkové struktury obyvatel v České republice

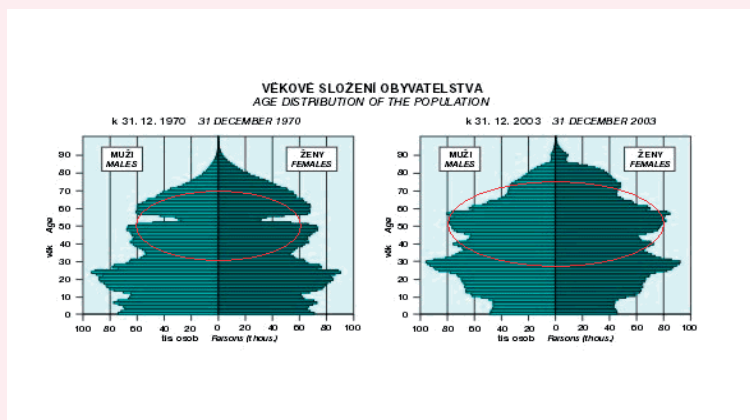
+

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.

