

PODĚKOVÁNÍ	x
KAPITOLA 1: MŮŽETE ŽÍT TAK DLOUHO, ABYSTE ŽILI NAVŽDY	1
Nesmrtelnost leží na dosah. Uplatníme-li znalosti, které máme, můžeme zpomalit proces stárnutí a rozvoj nemocí na takovou míru, abychom se ve zdraví a duševní pohodě dožili doby, kdy budou dostupné technologie radikálně prodlužující a obohacující život. K tomu dojde během několika budoucích desetiletí.	
KAPITOLA 2: MOSTY BUDOUCNOSTI	13
Stojíme na počátku mnoha revolučních objevů, k nimž dojde v biologii, informatice a nanotechnologii. S přečtením genomu a snahou rozluštit jeho expresi v proteinech se objevuje mnoho nových a slibných metodologií. Patří k nim cílené projektování léků (léků určených pro velice přesné mise s malými nebo žádnými vedlejšími účinky), výroba tkání (nové tvoření našich buněk, tkání a orgánů), zvrát procesů stárnutí, genová terapie (která přeprogramuje náš genetický kód), nanoboti (roboti o velikosti krvinek, vytvoření z molekul, kteří budou umístěni do našeho těla a krevního oběhu, aby posílili každý aspekt našeho života) atd. Některé z těchto změn přinesou výsledky dříve, než oschne tiskařská čerň na stranách této knihy.	
KAPITOLA 3: NAŠE ŽIVOTNÍ CESTY	31
Každý z nás přistupuje k záležitostem zdraví a duševní pohody jinak. Roli tu hrají studium a úvahy, zkušenosti příbuzných a přátel a naše vlastní zkušenosti s bolestí i radostí. Zde jsou naše příběhy, léta objeovávání a setkání, která nás nakonec dovedla až k napsání této knihy.	
KAPITOLA 4: POTRAVA A VODA	40
Zvířata věnují většinu svého úsilí shánění potravy a ukrývání před predátory. V minulosti člověk většinu úsilí věnoval lovu, shánění potravy, pěstování, kultivaci, transportu a zpracování potravin. Výběr potravy má hluboký vliv na zdraví a nemoc. Naše zkoumání začínáme nejběžnější složkou: vodou, mnohem slo-	

žitější látkou, než se běžně soudí. Konzumace té správné vody je důležitá pro odstranění acidických odpadních produktů z těla. Je to také jedna z nejmocnějších léčivých látek.

KAPITOLA 5: UHLOVODANY A GLYKEMICKÁ NÁLOŽ 47

Uhlovodany jsou důležité pro základní energetický cyklus biologického světa. Nejsme však evolucí uzpůsobeni na ohromná množství rafinovaného cukru a škrobů, které dnes tvoří větší část jídelníčku. Cukr a jednoduché škroby, které se v těle téměř okamžitě přemění na cukr, působí výkyvy objemu inzulínu, a to vyvolává další chuť na uhlovodany. Tento proces je podstatou faktu, že se větší část obyvatelstva potýká s nadváhou, akceleruje proces stárnutí, zvyšuje riziko srdečního onemocnění. Tento začarovaný kruh přeruší jen prudké omezení potravin s „vysokou glykemickou náloží“.

KAPITOLA 6: TUKY A BÍLKOVINY 63

Tuk je známý prostředek ukládání energie. V období nadbytku kalorií nadbytečně ukládání energie ve formě tuku významně urychluje aterosklerózu, glukózovou intoleranci a další degenerativní procesy. V moderním západním jídelníčku je extrémní nepoměr mezi mastnými kyselinami omega-6 a omega-3. Většina lidí musí podstatně omezit příjem tuků omega-6, které podporují zánětlivé procesy, a zvýšit příjem tuků omega-3, které působí protizánětlivé a omezují vznik srdečního onemocnění. Další látkou, bez které nemůžeme existovat, jsou bílkoviny. Jsou přirozeným základním stavebním materiálem našich tkání a orgánů. Správné druhy a rovnováha bílkovin jsou základem zdravého jídelníčku s nízkým obsahem uhlovodanů a špatných tuků.

KAPITOLA 7: JSTE TO, CO TRÁVÍTE 82

Výživa má velký vliv na naše zdraví. Za degenerativními onemocněními najdeme metabolické procesy. Pochopení a vyhodnocení našich osobních metabolických procesů nám umožní přeprogramovat tyto procesy tak, aby nevedly k nemocem, ale k dlouhodobé vitalitě. Mnohé potíže trávicího systému, např. zvýšená propustnost střeva, mohou k degenerativnímu onemocnění přispět, pokud nejsou včas diagnostikovány a napraveny. Výživa začíná tím, co jíte, ale trávicí proces je také důležitý, protože živiny jsou užitečné, jen pokud se dostanou k buňkám.

KAPITOLA 8: ZMĚŇTE SVOU TĚLESNOU HMOTNOST JEDNOU PROVŽDY 104

Dosáhnete-li své optimální tělesné hmotnosti, můžete tak významně omezit riziko vzniku všech degenerativních nemocí, včetně onemocnění srdce, rakoviny, diabetu II. typu a hypertenze. Budete mít více energie a budete se cítit lépe. Také budete lépe vypadat – což je asi hlavní důvod, proč se hubnutí stalo celo-

národní módou. S redukcí hmotnosti úzce souvisí kalorická restrikce, jediná prokázaná metoda, která prodlužuje život a zpomaluje stárnutí. Navrhujeme program, který si snadno osvojíte, a postupně dosáhnete své ideální hmotnosti. Není třeba žádných radikálních změn jídelníčku. Jediné, co musíte udělat, je přejít na zdravý způsob stravování.

KAPITOLA 9: POTÍŽE S CUKREM (A INZULÍNEM)

120

Spotřeba cukru a umělých sladidel překračuje v USA 70 kilogramů na hlavu ročně. Po požití cukru nebo potravin s vysokým glykemickým indexem dramaticky stoupá hladina inzulínu. Inzulín je pro zdraví nezbytný, ale zvýšená hladina je vysoce toxická. Během doby vede nadbytečná konzumace cukru a vysoká hladina inzulínu k metabolickému syndromu, zvanému též syndrom X, který je hlavním rizikovým faktorem onemocnění srdce u jedné třetiny dospělé populace. Dalším důsledkem je, že každý dvanáctý dospělý má diabetes II. typu. Zda tyto nemoci máte, nebo jste jimi ohroženi, lze dnes snadno zjistit. Tyto nemoci je možno efektivně zvládat prostřednictvím úpravy jídelníčku.

KAPITOLA 10: RAYŮV OSOBNÍ PROGRAM

135

O zdraví jsem se začal zajímat brzy, a to díky předčasné smrti otce a díky tomu, že u mne byl diagnostikován diabetes II. typu. Konvenční medicína můj stav jen zhoršila a nezmírnila mé starosti v souvislosti s genetickou predispozicí k srdeční chorobě. Dokázal jsem se však s těmito problémy vypořádat díky aplikaci správných myšlenek. Nedávno jsem si uvědomil ještě záluďnější problém – jakožto člověka se mě týká proces stárnutí. Tak se nyní potýkám s tímto nepřitelem. I když z chronologického hlediska mám 56 let, je mým cílem nezestárnout biologicky na víc než 40 let. A během dvaceti let už budeme mít prostředky jak stárnutí zcela zastavit a zvrátit.

KAPITOLA 11: PŘÍSLIB GENOMIKY

142

Geny udávají množinu tendencí, ale musíte si uvědomit, že to jsou jen predispozice. Výběr životního stylu hraje roli v tom, jak se nakonec tyto tendence projeví. Abyste zvolili správný režim, musíte nejprve vědět, jaké geny máte. Osobní genetická technologie, která je dostupná od roku 2002, vám to umožňuje. Je jistě nepříjemné zjistit, že máte predispozici k určité nemoci, ale dobrou zprávou je, že už brzy budeme mít nástroje k tomu, abychom nebezpečné geny zablokovali a vytvořili nové a zdravé, a ty vložili přímo do vašich buněk. Nyní je naší prioritou ovlivnit expresi těchto genů řízením vašich metabolických procesů, které ovlivňují proteiny, enzymy a hormony. Nevědomost není pozhánání. Pochopení vlastního genetického kódu je důležitou složkou boje o dlouhý a zdravý život.

KAPITOLA 12: ZÁNĚT – NEJNOVĚJŠÍ „ŽHAVÝ DŮKAZ“ 155

Pokud je naše rovnováha narušena zraněním nebo patogenním vetřelcem, tělo reaguje složitou kaskádou reakcí, aby rovnováhu znovu nastolilo. Tato reakce, která se často projevuje jako zánět, je důležitá pro naše přežití. Ovšem kromě akutního zánětu, který snadno zaznamenáme, existuje ještě méně nápadný druh zánětu, který v těle doutná desítky let. Přílišná aktivita tohoto „skrytého“ zánětu může vést k onemocnění kardiovaskulárního systému, Alzheimerově chorobě, syndromu dráždivého tračnicku, několika druhům rakoviny a dalším chorobám. Nyní ovšem dokážeme i tento zánět změřit – pomocí hs-CRP – a efektivně potlačit.

KAPITOLA 13: METYLACE – KLÍČOVÝ PROCES PRO VAŠE ZDRAVÍ 166

Chybný metylační proces narušuje odstraňování toxinů a vede k poškození genů. Jeden důležitý metylační proces se účastní přeměny potravní aminokyseliny methioninu v homocystein, toxický vedlejší produkt. Mnoho lidí trpí genetickými defekty, které mají za následek vysoké hladiny tohoto toxického metabolitu. Tím se mohou akcelarovat mnohé chorobné procesy i stárnutí. Ovšem vhodnými doplňky stravy můžeme metylační reakce v těle optimalizovat, vyhnout se nemocem a posílit zdraví.

KAPITOLA 14: ÚKLID – TOXINY A DETOXIKACE 175

Každý systém vašeho těla má vlastní metodu detoxikace. Největší kus práce odvádějí játra. Během doby si nápor toxických látek – chemikálií, znečištění, pesticidů, výfukových plynů, těžkých kovů, plastů a léků (jen pro příklad) – a neschopnost organismu efektivně se s nimi vyrovnat vyberou svůj díl. Vyhýbání se toxinům a optimalizace detoxikace jsou klíčové pro zachování zdraví a zpomalení stárnutí.

KAPITOLA 15: SKUTEČNÁ PŘÍČINA ONEMOCNĚNÍ SRDCE A JAK MU PŘEDCHÁZET 189

Srdeční onemocnění zabíjí nejvíce mužů i žen. Asi 68 milionů Američanů trpí onemocněním srdce, více než milion jich dostane každým rokem infarkt, který je pro 40 % z nich smrtelný. Nedávno však byl učiněn obrovský pokrok směřující k porozumění příčinám tohoto onemocnění. Primární příčinou infarktu není tvrdý kalcifikát, na který se soustředí terapie, jako je angioplastika a koronární bypass. Viníkem je méně obstrukční, ale křehčí a zánětlivý měkký plát. Dobrou zprávou je, že se s ním dokážeme lépe vypořádat. K infarktu vede složitá cesta a vy nyní můžete přímo ovlivnit rizikové faktory.

KAPITOLA 16: PREVENCE A VČASNÉ ZJIŠTĚNÍ RAKOVINY 223

Rakovinu „nechytíme“, vytvoří ji naše tělo. Zatímco počet úmrtí v důsledku onemocnění srdce klesl během padesáti let téměř o 60 %, procento Američanů, kteří každoročně umírají na rakovinu, se od roku 1950 téměř nezměnilo.

Rakovině se však lze vyhnout správným jídelníčkem, doplňky stravy a změnou životního stylu. Rutinní testy pro odhalení rakoviny zjistí chorobu, až když je ve středním stadiu. Řekneme vám něco o novém testu, který dokáže rakovinu zjistit, i když je v těle jen několik rakovinných buněk.

KAPITOLA 17: TERRYHO OSOBNÍ PROGRAM

243

Říká se, že aby se člověk mohl těšit ve zdraví dlouhému životu, měl by si moudře vybrat své rodiče. Mám štěstí, protože oba moji rodiče jsou naživu a ve svých osmdesáti letech jsou zdraví a svěží. Jsou fyzicky i duševně aktivní a žijí bohatým a pestrým společenským a kulturním životem. Takže by se mohlo zdát, že mám díky svým genům „náskok“ v běhu k dlouhověkosti. Ovšem v medicíně nebývají věci tak přímočaré. Moje genetické testy odhalily několik škodlivých genetických tendencí. I když jsem až dosud zdravý, jsem ve věku, kdy se mohou genetické předpoklady manifestovat jako rozvintutá nemoc. Ovšem s genetickými informacemi, které mám k dispozici, mohu učinit některá opatření k tomu, abych si zdraví udržel.

KAPITOLA 18: MOZEK: SÍLA MYŠLENÍ... A MYŠLENKY

249

Nyní již víme, že mozek je schopen obnovy a reorganizace. Je pravda, že jsme to, co jíme (a trávíme), ale jsme také to, co myslíme. Mozek představuje více než polovinu naší biologické složitosti. Abychom mozek udrželi zdravý, je nejlepší ho používat. Jedním z důležitých témat, o kterých můžeme stále přemýšlet, je zdraví našeho těla a mozku. Opatření v oblasti výživy nám také pomohou zachovat kognitivní schopnosti. Nejdůležitějším spojnem při péči o zachování našeho zdraví jsou myšlenky, názory. Naším úhlavním nepřítelem je nevzdělanost. Jsme toho názoru, že správné myšlenky mohou překonat každý problém a zvítězit nad každou výzvou.

KAPITOLA 19: HORMONY STÁRNUTÍ, HORMONY MLÁDÍ

267

S procesem stárnutí se dlouho spojoval pokles hladiny hormonů. Hormonů nejvíce svázaných s mládím postupně ubývá, některé klesnou rychle (např. během menopauzy), jiné hormony klesají jen mírně nebo dokonce s věkem jejich hladiny stoupají. Stárnutí je výsledkem kombinace těchto efektů – poklesu hormonů mládí a relativního růstu (nebo nižšímu poklesu) hormonů stáří. Probíráme metody jak zachovat během stárnutí zdravou rovnováhu hormonů.

KAPITOLA 20: DALŠÍ HORMONY MLÁDÍ

- POHLAVNÍ HORMONY

277

Pohlavní hormony – estrogen, testosteron a progesteron – mají silné omlazovací účinky. Okolo kladných a záporných výsledků hormonální substituční terapie (HRT) je ale řada sporů. Většina negativních výsledků je převzata ze studií, které se zabývaly chemicky upravenými hormony. Použitím bioidentických hormonů,

což jsou ty, které se přirozeně nacházejí v těle, můžete mít z HRT prospěch bez rizika. Probíráme program testování hormonální nerovnováhy a metody nápravy pomocí bioidentických hormonů, bylinných přípravků a dalších doplňků stravy, které napomáhají zachovat mladistvou rovnováhu hormonů po celý život.

KAPITOLA 21: AKTIVNÍ PŘÍSNUN DOPLŇKŮ STRAVY 296

Poslední studie ukazují, že téměř každý člověk potřebuje jeden nebo více vitamínů v mnohem větším množství, než je dávka udávaná FDA. Program brání doplňků stravy to nejsou jen vitamíny, minerály a antioxidanty. Genetickými testy můžete zjistit, jaké jsou vaše individuální metabolické požadavky. Můžete znovu nastolit zdravé rovnovážné stavy a pomocí osobního plánu podávání doplňků stravy můžete obnovit rovnováhu a zachovat optimální zdraví.

KAPITOLA 22: HÝBEJTE SE - VÝZNAM CVIČENÍ 318

Primitivní lidé nebyli žádné bačkory. Spíše se podobali dnešním maratoncům. Existuje řada důkazů, že cvičení posiluje všechny tělesné systémy a snižuje riziko téměř všech degenerativních onemocnění. Cvičení působí společně se zdravým jídelníčkem a životním stylem. Posiluje váš pocit pohody a předchází nemocem. Aerobní cvičení, anaerobní posilování a strečink - všechny typy cvičení jsou důležité a prospěšné.

KAPITOLA 23: STRES A DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA 332

Schopnost čelit nebezpečí je pro naše přežití klíčová. Ovšem chronická aktivace tohoto mechanismu vede k nárůstu krevního tlaku a cholesterolu, omezuje průtok krve játry a trávicími orgány, potlačuje imunitní systém. Jen se stresu snažit vyhnout není řešení. Určitou míru výzvy v životě potřebujeme, abychom se nenudili a nebyli apatičtí. Naše životy by měly oživovat čtyři složky: výzva, závazek, zvědavost a tvořivost. Uvádíme 12 efektivních metod ke zvládnutí stresu a dosažení duševní rovnováhy.

TABULKY PRO PŘEVOD HODNOT 353

EPILOG 354

ZDROJE A KONTAKT 356

POZNÁMKY 358

REJSTŘÍK 422

PODĚKOVÁNÍ

Ray – Chci vyslovit díky své matce, Hannah, která mi vštípila víru v to, že dokáži vyřešit jakýkoliv problém, a své ženě, Sonyi, dětem, Ethanovi a Amy, kteří mě motivují k tomu, abych žil svůj život naplno.

Terry – Chci zejména poděkovat svým rodičům, Louisovi a Irene, kteří mi dali svět plný možností, svým dětem, Abraje a Samuelovi, před nimiž nekonečné možnosti leží, a Karen, která už dokázala nemožné.

Oba chceme vyslovit dík mnoha nadaným a oddaným lidem, kteří nám pomáhali náš projekt realizovat.

V Rodale: Stephanii Tadeové, jejíž entuziasmus, inspirující vedení a bystré myšlenky vznik této knihy umožnily; Chrisi Potashovi, který významně přispěl svou prací editora; Kelly Schmidtové, za koordinaci mnoha detailů při vzniku knihy; Rachelle V. S. Lalibertové, za její odborné redigování; Louise Bravermanové, Cathy Gruhnové a Meghan Phillipsově za propagaci; Amy Rhodesové, vice-prezidentce a nakladatelce Rodale Trade Books, za její stálou podporu.

Lorettě Barrettové, naší literární agentce, díky jejímuž vedení a úsilí jsme navázali s nakladatelstvím Rodale vynikající partnerské vztahy.

Martině Rothblattové, jejíž nadšení pro záležitosti zdraví a dlouhověkosti a podpora projektu knihu velmi obohatily, stejně jako naše zkušenosti při její tvorbě.

Amaře Angelicové, která neúnavně a moudře vedla náš výzkumný tým. Amara rovněž využila svých vynikajících schopností editorky a pomohla nám vyjádřit složitá témata v této knize. Elizabeth Collinsová provedla pečlivý a rozsáhlý výzkum technologických projektů a byla nám velmi nápomocna při psaní poznámkového aparátu a rejstříku. Celia Black-Brooksová nám pomohla najít pro naše sdělení tu správnou formu.

Laksmanu Frankovi, který podle našich popisů vytvořil atraktivní tabulky a obrázky. Philu Cohenovi, který je autorem obrázků kardiovaskulárního systému v kapitole 15.

Našemu výzkumnému týmu, Sarah Blackové, Tomu Garfieldovi, Emily Brownové a Danielu Pentlargeovi, kteří nám pomohli vyhledat a zorganizovat rozsáhlý vědecký materiál.

Nandě Barker-Hookové, která se starala o logistiku výzkumu a editace.

Kenu Lindovi a Mattu Bridgesovi, kteří poskytli podporu počítačového systému, aby naše komplikovaná práce plynula hladce.

Denisi Scutellarovi, Joan Walshové, Marii Ellisové a Bobu Bealovi za vedení účetnictví našeho složitého projektu.

Naším odborným recenzentům:

Karen Kurtakové, L.Ac., Dipl. Ac., za příspěvní a návrhy týkající se významu biopotravin a environmentálních toxinů; Glennu S. Rothfeldovi, M.D., za pečlivou revizi mnoha kapitol; Aubrey de Greyovi, za odbornou revizi rukopisu; Brianu Grossmanovi, M.D., D.V.M., za texty o vitamínech a minerálních doplňcích stravy; Joeli Millerovi, M.D., za revizi a náměty k tématu stresu a duševní rovnováhy; Melvinu E. Clouseovi, M.D., za pečlivé posouzení kapitoly o onemocnění srdce; Georgi Jueteronkemu, D.O., a Lee Lightovi, M.D., kteří odvedli obdivuhodnou práci při detailní recenzi několika kapitol; Robertu Rowenovi, M.D., editoru bulletinu *Second Opinion*; Dr. Jeffu a Gregu Stockovým, Patricku Hannawayovi, M.D.(Genova Diagnostics), Lynn Parryové, M.D., Johnu McNamarovi, M.D., Robu Lyonsovi, M.D., Stevu Parcellovi, N.D., a Bobu Litmanovi, R.Ph., kteří provedli podrobné recenze kapitol a materiálu. Zvláštní poděkování patří také Paulu Dragulovi, M.D., za jeho podporu a inspiraci.

Čtenářům-laikům, kteří projevili velké porozumění a pomohli nám dát materiály dohromady: Aaron Kleiner, Martine Rothblattová, Mike Weiner, Nanda Barker-Hooková, Sarah Blacková, Regina Mandlová, Irene Grossmanová a Robert Toale.

Výše uvedení lidé nám poskytli mnoho námětů i korekcí, které jsme byli schopni do knihy zapracovat díky jejich odbornému vedení. Za jakékoliv chyby, které v knize zůstaly, nesou odpovědnost výlučně a pouze její autoři.