

(Dr. Hyman) Ľudia sa ma stále pýtajú: „Dá sa naozaj spomaliť proces starnutia?“ Moja odpoveď je... „Áno!“ Áno, určite môžete.

Tomu sa možno ťažko verí, ale realita je takáto: Väčšina ľudí starne oveľa rýchlejšie, ako by mala, kvôli procesu nazývanému „zápal“. Ak však vyriešite základné príčiny zápalu, môžete začať vracať čas späť. Tak ako to urobíte? Ukážem vám to.

Vaše stravovacie návyky a životný štýl sú naozaj dôležité, no rovnako dôležité sú niektoré špeciálne živiny a vybrané doplnky, o ktorých vám poviem. Najprv sa ale pozrime trochu bližšie na zápal, jeho príčiny a čo spôsobuje.

Prečo dochádza k zápalu?

Na prekonanie problému je užitočné mu porozumieť. Začnime teda stručným prehľadom o zápalu. (Ak ste to ešte nepochopili, zápal + starnutie = ďalší zápal a rýchlejšie starnutie.)

Predstavte si, čo sa stane, keď si porežete prst. Ako sa rana hojí, koža okolo nej sčervená, opuchne a trochu bolí. To je zápal – prirodzená súčasť hojenia a znak toho, že vaše telo pracuje na svojej ochrane a regenerácii.

Zápal je v skutočnosti kľúčovou súčasťou vášho imunitného systému. Keď dôjde k zraneniu alebo infekcii, váš imunitný systém spustí zápal, aby pomohol s obranou a hojením.

Tento proces má byť dočasný – krátkodobá reakcia, ktorá sa po pominutí nebezpečenstva má vypnúť. Niekedy sa však táto reakcia úplne nevypne.

S pribúdajúcim vekom sa váš imunitný systém môže zaseknúť v tomto hyperaktívnom stave, čo vytvára mierny, pretrvávajúci zápal, ktorý sa nikdy úplne nevypne.

Tento chronický zápal, známy ako „inflammatory“, pomaly poškodzuje tkanivá a bunky, čím urýchľuje starnutie a zvyšuje riziko zdravotných problémov súvisiacich s vekom.

Ako váš životný štýl a prostredie spôsobujú zápal

Nielen prirodzené starnutie, ale aj prostredie, v ktorom žijete, a rozhodnutia, ktoré robíte, ovplyvňujú, ako váš imunitný systém starne. Postupom času môžu opakované stresory (ktoré rád nazývam „urážky“) viesť k pretrvávajúcemu zápalu v tele, čo ďalej podporuje zápalový proces.

Ide hlavne o stresory, ako sú strava chudobná na živiny, chronický stres, nečinnosť, nedostatočný spánok, vystavenie znečisťujúcim látkam a zmeny v zdraví čriev.

Prečo je zápal viac než len pomalé pálenie?

Zápal nie je len postupný proces. Ide o aktívny, prebiehajúci útok na vaše bunky, najmä na mitochondrie, čiže „elektrárne“, ktoré poháňajú životne dôležité funkcie a udržiavajú bunky odolné.

Za normálnych podmienok vaše mitochondrie produkujú energiu, ktorú telo potrebuje na to, aby zostalo v rovnováhe a mladé. Avšak pri zápaloch sa vaše mitochondrie preťažujú a snažia sa udržať krok s neustálou potrebou opravy.

Tento stres vedie k poškodeniu buniek, čo následne vyvoláva ešte väčší zápal – cyklus, ktorý urýchľuje starnutie buniek. Je to skrytá sila, ktorá postupne narúša vaše zdravie, kvôli čomu sa cítite čoraz unavenejší a náchylnejší na choroby.

Jednoduché návyky na udržanie zápalov pod kontrolou

A teraz dobrá správa: Existujú účinné stratégie na podporu pomalšieho starnutia.

Najprv si povieme o zopár všeobecných návykoch, ktoré vám nielen pomôžu cítiť sa a žiť lepšie, ale v skutočnosti spomalia proces starnutia. Potom sa pozrieme bližšie na konkrétne živiny.

- Jedzte skutočné, celé, nespracované potraviny plné antioxidantov a zdravých tukov a vyhnite sa všetkým ultraspracovaným veciam. Potraviny s vysokým obsahom cukru a tuku sú známe tým, že spôsobujú zápaly.
- Udržujte svoje telo v pohybe pravidelným cvičením, ktoré bojuje proti zápalu zvnútra.
- Uprednostňujte kvalitný spánok každú noc, aby ste svojim bunkám poskytli čas na opravu a reset.
- Zvládajte stres denne aktivitami, ktoré pomáhajú upokojiť myseľ aj telo (prechádzky, meditácia, dychové cvičenia, koníčky).

Samozrejme, toto všetko už pravdepodobne viete – keďže ide o základné veci pre dobré zdravie. Ale existuje aj niekoľko konkrétnějších vecí, o ktorých možno neviete.

Živiny, ktoré potláčajú zápaly a spomaľujú starnutie

Tieto cielenejšie stratégie dokážu vyživovať vaše mitochondrie, aby vaše bunky zostali energické a odolné, najmä s pribúdajúcim vekom.

1. Zvýšenie hladiny NAD

NAD (nikotínamid adenín dinukleotid) je koenzým, ktorý je nevyhnutný pre mitochondriálnu funkciu a bunkovú opravu.

S pribúdajúcim vekom hladiny NAD prirodzene klesajú, ale môžete ich doplniť potravinami s vysokým obsahom niacínu, ako je **kuracie mäso, tuniak a huby**, alebo zvoliť **doplňky ako NMN** (nikotínamid mononukleotid), ktoré podporujú produkciu NAD.

2. Doplníte energiu koenzýmom Q10 a vitamínmi skupiny B

Koenzým Q10 a vitamíny skupiny B sú nevyhnutné pre produkciu mitochondriálnej energie.

Pridajte potraviny bohaté na koenzým Q10, ako sú **masťné ryby a vnútornosti**, a zvážte užívanie kvalitných **doplnkov s obsahom vitamínu B-komplex** pre celkovú energetickú podporu.

3. Pridajte potraviny podporujúce mitochondrie

Potraviny bohaté na polyfenoly ako **bobuľové ovocie (maliny, černice, čučoriedky), zelený čaj a horká čokoláda** obsahujú antioxidanty, ktoré chránia mitochondrie pred poškodením.

4. Vyskúšajte prerušovaný pôst

Prerušovaný pôst dá telu pauzu od neustáleho trávenia, stimuluje opravu mitochondrií a zvyšuje bunkovú účinnosť.

Okrem toho vám odporúčam užívať dostatok nasledovných špecifických protizápalových vitamínov a mikroživín, ktoré sú dobré pre váš imunitný systém. Pri každom som zahrnul spôsoby, ako ich získať viac prostredníctvom stravy.

a) Vitamín D3: Snažte sa užívať 5000 IU/deň. Dobrými zdrojmi potravy sú: vystavenie slniečnému žiareniu, masné ryby, obohatené mliečne výrobky a vaječné žĺtky.

b) Zinok: Snažte sa prijímať 15 až 30 mg/deň. Dobrými zdrojmi potravy sú: mäso, mäkkýše, strukoviny, semená, orechy a mliečne výrobky.

c) Horčík: Snažte sa prijímať 400 až 420 mg/deň (muži) a 310 až 320 mg/deň (ženy). Dobrými potravinovými zdrojmi sú: tekvicové semienka, mandle, špenát a horká čokoláda.

d) Omega-3 masné kyseliny: Snažte sa prijímať 500 mg až 1 000 mg rybieho oleja EPA/DHA denne alebo viac v závislosti od hladiny v krvi. Dobrými zdrojmi potravy sú: losos, makrela a sardinky.

Ak chcete ísť ešte o krok ďalej

Pre tých, ktorí chcú skutočne personalizovaný prístup k pomalšiemu a zdravému starnutiu, skutočná sila spočíva v testovaní.

Meraním špecifických biomarkerov môžete získať prehľad o zápalovom stave vášho tela a získať jasnejší obraz o tom, ako zápal ovplyvňuje rýchlosť vášho starnutia.

Testy ako zápalové hodiny starnutia (iAge test) alebo index systémového chronického zápalu (SCI index) dokážu odhaliť základnú dynamiku zápalu vo vašom tele.

S týmito informáciami si môžete vytvoriť doplnkový plán, ktorý nielen háda, ale presne spĺňa vaše jedinečné potreby a je optimalizovaný pre vaše zdravie.

Ator: Dr. Hyman, Zdroj: drhyman.com, Spracoval: Badatel.net