



Ne postarajte se v svojih vozičkih, hojicah in ob igranju tombole

Ostani pri 40-ih

Bi se radi tudi po štiridesetem letu počutili, kot da jih imate še vedno štirideset? Kako naj svemu življenju dodamo leta in letom zdravje? In to brez strogih diet, brez prelivanja znoja v telovadnicah, brez kirurških posegov, brez kupa zdravil na recept in brez lepotnih posegov. In kako vse do odhoda na oni svet ohranimo zdrave in gibčne možgane? Vstopamo v medicino enaindvajsetega stoletja. Po njej vas vodi dr. Richard Lippman, nominiranec za Nobelovo nagrado za medicino s področja upočasnjevanja staranja. Od nedavna je mogoče na slovenskih knjižnih policah kupiti njegovo knjigo *Ostani pri 40-ih brez diet ali naporne vadbe*.

Dr. Richard Lippman je v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja na Švedskem izumil sončni kolektor. V osemdesetih letih je razvil nikotinski obliž, ki je rešil nešteto življenj. Zadnjih petintrideset let se posveča proučevanju upočasnjevanja staranja in dodajanju let kakovostnega življenja.

V nasprotju z drugimi raziskovalci je tudi v praksi opravil številne poskuse v zvezi z zaviranjem staranja in svoje izsledke že od leta 1980 objavlja v strokovnih revijah s področja gerontologije, vede o staranju. Njegove metode so najbolj napredne in celovite, kar jih obstaja. Njegovo delo se v celoti osredotoča na razumevanje procesa staranja na celični ravni.

Staranje razpolovi tvorbo ščitničnih hormonov, a je moč hormone učinkovito naravno nadomestiti.

V knjigi *Ostani pri 40-ih* opisuje petintrideset novih in edinstvenih načinov za upočasnjevanje staranja ter zdravljenje s staranjem povezanih zdravstvenih težav.

Kakšna je zavest ljudi o skrbi za svoje zdravje na starost?

Vedno znova se čudim ljudem, ki imajo več avtomobilov znamke Lexus in mili-

jone dolarjev, vloženih v nepremičnine, na svojega zdravnika pa se jezijo, ker morajo za storitev soprispevati deset dolarjev. Zdravje in dolgo življenje staneta prav tako kot luksuzne dobrine. In če ne vlagamo dovolj v svoje zdravje in dolgo življenje, nam preostanejo le marginalne rešitve, ki jih ponuja večina zavarovalnic.

Naše telo je naše svetišče, zato moramo zanj skrbeti enako spoštljivo kot za svete hrame. Če želimo živeti še dolgo v enaindvajseto stoletje, pa moramo v svoje telo vlagati tudi modrost in sredstva. Ne moremo se zanašati na zdravstvene zavarovalnice, da nam bodo krile nezdravstvene stroške, ki pomagajo

preprečevati staranje in podaljšujejo življenje.

Kdaj se začnemo starati?

Ko nam začne primanjkovati hormonov in v telesu divjajo prosti radikali, postanemo dovznejši za bolezni, povezane s staranjem, ter se naglo postaramo. Prosti radikali ostajajo najverjetnejši krivci za staranje, saj so najbolj strupene snovi v živih organizmih. Medicina proti staranju nas poskuša rešiti pred njihovim nenehnim pustošenjem, ki mu je izpostavljeno telo po nekaj desetletjih življenja. S proaktivnimi ukrepi lahko upočasnimo ali celo zavremo nekatere od teh procesov staranja. Na žalost pa ostaja veliko teh orodij neznanka za zdravnike tradicionalne medicine,



Richard Lippman (na fotografiji v družbi dr. Ivice Flis, slovenske zdravnice, ki se je izšolala za medicino za upočasnjevanje staranja) je ugleden gost na vseh konferencah medicine za obvladovanje staranja. V začetku oktobra bo govoril tudi na Medicinski konferenci o staranju in raku v italijanskem mestu Fano. Italijanska vlada zaradi zelo nizke rodnosti izdatno finančno podpira tovrstne konference.

saj jih klasične medicinske izobraževalne ustanove ne vključujejo v svoje izobraževalne programe.

Klasična medicina v mnogih pogledih nima ustrezne filozofske podlage, da bi sprejela novo paradigmo medicine proti staranju. Spodbuja predvsem omejevanje dejavnikov tveganja, na primer zmanjšanje telesne teže, postenje, opustitev kajenja, intenzivno telesno vadbo in špartansko prehrano. Poleg tega večina zdravnikov prakticira paliativno medicino. Starejšim ljudem poskuša zgolj psihološko in telesno pomagati, da se lažje sprijaznijo s tegobami staranja in propadanja telesnih tkiv. To je sicer plemenit človekoljuben cilj, ki pa ne prinese dodatnih let zdravega življenja.

Zdravniki, ki prakticirajo medicino proti staranju, so po drugi strani dokazali, da takšne spremembe načina življenja rešijo le del problema staranja – okoli dvajset odstotkov. V preostalih osemdesetih odstotkih so vpleteni: pomanjkanje hormonov, glikacija in neustrezna obramba pred prostimi radikali.

Kdaj nam začne primanjkovati hormonov?



Knjiga dr. Lippmana razkriva, kako obvladujemo staranje in obnovimo telo, da bo spet mladostno – brez lepotnih posegov. Na voljo je na Misteriji.si ali 051/307 777.

Ustvarjanje hormonov začne po petdesetem letu starosti pešati. Ženske postanejo bolj dovzetne za bolezni srca in osteoporozo, moški pa začnejo pridobivati trebušno maščevje, izgubljati mišično maso, pojavijo se tudi težave s srcem.

Staranje denimo zmanjša proizvod-

njo ščitničnih hormonov za polovico, vendar pa je mogoče te in druge manjkajoče hormone učinkovito nadomestiti, na primer ščitnične hormone, progesteron, testosteron, DHEA in humani rastni hormon. Devetdeset- ali stoletniki imajo skozi vse svoje dolgo življenje pogosto visoke ravni hormonov, medtem ko so pri tistih, ki umirajo desetletja prej, te ravni nižje in pogosto nezadostne. To so ugotovitve moje nove edinstvene raziskave. Hormoni omejujejo hitrost staranja, pomanjkanje hormonov nam namreč preprečuje, da ne živimo vsaj do devetdesetega leta.

Superstarostniki imajo visoke ravni hormonov in zdrave celice. Na svetu živijo na primer najdlje ženske z japonskega otoka Okinawa, njihova povprečna življenjska doba je šestinosemdeset let. Pregled ravni hormonov v njihovi krvi pri njihovih stoletnicah pa je pokazal, da imajo dvakrat več testosterona kot povprečne sedemdesetletne Američanke.

Ali je mogoče obnoviti raven hormonov v telesu?

Da. Ženske na primer pogosto pestijo usihajoče ravni naravnega ženskega

OSEBNA ZGODBA DR. RICHARDA LIPPMANA O MEDICINI PROTI STARANJU

Družinska zgodba dr. Richarda Lippmana o medicini proti staranju sega v leto 1978. Poročen je bil s čudovito in inteligentno svetlolaso Švedinjo, ki je nekoč stopala po pariških modnih brveh. Bili so srečna družinica z dvema plavolasima malčkoma.

»Ko sem se nekega večera vrnil domov iz svojega raziskovalnega laboratorija, sem našel svojo ljubko ženo, kako leži na postelji in se z rokami tišči na prsi. «Kaj naj naredim?» je vzkliknila. »Srce mi razbija kot kladivo. Umrla bom!« je ponavljala vedno znova. Po tem je obiskala več zdravnikov, nihče ji ni postavi-

vil nikakršne diagnoze, njeno zdravje in videz pa sta se slabšala. Nato sem ji zastavil več vprašanj o zdravstvenih težavah njene matere pred smrtjo pred osmimi leti. Tudi ona je imela pospešeno bitje srca, pa tudi močno izbuljene oči, kar sem opazil na starih fotografijah. To so klasični simptomi hipertiroidizma, pretirano dejavne ščitnice, za katero so značilne prevelike količine ščitničnega hormona v krvi. Ženi sem zaupal svoje sume in poskrbel za pregled pri endokrinologu. Obiskala jih je kar nekaj, dokler ni eden od njih potrdil moje diagnoze in jo ustrezno zdravil. Kakšno

olajšanje smo občutili, ko so se zdravstvene težave moje žene uredile zgolj z uporabo hormonske terapije.

Ob spoznanju, kako močno je hormonsko neravnovesje vplivalo na zdravje, staranje in zunanji videz moje žene, sem se odločil, da poglobim svoje znanje o hormonih in njihovem vplivu na proces staranja. Začel sem prebirati vse možne strokovne članke na temo hormonov, o njihovem ravnovesju in kako lahko porušeno ravnovesje negativno vpliva na človekovo dolgoživost. Leta 1978 so moji profesorji na medicini zatrjevali, da sta hormonsko ne-

ravnovesje in krajšanje življenjske dobe neizbežna. Najočitnejši primer sem našel pri sladkornih bolnikih, ki jim je primanjkovalo hormona inzulina in so si ga morali dnevno vbrizgavati. Če bi nehali redno spremljati svoje vrednosti krvnega sladkorja ali uporabljati injekcije inzulina, bi resno zboleli in si znatno skrajšali življenje. In tako sem začel iskati načine, kako staranje upočasniti z vrsto hormonskih terapij, ki se uporabljajo v medicini proti staranju. In slednjič sem v svojem raziskovalnem delu prišel do nekaterih novih odkritij na področju hormonskega zdravljenja.«

NEKAJ OSNOVNIH DEJSTEV O HORMONIH

Hormoni nadzorujejo prav vse v človeškem telesu, zlasti organe in posamezne celice. Le malokdo ve, da imajo ženske in moški enako število hormonov, le v različnih koncentracijah. In kar je v odnosu do staranja morda najpomembnejše: proizvodnja hormonov, z nekaj izjemami, z leti upada. Ta upad je neposredno odgovoren za številne simptome staranja. Zato je vzpostavitev hormonskih ravni, kakršne so značilne za mlajše ljudi, ena od mnogih metod za obvladovanje procesov staranja.

Naše zdravje in dolgo življenje sta pomembno odvisna od ustreznih ravni testosterona in ščitničnega hormona. Med staranjem moški dosežejo andropavzo (moško menopavzo) po petinštiridesetem letu. Njihovi ženski hormoni,

estrogeni, ostanejo v večji meri nespremenjeni, medtem ko testosteron dramatično upade na tretjino do četrtno ravni, kakršno so imeli kot dvajset- ali tridesetletniki. Zaradi izgube ključnega testosterona začnejo v telesu prevladovati estrogeni. Zato postane moško telo »poženšče-no«, znatno se poveča žleza prostata, telesno maščevje, včasih tudi prsne žleze (ginekomaštija). Več maščobnega tkiva proizvaja še več estrogenov in tako nastopi začaran krog prevlade estrogena, ki ni uravnavan z učinki prej visokih ravni testosterona. Ta velikanska izguba je tudi eden od razlogov, zakaj moški v povprečju živijo tri leta manj kot ženske.

Še slabše je, če ti starajoči moški pijejo kravje mleko ali

kofeinske napitke. Kravje mleko vsebuje psevdoestrogene, ki prilijejo olje na »estrogen-ski ogenj«. Navadna skodelica kofeinske kave prehodno podvoji moške estrogene in s tem še poslabša stanje povečane prostate in težave z uriniranjem. Človek je edina žival na tem planetu, ki pije kravje mleko in kofeinske pijače. Ne počnite tega, če vam je kaj do zdravja vaše prostate in bi radi dolgo živeli, poudarja dr. Lippman.

Pri ženskah lahko pride do prevlade estrogena pri katerikoli starosti. Na srečo je mati narava obdarila ženske z obilico naravnega progesterona, ki uravnava in modificira škodljive učinke prevelike količine estrogena. Izjema je le, ko ženska jemlje sintetično alternativo tega

hormona, to je Provera® (medroksi-progesteron). Provera lajša številne ženske težave tako, da blokira naravni progesteron. Posledica v tem primeru ni povečana prostata, temveč povečanje njegovega embrionalnega ekvivalenta – jajčnikov in nožnice. Kadar ženski primanjkuje naravnega progesterona ali kadar njegovo delovanje zavirajo sintetična zdravila, so ženske dovzetnejše za nenadzorovano razmnoževanje celic ali hiperplazijo. Ena od možnih posledic je obilna endometrijska krvavitev in glavoboli. Zato je za oba spola po menopavzi in andropavzi za normalno zdravje priporočljivo, da uporabljata najmanj 20 mg kreme z naravnim progesteronom na dan, svetuje dr. Lippman.

hormona estradiola, zlasti po menopavzi. Na tkivni ravni ima trideset let stara ženska v svoji nožnici približno petdeset do šestdeset plasti tkiva. To tkivo je zdravo in dobro navlaženo, naravno okolje nožnice je blago kislo. Osemdesetletnica pa ima v nožnici le še osem plasti tkiva. Zaradi izgube celic in povečane alkalnosti okolja postane to tkivo suho in dovzetno za bakterijske in glivične okužbe. Tudi zunanja koža se pri ženski te starosti zaradi izgube kolagena precej stanjša.

Tako izgubo kolagena kot skrčenje plasti nožničnega tkiva je mogoče preprečiti in do določene mere popraviti z uporabo naravnih, bioidentičnih hormonov, na primer estradiola v kombinaciji s progesteronom. Ne govorim o patentiranih zdravilih niti o dragih kozmetičnih kremah in losjonih. Bioidentični hormoni so hormoni, ki jih narava sama ustvarja v rastlinah in živalih. S pomočjo

zdravnika, ki ima izkušnje na tem področju, je mogoče ponovno obnoviti ustrezne ravni hormonov v človeškem telesu. Dolgo življenje in dobro zdravje sta močno odvisna od uravnotežene simfonije hormonov, kot so progesteron, aldosteron, kortizon, človeški rastni hormon, testosteron, estrogeni in ščitnični hormoni.

Kaj pa sintetični hormoni?

Sintetična zdravila, ki jih je ustvarila farmacevtska industrija, sicer res ublažijo nekatere hormonske težave, vendar jih spremljajo številni neželeni stranski učinki, saj so to snovi, ki so telesu tuje. Zato jih odsvetujem. Nadomestni naravni estradiol pa izjemno učinkovito napne in navlaži kožo, kakršen je tudi namen matere narave. Pomagajo tudi manjše količine nadomestnega naravnega progesterona in testosterona. Cena takega kombiniranega zdravljenja z bioidentičnimi hormoni je vsekakor nižja, kot

so jo ženske pripravljene mesečno odšteti za razne negovalne kreme. Odločitev je seveda vaša. Verjemite oglaševanju kozmetične in farmacevtske industrije ali pa se pridružite boljše informirani revoluciji proti staranju.

Kako?

Kot rečeno, probleme celičnih in tkivnih poškodb ter staranja lahko danes rešimo s celovitejšim in znanstveno naprednim pristopom, ki temelji na merjenju človekove ravni hormonov, aminokislin, prostih radikalov, peroksidov in glikacije. Najnovejši poseben 24-urni urinski test omogoča merjenje najmanj 29-ih hormonov in njihovih presnovkov. Zanj je treba zbrati celotno količino v enem dnevu izločenega urina in vzorec nato v dveh epruvetah poslati na analizo v poseben labora-

Misteriji

torij. Ta celovita hormonska slika je ključna za razumevanje vseh hormonskih potreb posameznika in sredstev za njihovo popravilo. Zato vsakemu, ki ga resno zanima medicina obvladovanja staranja, vedno predpišem 24-urni urinski test.

V knjigi pišete o mitu, da nam naravni hormoni škodujejo. Torej ti nimajo neželenih stranskih učinkov?

Ne, bioidentični hormoni so popolnoma naravni izvlečki rastlin. Farmacevtski gigant Pharmacia-Upjohn jih na primer pridobiva iz mehiškega jama, specializirani farmacevti pa jih nato »spojijo« in

ŽELITE PREIZKUSITI MEDICINO PROTI STARANJU?

Ko boste knjigo dr. Richarda Lippmana prebrali, ni odveč posvet pri zdravnici, ki je medicino proti staranju študirala v ZDA in deluje v Sloveniji. To je zdravnica dr. Ivica Flis Smaka, dr. med., iz Maribora (informacije dobite na www.dr-flis.si).

Po posvetu z zdravnico pa lahko analizo krvi, iz katere se da ugotoviti natančno stanje hormonov v telesu, za okoli sto evrov opravite v laboratoriju Adria lab v Ljubljani (če s seboj prinesete kupon iz revije Misteriji na dnu te strani, dobite 10 % popusta na laboratorijsko storitev), v MTC Fontani v Mariboru ali v 3B LAB v Celju. Vse storitve so v celoti samoplačniške.

pripravijo za humano uporabo, jih predelajo v kreme, gele ali kapsule. V nasprotju s sintetičnimi zdravili so bioidentični hormoni človeku neškodljivi, saj imajo popolnoma enako zgradbo kot hormoni, ki že obstajajo v našem telesu. V vseh rastlinah in živalih na našem planetu nastajajo že na milijone let.

EDINA PATENTIRANA FORMULA ZOPER STARANJE

Dr. Richard Lippman je leta 1987 patentiral formulo za upočasnjevanje staranja, ki se imenuje ACF228. To je edini patent, ki ga je Ameriška agencija za hrano in zdravila FDA kdajkoli podelila za zdravilo na področju zaviranja človekovega staranja. Registrirali sta jo tudi švedska in italijanska agencija za zdravila, saj je zdravilo uspešno prestalo dvojno slepo testiranje.

ACF228 je mešanica hranil, ki jo dr. Lippman priporoča za obvladovanje staranja. Pomaga okrepiti imunsko odpornost, saj deluje kot lovilec in »dušilec« prostih radikalov in njihovih stranskih produktov ter tako krepi imunski obrambni sistem. Formula zmanjša oksidacijske poškodbe in upočasnjuje staranje na celični ravni. Prosti radikali so posledica naravnega celičnega dihanja, ki poteka znotraj celičnih mitohondrijev.

»Kdor se en mesec drži tega programa, ob hkratnem nadomeščanju manjkajočih hormonov, dobri hrani in zmerni telesni dejavnosti, bo imel na testu izvrstno krvno sliko. Kot zdrav dvajsetletni mladenič. Počutili se boste bolj zdravi in zadovoljni. Vaša kronološka starost bo začela odstopati od biološke,« zatrjuje dr. Lippman, ki se tega programa drži že od leta 1979. Trdi, da je biološko petnajst do dvajset let mlajši od svoje dejanske starosti.

V škatlici ACF228 je petdeset kapsul. Kapsulo zaužijemo trikrat na dan, ob vseh glavnih obrokih. Zdravilo lahko naročite na Misteriji.si (preusmerjeni boste v angleško spletno trgovino Antiaging Systems).




Ne glede na to, kaj ste morda prebrali v tisku ali slišali od slabo poučenih zdravnikov, velja, da so bioidentični hormoni varni, medtem ko za sintetične – kemično spremenjene – hormone to ne velja. Bioidentični hormoni poskrbijo za bolj zdravo in srečno življenje; druga zdravila, zlasti patentirana sintetična zdravila, pa vaše življenje skrajšajo, zlasti če jih uživaste dlje časa.

Zdravniki se morajo poučiti o najnovejših dognanjih s področja medicine proti staranju in svojim bolnikom ustrezno svetovati. Neuporaba sredstev proti staranju – zlasti estrogena pri ženskah ter testosterona in ščitničnih hormonov (Armour) tako pri moških kot pri ženskah – povzroči izpadanje las, krhanje nohtov, gubanje kože, suhanje mišične mase, izgubo energije in dobrega počutja ter zaščite pred nekaterimi vrstami raka. Vsi zdravniki bi morali čutiti etično dolžnost, da se v strokovni literaturi bolje poučijo o

najnovejših dognanjih s tega področja.

Nekateri pravijo, da nadomeščanje hormonov ni normalno, da narava ni predvidela zamenjave ali poprave usihajočih hormonov in nagubanih teles ...

Samo zato, ker je starostno propadanje telesa naraven proces, to še ne pomeni, da se ne smemo poskušati temu upreti. Ali ni prav to tisto, na kar bi se morala osredotočati medicina enaindvajsetega stoletja? Ali ni to tisto, kar obljublja novo tisočletje? Vse nejeverne Tomaže, ki dvomijo o medicini proti staranju, bi rad vprašal: »Ali bi radi živeli šestdeset let kot Frank Sinatra ali sto let kot Spiro Agnew?« Sam vedno odgovarjam, da bi rad živel sto petdeset Sinatrovih let, dvomljivci pa naj se kar prezgodaj postarajo v svojih vozičkih, hojicah in ob igranju tombole. Zakaj vendar ne bi uživali v vseh dejavnostih, ki bodo izboljšale zdravje in kakovost let v jeseni našega življenja?

Tatjana Svete 

Laboratorij Adria lab
10 % popusta
za analizo krvi