



# Obsah

Úvod	7
<b>I. Není věk jako věk</b>	10
<b>II. Stárnutí je nezvratný proces (a rozhodně není nemoc)</b>	21
Stáří není nemoc	24
<b>III. Jak stárneme</b>	27
Primární příznaky stárnutí	33
Sekundární příznaky stárnutí	60
A. Skryté sekundární změny	60
B . Vizitelné sekundární změny	73
<b>IV. Proč stárneme – teorie stárnutí</b>	81
<b>V. Co s tím?</b>	93
<b>VI. Pět pilířů boje proti stárnutí</b>	104
1. Pilíř – Psychohygiena	105
Podvědomí	108
Paměť	111
Deprese	113
Stres a obrana proti němu	115
Neurotransmitery a mozkové nutrienty	123
2. Pilíř – Výživa	125
Makroživiny	127
Mikroživiny	140
Tekutiny	148
Metabolismus	152
Vnitřní hygiena	157



Potravinové doplňky	164
Několik přátelských rad	184
3. pilíř – Pohyb	186
Blahodárné účinky pohybu	187
Jednotvárnost není na místě	190
Pravidelnost je to pravé	191
Když pohyb, tak aerobní	195
Nepodceňujte správné dýchání	195
Kámen úrazu – rozcvíčka a strečink	197
Zajímavost závěrem	198
4. pilíř – Relaxace a regenerace	198
Regenerace	199
Relaxace	199
5. pilíř – Ochrana proti škodlivým návykům	216
Mechanismus vzniku závislosti	217
Látky vyvolávající závislost	218
<b>VII. Sex jako součást duševního i fyzického zdraví</b>	<b>228</b>
Vývoj sexuality s věkem	231
Stimulanty sexuální aktivity	236
<b>VIII. Naslouchejte signálům svého těla</b>	<b>239</b>
Pot	241
Moč	242
Stolice	243
Únava	244
Jiné signály	245
<b>Závěr</b>	<b>249</b>
Pro odlehčení	253
Použitá literatura	254
Rejstřík	255



*Motto:*

*Nikdo není tak stár, aby si nemyslel, že nemůže žít ještě rok.*

*Cicero*



Mladněte i po 45!

---

*Památce mých rodičů*



# Úvod

S velkou pravděpodobností lze předpokládat, že v okamžiku, kdy si Homo sapiens uvědomil, že život v jistém momentě skončí smrtí, kterou nemají na svědomí ani predátoři, ani přírodní živly, ani jiný nepřítel, začal se zabývat myšlenkou, jak tento moment co nejvíce oddálit. A tak se myšlenka na dlouhověkost, ba dokonce nesmrtelnost táhne lidskými dějinami jako červená nit. Přístupy starých národů a celých civilizací k dlouhověkosti a nesmrtelnosti byly zcela pochopitelně determinovány stupněm poznání světa, přírodních zákonů a z nich vyplývající úrovně věd. Jistě není náhoda, že všechny z historie známé civilizace měly nějakého boha (nebo i celá božstva), kterému se klaněly a kterému připisovaly odpovědnost za svoje životy. Ačkoli měli tito bohové (božstva) a jejich vyvolení (např. Achilles – až na tu patu) nejrůznější vlastnosti a schopnosti, jedno měli společné, a to nesmrtelnost. I když byly snahy o dosažení dlouhověkosti a nesmrtelnosti z našeho pohledu (resp. z pohledu současného vědění) často velmi úsměvné, nelze pochybovat o tom, že významně akcelerovaly rozvoj věd – v prvé řadě lékařství, chemie, ale jejich stopu je možné vysledovat i v mnoha dalších vědních oborech. Jako příklad úsměvných snah je možné uvést vaření nejrůznějších lektvarů, čajů apod. s přidáním těch nejneuvěřitelnějších ingrediencí – „pcháčí utržené při úplňku pod šibenici“ apod. Asi nebude mnoho čtenářů, kteří neviděli výrobu elixíru života ve filmu „Císařův pekař a pekařův císař“. Jedná se sice o skvělou nadsázku, avšak na dvoře Rudolfa II. to zřejmě tak nějak opravdu probíhalo. Někdy se k zabezpečení nesmrtelnosti povolávaly dokonce temné síly – viz příběh o Faustovi a jeho duši zaprodané dáblu. Myšlenky o dlouhověkosti se prostě objevují i v těch nejstarších dochovaných písemnostech, na egyptských papyrech, ve staroindické literatuře, ve starých čínských písemnostech, v antické literatuře a dalších zdrojích. Jedním ze společných rysů těchto dokumentů je, že autoři věří a popisují existenci míst, jakýchsi rájů, kde se lidé dožívají mnoha a mnoha let, jsou šťastní a spokojení. Za všechny uvedme zahrady Edenu či údolí Šangri-la. Dnes už víme, že taková místa neexistují, avšak prodloužení života věnujeme nemenší pozornost. Nесmrtelností se dnes už snad nikdo nezabývá, neboť je evidentní, že při současném stavu vědění jí dosáhnout nelze.



K dosažení dlouhověkosti bylo v závislosti na historické době, ale rovněž v závislosti na celkové úrovni toho či onoho konkrétního národa přistupováno různými cestami, metodami a způsoby. Když pojďme nejrůznější šamanské rituály, lze separovat dva základní přístupy, které lze jaksi pracovně nazvat „východní“ a „západní“. Nikdo dnes nepochybuje o tom, že Východ, tj. Asie a její národy (především Japonsko, Čína a Indie), byly vůči Západu, tj. zejména Evropě, mnohem vyspělejší jak kulturně, tak i vědecky. O postoji východních učenců k životu a k nesmrtelnosti vypovídají taoistické spisy (6. stol.), ze kterých vyplývá, že taoisté věří, že se lidské tělo, stejně jako vesmír, skládá ze dvou opačně polarizovaných principů – **jīng** a **jàng**, které existují v jednotě a rovnováze. Podle taoistického učení mají veškeré nemoci a rovněž stárnutí původ právě v nerovnováze těchto dvou základních sil. Západní přístup se (velmi pravděpodobně vlivem křesťanského učení) soustřeďuje pouze a jen na „materiálno“, tj. na tělo jako takové. Koneckonců stopy těchto přístupů jsou více než viditelné i na dnešním přístupu lékařské vědy, kdy proti sobě bohužel stojí tzv. „západní“ či „moderní“ medicína, která se zabývá pouze a jen člověkem a jeho jednotlivými orgány a více či méně úspěšně odstraňuje následky zdravotních potíží, a tzv. „východní“ medicína, jež se opírá o taoistické myšlení, nahlíží tedy na člověka jako na celek duchovní i materiální a jejím prioritním cílem není léčit následky nemocí, nýbrž jim **předcházet** a odstraňovat příčiny jejich vzniku. V našich zeměpisných šírkách se s touto medicínou můžeme setkat pod označením – celostní, holistická či alternativní nebo komplementární. V žádném případě si neosobuji právo posuzovat, který přístup je lepší a prospěnější, nicméně si dovolím vyslovit názor, že lepší je požáru předcházet nežli jej hasit, dávám tedy absolutní přednost prevenci. Zapnout původní vzhled stránky na A, jestli se dá (a je prokázáno, že se dá) dobrou a včasnéou prevenci předcházet různým nemocem, **je nepochybně, že se dobrá a včasnou prevenci dá předcházet i předčasnému nástupu příznaků stárnutí.**

Před více než sto lety byly položeny dokonce základy vědních oboř zabývajících se stárnutím. V roce 1903 položil ruský vědec Mečnikov základy **gerontologie**. To je věda, která studuje procesy stárnutí veškeré živé hmoty a mimo biologii se zabývá i sociologickými aspekty. O něco později, v roce 1909, se začal německý vědec Nascher



zabývat zdravotními problémy starých lidí a věda se nazývá **geriatrie**. Až poměrně nedávno, v roce 1992, položila skupina amerických vědců – internistů, kardiologů, sportovních lékařů, dermatologů, psychologů – základy novému odvětví medicíny – tzv. **anti-aging medicíně**, česky řečeno **medicíně proti stárnutí**. Nosným programem této medicíny je prevence pro zdravé lidi, kteří nechtějí být nemocní, nechtějí předčasně zestárnout, ale zároveň jsou ochotni pro to i něco udělat.

Výsledkem bádání vědců všech tří zmíněných oborů, zejména pak gerontologie a anti-aging medicíny, je závěr, že zatím neexistuje metoda, jak stárnutí zabránit, avšak je celá řada prověřených postupů, jak jej více či méně významně zpomalit. Výsledky rovněž zcela jednoznačně ukazují, že jedinou účinnou cestou, jak zpomalení stárnutí dosáhnout, je pouze a jen **prevence**. K tomu je však naprosto nezbytné znát pochody, které v našem těle probíhají a stárnutí způsobují. Těm, kteří se to chtějí přístupnou a populární formou dozvědět, či dokonce to chtějí na sobě vyzkoušet, je určena tato kniha.