



Jde nám o to, aby lidé i v pokročilém věku byli zdraví, soběstační a mohli si užívat života.

## VIZITKA

**Monika Golková (42)**

- Po ukončení lékařské fakulty Karlovy Univerzity nastoupila na neurologickou kliniku Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze.
- Složila atestaci z neurologie a zároveň začala studovat Anti-Aging medicínu na Univerzitě v Charleroi v Belgii.
- V roce 2005 založila Asociaci medicíny proti stárnutí ČR s cílem rozšířit ji mezi lékaře a také celou populaci. V roce 2006 založila první privátní certifikovanou Anti-Aging kliniku A2C.
- Je vdaná a má dva syny, staré patnáct a dvanáct let, kteří studují na osmiletém gymnáziu.

FOTO ARCHIV MONIKY GOLKOVÉ, SHUTTERSTOCK

# Doktorka *Makropulos*

Trochu se bojím, že se na mě za tenhle titulek bude doktorka Monika Golková zlobit. Jenže stejně jako hrdinka Čapkova dramatu je ztělesněním boje proti stárnutí. Na rozdíl od ní ale nabízí tohle kouzlo všem, protože je specialistkou takzvané anti-aging medicíny.

TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ

Tak co, zlobíte se kvůli tomu titulku?

Vůbec ne. Anti-aging medicína se snaží prodloužit aktivní mládí, i když tři sta let života zatím zůstává velkou výzvou. Emilia Marty byla lepší. Zatím.

**Četla jsem vaši knihu Anti-Aging aneb Jak si zachovat mládí a krásu, a tam je na obálce žena ve vaně plné zeleniny. Jste to vy, že ano?**

Ano. Chtěla jsem sama na sobě představit první pravidlo našeho protistárnoucího desatera, což je Projete se ke kráse. Strava je totiž jejím základem a taky základem zdraví. Jak tvrdili už řečtí filozofové Hippokrates i Pyké: zdraví si můžeme uchovat, jenom když jíme to, co je pro naše tělo dobré. Proto se stravou svých klientů zabývám důkladně, jsem přesvědčená, že platí rovnice zdravé střeva rovná se zdravý mozek. Takže vyšetřuji a řeším záněty střeva, potravinové intolerance, alergie, genetické vlivy. Zdravé střevo totiž znamená dobrou imunitu a schopnost bránit se nemocem.

**Takže kdyby lidé jedli jen správné věci, měli by vyhráno? A asi by to chtělo i zdravé prostředí.**

Podívejte se třeba na zvířata žijící v zoologické zahradě. Žijí tam až o polovinu déle než ve volné přírodě, protože mají všestrannou péči a dobré krmivo s dostatkem vitaminů a minerálů. Strava a prostředí, ve kterém žijeme, opravdu výrazně ovlivňuje kvalitu a délku života. Pokud se o sebe budeme správně starat, můžeme se dožít i víc než stovky let. Důležité je vědět, jak na to.

**Jestli se nepletu, jste v Česku jediná certifikovaná anti-aging specialistka?**

Ano a dá se asi říct, že jsem tenhle obor pro Česko objevila. Po lékařské fakultě jsem složila atestaci z neurologie a zároveň začala studovat anti-aging medicínu na Univerzitě v Charleroi v Belgii. U nás jsem pak založila Asociaci medicíny proti stárnutí a anti-aging kliniku A2C. Myslím, že jsem k tomuto oboru směřovala od malička. Chtěla jsem pomáhat lidem, aby nebyli nemocní, a anti-aging medicína řeší, jak nemocem předcházet. Zastávám názor, že když něco opravdu chcete a jdete si za svým cílem, určitě toho dosáhnete.

**Co vlastně přesně je cílem vašeho oboru, prostě prodloužení života?**

Cílem bylo a je dosažení co nejlepšího zdravotního a psychického stavu při dlouhověkosti. Jde o to, aby lidé i v pokročilém věku byli soběstační a mohli si života užívat. Anti-aging se věnuje stárnutí z mnoha pohledů a úhlů. Existuje totiž přibližně tři sta teorií stárnutí a každý člověk je přitom jedinečný. Snažíme se nejprve otestovat, jak na tom organismus je, a potom zasáhnout, kde je potřeba.

**Ovlivní délku mého života víc genetika, nebo prostředí a návyky?**

Je to asi tak na půl. Pokud máte špatnou genetiku, musíte se více snažit žít zdravě. Například pokud vaše střevo nefunguje správně, musíte se vyhnout určitým potravinám, aby v tenkém střevě nevznikal zánět a následně bolesti, trávicí potíže a poruchy imunity. Pokud ale budete vaše zažívání trápit nesprávnou stravou, budete nemocná. Na druhou stranu lidé s výbornou genetickou výbavou si mohou



# Desatero proti stárnutí



## 1 Protizánětlivá dieta

Zánět znamená stárnutí. Protizánětlivá dieta redukuje riziko skrytého zánětu, a tedy přispívá k dlouhověkosti. Obsahuje zeleninu, ovoce a bílkoviny s nízkým obsahem tuku. Zahrnuje užívání rybího tuku, olivového oleje a cereálií. Neobsahuje bílou mouku ani rafinovaný cukr.

## 2 Doplnění antioxidantů

Posiluje imunitu a zdraví dostatkem vitamínů a minerálů. Antioxidanty jsou látky, které dokážou neutralizovat volné radikály v lidském těle a chrání nás před onemocněními. Mezi základní patří vitaminy C a E, extrakt ze zeleného čaje, beta-karoten, koenzym Q10, zinek, selen a rybí olej.



## 3 Dodržujte pitný režim

Minimálně dva litry čisté vody denně jsou základ, denní příjem alkoholu omezte na nanejvýš dvě sklenky vína nebo půl litru piva. Nejzdravější voda je neperlivá.



## 4 Omezte stres

I když je to nadlidský úkol, nepamenejte myslet sami na sebe a dělejte si radost. Vyčleňte si alespoň jeden den v týdnu, kdy se budete věnovat hlavně sobě.

## 5 Chodte na vzduch

Využijte čas volna k pobytu v přírodě, v čistém prostředí lesů či hor. Vaše plíce a pleť si to zaslouží.



## 6 Dostatečně spěte

Zdravý spánek je nezbytný pro celkovou regeneraci organismu. Spát bychom měli alespoň sedm až osm hodin denně.

## 7 Stýkejte se s přáteli

Sociální kontakty, kultura a společné zážitky prodlužují život. Potvrzují to mnohé studie na stoletých lidech.

## 8 Co nejvíce pohybu

Vyrazte každý den na odpolední pěší túru. Aspoň tři kilometry denně přispívají k dobré náladě, udržení kondice a správné váhy.

## 9 Myslete pozitivně

Žijte příjemnými okamžiky – každý den vám vždy přinese něco dobrého, stačí jen ubrat rychlost, dívat se a vnímat. Nebraňte se smíchu.



## 10 Lásky a dotyky léčí

Nemusí to být jen dotyky milostné, tulte se k dětem nebo domácím mazlíčkům.

dovolit více. Ale u nich se tělo nakonec také může vzbuřit a je zbytečné si vytvářet problémy. **Máme v sobě nějaký limit, přes který se nedostaneme, i kdybychom žili úplně předpisově?** Jeden takový limit máme, ale ještě jsme ho ani nedosáhli. Leonard Hayflick objevil, že délka života je ovlivňována biologickými hodinami v buňkách, které jsou naprogramovány na určitý počet tiků. V případě člověka je to okolo padesáti, což odpovídá předpokládané délce života asi 120 let. Hayflick na buněčných kulturách vypořádal, že jakmile lidské buňky dosáhnou padesáti dělení, začínají se dělit méně často, vzniká větší množství nepravdivostí a chyb a poté nastává smrt buňky. Tento proces se až do nedávné doby zdál být nezvratný. **A už se ten proces nezvratný být nezdá?** Nejnovější studie přinesly převratné zjištění. Komunikace uvnitř buňky funguje zejména mezi jejím jádrem a mitochondriemi. Jakmile se tato komunikace zpomalí, začínáme stárnout. Doplněním molekuly, která se přirozeně nachází v lidském těle se podařilo obnovit komunikaci uvnitř buňky v těle staré myši, která pak měla znaky myšky mnohem mladší. **Je to metoda použitelná i u lidí?** Předpokládáme, že okolo roku 2020 budeme moci významně zasáhnout a upravovat naši genetickou informaci tak, že se vyhneme mnoha geneticky podmíněným nemocem. **Víme, proč někdo onemocní už mladý závažnou chorobou, zatímco jiný je zdravý?** Kdybychom to věděli, byli bychom zase o krok dále. Bohužel nemoc v mladém věku je z velké míry ovlivněna genetikou. Pokud ale o některé genetické predispozici víme dopředu, můžeme zasáhnout a život člověka zlepšit i zachránit. Jedná

se například o celiakii neboli intoleranci lepku. Pokud ji odhalíme již v dětství, předejdeme problémům malého vzrůstu, zažívacím obtížím, zánětům a eventuálním neurologickým problémům. Za cenu celoživotního vyloučení lepku ze stravy, ale stojí to za to. **Čím si život zkracujeme nejvíce?** Takových věcí je hodně, a protože jsme každý jedinečný, někomu může jedna věc škodit víc než druhému. Určitě ale mezi nebezpečné činitele patří stres. Je dokázáno, že vlivem stresu se zkracují koncečky chromozomů, které jsou důležité pro obnovu buněk a dlouhý zdravý život. Při velkém stresu máme větší riziko, že dostaneme například mozkovou mrtvici nebo srdeční infarkt. Stres je zabijákem mozkových buněk a zhoršuje naši paměť. Proto se na naší klinice hodně zaměřujeme na testy mozkových neurotransmiterů a stresové testy. Jako neurolog vím, že brilantní mozek je základním předpokladem zdravého těla. **Co je nejlépejší začátek, když si chci prodloužit život?** Začněte dodržovat desatero proti stárnutí. Můžete si zdarma na našich stránkách vyplnit test dlouhověkosti a otestovat si mozek. Dozvíte se, jaké máte předpoklady dožítí se vysokého věku a zdali váš mozek funguje dobře či potřebuje doplnit energii. **Můžu něco udělat třeba hned dneska?** Zamyslete se nad svým jídelníčkem. Omezte cukry a bílou mouku. A ještě lépe: nechte si udělat test potravinové intolerance. Nejlepší je test, který na buněčné úrovni přesně zjistí, které potraviny byste jíst neměla. Strava je opravdu nesmírně důležitá a díky ní můžete mládnout. **Kolika let se vlastně dožil nejstarší člověk na světě?**

Jeanne Louise Calmentová se dožila 122 let a příkládala svou dlouhověkost portskému vínu, konzumaci olivového oleje a svému smyslu pro humor. Právě optimismus a dobrá nálada je společným znakem stoletých lidí, a to je třeba věc, která v Česku chybí. Asi taky poznáte na první pohled rozdíl mezi skupinou seniorů z Německa nebo Itálie a těmi našimi. Jsou veselí a užívají si života, což u nás moc neumíme. Platí to pro práci i volný čas. U nás se naopak lidé často mračí a někdy ve mně vyvolávají dojem, že je vlastně obtěžuju. Přitom se nám v Česku nežíje vůbec špatně. **Třeba by to chtělo anti-aging specialistu, hrazeného pojišťovnou, v každé nemocnici.** V budoucnu by měla být anti-aging medicína opravdu součástí běžné preventivní péče. Rozvíjí se výzkum a využití kmenových buněk, pracuje se na vytváření umělých orgánů. Všechno ale ještě nějakou chvíli bude trvat. **Tenhle obor existuje od začátku 90. let?** Od roku 1992 a v posledních letech se hodně posunul dopředu. Umíme třeba řešit hormonální problémy a vytvářet hormonální léčebné krémy na míru, dokážeme testovat koncečky chromozomů, které ukazují náš biologický věk, a dokážeme doporučit, které potraviny jsou vhodné právě pro vás. **Nejsou hormony nebezpečné? V případě anti-koncepce nebo substituce se pořád poukazuje na vedlejší účinky?**

**Optimismus a dobrá nálada je společným znakem stoletých lidí.**

Nemluvíme o univerzálních hormonech třeba ve formě prášků, které jsou všechny stejné. Tady jde o to, že každý člověk je jiný a tohle jsou individuálně namíchané směsi. Když za mnou přijdou lidé s hormonálními problémy, mají seznam stížností a potíží, jako jsou třeba poruchy soustředění, velká unavitelnost, plačtivost, povíslé rysy v obličejí a kůže na pažích. Následuje pohovor, odběr krve, vzorku vlasů a DNA. Screening, na němž spolupracuje Endokrinologický ústav, zjistí problémy, které už člověk má, i ty, které by mohly nastat. Někdy stačí nasadit vitamíny nebo upravit stravu, při nutné hormonální léčbě se používá obvykle krém. Hormony do něj mají naprosto identickou strukturu jako ty tělu vlastní, takže vedlejších účinků je minimum. Je šetrnější než klasická hormonální léčba, která se podává plošně. Ta u někoho funguje úplně, u jiného ne. To je důvod, proč ji někteří lékaři ani nedoporučují. Z krému se navíc účinné látky uvolňují postupně, na rozdíl od injekcí, které mají obrovskou nástupní hladinu, ale ta postupně klesá až pod normál. Krém taky neprochází trávicím traktem jako tablety, takže není třeba se bát poškození jater. **Jak takový krém vypadá?** Nijak zvláštně, nebarví se ani neparfémuje, leda byste chtěla. Jednou denně si ho naneseš na místo bez chloupků, třeba na vnitřní stranu stehna. **A co mi to přinese?** Během měsíce až tří zpevněnou tvář, větší chuť do života, rychlejší reakce, lepší paměť. **Je mi 46 let, jaký hormon mi nejspíš chybí?** Pokles vlastní hormonální výroby nastává kolem pětadvaceti. Dobrý příklad je růstový hormon. Od dvaceti let jeho koncentrace v těle klesá každých deset let o 14 procent. Úbytek se ještě zrychluje stresem, krátkým spánkem, přejídáním na noc. Z člo-

věka se vytrácí asertivita, množí se úzkost, emoční labilita, pocíty izolace. **Taky se nějak moc zaobluju.** Vidíte. Na vině může být právě růstový hormon, protože ten upravuje poměr mezi svaly a tukem, kromě jiného. Navíc od padesátky ubývá ženám pohlavní hormon estrogen a organismus to řeší tak, že se snaží mít dostatek hormonálně aktivní tkáně, kterou je mimo jiné právě tuk. **Takže vy mi můžete dodat ten růstový hormon a estrogen a já začnu hubnout?** Pokud srovnáme hormony, které vám chybí, bude to vidět i na vašem těle a postavě. Samozřejmě za předpokladu, že se nebudete přejídat. **A kolik mě to bude stát?** Vstupní anti-aging konzultace stojí 4000 korun. Při ní vám uděláme psychologický test na mozkové neurotransmitery, změříme základní tělesné funkce, metabolický věk, zhodnotíme kompozici těla. **Kdo vlastně vydává tělu pokyn, aby stálo – mozek?** Stárnutí nepotřebuje pokyn, je to proces, který se odehrává na úrovni každé buňky. Souvisí s komunikací uvnitř buňky a se schopností předávat si správné informace k nepřetržité obnově. Každá naše buňka se totiž neustále dělí a obnovuje. Pokud je informace špatná, začíná proces stárnutí. Bohudíků existují mechanismy, které nesprávné informace opravují. Pokud ale tento systém selže, začínají vznikat změny, které už nelze jednoduše opravit. **Umíte zjistit, jak staré jsou orgány v těle?** Umím, pomocí přístrojů a laboratoře. Funkční testy a laboratorní testy vyhodnotí biologický věk jednotlivých orgánů a tak můžeme předejít zrychlenému stárnutí, které vede třeba k onemocnění srdce, cukrovce, neplodnosti nebo rakovině.

**Určitě je dobré se víc o sebe starat už okolo třicítky.**

**Co uděláte, když mám staré třeba jenom plíce nebo trávicí systém?** Pokud máte jeden z orgánů výrazněji starší než ostatní, ohrožuje to vaše zdraví. Pokud jsou to plíce, zaměřím se na alergeny, které mohou problém způsobovat, a poradím, jak o plíce pečovat. Trávicí systém je také nesmírně důležitý. Může omládnout, protože kmenové regenerační buňky se ve střevě neustále tvoří. Doporučím individuální dietu, protizánětlivá opatření a regenerační látky na úpravu střeva. **V kolika letech by se člověk měl začít bránit proti stárnutí?** Začínáme stárnout asi od pětadvaceti. Určitě je dobré se víc o sebe starat už okolo třicítky. Čím dřív ve začneme, tím více pro sebe dokážeme udělat. **Tak to asi dělají filmové hvězdy.** Rozhodně ano. Mnoho používaných testů je původem z USA, Kalifornie a Hollywoodu, kde je povinností být mladý, zdravý a krásný. Takže potravinový test si nechává dělat například Angelina Jolie nebo Brad Pitt a na bio-identické hormony nedá dopustit třeba Suzanne Sommers, známá ze seriálu Krok za krokem. **A co pro sebe děláte vy?** Snažím se stravovat podle výsledků svého testu na potravinové intolerance, doplňuji důležité vitamíny a vyživující látky. Udržuji si v aktivitě mozek i tělo. ■