



# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Úvod   | 7         |
| <b>Moderní doba! Jak vydržet a hlavně – JAK přežít?</b>            | <b>11</b> |
| <b>Co je stárnutí a proč k němu dochází?</b>                       | <b>33</b> |
| Proč stárneme?   | 34        |
| Co víme o stárnutí   | 35        |
| Teorie příčin stárnutí   | 44        |
| Hormony vládnou. Ale také léčí...                                  | 64        |
| <b>Metabolismus a výživa v průběhu stárnutí a ve stáří</b>         | <b>75</b> |
| Změny v průběhu stárnutí   | 80        |
| Změny v činnosti orgánů zajišťujících zpracování a využití potravy | 83        |
| Efekty dlouhodobě mírně omezeného příjmu energie                   | 93        |
| Co se děje s orgánovými systémy v průběhu stárnutí                 | 93        |
| <b>Nové poznatky o vztahu výživy k degenerativním chorobám</b>     | <b>97</b> |
| Ulcerativní kolitida   | 98        |
| Poly(arthritis)  | 98        |
| Menopauza  | 99        |
| Osteoporóza  | 100       |
| Diabetes   | 101       |
| Metabolický syndrom  | 108       |
| Oběhová onemocnění   | 109       |
| Prostata   | 112       |



|  |            |
|--|------------|
| Nádorová onemocnění                                | 124        |
| Úbytek (atrofie) svalové hmoty a myopatie          | 136        |
| Poruchy zraku                                      | 139        |
| Poruchy nervové činnosti                           | 139        |
| <b>Nadváha a obezita</b>                           | <b>143</b> |
| Obezita – je to nemoc?                             | 144        |
| Otázky a odpovědi                                  | 148        |
| Rady do života                                     | 152        |
| Existují také další možnosti?                      | 154        |
| Dlouhodobá redukce nadváhy                         | 157        |
| Optimální postup redukce – použití několika „fází“ | 163        |
| Doplňky výživy vhodné v průběhu redukčních diet    | 164        |
| <b>Sex</b>   | <b>169</b> |
| Speciální doplňky v podpoře sexuality              | 176        |
| Co dodat ?   | 184        |
| <b>Když stárne žena</b>                            | <b>185</b> |
| Výživa v období přechodu a před ním                | 189        |
| <b>Když stárne muž</b>                             | <b>193</b> |
| Testosteron – to jediné, co zajímá muže?           | 195        |
| Seznam využitelných bylin                          | 206        |
| Co a jak dělat pro podporu tvorby testosteronu?    | 208        |
| <b>Rejuvenalizace – možné postupy</b>              | <b>209</b> |
| Detoxikace   | 211        |
| <b>Doplňky stravy v obraně proti stárnutí</b>      | <b>225</b> |
| Antioxidanty                                       | 226        |
| Další zajímavé látky                               | 232        |
| <b>Alkohol</b>                                     | <b>245</b> |
| <b>Užitečné odkazy</b>                             | <b>252</b> |
| <b>Seznam nejdůležitější literatury</b>            | <b>252</b> |
| <b>Rejstřík</b>                                    | <b>253</b> |





# Úvod

## Komu je publikace určena

Nevhodná otázka? Samozřejmě že tomu, kdo ji bude číst! Ba ne, je určena všem! Odpustím si choutky na jiný druh humoru, totiž na humor černý, a tak jen v tuto chvíli připomenu, že nikdo nemůže popřít, že informace na téma „jak stárnout pomalu“ jsou nebo přinejmenším někdy budou prospěšné každému. Doporučuji počítat s tím, že *člověk opravdu, ale opravdu, nezadržitelně stárne*, proto zdůrazňuji, že:

Obranná opatření je nutné „nasadit“ v době, kdy jsou skutečně účinná, takže to určitě nebude ve věku okolo 70 let! Ano, ideální čas nastává v období mezi 40-45 lety.

## Stárnutí bezesporu JE aktuální téma

Při diskusi s jednou relativně mladou lékařkou, zaměstnanou ve státním zdravotnictví na jednotce intenzivní péče (JIP), jsme se dostali k otázce zásadního významu – proč se bránit stárnutí, proč nenechat život proběhnout „přirozeně“. Proč investovat vlastní prostředky (protože je žádná zdravotní pojišťovna nehradí – až na výjimky, kterými paradoxně jsou léky proti stáří) do boje proti nezadržitelnému procesu stárnutí.

Nuže, tento přístup je typický pro školní medicínu. Je vyjádřením zásadního rozporu mezi tím, co moderní medicína má dělat – totiž předcházet nemocem a již vzniklé nemoci léčit, a tím, co skutečně dělá. Jistě, medicína se zabývá prevencí, pokud za ni budeme považovat očkování (přitom očkování je mimořádně kontroverzní záležitost), a věnuje se léčení. Přestože otevřeně přiznává, že nezná příčiny mnoha nemocí a mnoho nemocí vyléčit nedokáže. Zmíněná lékařka se věnuje pacientům v kritickém stavu, doslova „tahá pacienty hrobníkovi z lopaty“ (což znamená, že cíleně zasahuje do přirozeného „běhu věcí“). Díky tomu, stejně jako díky použití léků a intenzivní péči, se prodlužuje lidský život a to dokonce až tak, že začíná být problém s rostoucí populací starých lidí! Moderní medicína to všechno dělá



s pomocí syntetických látek – léků. Jen díky mimořádné schopnosti lidského organismu vyrovnat se s nepříznivými vlivy (tedy včetně vedlejších důsledků působení léků) v celém civilizovaném světě klesá úmrtnost v pokročilém věku – aniž by současně rostla kvalita života starých lidí. Pro drtivou většinu z nich se stáří stává obdobím chorob a bolesti, obdobím tráveným po ordinacích lékařů a rozhovory s vrstevníky na jediné téma – co koho trápí. Když jsem výše zmiňované lékařce připomněl, že přirozenou snahou každého člověka je být zdravý a radovat se ze života (přestože mnoho lidí dávno zapomnělo, že to je hlavní cíl), a tudíž je správné to lidem umožnit pomocí přirozených prostředků, nemohla to pochopit. Kde to jsme, když ještě 20 let po „revoluci“ tato lékařka prohlásila, že není správné platit za odbornou péči o zdraví, protože „jsme si zvykli na to, že zdravotní péče je zadarmo“. Nechápu, proč v takovém případě a s takovým přístupem lékaři nevykonávají povolání stylem „milosrdných sester a bratrů“ ve svatém nadšení a zadarmo jako projev lásky k bližnímu svému? Proč žádají za to, co dělají, stále vyšší mzdu a proč se snaží udržet si ve společnosti výjimečné postavení a vysokou prestiž, vyvolanou strachem z nemoci



a přesvědčením populace (které sami a zcela cíleně vybudovali), že jsou to oni, kdo každému z nás zachrání život?

Není to však výhradně medicína, co je třeba diskutovat v souvislosti se stárnutím a stářím. Vždyt existují evidentně „nemedicínské“ postupy umožňující zdravý život a vcelku úspěšně (nebo přinejmenším neméně úspěšně než medicínské) vyléčí tu či onu chorobu. Mnoho a mnoho případů „spontánního uzdravení“ (všimněte si, že nepoužívám výraz „zázračného“, protože správný výraz je „přirozeného“), k němuž došlo, když nemocní lidé cíleně odmítli využít služeb moderní medicíny, je důkazem, že lidský organismus disponuje mimořádně účinnými mechanismy sebeobrany proti nemocem. Naneštěstí totéž nelze říci o mechanismech bránících neodvratnému procesu stárnutí. To však přece neznamená, že všichni ti z nás, kdo dosáhli jakéhosi věku (není až tak důležité, jaký věk to je) se smíří s tím, že „už to mají za sebou“, a ač relativně „provozuschopní“, odejdou – dejme tomu kousek od civilizace (třeba do lesa, stejně jako staří indiáni někam do buše, což je ale totéž, jen to jaksi „lépe zní“), kde dobrovolně zemřou. Čili v podstatě „spáchají“ eutanazii. Všimněte si, že nepadlo slovo sebevražda! Už jen ten výraz spáchat je nesmyslný, protože kdo se rozhodl odejít ze života přece nedělá trestný čin! A pokud ano, kdo by měl být soudcem, který ho za takový prohřešek potrestá? Bůh? Entita, která by měla být nekonečně milosrdná a všechápající?

Ano, stárnutí, přesněji řečeno obrana proti stárnutí, je téma naprosto aktuální. Nejde jen o otázky čistě filozofické, protože jde především a doslova – o byznys. Nic, co by bylo nutné kategoricky odsoudit, protože díky vynálezu peněz a ekonomiky na nich postavené neexistuje žádný obor lidské činnosti, který by nebyl byznysem! Tudíž jím je například kosmetika se svými „omlazujícími krémy“, lázeňství se svými procedurami, po nichž se „cítíte (nikoli že jste) o deset let mladší“, plastická chirurgie se svou schopností předělat ženám tělo, psychologie či psychiatrie se svými metodami EFT (*emotional freedom technique*) to znamená „výukou svobodné mysli“. Mohli bychom pokračovat a také budeme.

Před více než deseti lety v krátkém časovém sledu v ČR vyšly dvě zahraniční publikace zabývající se stárnutím a v kontextu s ním také zdravím. „Kupodivu“ byly adresovány ženám. První se jmenuje **Zdravá žena** a je z pera kolektivu autorů, vedených *Rebeccou Papas* (ori-



ginál z roku 1995). O rok později vyšel titul **Zkuste omládnout**, jehož autorkou je *Roxy Dillonová* (originál z roku 1996). Byly to doslova první vlašťovky v tomto oboru. Obě knížky byly pojaty komplexně, to znamená, že problematika stravy v nich nebyla hlavním tématem.

Proč zmiňuji právě tyto publikace, když ve světě vycházely v té době i další, dost možná preciznější a odborně fundovanější? Důvodů je víc. O jednom jsem se již zmínil – byly to první publikace tohoto druhu dostupné u nás. Dalším je fakt, že těmi, kdo se obávají stárnutí, jsou převážně ženy. Logicky je tedy zajímavější informace přinášející náměty a návrhy na to, *jak zastavit čas*. Jisté je, že před 10 lety se už vědělo o možnostech využití přírodních prostředků a postupů ve zdravotní prevenci a také se objevily první pokusy o formulaci programu boje proti stárnutí. Smutné je, že ony dvě již zmíněné knížky se významně „nepodepsaly“ na přístupu českých žen k životnímu stylu a ke stárnutí. Přesněji řečeno rozhodně ne v podobě použití uceleného programu, vyžadujícího osobní aktivitu. Pravděpodobně je to tím, že veřejnost tehdy ještě nechápala, že zdraví je ryze osobní záležitost podobně jako péče o něj. Prevence předčasného stárnutí a obrana proti němu sice patří do stejného „šuplíku“ jako péče o zdraví, ale je vidět, že až tak důležité téma k řešení to stále ještě není. Očekávám však, že se to velmi rychle změní.

Roku 2001 jsem napsal knížku na stejné téma také já. Její obsah byl formulován obecně, tedy jak pro ženy, tak pro muže. Z několika důvodů, mezi kterými nebyla nízká kvalita textu, nýbrž neschopnost vydavatelky, se prodaly jen 3 tisíce výtisků (což byl celý první a jediný náklad!). Jsem přesvědčený, že poté, co uplynulo po informační stránce „sedm hubených let“, se mi naskytla ideální situace umožňující realizaci publikace stejného zaměření. Až na to, že jsem se už také dostal do věku, kdy informace a myšlenky týkající se stárnutí a stáří v podstatě shromažďuji také sám pro sebe.

V průběhu oněch sedmi let se samozřejmě stalo mnoho věcí. Po-dařilo se učinit mnoho významných objevů a formulovat řadu zajímavých koncepcí „aktivní obrany“.

A nyní se spolu ponořme do problematiky...