

Zpomalujme stárnutí. Anti-aging desatero.



www.orlikovi.cz

Anti-aging desatero

1. **Stravujte se zdravě**
2. **Doplňte do těla důležité látky**
3. **Dodržujte pitný režim**
4. **Pohybujte se**
5. **Omezujte stres**
6. **Pěstujte sociální kontakty**
7. **Vyhýbejte se znečištěnému prostředí**
8. **Spánek je lék**
9. **Optimismus**
10. **Láska a doteky léčí**

«Zestárnout je nudné, ale je
to jediná forma, jak žít
dlouho.»

(SAINTE-BEUVE)



1. Stravujte se zdravě

- **Téměř každý se cítí být expertem v oblasti výchovy dětí, zahraniční politiky a také výživy. Proto je v této oblasti tolik amatérských odborníků, kteří též publikují. Často vystupují v rádiu a televizi, někdy i s bizarními představami.**
- *Prof.MUDr.Michal Anděl,CSc., Pohoda pojištěnce, podzim 2004*

- Význam výživy spočívá v tom, že potrava je zřejmě nejdůležitější součástí životního prostředí, s níž se naše tělo setkává, a představuje zásadní faktor rozhodující o našem zdraví či nemoci. Věda přináší stále nové poznatky, které se objevují i ve výživových doporučeních. Ta se postupně trochu pozměňují, a tak mají lidé pocit, že to ti vědci pořád mění. Domnívají se, že každý říká něco jiného, a nevědí, komu a čemu mají věřit.
- *Prof.MUDr.Michal Anděl,CSc., Pohoda pojištěnce, podzim 2004*

Tak ne!!!



Obézních je ve světě víc než hladových

- **New York (16.8.2006) - Vědci oznámili, že počet lidí s nadváhou už převýšil počet hladovějících.**
- **K tomuto závěru dospěli američtí vědci. Profesor Barry Popkin z univerzity v Severní Karolíně tvrdí, že s problémem nadbytečného tuku se nedokázaly vypořádat nejen bohaté, ale ani chudé země.**
- **Podle jeho slov počet lidí s nadváhou dosáhl jedné miliardy, což znamená, že v průměru dva lidé z 13 váží více, než mají.**
- **Lidí trpících hladem je 800 milionů. Počet tlustých lidí se zvyšuje, zatímco hladovějících postupně ubývá.**
- **Největší nárůst obezity je v některých částech Asie, kde je k tomu určitá část obyvatelstva náchylnější.**

Méně jídla

- **Myš normálně žije něco málo přes dva roky. Vědci zjistili, že když jí dávali jen čtvrtinu obvyklých porcí, dotáhla to skoro na čtyři roky.**
- **Méně jídla totiž mimo jiné snižuje výskyt nádorů a tvorbu oxidů, které urychlují stárnutí buněk.**

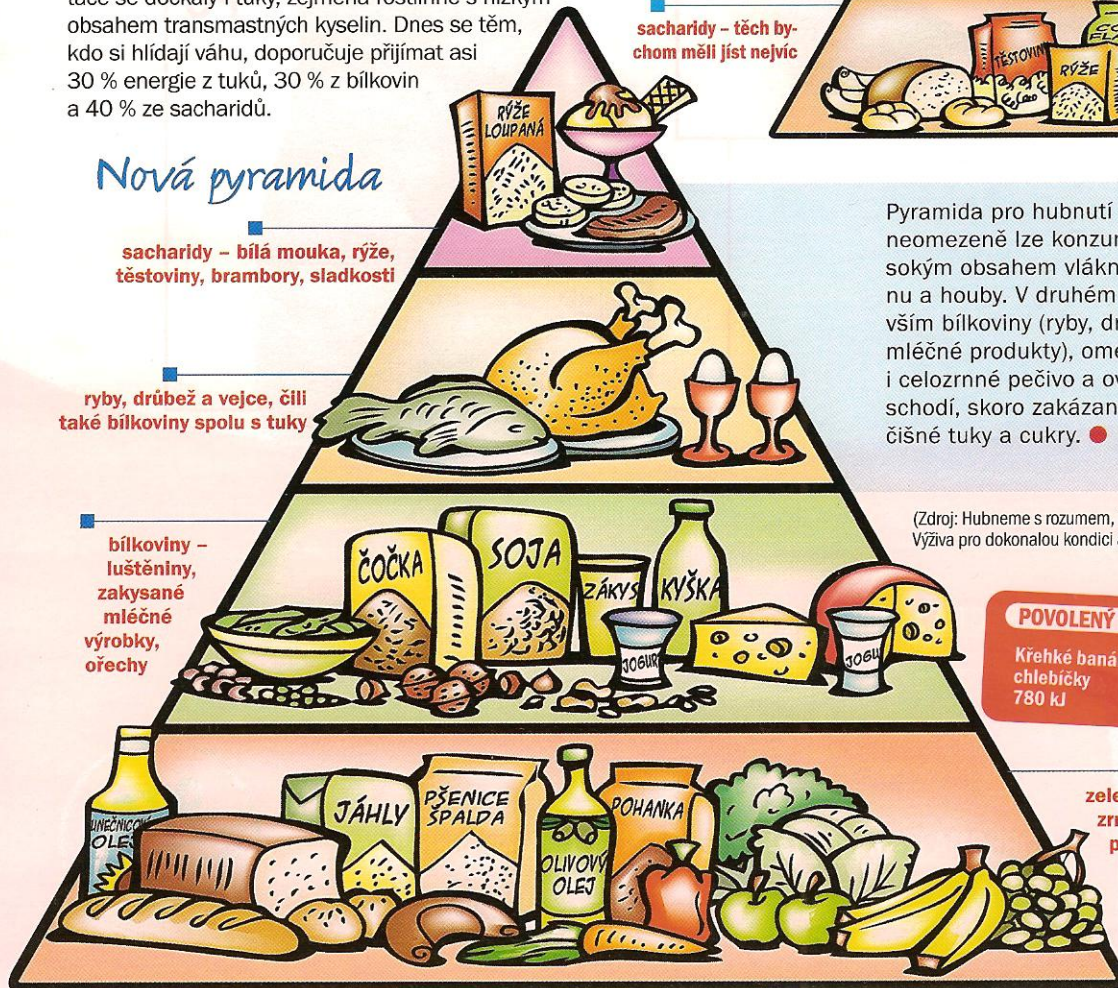
Nové vědecké poznatky

- **Harvardova univerzita: nová pyramida zdravé výživy** (*viz další obrázek*)
- **Jediné tuky, které jsou prokazatelně škodlivější než sacharidy jsou trans-nenasycené mastné kyseliny** (margariny, pečivo, smažené zboží)
- **WHO (Světová zdravotnická organizace) a FAO (Organizace Spojených národů pro výživu a zemědělství) : cukr by měl dodávat méně než 10% celkově přijímaných kalorií**

Pozor na cukry

Je to už pár let, co se zjistilo, že příčina celosvětového nárůstu obezity i cukrovky souvisí s nadměrnou konzumací sacharidů (doporučovaných starou pyramidou), zejména těch s vysokým glykemickým indexem (bílá mouka, škroby, loupaná rýže...). Zvedají totiž hladinu cukru v krvi, následně se vyplavuje inzulín, který vede k ukládání přebytečné energie v podobě tuku. Čím víc cukru, tím víc inzulínu... a větší pravděpodobnost vzniku cukrovky. Díky tomu sacharidy upadly částečně v nemilost, zato začala růst popularita bílkovin. Rehabilitace se dočkaly i tuky, zejména rostlinné s nízkým obsahem transmastných kyselin. Dnes se těm, kdo si hlídnou váhu, doporučuje přijímat asi 30 % energie z tuků, 30 % z bílkovin a 40 % ze sacharidů.

Nová pyramida



sacharidy - bílá mouka, rýže, těstoviny, brambory, sladkosti

ryby, drůbež a vejce, čili také bílkoviny spolu s tuky

bílkoviny - luštěniny, zakysané mléčné výrobky, ořechy

zelenina a ovoce, „celá zrna“ - jáhly, špalda, pohanka, celozrnné pečivo, rostlinné tuky (zejména olivový olej)

sladkosti, tuky, a alkohol

Stará pyramida

zdroje bílkovin a také tuků - těch je podle této pyramidy třeba konzumovat méně

zelenina a ovoce v poměru 2:1

sacharidy - těch bychom měli jíst nejvíce

Pyramida pro hubnutí se ještě liší: téměř neomezeně lze konzumovat potraviny s vysokým obsahem vlákniny a vody, tj. zeleninu a houby. V druhém patře jsou především bílkoviny (ryby, drůbež, nízkotučné mléčné produkty), omezit je nutné například celozrnné pečivo a ovoce ze třetího poschodí, skoro zakázanou špičku tvoří živočišné tuky a cukry. ●

Markéta Klocová

(Zdroj: Hubneme s rozumem, Iva Málková, Smart Press 2005
Výživa pro dokonalou kondici a zdraví, Petr Fořt, Grada 2005)
Ilustrace: Věra Tataro

POVOLENÝ HRÍCH

Křehké banánové chlebičky
780 kJ

ODPUSTEK

Prerovnej knihovnu a na všech knihách utří prach

Konzumace cukrem slazených nápojů je spojena s rizikem obezity a vzniku cukrovky.

- Cukrem slazené nealkoholické nápoje představují v současné době asi 7% celkového energetického příjmu v USA.
- Pití nápojů s cukrem nepotlačuje pocit hladu a nevede proto ke snížení energetického příjmu z ostatních zdrojů.
- Denní konzumace jedné plechovky, která obsahuje 150 kcal a 50-60g cukru může vést ke zvýšení hmotnosti o téměř 7 kg za rok.
- *Schulze et al., JAMA 2004, 292, 927-934*

Hlavní zásady stravování - 1:

- žádné jednoduché sacharidy - cukry
- (žádný řepný, třtinový, ovocný , hroznový... cukr, žádné sladké nápoje, sladké mléčné výrobky, sladkosti, čokoláda, buchty, koláče, zákusky...)

Hlavní zásady stravování - 2:

- **Omezení složených sacharidů - cukrů (škrobů) = pečivo + přílohy, žádné bílé pečivo**
- **Nejlépe jíst celozrný chléb (složení: celozrná mouka nebo celozrný šrot, voda, sůl, event.droždí).**

Hlavní zásady stravování - 3:

- žádné rafinované rostlinné oleje a ztužené rostlinné tuky (margariny).
- Použitelné tuky: máslo, rostlinné oleje lisované za studena (střídat alespoň 3 druhy), vepřové sádlo (vhodnější pro rychlý metabolický typ).
- Ke smažení používat vepřové sádlo

Hlavní zásady stravování - 4:

- omezit ovoce na max. 2 porce denně, používat raději ovoce z našich zeměpisných šířek (1 porce je to, co se vejde do dlaně)
- zeleninu v libovolném množství, alespoň 2/3 zkonzumované zeleniny by měly být tepelně zpracované

Hlavní zásady stravování - 5:

- **přestávky mezi jídly alespoň 3 hodiny**
- **pít před jídlem (nejlépe filtrovaná voda)
– pro dospělého člověka: v době 30
minut před každým hlavním jídlem
vypít 0,5 litru neperlivé a neslazené
tekutiny)**

Chcete zhubnout? Chcete si udržet optimální hmotnost?

Vědecké výzkumy v posledních letech ukázaly, že existuje souvislost mezi DNA a způsobem, jakým lidský organismus reaguje na výživu a cvičení. Klinické studie prokázaly, že dietou odpovídající genetické výbavě jedince lze dosáhnout podstatně výraznějšího úbytku tělesné hmotnosti.

Chcete zhubnout? Chcete si udržet optimální hmotnost?

Existuje program na kontrolu hmotnosti, který nám na základě genetického vyšetření ukazuje, jak se máme stravovat a jak se máme hýbat – tzn. jak intenzivně cvičit, jakou máme mít vytrvalostní pohybovou aktivitu a jaká protahovací - posilovací cvičení potřebujeme. A to i s konkrétním jídelníčkem na každý den a s kondičním trenérem, který nás cvičit naučí.

Bodykey by NUTRILITE™

- je program na snížení hmotnosti, který analyzuje genetické předpoklady v oblasti výživy a fyzické aktivity. Tyto informace spolu s podrobnými údaji o životním stylu a preferencích vyšetřené osoby poté využijí odborníci k tomu, aby připravili individuální Stravovací a cvičební plán, který jí pomůže dosáhnout kýženého úbytku hmotnosti a udržet si optimální hmotnost na dlouhou dobu.



«Stárnout je schopnost být
mladší po delší dobu než to
zvládnou ostatní.»

(Bernard Shaw)

2. Doplněte do těla důležité látky

- Nedostatečné požívání mnoha vitamínů je příčinou chronických chorob, včetně srdečních nemocí, nádorových chorob a osteoporózy.
- *(Fairfield, Fletcher, J.Am.Med.Assoc. 2002, 287, s.3116-3126)*

K čemu nám jsou doplňky stravy?

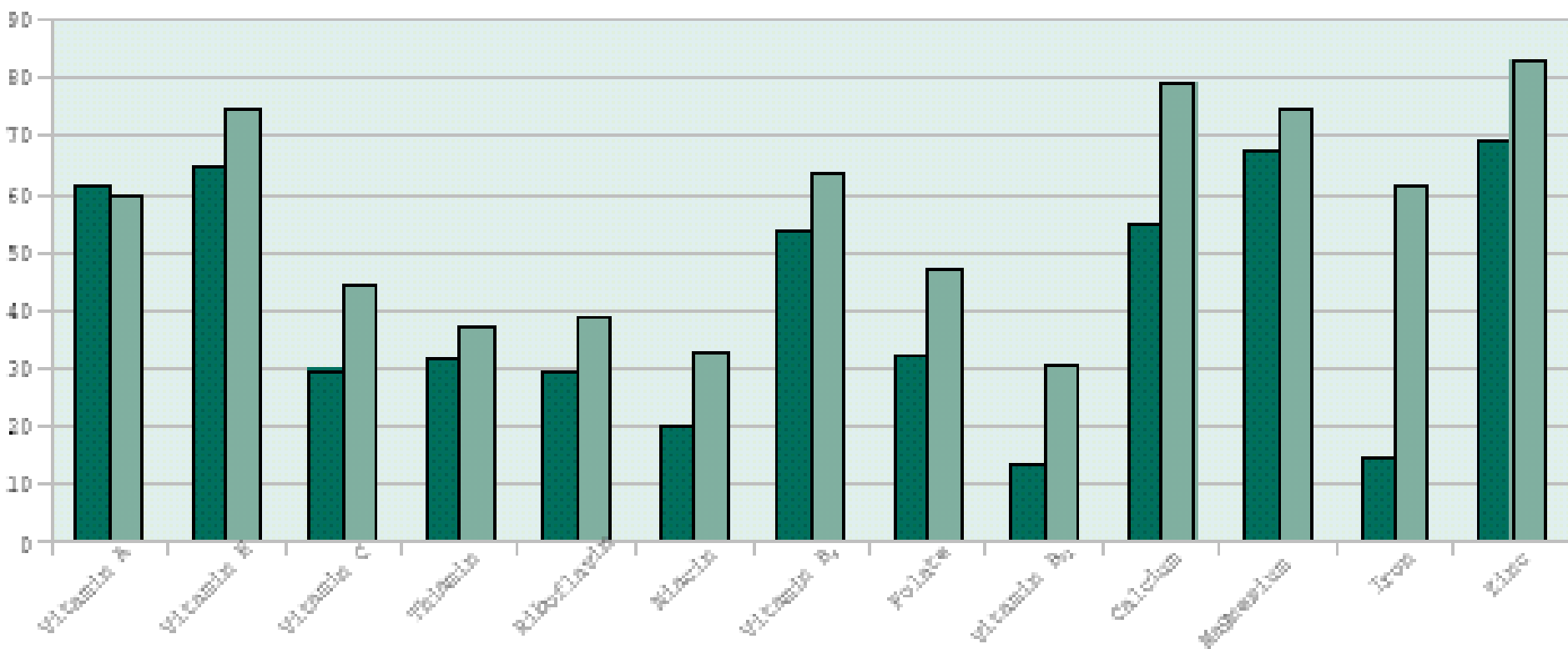
- Výsledky výzkumů provedených u 21 500 osob:
- Jen 12% Američanů splňuje podmínky RDA (doporučená denní dávka) na tyto složky výživy: bílkoviny, vápník, železo, tiamin, riboflavin, vitamíny A a C.
- 0% Američanů splňuje podmínky RDA na tyto složky potravy současně: bílkoviny, vápník, železo, tiamin, riboflavin, vitamíny A,C,B6, B12 a hořčík.
- *(J.Am.Diet.Assoc. 1985, 85, s.325-327)*

Procento osob s nedodržením doporučené denní dávky (CSFII 1994-96)

*U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. Data Tables:
Results from USDA's 1996 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals*

Figure 1: Percent of individuals not meeting the RDA, based on CSFII 1994-96 data.

■ Males ■ Females



Prof. B.N.Ames - Kalifornská univerzita v Berkley

Ames BN. Micronutrients prevent cancer and delay aging. Toxicol. Lett. 1998;102-103:5-18:5-18.

Ames BN. Micronutrient deficiencies—A major cause of DNA damage. Ann. N. Y. Acad. Sci. 1999;889:87-106.

- **Obvyklé deficity mikronutrientů pravděpodobně vedou k poškození DNA stejným mechanismem jako ozáření a zdá se, že mnoho chemikálií přispívá k nárůstu poškození.**
- **Odstranění deficitu mikronutrientů pravděpodobně vede k zásadnímu zlepšení zdraví a v neposlední řadě k dlouhověkosti.**

Každý 3. Čech má deficit hořčíku

- **Společný výzkum Fakultní nemocnice Hradec Králová a Karlovy Univerzity (prof.dr.Zdeněk Zadák)**
- **30% lidí v ČR trpí nedostatkem hořčíku**
- **Po 45.roce se riziko deficitu Mg zvyšuje**
- **Nestačí běžné vyšetření krve (nutno vyšetřit hořčík v erytrocytech)**
- ***(MF DNES 9.9.2013)***

Hodnocení národního zdraví a výživy (NHANES II) - Block et al.

- 41% populace nekonzumuje ovoce v průběhu dne, jen jedna čtvrtina konzumuje ovoce nebo zeleninu bohatou na vitamin A alebo vitamin C a jen 10% populace konzumuje doporučovaných 5 denních porcí ovoce a zeleniny
- *Block G. Dietary guidelines and the results of food consumption surveys. Am.J.Clin.Nutr. 1991;53:356S–7S.*

Suplementace nabízí velký zdravotní prospěch - 1

- Běžná americká populace (USA) je charakterizovaná spotřebou vitaminů B6, B12, C, E, kyseliny listové, železa a zinku mírně pod optimálními hodnotami. Mírný nedostatek těchto nutrientů může způsobit drobné poškození DNA, nervových buněk a mitochondrií, urychlit stárnutí, zvýšit riziko rakoviny, dysfunkci kognitivních vlastností a degenerativní procesy. Mnoho lidských genetických poruch je způsobeno poškozenými enzymy a lze je napravit vysokými dávkami vhodných vitaminů skupiny B.

Suplementace nabízí velký zdravotní prospěch - 2

- Zvýšení pravidelného příjmu multifaktorových doplňků stravy je dobrou pojistkou pro zlepšení zdravotního stavu. Týká se to především osob s nedostatečnou stravou (mnoho mladistvých, seniorů, obézních osob a chudých osob). Je proto nutné, aby vědci, kliničtí specialisté a výchovní experti zkoumali všechny smysluplné způsoby, jak zabránit chronickým onemocněním a jak podpořit zdraví prostřednictvím optimalizace výživy.
- *Supplementation offers great health benefits, Prism, 2004, č.2, s. 1-2*
Ames, B.N., A role for supplements in optimizing health: the metabolic tune-up. Arch. Biochem. Biophys, 2004, 423, s. 227-234

Studie univerzity v Hamburku - tým Susanne Finzel

- Dnešní jablka mají o 25% vitamínu B a o 96% vitamínu C méně než před 10 lety
- Dnešní rajčata a mrkev obsahují o 66% mědi a o 50% železa méně než před 10 lety

• *(Mf Dnes 30.7.2004)*

Člověk a stravování

- Je nemožné stravovat se tak, abychom přijali všechny bioprvky a vitamíny v potřebném množství a ve správných poměrech.
- Potřebujeme doplňky stravy!

**Jak
zjistit,
jak se
stravovat**



**a které doplňky stravy
máte brát zrovna vy?**

Jak se projevuje nedostatečný příjem vitamínů či minerálů ?

- 1. Vstupní fáze**
- 2. Biochemická fáze**
- 3. Fyziologická fáze**
- 4. Klinická fáze**
- 5. Anatomická fáze**

- 1. Vstupní fáze** – vyčerpávají se zásoby ve tkáních ještě v rámci normálních hodnot.
- 2. Biochemická fáze** – počínající nedostatek se již dá prokázat v určitých tkáních. Z těch, které jsou k dispozici pro vyšetření, jsou to například nehty a vlasy.
- 3. Fyziologická fáze** – člověk se necítí zdravý, nejsou však ještě klinické známky nemoci.
- 4. Klinická fáze** – objevují se již klinické příznaky, které lékař může diagnostikovat.
- 5. Anatomická fáze** – objevují se už zřetelné projevy na jednotlivých orgánech.

Diagnostické možnosti

- **Vyšetření krve – klinická fáze**
- **Vyšetření koncentrací stopových prvků ve vlasech – biochemická fáze**
- **Analýzou prvků ve vlasech získáme znalosti biochemických tendencí v organizmu**

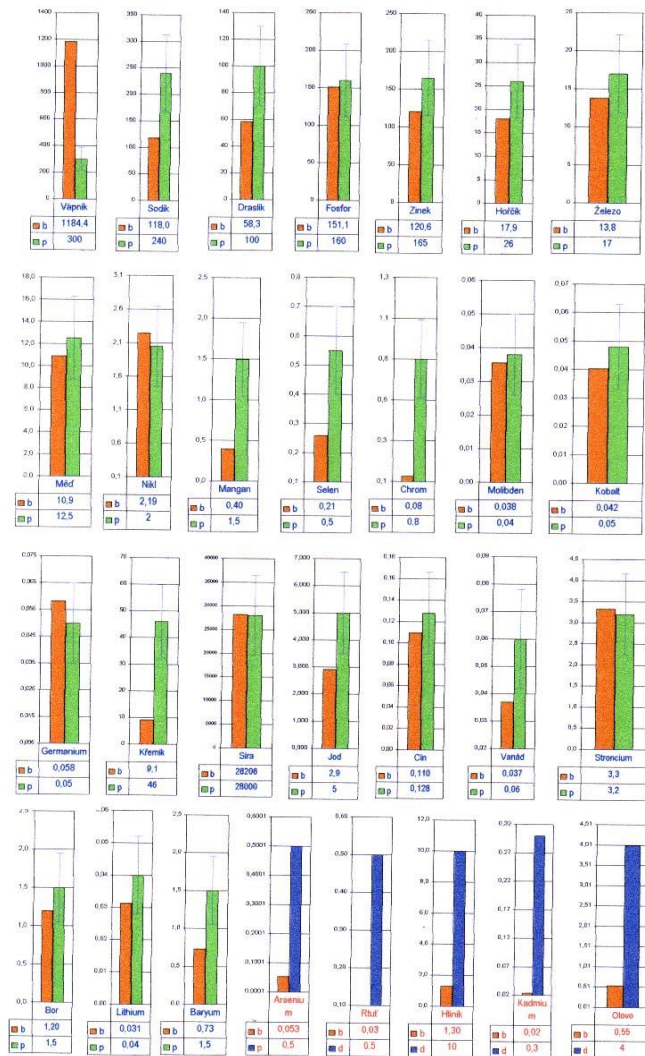
Spektrometr ICP-OES-OPTIMA 2000







Výsledky prvkové analýzy vlasů



Legenda:

b	Vyšetřovaný vzorek
p	správná hodnota
d	přípustná hodnota
NW	nezjištěno
Jednotka	(mg/kg)

Stopové prvky

Ca	vápník	295%
Na	sodík	-51%
K	draslík	-42%
P	fosfor	-6%
Zn	zinek	-27%
Mg	hořčík	-31%
Fe	železo	-19%
Cu	měď	-13%
Mo	molibden	-6%
Co	kobalt	-15%
Cr	chrom	-90%
Li	lithium	-22%
Sr	stroncium	4%
Ni	nikl	10%
Mn	mangan	-73%
Se	selen	-58%
V	vanád	-38%
B	bor	-20%
Ba	baryum	-51%
S	síra	1%
Ge	germanium	16%
Si	křemík	-90%
I	jod	-42%
Sn	cín	-14%

Toxické prvky

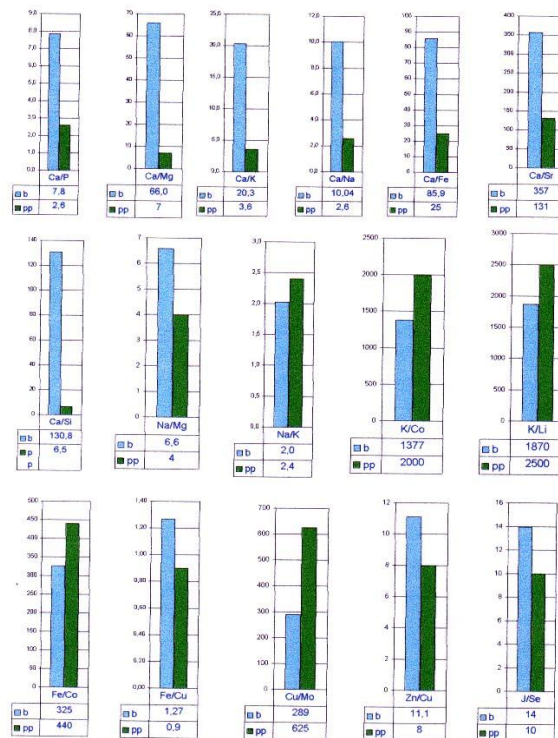
OK	Hliník Al
OK	Olovo Pb
OK	Kadmium Cd
OK	Rubid Hg
OK	Arsenium As

OK - správná hodnota
PVD - překročení přípustné hodnoty

Údaje o pacientovi: **Žena 40 let**

Věk: **40 let**

Poměr (proporce)

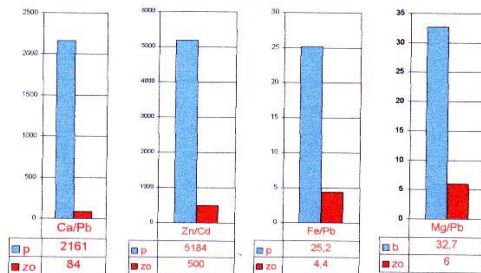


Legenda:

pp - správná hodnota
 zo - zakres odniesenia
 b - hodnoty vys.vzorku

	b	pp
Ca/P	7,8	2,6
Na/K	2,0	2,4
Ca/K	20,3	3,6
Zn/Cu	11,1	8
Na/Mg	6,6	4
Ca/Mg	66,0	7
Fe/Cu	1,3	0,9
Ca/Na	10,0	2,6
Cu/Mo	289	>625
Fe/Co	325	>440
Ca/Sr	356,5	>131
Ca/Fe	85,9	25
K/Li	1870	2500
K/Co	1377	>2000
Ca/Si	130,8	6,5
Ca/Na	10,0	1,25
J/Se	13,9	10
Mg/Pb	32,7	6

Toxické proporce



Toxické proporce

OK - správná hodnota
 UWAGA - překročení
 přípustné hodnoty

Ca/Pb	OK
Zn/Cd	OK
Fe/Pb	OK
Mg/Pb	OK

- **Absorpční spektrofotometrie umožňující měření hladin stopových prvků v tělních tekutinách (krev a moč) a ve tkáních (vlasy) může identifikovat nemocné s rizikem řady interních onemocnění souvisejících s nutričním deficitem včetně osteoporózy a přispět tak k jejich prevenci a komplexní léčbě.**
- *Prof.MUDr.Ivana Žofková, DrSc. – Stopové prvky a jejich vztah ke kostnímu metabolismu. - Diabetologie, metabolismus, endokrinologie, výživa – 2008, ročník 11, č.4, str.172-176*

Z analýzy prvků ve vlasech můžeme usuzovat:

- 1. Na možné souvislosti určitého onemocnění s nalezeným nedostatkem některého nebo některých prvků.**
- 2. Na existenci zvýšeného rizika objevení se některých onemocnění.**
- 3. Na potencionálně škodlivý vliv toxických prvků na metabolismus vyšetřované osoby.**
- 4. Kromě toho, když známe popsání nemoci pacienta, je možno podpořit proces léčení prostřednictvím selektivní suplementace (výběrové doplnění) bioprveků nejen u nemocí se známou etiologií, ale také u těch, jejichž patogeneze není známa.**

Cíl analýzy koncentrací stopových prvků ve vlasech:

Upravit

- nedostatky jednotlivých prvků,
- poruchu rovnováhy poměrů různých prvků,
- biochemické tendence,

aby nedošlo k rozvoji onemocnění a došlo k úpravě zdravotního stavu u nemocí již vzniklých.

Jak toho dosáhnout ?

- Úpravou životního stylu
- Úpravou diety a způsobu stravování
- Cíleným doplňováním konkrétních minerálů a vitamínů kvalitními přírodními potravinovými doplňky

Suplementy přírodní a syntetické

- **Přírodní**
 - Obtížná produkce – koncentrát potravy
 - Snadné vstřebávání
 - Chybění vedlejších účinků
 - Menší dávky
- **Syntetické**
 - Snadná produkce
 - Horší vstřebávání – organizmus je dobře nerozeznává
 - Časté projevy netolerance
 - Podávání velkých dávek

Syntetické doplňky stravy

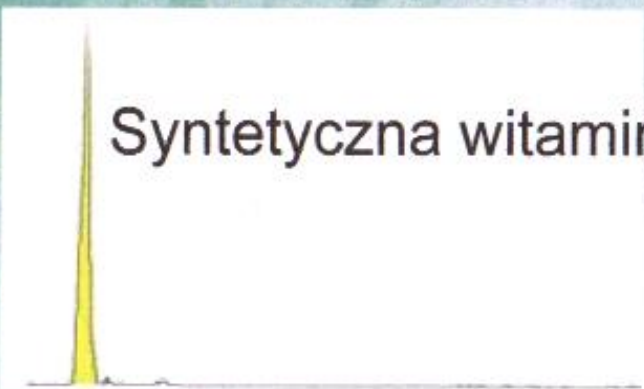
- **snadná a rychlá výroba** – chemické sloučeniny syntetického původu lze vyrábět masově v laboratořích. Díky tomuto jsou rychleji dostupné, ve větším množství a jsou levnější.
- **horší stravitelnost** – chemické sloučeniny syntetického původu jsou nejčastěji považovány receptory našeho těla za cizorodné látky (protože neexistovaly přirozeně ve stravě, která je známá stovky let). Naše tělo může strávit mnoho „obtížných“ látek, a proto se vypořádá i se syntetickým doplňkem stravy. Nicméně úroveň jeho vstřebávání trávicím systémem bude nízký.
- **časté příznaky intolerance a řada nežádoucích účinků** – syntetické přípravky jsou chemické sloučeniny, které se objevily poprvé v XX. století. Lidský trávicí systém nerozpoznává je tak dobře jako přírodních a často „neví“, jak správně vstřebat konkrétní látku (mohou se objevit: průjem, plynatost, bolesti břicha apod.).
- **podávání velkých dávek** – je nutná vysoká dávky, protože tělo vstřebává syntetickou látku mnohem hůř než přírodní.

Přírodní doplňky stravy

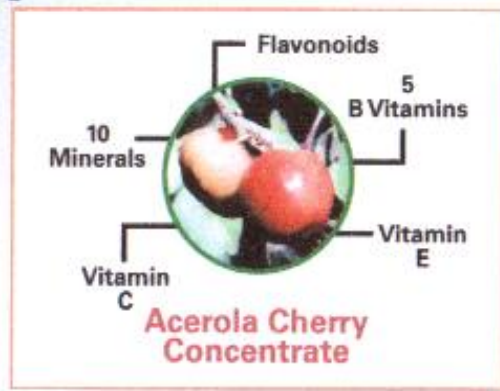
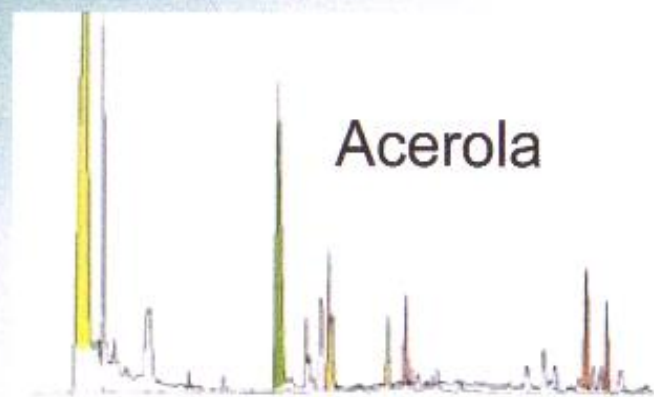
- **složitá a časově náročná výroba** – získání koncentráту, extraktu, odvaru z potravinářských produktů (rostlin, bylin, ryb apod.) vyžaduje více práce, delší dobu pěstování a zpracovávání, a použití metod masové výroby není možné. Toto má často vliv na vyšší cenu přípravku.
- **vysoká stravitelnost** – náš trávicí systém se nezměnil od okamžiku, když se poprvé objevil homo sapiens. Stovky let člověk jedl to, co dala půda nebo to, co sám ulovil, a jeho trávicí systém se naučil rozpoznávat a vstřebávat tyto látky. Toto znamená, že chemické sloučeniny přírodního původu jsou našemu trávicímu systému dobře známé a vstřebávané do těla.
- **žádné vedlejší účinky užívání doporučené dávky** – lidské tělo rozpoznává přírodní přípravky stejně jako jiné přírodní jídlo a tyto nemají žádné vedlejší účinky při užívání doporučených dávek.
- **užívání nižší dávky kvůli lepšímu vstřebávání** – úroveň vstřebávání přírodních doplňků je významně vyšší než syntetických, a proto není nutná vysoká dávka.

Składniki odżywcze w aceroli

Syntetyczna witamina C



Acerola



NUTRILITE® 
HEALTH INSTITUTE

Které přírodní vitamíny ?

Pokud máte koupit suplementy, vždy se zajímejte o tyto otázky:

- Kdo je vyrábí ?
- Kde se pěstují rostliny ?
- Jaká je kvalita výroby, zaručená čistota výroby ?
- Jaká je kontrola kvality a výstupní kontrola preparátů i co do kvantity vitamínů a minerálů v jednotlivé tabletě?

«Věk není důvodem pro to, abychom
se dělali starými.»

(G. SLATTERY)



3. Dodržujte pitný režim



- Celkové množství cca 2 litry tekutin
- Voda, čaj z kvalitní vody
- Pít před každým hlavním jídlem 0,5 litru tekutiny
- Po jídle pít nejdříve za 1,5 hodiny

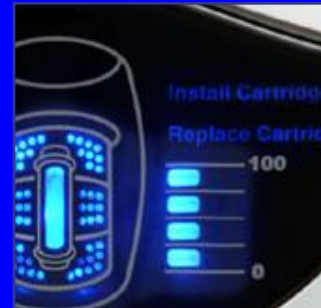


- **Doporučujeme k pití a k úpravě jídel používat čišťenou (filtrovanou) vodu.**
- **Tu je možno získat pomocí filtrační soupravy (nejlépe filtry na vodu eSpring).**

eSpring

Kombinuje technologie

- Uhlíkového filtru
- UV lampy
- Elektronického monitorování



**« Umět stárnout je umět
organizovat své mládí po
dlouhá léta. » (Paul Eluard)**



4. Pohybujte se



Cvičení výrazně snižuje úmrtnost starších lidí- 1

- **Míra úmrtnosti starších osob, které mohou být zařazeny do kategorie lidí s dobrou fyzickou kondicí, je poloviční oproti lidem bez kondice. Vyplývá to z dlouhodobé studie amerických vědců, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise Circulation.**
- **Průzkum, který zahrnul přes 15 000 amerických vojenských veteránů, je dosud nejrozsáhlejší ze všech obdobných. Jednoznačně ukazuje, že cvičení prodlužuje lidský život, a to bez ohledu na rasu či finanční příjmy.**

Cvičení výrazně snižuje úmrtnost starších lidí - 2

- Všechno, co potřebujete, jsou **dvě až tři hodiny rychlé chůze týdně**. Půl hodiny rychlé chůze pět až šest dní v týdnu je zcela dostatečných k tomu, aby se muž středního věku během několika měsíců dostal z kategorie "nízká kondice" do kategorie "velmi dobrá kondice."

Cvičení výrazně snižuje úmrtnost starších lidí- 3

- **Fyzická aktivita nejenže zvyšuje naši výdrž a zlepšuje kondici, ale rovněž přímo přispívá ke zpomalení stárnutí buněk.**
- **Doporučuje se 45 minut rychlé chůze denně, stejně zabírá třeba plavání nebo nordic walking.**
- **Pozor, vrcholová dřina život většinou neprodlužuje aneb nesnažte se pomocí pohybu strhnout.**

«Člověk je tehdy starý, když
kvůli znechucení ztratí své
sny.»

(John BARRYMORE)



5. Omezujte stres

- Analýza prvků ve vlasech je užitečný nástroj pro pozorování fází stresu.



Stres

- **Stres způsobuje kaskádu biochemických změn. Analýza minerálního hospodářství nám dovoluje předvídat vývoj situace a ovlivňovat procesy přirozeným a velmi prostým způsobem - každodenní stravou**



Relaxace – způsob, jak se vyrovnat se stresem



Relaxace – způsob, jak se vyrovnat se stresem

1. Aktivní –
fyzická aktivita,
sport, rychlá
chůze



2. Klidová

- využití hladiny alfa
- hluboké dýchání





**«Dobrá stránka věci je, že čím
starší jsi, můžeš být mladší
než kdy jindy!»**

(Albert Einstein)

6. Pěstujte sociální kontakty

- V USA lidé nižších sociálních vrstev jsou méně zdraví a dříve umírají, neboť mají horší stravovací zvyky, více kouří, méně cvičí, bydlí v horších podmínkách, jsou více vystaveni rizikům a mají horší podmínky zdravotního pojištění.



- *(Isaacs et al., NEJM 2004, 315, s.1137-1142)*

Važte si přátel, pomáhají Vám déle žít



Važte si přátel, pomáhají Vám déle žít - 1

- Vědci zjistili, že blízký kontakt s dětmi a s příbuznými měl během sledovaných deseti let minimální vliv na délku života sledovaných osob. Lidé s největším množstvím přátel a známých měli však statisticky větší pravděpodobnost na delší život než ti, kteří jich měli nejméně.**

Važte si přátel, pomáhají Vám déle žít - 2

- **Po vyhodnocení demografických, zdravotních ukazatelů a životního stylu účastníků se ukázalo, že třetina lidí s nejširším okruhem přátel měla o 22% menší pravděpodobnost, že během následujícího desetiletí zemřou, než třetina lidí s nejmenším množstvím přátel.**
- **Platilo to i v případě, že dotyční lidé prožili nějakou životní tragédii, například smrt partnera nebo blízkého člena rodiny.**

Važte si přátel, pomáhají Vám déle žít - 3

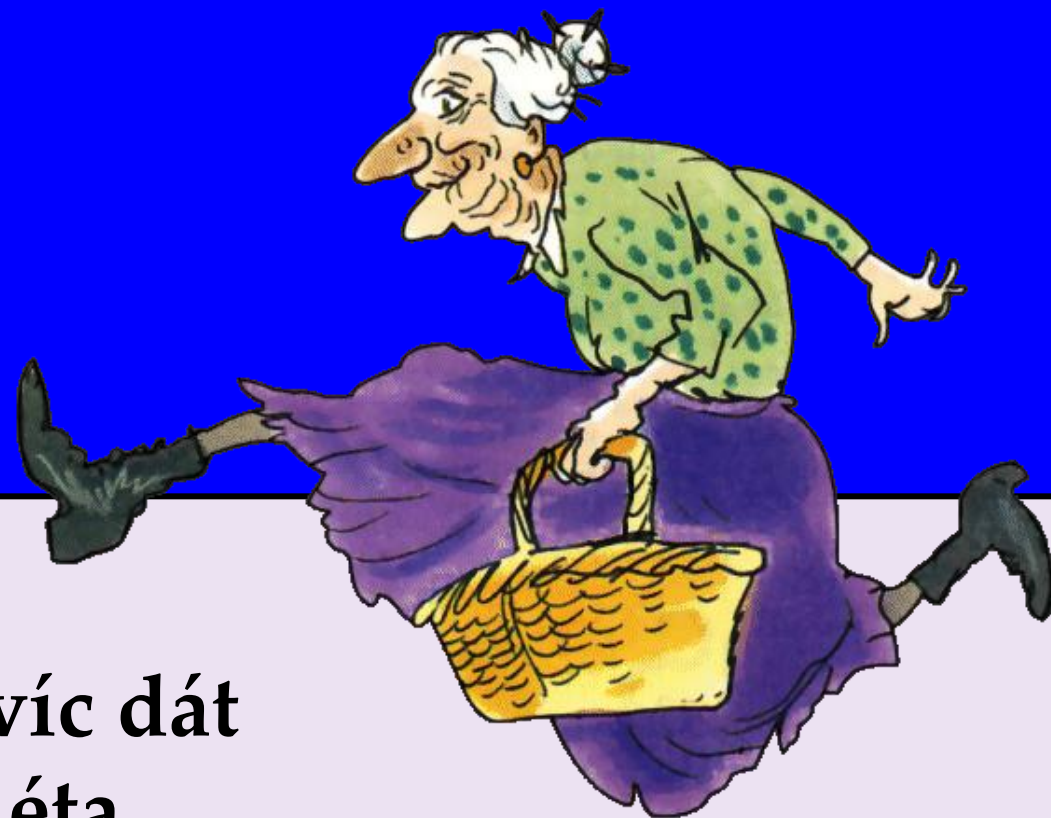
- Průzkum byl zveřejněn v lékařském časopise *Journal of Epidemiology and Community Health* a informuje o něm internetové zpravodajství stanice *BBC News*.
- Studie vychází z australského průzkumu, který se dlouhodobě zabýval stárnutím a který se poprvé uskutečnil roku 1992 v Adelaide v jižní Austrálii. Účastníci průzkumu mimo jiné uváděli, s kolika lidmi, včetně dětí, příbuzných, přátel a známých, se osobně nebo telefonicky stýkají.
- Tým zkoumal dobu dožití jednotlivých účastníků v průběhu následujících deseti let. První kontrola byla provedena po čtyřech letech a potom zhruba jednou ročně.

Važte si přátel, pomáhají Vám déle žít - 4

- Podle vědců z týmu lékařky Lynne Gilesové z Flinders University v Adelaide jsou přátelé prospěšní také proto, že si je na rozdíl od členů rodiny vybíráme sami.
- "Svobodně navazované vztahy se známými a blízkými přáteli mají zásadní vliv na délku našeho života, na rozdíl od vztahů s dětmi a s dalšími příbuznými, kde máme menší možnost volby," upřesňuje Lynne Gilesová. Podle jejích slov přátelé pomáhají v těžkých časech překonávat deprese a úzkostné stavy.

Udržujte přátelské vztahy ve 3 generacích





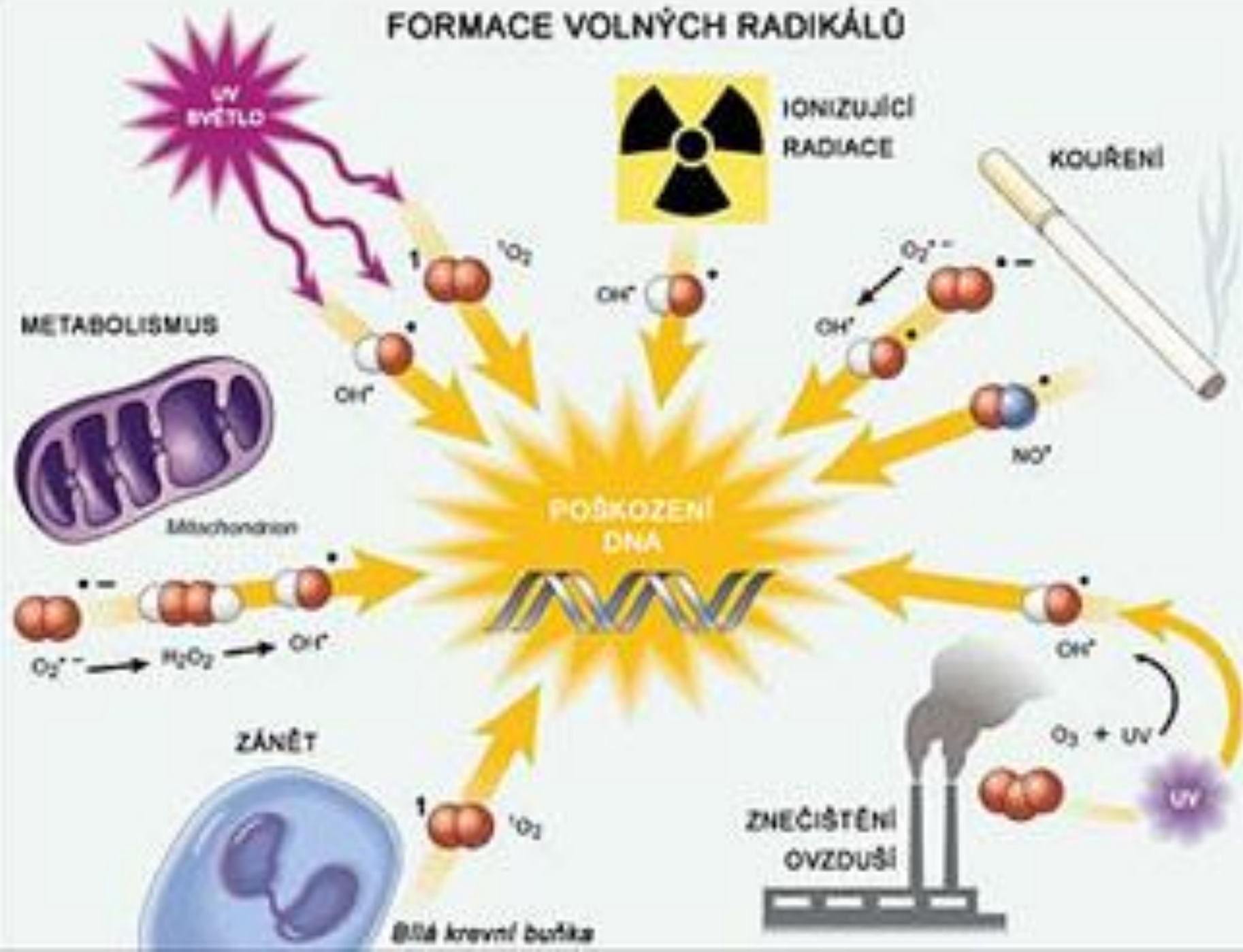
**«Musíme se snažit víc dát
život letům než léta
životu.»**

(Victor Hugo de Lemos)

7. Vyhýbejte se znečištěnému prostředí a pečujte o sebe



FORMACE VOLNÝCH RADIKÁLŮ



ANTIOXIDAČNÍ SYSTÉMY

```
graph TD; A[ANTIOXIDAČNÍ SYSTÉMY] --> B[ENZYMY]; A --> C[SUBSTRÁTY]
```

ENZYMY

superoxiddismutáza (SOD)

glutathionperoxidáza
(GPx)

kataláza (CAT)

Potřeba stopových prvků:

Zn, Se, Mn, Mg

SUBSTRÁTY

vysokomolekulární:

transferin, ferritin, ceruloplazmin,
albumin, hemopexin, haptoglobin,
laktoferin, manitol

nízkomolekulární:

tokoferoly (vit. E), karotenoidy (vit.
A), kys. askorbová (vit. C), glutathion,
koenzym Q10, melatonin, kys.
lipoová,
kys. močová, flavonoidy (polyfenoly)



**Pečujte
o sebe!**

**VZDORUJTE
VIDITELNÝM
ZNÁMKÁM
STÁRNUTÍ**

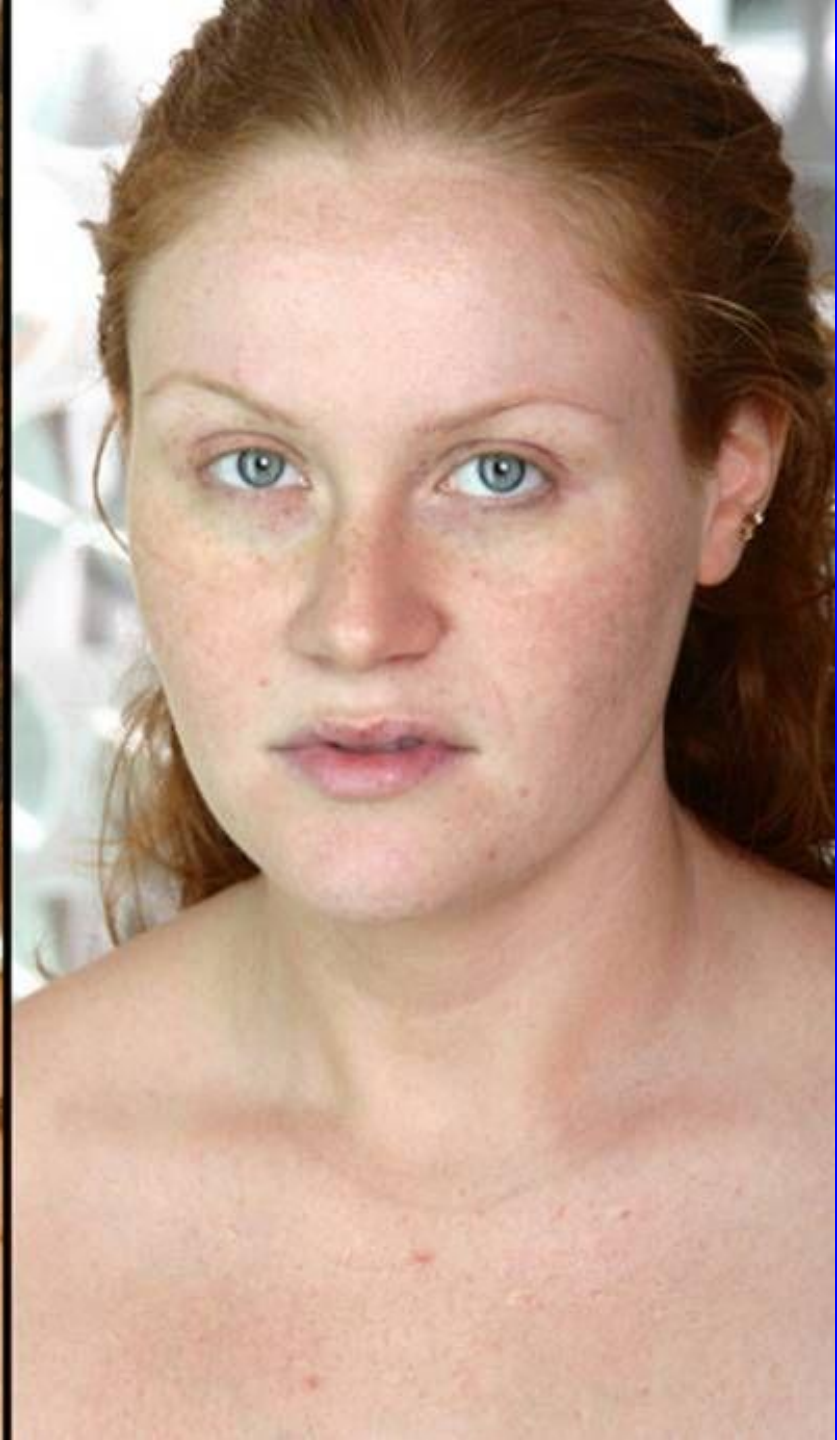
ARTISTRY YOUTH XTEND™

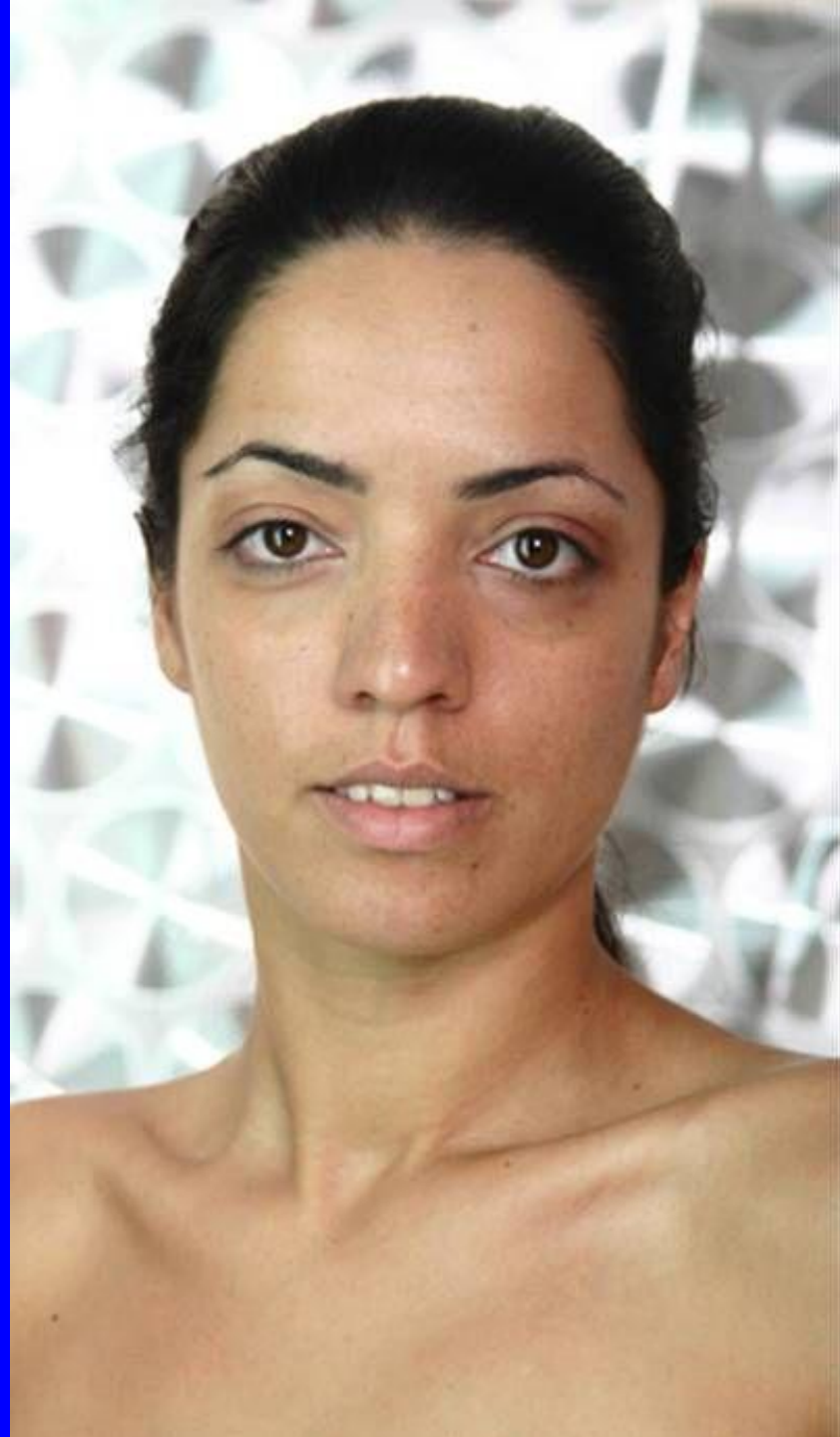
Jak dobře vypadat.

















Jak dobře vypadat.







«Mým snem je zemřít
mladá ve velmi
pokročilém věku.»

(JEANSON)

8. Spánek je lék



Potřeba spánku u dospělého člověka: 6-8 hodin denně





Tělo během spánku produkuje řadu důležitých látek a hormonů, proto by měl být kvalitní a trvat šest až osm hodin v kuse.

«Je možné narodit se starým,
jako je možné zemřít mladý.»

(Jean COCTEAU)



9. Optimismus a pozitivní duševní postoj

Definice zdraví dle WHO:

Pocit

fyzické,
psychické
a sociální
pohody



A close-up photograph of several magnolia flowers in bloom. The flowers have large, overlapping petals that are white on the inside and a vibrant pink on the outside. They are set against a background of dark, bare branches and some green leaves. The lighting is bright, highlighting the texture of the petals.

Grantovi muži

Recept na štěstí

Grantovi muži

- „Medicína se přespríliš věnuje negativním jevům, nemocem a jejich symptomům a málo se zabývá štěstím, zdravím a úspěchem. Nikdo vám neřekne, jak žít správně.“
- Dr.Arlie Bock, září 1938

Grantovi muži – studie 1

- **Harvardova univerzita :**
- **Od roku 1937 běží unikátní výzkum: vědci sledují skupinu mužů a hledají recept na štěstí**

Grantovi muži – studie 2

- 268 lidí, kteří přišli koncem 30 let jako mladí studenti na univerzitu, absolvovali Harvard 1942 až 1944 (byl mezi nimi i J.F.Kennedy)
- Studium, aktivní služba na bojištích 2.světové války, kariéra, sňatky, rozvody, rodičovské a prarodičovské peripetie, stárnutí, smrt
- Cíl: zjistit, co je v životě učinilo šťastnými, jaké tajemství se ukrývá za úspěšným a dobrým životem i osobní spokojeností

Grantovi muži – studie 3

- Projekt vymyslel lékař Arlie Bock
- Financoval podnikatel W.T.Grant
- Tým lékařů, fyziologů, antropologů, psychiatrů, psychologů a sociálních pracovníků
- Měření tělesné, anamnéza i od rodičů a prarodičů (včetně toho, kdy se přestali pomočovat a jak se dozvěděli o sexu)

Průběh studie 1

- Do roku 1948 se dvacítká mužů potýkala s psychiatrickými obtížemi. Pod hřejivým tvídem harvardské elity se skrývaly zmučené a utrápené duše. A okolo padesátky vykazovala plná třetina účastníků projektu příznaky výrazného psychiatrického onemocnění

Průběh studie 2

- Když Grantovi muži vstoupili do středního věku, zaznamenali fenomenální společenský úspěch.
- Čtyři z nich se ucházeli o zvolení do amerického Senátu, jeden sloužil v prezidentské administrativě
- Jeden se dokonce stal prezidentem – byl to J. F. Kennedy, o jehož účasti na projektu se americká veřejnost dozvěděla v roce 2009 vůbec poprvé. Jeho spis naneštěstí až do roku 2040 podléhá režimu přísného utajení.
- Ve skupině se také nachází nejmenovaný autor bestsellerů, o jeho identitě lze však jen spekulovat.

Průběh studie 3

- 1967 se o projektu dozvěděl profesor psychologie z Harvardu George Vaillant (v té době měl 33 let)
- S Grantovými muži strávil 42 let, přečetl desetitisíce stran záznamů
- Stanovil základní principy zdravého života – tělesného i duševního (7 faktorů)

Průběh studie 4

- Ze 106 Grantových mužů, kteří okolo 50 let věku vykazovali 5-6 těchto faktorů, se téměř 2/3 dožily osmdesátky jako šťastní muži
- Ti, kteří měli 3 a méně faktorů, měli 4x vyšší šanci, že se osmdesátky nedožijí
- Nejhorším faktorem, na nějž Vaillant u Grantových mužů narazil, byly klinické deprese – kdo jimi trpěl v padesáti, během následujících 13 let většinou zemřel.

Studie číslo 141

- Mladík s tímto pořadovým číslem vyrostl v pohádkových poměrech – syn lékaře a umělkyně žil v domě o jedenácti pokojích. Měl dvě sestry, sportoval, žil v bavlnce.
- Na Harvardu exceloval, za války byl stíhacím pilotem. Pak se oženil a pracoval v zámoří.
- Začal pít a kouřit. Na povrch stále více vyplouvala jeho skrytá napětí a neurózy. S Grantovým projektem se rozešel. Podle terapeuta nedokázal dospět, zapletl se s vyšinutou dívkou, vyplavalo na povrch, že otec byl příliš dominantní a matka ho zahrnovala nadměrnou péčí.
- Nikdy se nepřenesl přes rozvod rodičů. Žil v hausbótu, čas od času zničehonic recitoval nahlas latinské a řecké klasiky, také kouřil „trávu“.
- Do smrti si uchoval skvělý smysl pro humor, v 70. letech náhle zemřel. Ačkoli jeho nekrolog vypadal impozantně – vzdělanec, válečný hrdina a mírový aktivista, ve skutečnosti se životem protloukal bez cíle.

Vaillant narazil i na několik dílčích, avšak neméně překvapivých zjištění

- Pro kvalitu života nemá například velký význam udržování hladiny cholesterolu ani společenská přizpůsobivost ve studentském věku.
- Ta totiž umožní pouze snáze splynout s prostředím, ale s dalšími dekádami její význam klesá.
- Po sedmdesátce se naopak těšili dobré psychické pohodě muži, kteří byli v mládí bojácní a trpěli nedostatkem sebedůvěry.
- Stejně tak se ukázalo, že lehké cvičení je důležitější než celkově dobrý zdravotní stav, paradoxně však spíše pro duševní svěžest v pozdním věku.

2.světová válka

- Na 80 procent Grantových mužů sloužilo v druhé světové válce, přičemž účastníci přímých bojů měli daleko více problémů a dříve umírali. Po válce bylo pak všechno jinak.
- V roce 1946 na 34 procent mužů vypovědělo, že se octli přímo v nepřátelské palbě, a 25 procent mužů prý zabilo nepřítele.
- Když titíž muži odpovídali na stejné otázky v roce 1988, pod palbou bylo 40 procent, ale zabíjelo jen 14.
- „Války jsou s přibývajícimi léty dobrodružnější, ale méně nebezpečné,“ poznamenal sarkasticky Vaillant.
- Zkreslení je podle psychologů zdatným obranným mechanismem – staří lidé si pamatují spíše příjemné než nepříjemné zážitky. Moudré stáří je tak trochu věkem iluzí.

Zajímavé byly také výsledky náboženských šetření.

- **Jeden z Grantových mužů, v mládí horlivý katolík navštěvující mši čtyřikrát týdně, se změnil v bojovného ateistu. Když mu Vaillant poslal záznamy o mladistvé účasti na mších, vrátil text s tím, že si badatel musel splést jméno.**
- **„Dospělost z nás všech udělá lháře,“** poznamenává k tomu badatel.

Mezilidské vztahy

- „O životním úspěchu přitom nerozhoduje intelektuální oslnivost či společenská třída, z níž pocházíme. Klíčem jsou upřímné a hluboké vztahy. Když je neposkytnou matka a otec, pořád ještě je lze nalézt mezi příbuznými, přáteli a učiteli.
- Tak například závěr života mužů nejlépe napoví síť vztahů, jimiž byli obklopeni v 47. roce života. Nejvíc však zmůžou sourozenci – na 93 procent mužů, kteří se v 65 letech cítili nejlépe, mělo v mládí velmi dobrý vztah k bratrovi či sestře,“ shrnoval celoživotní moudrost Vaillant.

Základní principy zdravého tělesného i duševního života (George Vaillant):

- 1. Umět se moudře přizpůsobovat**
- 2. Dosáhnout dobrého vzdělání**
- 3. Mít stabilní vztah**
- 4. Nekouřit**
- 5. Nepít přes míru**
- 6. Trochu cvičit**
- 7. Netrpět nadváhou**

Závěry (George Vaillant):

- „K moudrému stárnutí je nezbytné nenechat se svázat pravidly, nevyhýbat se žádným problémům a obtížím, přistupovat k nim s pokorou a vděčným přijetím bolesti a nadějí života.“
- „Jediná věc, na níž v životě záleží, jsou naše vztahy k ostatním lidem.“



«Kvůli stárnutí není třeba
ztratit chuť se smát;
Pokud ale zatratíš smích,
zestárneš.»
(Balzac)



10. Lásky a doteky léčí



Láska a doteky léčí



**Kladnou roli tu hraje
vyplavování hormonů,
které mají pozitivní vliv
na funkci organismu a
prodlužují mládí.**

Lidé, kteří žijí s partnerem, obvykle žijí déle i díky tomu, že se vzájemně podporují nebo se třeba přimějí k návštěvě lékaře.



Láska a doteky léčí

**Přeji Vám , abyste měli vždy někoho,
s kým byste si zatančili...**



**...ale především Vám přeji, aby
tu pro Vás byl vždy někdo, kdo
Vás umí obejmout ...**



...a přitulit se.



Máme Vás rádi.



www.orlikovi.cz

Další informace najdete

- www.jaroslavorlik.cz
- www.orlikovi.cz
- Analýza prvků ve vlasech – Jaroslav Orlík
- Program na kontrolu hmotnosti na základě genetického vyšetření – Jaroslav Orlík
- Kosmetika, péče o pleť – Nad'a Orlíková
- Email: orlik@orlikovi.cz,
nadaorlikova@centrum.cz