

„Kniha nabitá podloženými informacemi, která dokáže změnit zažitě představy, a přitom se hezky čte. *Jak stárnout bez stáří* mě změnilo, inspirovalo a motivovalo.“
- LISA GENOVAOVÁ, Ph.D., autorka bestsellerů New York Times *Ještě jsem to já* a *Zrádná paměť*

PRŮVODCE ŽENY
K PEVNĚJŠÍMU
ZDRAVÍ,
BYSTŘEJŠÍ MYSLI
A DELŠÍMU ŽIVOTU

JAK STÁRNOU BEZ STÁŘÍ

MADDY DYCHT WALDOVÁ
KATE HANLEYOVÁ

OBSAH

Úvod	Bonus dlouhověkosti	9
PRVNÍ ČÁST: NOVÁ DLOUHOVĚKOST		17
1. kapitola	Napijte se z pramene mládí	19
2. kapitola	Co dobrého přináší dlouhý život	39
3. kapitola	Naplánujte si vlastní cestu	57
DRUHÁ ČÁST: CELOSTNÍ RECEPT NA STÁRNUTÍ BEZ STÁŘÍ		75
4. kapitola	Všelék jménem fitness 2.0	77
5. kapitola	Jídlo jako palivo, lék i potěšení	104
6. kapitola	Kouzlo spánku	138
7. kapitola	Péči o své zdraví si řídíte vy	159
8. kapitola	Hormony: přátelé, nebo nepřátelé?	185
9. kapitola	Vaše jedinečná mysl	211
10. kapitola	Smysl a vztahy	234
11. kapitola	Jak souvisí zdraví s bohatstvím	254
Jak dál	Sestavte si akční plán pro stárnutí bez stáří	280
<i>Poděkování</i>		292
<i>Poznámky</i>		296
<i>Rejstřík</i>		311

Úvod



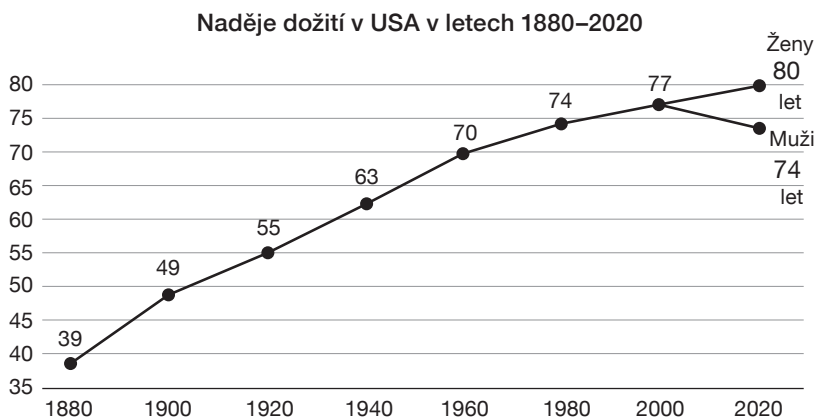
BONUS DLOUHOVĚKOSTI

Právě dnes jako lidstvo zažíváme výrazný posun v délce života. Zkrátka a dobře žijeme mnohem déle než kdykoli předtím, zejména my ženy... a řekla bych, že nás to zastihlo trochu nepřipravené.

Ještě na přelomu 19. a 20. století lidé většinou nestárli, ale rovnou umírali. Samozřejmě se našli i tací, kteří se dožili vysokého věku, ti však byli spíše výjimkou než pravidlem. Prvního ledna roku 1900, na samém začátku 20. století, se Američané dožívali v průměru 47 let. Do konce století se průměrná délka jejich života vyšplhala na 79 let, takže narostla o více než tři dekády. Pandemie covidu-19 z ní asi dva roky ukousla, ale předpokládá se, že během příštích deseti až dvaceti let se zase o pět až deset let zvýší. A vzhledem k četným medicínským, technologickým a výzkumným objevům slibujícím prevenci či zvrácení nemoci je dost pravděpodobné, že čísla porostou ještě rychleji. Století lidé představují kupodivu nejrychleji rostoucí skupinu světové populace.

Pro ženy je tato zpráva o to významnější, že v průměru žijeme o šest let déle než muži. Sama tuto naši výhodu nazývám „bonus dlouhověkosti“; je to taková malá výhra v loterii. Ženy tvoří celých 80 % dnešních centenariánů neboli stoletých lidí. Je docela dobře možné, že se stovky dožijete i vy.

Bonus dlouhověkosti



Zdroj: Americký úřad pro sčítání lidu

Tento bonus však má i svou stinnou stránku, a rozhodně to není žádná legrace: Judith Lorberová a Lisa Jean Mooreová ve své knize *Gendered Bodies: Feminist Perspectives* (Tělo podle pohlaví: feministický pohled) poukazují na to, že muži sice rychleji umírají, ale ženy jsou nemocnější. Délka našeho života neodpovídá délce zdravého života. Ženy ke konci života trápí zhoršený zdravotní stav déle než muže, a to i při zohlednění jejich delšího života

Ve výsledku se miliony žen v závěrečných letech života potýkají s bolestmi a ve stále hojnější míře se léčí s chronickými degenerativními onemocněními, jako je rakovina, kardiovaskulární choroby či cukrovka. A ještě než do této fáze dospějeme, věnujeme spousty času a energie obavám, že nám dojdou peníze a budeme rodině na obtíž.

Přesně takhle jsem se bohužel začala cítit, když jsem překročila šedesátku. Příšerně mě rozbolely kyčle a bolest narostla do takové míry, že jsem po desítkách let aktivního a zdravého života začala kulhat, takže jsem pocitově zestárla. Nedařilo se mi přijít na to, jak bych mohla svůj problém řešit. Přežívala jsem díky volně prodejným protizánětlivým lékům, ale bylo mi jasné, že ty dlouhodobě nic neřeší. Zkoušela jsem masáže, akupunkturu, plazmaterapii (PRP) a v podstatě

vše, co je legálně dostupné (kromě opioidů), ale potíže se pokaždé vrátily.

Začala jsem propadat černým myšlenkám a představovala jsem si, o co všechno na sklonku života přijdu – o cestování s rodinou, výšlapy s přáteli i hraní si na podlaze s vnoučaty (i když ta jsem si tenkrát mohla jen představovat – a koneckonců je tomu tak dodnes).

Nakonec jsem ze zoufalství podstoupila vyšetření magnetickou rezonancí. Ta odhalila děsivé výsledky. Kvůli geneticky podmíněné dysplazii kyčelních kloubů (o níž jsem neměla tušení) jsem měla v obou kyčlích doslova ubroušenou chrupavku. Kosti se s každým pohybem třely o sebe, čímž se ještě víc poškozovaly a způsobovaly mi nesnesitelnou bolest. Překvapilo to i lékaře, u pacienta mého věku šlo prý o extrémní případ. (Dozvěděla jsem se to v osmašedesáti, takže jsem na něco takového byla ještě dost mladá.)

Ve snaze zjistit, jak nejlépe postupovat, jsem chodila od jednoho lékaře k druhému. Nakonec jsem se zeptala špičkového specialisty na operace kyčlí z Kalifornské univerzity v San Francisku, co by dělal na mém místě. „Nechal bych si anteriorně vyměnit obě kyčle najednou. A šel bych s tím k chirurgovi, který nedělá nic jiného než kyčle a specializuje se na oboustranné výměny.“ Poslechla jsem ho, ale u chirurga, kterého jsem si vybrala, se na operaci čekalo tři měsíce. Co teď?

Můj ortoped mi na otázku, jak se mám připravit (jak zvládat bolest, jak dál fungovat a co udělat pro úspěšný průběh operace a rychlé zotavení), řekl, ať si koupím hůl. Myslela jsem, že si dělá legraci. Nedělal.

Byla jsem přesvědčená, že musí existovat lepší řešení. Vrhla jsem se tedy s ještě větší vervou na jógu a pilates, abych posílila svaly tělesného jádra. Podle toho, co jsem zjistila, se na mých bolestech podílel zánět. Obrátila jsem se na odborníky, třeba na doktora Marka Hymana z Clevelandské kliniky nebo profesora Rudiho Tanziho z Harvardu, a ti mi doporučili protizánětlivou dietu. Tu sice mnozí zastánci tradiční medicíny odmítají jako pouhý módní výstřelek, případně jim připadá nemožné ji dodržovat, protože má příliš složitá pravidla, ale já byla ochotná zkusit cokoli. Vyřadila jsem mléčné výrobky, lepek a z velké části i cukr (taková protizánětlivá strava se v současné době stále častěji doporučuje pro zdraví mozku). Jediné, čeho jsem se nevzdala, bylo popravdě řečeno víno. Přiznejme si, že dát si tu a tam večer skleničku je prostě fajn.

Život s tolika omezeními může někomu připadat smutný, ale mně přinesl neuvěřitelné výsledky: bolesti kyčlí během šesti týdnů zmizely. Mohla jsem zase začít žít! Dokonce mě napadlo, že na tu operaci vůbec nepůjdu, jenže pohyb „kost na kost“ zkrátka není dlouhodobě udržitelný.

A tak jsem pokračovala v přípravách. Při vyhledávání informací jsem narazila na průkopnickou práci psychoterapeutky a vědkyně Peggy Huddlestonové, která v bostonské nemocnici Brigham and Women's Hospital vyučuje techniky mindfulness. Dozvěděla jsem se od ní, jak mi se zvyšováním odolnosti a rychlejším zotavováním může pomoci meditace, afirmace a síť blízkých přátel a rodiny. Pomohla mi pochopit, jak úzce jsou spolu propojené tělo, mysl a duše, a to jak v nemoci, tak ve zdraví.

Když konečně došlo na kýženou operaci, rekonvalescence probíhala jako na drátkách. Z nemocnice mě pustili hned druhý den, ačkoli mi původně tvrdili, že tam budu muset zůstat nejmíň tři. Za pár dnů jsem zvládala chodit bez hole a chodítka (a to i do schodů), přestože mi to mělo trvat několik týdnů. A do měsíce jsem se vrátila k běžnému režimu. (Samozřejmě se jedná o individuální záležitost a mnoha lidem se takto hladký průběh nepodaří, byť by se připravovali sebe-důkladněji.)

A to je jen jeden z mnoha příkladů, jak se naše tělo dokáže vzpamatovat ze zranění a nemocí, a jak si umí poradit dokonce i s fyzickým a duševním chátráním doprovázejícím stárnutí.

Dnes je mi třiasedmdesát a připadám si silnější a odolnější než tenkrát v osmašedesáti. Možná i než v osmapadesáti. Stále sice upřednostňuji protizánětlivou stravu, to však neznamená, že si občas nedopřeji pizzu nebo zmrzlinu. Dopřeji, ale rozhodně to pocítím. Trochu víc mě rozbolí klouby a mysl začne malinko drhnout, což mi pokaždé připomene, že se mám co nejdříve vrátit ke stravě, o níž vím, že mi svědčí.

Tato zkušenost mi jen potvrdila, co už jsem dávno věděla: Jen těžko se dožijete sedmdesátky, aniž by si na vás život pořádně smlsnul. Vsaďím se, že jste si toho také všimli. Dobrá zpráva je, že vše, co uděláte pro to, abyste ze svého bonusu dlouhověkosti vytěžili co nejvíc, vás posílí, ať už vám život postaví do cesty cokoli.

PROČ JSEM NAPSALA TUTO KNIHU

Nejsem jen žena řešící vlastní stárnutí, tématům stárnutí a dlouhověkosti se profesionálně věnuji už téměř čtyřicet let. V roce 1986 jsme s manželem Kenem založili organizaci Age Wave, dlouho považovanou za přední americký think-tank a poradenskou platformu v oblasti stárnutí, dlouhověkosti a důchodů. Nejsem lékařka, finanční poradkyně ani duchovní guru (se zdravotními problémy byste se samozřejmě měli obrátit na svého lékaře a s dotazy ohledně investování na finančního poradce), ale jsem odbornice, spisovatelka, výzkumnice a společenskovědní analytička, která dlouhá léta shromažďuje informace o dlouhověkosti a stárnutí ve vztahu ke zdraví, duševní a emoční pohodě, důchodům, životnímu stylu a finančním otázkám. Jak díky této práci, tak díky osobním zkušenostem jsem přesvědčena, že v čele dnešní „revoluce dlouhověkosti“ by měly stát ženy. Jsme to totiž my, kdo se obvykle dožívá vyššího věku. Mimo to věřím, že čím víc budeme vědět, tím aktivněji se můžeme zasazovat o lepší zdraví ve všech oblastech svého života.

V rámci Age Wave jsme v průběhu let zrealizovali významné výzkumy (byť ne lékařské) s účastí více než 200 000 respondentů, vedli stovky fokusních skupin po celém světě, zpovídali špičkové odborníky a analyzovali tisíce studií, odborných článků a souborů dat.

Díky práci v Age Wave se dostanu přímo ke špičkovým vědcům a akademikům z celé řady oborů (včetně medicíny, psychologie a gerontologie), klinickým pracovníkům a odborníkům na finance. V této knize vám prozradím nejen to, co doporučuji svým pacientům a klientům, ale také čím se sami řídí a co radí ženám, na nichž jim záleží. Zprostředkuji vám jejich osobní recepty na prodloužení nejen života, ale i zdraví.

V některých pasážích vám budu doporučovat konkrétní produkty či služby, které vám mohou pomoci uvést zde uváděné informace do praxe. Jsou to věci, které buď sama používám, nebo je mám ověřené, a z jejich prodeje mi neplyne žádný zisk.

PROČ TUTO KNIHU POTŘEBUJETE

Je načase, abychom se my ženy naučily sladit délku života s jeho kvalitou, a nemusely tak svůj dlouhý život vnímat jako prokletí, ale jako dar. Můžeme ukázat světu, jak k dlouhověkosti správně přistupovat a čeho všeho nám ty roky navíc umožní dosáhnout. Proto je potřeba, aby budoucnost dlouhověkosti utvářely především ženy. Dokážou totiž změnit pohled na dlouhověkost a stárnutí jako takové – vyzdvihnout, co vše díky dlouhému životu získáme, a zároveň podniknout potřebné kroky proti fyzickému a duševnímu chátrání. Tyto běžné jevy představují odvrácenou stránku stárnutí, kvůli níž nevidíme, že dlouhý život přináší i plno dobrých věcí – za všechny jmenujme moudrost, zkušenosti, odolnost a nadhled.

Jak svůj bonus dlouhověkosti co nejlépe využít v praxi a stárnout zdravěji a vitálněji?

Na následujících stránkách se dozvíte (a především *důkladně pochopíte*), že to, jak dlouho budete mít zdravé tělo a mozek, a možná i kolika let se dožijete, máte do značné míry ve svých rukou.

Vytvoříte si vlastní recept, jak projít stárnutím a nic přitom nezanedbat. Přístup, který zde popisuji, dalece přesahuje běžné základy; věnuje se propojení těla s myslí a duší, zdraví se smyslem života a finančního zabezpečení s duševním i fyzickým zdravím. Nic z toho přece v životě nefunguje odděleně. Pokud se málo hýbete, odrazí se to na vašem duševním stavu i spánku. Nevyspání vám rozhodí chuť k jídlu a hormony. A starosti kvůli penězům se mohou podepsat na vašem fyzickém i duševním zdraví. Lze to ovšem formulovat i pozitivně: Začnete-li pečovat o jednu oblast, dost pravděpodobně se zlepší i ty ostatní, jako když přijde přílivová vlna a zvedne všechny lodě.

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

První výsledky se mohou dostavit už za pár týdnů. A právě to, že prospěšné účinky pocítíte tak brzy, vás může motivovat k další snaze prodloužit si jak zdraví, tak možná i život. V každé kapitole najdete prak-

tické tipy, triky a techniky rozdělené podle náročnosti a zkušeností. Mnohé z nich vás nebudou stát téměř žádné úsilí. Pokaždé vám také poradím, co dělat, „kdybyste měly udělat jedinou věc“ – jak začít co nejjednodušeji a co nejúčinněji.

Chápu, že vytvářet nové návyky a neustále si přidávat další a další není snadné. Poradím vám, jak si akční plán přizpůsobit svým aktuálním možnostem a postupně jej rozšiřovat. Mohu vás ubezpečit, že vás nečekají drobné pokroky, ale exponenciální zlepšování. To znamená, že vám každá změna, kterou provedete, dodá energii a inspiraci k dalším a dalším změnám. A čím více pečlivě vybraných prvků do svého receptu přidáte, tím chutnější a výživnější bude výsledný pokrm.

Na změny a investice do osobní pohody není nikdy pozdě, ať se na své životní pouti nacházíte kdekoli. Život se s přibývajícím věkem rozhodně může zlepšovat, zejména pokud jste otevřené myšlence, že bonus dlouhověkosti nemusí znamenat strádání, ale naopak rozlet. Pojdme tedy společně vzlétnout.

První část



**NOVÁ
DLOUHOVĚKOST**

1



NAPIJTE SE Z PRAMENE MLÁDÍ

Pojem *stárnutí bez stáří* jsem vymyslela v devadesátých letech, kdy jsem přednášela ve wellness centru Golden Door skupině úspěšných manažerek na odpočinkovém pobytu, jehož účelem bylo zbavit se stresu a podívat se na budoucnost novými očima. Padesátka a šedesátka se v té době považovaly za věk za zenitem, zejména u žen. Chtěla jsem ty ženy přesvědčit, že tomu tak nemusí být. A teď o tom chci přesvědčit vás.

Co mám vlastně na mysli *stárnutím bez stáří*? Ve slovníku najdete pod heslem *nestárnoucí* mimo jiné synonymum *nadčasový*. Země se sice bude otáčet pořád stejně a čas nezastavíte, ale *můžete* minimalizovat jeho negativní dopady a rozhodnout se, že se nenecháte omezovat chronologickým věkem ani zažitými stereotypy. S potřebnými znalostmi, chutí něco dělat a s trochou štěstí dokážete naplno využít výhod dlouhověkosti a zároveň potlačit nebo alespoň výrazně zmírnit její stinné stránky, které jsme si zvykli považovat za nevyhnutelné: ztrátu paměti, mobility, zdraví a radosti ze života.

Ať je vám, kolik chce, stále máte spoustu života před sebou. Chcete-li své zbývající roky využít naplno, musíte se na ně fyzicky, duševně, emočně i duchovně připravit. Pomohou vám s tím také nejnovější vědecké poznatky o dlouhověkosti, především ty, které se týkají žen.

Sama o tom přemýšlím následovně: Když mi bylo dvacet a pokoušela jsem se prorazit jako herečka v Los Angeles, podlehla jsem toxickému strachu ze stárnutí, který tenkrát v Hollywoodu bujel (a bují dodnes), a utratila jsem spoustu peněz za luxusní kosmetická ošetření. Dermatoložka mi při provádění všech těch zázračných procedur řekla něco, co mi utkvělo v paměti: *Člověk je jako sportovní auto – musí tankovat vhodné palivo a nechávat se pravidelně kontrolovat a servisovat, jinak skončí ve šrotu.*

Přirovnání k autu se mi sice úplně nelíbilo, ale chápala jsem, kam míří. Když člověk zanedbává potřebnou údržbu auta, nemůže čekat, že s ním bude jezdit desítky let bez problémů (nebo že mu úplně nevypoví službu). S fordem, hondou nebo subaru se sice dají najezdit stovky tisíc kilometrů, ale bez výměny oleje, přezouvání pneumatik nebo nových filtrů a řemenů vám dlouho nevydrží. A s námi je to stejné. Těžko budeme ve formě a plné energie ještě v osmdesáti, devadesáti či později, když neděláme věci, které naše tělo (obzvlášť to ženské) potřebuje, aby mohlo dobře fungovat.

Ráda bych hned na začátku uvedla na pravou míru, že rozhodně nesoudím, jak se kdo rozhodne se svým stárnutím naložit. Mám kamarádky, které podstoupily nejrůznější liftingy a plastiky, vypadají báječně a já jim tleskám (a občas tiše závidím). S vnějšími známkami pokročilejšího věku se lze vypořádat všelijak. Některé ženy jsou na své šediny a vrásky pyšné, vystavují je hrdě na odiv jako symbol své zralosti, a já jim tleskám také. Jiné se rozhodnou pro různá vylepšení, barví si vlasy, a když mají prostředky a chuť, nechají si něco přírodní cestou nebo chirurgicky upravit. I to je v pořádku. Ať je vaše cesta jakákoli, jste tu správně. Jenže pořád mluvíme jen o jedné straně rovnice stárnutí bez stáří, straně týkající se *vzhledu*. Tato kniha se zabývá spíš tím, jak si zlepšit zdraví, dostat do lepší kondice mozek a v konečném důsledku si tak možná prodloužit život. A když to zvládnete, budete zaručeně i lépe vypadat. Skutečnost je taková, že pokud si chcete užít bonus dlouhověkosti, nestačí jen doufat či věřit, že to za vás vyřeší nějaký zázračný doplněk stravy, lék nebo estetický zákrok. Životní cesta je zkrátka plná výmolů, zvlášť u žen od padesátky výš. Stárnout bez stáří znamená mnohem víc než jen vypadat k světu – a upřímně řečeno vás to mnohem víc obohatí.

PŘÍPRAVA NA CESTU, KTEROU MÁTE PŘED SEBOU

Vsadím se, že pokud už vám bylo čtyřicet, padesát, šedesát nebo sedmdesát, zažily jste okamžik náhlého prozření, kdy vám došlo, že život ještě zdaleka nekončí. Možná kvůli tomu, že jsou dlouhověkosti poslední dobou plná média. Nebo proto, že jste sice dospěly do určitého věku, ale uvědomujete si, že „staré“ nejste ani omylem.

Jistě, možná si kladete otázku, zda budete mít na výzvy, které vás čekají, dostatek energie a fyzických, duševních, emočních, duchovních i finančních sil. A nejspíš vás občas přepadne strach z upadajícího zdraví či ubývajících peněz (což jsou oprávněné obavy; ještě se k nim dostaneme). Ale v tomto okamžiku svého života (možná vám navíc zrovna odešly děti z domu nebo prožíváte jiný konec či nový začátek, ať už jde o práci, nebo třeba vztahy) si najednou uvědomujete, že máte čas. Nejen na koníčky (i když ty jsou skvělé), ale také na uskutečnění dávných snů nebo klidně i vysnění úplně nových.

Vzhledem k neustálému prodlužování života je totiž docela dobře možné, že se dožijete osmdesátky, devadesátky a možná i stovky. I když jste dávno ve středním věku, pořád vám mohou zbývat *desítky let*.

To je sice vzrušující představa, ale také poněkud děsivá. Možná vás začnou napadat otázky:

- Jaké potraviny, doplňky stravy, cvičení, zdravotní triky a vztahy mi posílí imunitu a celkovou odolnost?
- Jak si udržet v co nejlepší kondici mozek a pokud možno zabránit demenci (nebo ji aspoň oddálit)?
- Jak se mohu připravit na nečekané události, které mi život může přinést, například zdravotní problémy, ztrátu partnera nebo péči o někoho blízkého?
- Jak se nestat přítěží pro svou rodinu a blízké?
- Jak si nemuset dělat starosti o peníze, i když budu žít dlouho?
- Jak najít (nebo znovuobjevit) smysl života, abych roky, které mám před sebou, využila co nejlépe?

OBJEVTE TAJEMSTVÍ MLADOSTI, KTERÁ PŘICHÁZÍ SE ZRALOSTÍ. STÁRNĚTE MOUDŘE. STÁRNĚTE ZDRAVĚ. STÁRNĚTE BEZ OMEZENÍ.

Kniha *Jak stárnout bez stáří* je průkopnickým průvodcem pro každou ženu, která touží nejen vypadat mladě, ale zejména se tak cítit – plná vnitřní síly, energie a vitality.

Tento jedinečný titul spojuje nejnovější vědecké poznatky s moudrostí věku a výsledkem je komplexní plán, jak prožít druhou polovinu života příjemně, elegantně a sebevědomě. Díky inspirujícím názorům a praktickým radám od špičkových odborníků z různých oblastí získáte odpovědi na otázky, které jste si možná dosud kladli jen potichu a s obavami.

Tato kniha vám ukáže, že stárnutí může být začátkem velmi pěkné kapitoly vašeho života.

MADDY DYCHT WALDOVÁ



je mezinárodně uznávaná autorka, vizionářka a respektovaná lektorka v oblasti dlouhověkosti, stárnutí a nových možností života v důchodu v moderní době. Už téměř čtyřicet let se věnuje tomuto tématu jako spoluzakladatelka renomovaného think-tanku Age Wave, v jehož rámci vede průlomové výzkumy zaměřené především na ženy a finance.

Její odborné postřehy se objevily v médiích jako Bloomberg Businessweek, Forbes, Newsweek, Time, Fox Business News, CNBC či NPR. Publikovala články v *The Wall Street Journal* a *Huffington Post* a je autorkou úspěšných knih *Influence* a *Cycles*.

Maddy žije se svým manželem v oblasti San Francisco Bay, kde nadále inspi-ruje tisíce žen, aby se nebály stárnutí – ale přijaly ho jako výzvu.

Více se o autorce dozvíte na:

www.agewave.com

Instagram: [maddydychtwald](#)

Twitter: [Maddy_Dychtwald](#)

LinkedIn: [maddydychtwald](#)

ISBN 978-80-222-1775-0



9 788022 217750 >

Vydavatelství TATRAN
Zdraví a životní styl
www.slovtatran.sk



Jacket design by Nikolaas Eickelbeck

Jacket images: arrow Perzeus/Shutterstock.com; gradient OKing

Author Photograph by Lisa Keating