

*Venované vedcom, alchymistom, rojkom, búračom mýtov,  
vizionárom a milovníkom, ktorí posúvajú hranice našej  
predstavivosti a vytvárajú lepší a zdravší svet pre nás všetkých.*

# Obsah

Úvod	11
------	----

## PRVÁ ČASŤ

---

### AKO A PREČO STARNEME

1. Pátranie po fontáne mladosti: Je nesmrteľnosť vôbec reálna?	21
2. Základné príčiny starnutia	39
3. Biologický verzus chronologický vek	51
4. Desať typických znakov starnutia	59
5. Smrť v dôsledku prebytku alebo nedostatku: Prečo je rovnováha dôležitá	86

## DRUHÁ ČASŤ

---

### OPTIMALIZÁCIA DĹŽKY ŽIVOTA V ZDRAVÍ A DĹŽKY ŽIVOTA

6. Základné piliere dlhovekosti: Vyváženie siedmich kľúčových biologických systémov	103
7. Strava na dosiahnutie dlhovekosti	117
8. Pohyb na dosiahnutie dlhovekosti	141
9. Optimalizácia životosprávy na dosiahnutie dlhovekosti	145
10. Horméza: Aktivovanie ozdravných a regeneračných mechanizmov	151
11. Pokročilé inovácie v oblasti dlhovekosti	165

## TRETIA ČASŤ

---

### PROGRAM NAVŽDY MLADÍ

12. Program Navždy mladí: Všeobecný prehľad	179
13. Program Navždy mladí: Testovanie	184
14. Strava na dosiahnutie dlhovekosti: Strava ako liek	233
15. Doplnky stravy na dosiahnutie dlhovekosti	247
16. Zmeny životosprávy: Pohyb, odbúranie stresu, spánok, hľadanie zmyslu života a aktivovanie hormézy	255
17. Plán optimalizácie siedmich kľúčových biologických systémov	270
18. Program Navždy mladí doktora Hymana: Zhrnutie	290
Doslov: Hrozby a nádeje našej doby	295
PodĎakovanie	299
Slovník	301
Poznámky	305
Register	325

## Úvod

Keby sa vás niekto opýtal, či sa chcete dožiť 120 rokov, odpovedali by ste áno? Pre väčšinu z nás nie je ani predstava dožitia osemdesiatky lákavá. Krehkosť, chatrnosť, závislosť od pomoci iných, strata pohyblivosti, bolesť a choroby sa javia ako norma vyššieho veku. Nedá sa však tomu všetkému vyhnúť? Je možné dožiť sa deväťdesiatky, stovky a viac rokov bez chorôb, v dobrej fyzickej aj mentálnej kondícii? Odpoveď, ktorá sa vynára v oblasti výskumu dlhovekosti a starnutia, znie áno! Program *Navždy mladí* skúma túto problematiku, ale čo je dôležitejšie, poskytuje jasný plán a praktickú príručku zahŕňajúcu najlepšie vedecké poznatky do programu starostlivosti o seba, ktorý vám pomôže prežiť zdravý a dlhý život.

Je tu však základná otázka, na ktorú si musíte odpovedať, skôr než sa ponoríte do revolučnej vedy, ktorá môže predĺžiť váš život v zdraví (teda koľko rokov prežijete v dobrom zdraví) a dĺžku vášho života (koľko rokov budete žiť).

Aký máte na to *dôvod*? Čo je pre vás dôležité? Prečo sa chcete dožiť stovky alebo dokonca 150 či 200 rokov – čo je však ďaleko za hranicami súčasných vedeckých možností?

Veľkú časť života niečo budujeme, vyrábame či tvoríme. Manželstvo, deti, kariéra, priatelia, zopár dovolení. No predstavte si, že sa dožijete šesťdesiatky a budete silnejší, zdatnejší, zdravší, múdrejší, bystrejší a energickejší než v štyridsiatke. Predstavte si, že máte pred sebou ďalších 60 až 80 rokov energického, mimoriadne aktívneho a produktívneho života. Čo by ste robili? Ako by ste trávili čas? S kým by ste ho trávili? Práve som dovŕšil 63 rokov a som silnejší, zdravší a oveľa múdrejší, a to vďaka využívaniu vedeckých poznatkov o zdravom starnutí. Pri úvahách o budúcnosti viem, že sa môžem venovať veciam, na ktorých mi najviac záleží – svojej rodine, priateľom, prednášaniam a pomoci pri realizácii budúcnosti medicíny a liečby vo svete.

Odpoveď na otázku – aký mám na to *dôvod* – je pre mňa jednoduchá: láska a služba. Aby som mohol tráviť čas sám so sebou, s priateľmi, s rodinou a prácou a urobil svet aspoň o trochu lepším, kým zomriem. Aby som si vychutnával to, čo som zanedbal v rušnom období budovania rodiny a kariéry. Aby som sa tešil z daru tohto života, zo zázraku bytia nažive, zo zázrakov stvorenia, z krásy a nehy iných ľudských bytostí. Aby som slúžil a prispieval k uzdraveniu a šíril lásku vo svete. Aby som tancoval pod hviezdami, jazdil na bicykli okolo sveta, zdolával vzdialené hory, učil sa nové jazyky, smial sa, hral sa a plakal s milovanými. Aby som sa učil, rástol a rozvíjal svoju dušu. To je môj *dôvod*. A aký je ten váš?

Japonci, ktorí sa ako národ v priemere dožívajú najvyššieho veku na svete, majú koncepciu *ikigai*, teda „dôvod bytia“. V skratke je to stav štyroch prvkov – to, čo máte radi, v čom ste dobrí, za čo vám môžu zaplatiť a čo svet potrebuje. Vedecké poznatky hovoria jasnou rečou – tí, ktorí majú vo svojom živote zmysel a účel, žijú dlhšie bez ohľadu na svoj životný štýl.

Žijeme vo svete, ktorý je plný očakávaní, požiadaviek a problémov, a keď sa konečne dožijeme „zrelého veku“, mnohí z nás sú vyčerpaní, unavení a často aj chorí. Každý šiesty Američan trpí chronickým ochorením a podľa Národnej rady pre starnutie približne 80 percent starších ľudí trpí jedným chronickým ochorením a 68 percent minimálne dvoma.<sup>1</sup> Nie div, že len málokto sa chce dožiť viac ako sto rokov. Zdá sa, že starnutie prináša nevyhnutnú dysfunkciu, choroby a smrť. Starnutie je desivé.

No čo keby ste sa mohli dožiť 120 rokov, ísť na túru so svojou milovanou osobou, zaplávať si v horskom rybníku, uvariť a zjesť chutné jedlo, milovať sa a potom jednoducho blažene odísť z tohto života? Takto by som chcel odísť ja. Vlastne s tým počítam. Ak vám to však pripadá ako nereálna predstava, je to len vinou vašej nedostatočnej predstavivosti. Je to len vinou neschopnosti uvažovať o starnutí a chorobách vo svetle súčasnej vedy o biológii človeka, vedy, ktorá narúša všetky naše predstavy o zdraví a chorobách.

Starnutie zvyšuje riziko vzniku všetkých chronických ochorení – srdcových chorôb, rakoviny, cukrovky, demencie, vysokého krvného tlaku, autoimunitných ochorení a mnohých iných. Pravdou je, že to, čo považujeme za „normálne“ starnutie, je v *skutočnosti abnormálne*

*starnutie*. Je to dôsledok nespočetných zmien v našej biológii, ktoré sa dajú liečiť. Väčšia časť dnešného zdravotníctva nepovažuje starnutie za chorobu. Čo keby sme však začali pristupovať k starnutiu ako k chorobe, a to liečiteľnej? Hoci americké zdravotníctvo túto myšlienku neprijalo, Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) oficiálne považuje starnutie za chorobu.<sup>2</sup> Bráni nám v tom však medicínska paradigma, ktorá sa zameriava na symptómy a diagnózy, nie na príčiny a ich mechanizmy. Je pozoruhodné, že Národný inštitút pre starnutie dostáva menej ako desať percent z rozpočtu Národných zdravotníckych inštitútov – čo je približne 2,6 miliardy dolárov. Z toho len 260 miliónov dolárov ide priamo na výskum starnutia; zvyšok sa využíva na následné choroby starnutia, ako je demencia, nie na mechanizmy alebo základné príčiny starnutia.<sup>3</sup> Porovnajme to s problémami, ktoré sa snažíme riešiť. Naše ročné výdavky na zdravotnú starostlivosť predstavujú približne 4 bilióny dolárov, z ktorých väčšina ide na choroby súvisiace so starnutím. Dáva zmysel, že na výskum skutočných *príčin* vynakladáme len 0,0065 percenta z nákladov na liečbu chorôb, no na samotnú liečbu potrebujeme bilióny dolárov? Zatiaľ čo drvivú väčšinu financií určených na výskum vynakladáme na spôsoby liečby týchto následných chorôb? Je to, ako by sme vytierali podlahu pod umývadlom, z ktorého tečie voda, namiesto toho, aby sme zavreli kohútik. Namiesto toho, aby sme skúmali základné príčiny a mechanizmy starnutia, hľadáme lieky na blokovanie normálnych procesov a potláčanie príznakov. No aj keby sme našli spôsob, ako úplne vyliečiť srdcové choroby a rakovinu, pridali by sme si len päť až sedem rokov života. Ani zďaleka sa to nepribližuje zdvojnásobeniu dĺžky života, ku ktorému došlo v minulom storočí vďaka hygiene, antibiotikám a vakcínam. Úspora nákladov na predĺženie zdravého života aj o 2,2 roka by bola obrovská – sedem biliónov dolárov za päťdesiat rokov (alebo podľa niektorých výskumníkov ešte viac).<sup>4</sup> Teraz si predstavte, že by sme si život mohli predĺžiť o dvadsať, štyridsať alebo šesťdesiat rokov. Iste, spoločnosť chorých a slabých starých ľudí nás stojí veľa, ale čo keby neboli chorí? Čo keby boli zdraví a silní a prinášali úžitok svojim rodinám, komunitám a spoločnosti?

V súčasnosti prebieha vedecká revolúcia, ktorá nás núti zmeniť celý náš pohľad na zdravie a choroby. Táto zmena paradigmy je rovnako významná ako objav, že Zem nie je plochá alebo že sa Slnko netočí okolo Zeme.

Táto revolúcia sa nazýva funkčná medicína (známa aj ako systémová medicína alebo sieťová medicína) a nazerá na telo ako na ekosystém, súbor zložito prepojených sietí a systémov, ktoré regulujú biologické fungovanie; súbor systémov, ktoré v prípade nerovnováhy spôsobujú dysfunkciu a choroby. Prevracia naruby náš doterajší prístup k diagnostike a liečbe chorôb.

Omylom nášho prístupu k liečbe chorôb je presvedčenie, že všetky choroby starnutia – od srdcových chorôb po rakovinu, demenciu, cukrovku a ďalšie – sú rôzne choroby a že na každú z nich musíme nájsť iný liek. Pravda je však taká, že zväčša ide len o prejavy tých istých základných zmien v biológii, ku ktorým dochádza so starnutím a ktoré sú do veľkej miery ovplyvnené a *modifikovateľné* našim životným štýlom a prostredím, ktoré potláča naše gény.

Moderná medicína pristupuje ku každej jednej chorobe, akoby bola samostatnou jednotkou oddelenou od všetkého ostatného v tele. Toto je medicína, ktorá čaká, kým sa nejaký problém vynorí, a potom ho skúša liečiť. Dokonca máme slovo, ktoré opisuje, ako o týchto problémoch uvažujeme. Nazývame ich *komorbidity*. Človek môže mať vysoký krvný tlak, abnormálne vysoké hodnoty cholesterolu, srdcové ochorenie, cukrovku a rakovinu a my ich všetky považujeme za samostatné choroby, hoci v skutočnosti sú to všetko len mierne odlišné prejavy tej istej základnej dysfunkcie v tele. Namiesto toho, aby sme sa pýtali, prečo je starnutie najväčším rizikovým faktorom všetkých týchto chorôb, ktorý predbehol aj fajčenie, obezitu a iných „zabijakov“, liečime každú jednotlivu. Je to celé postavené na hlavu.

Vzrušujúce objavy v oblasti výskumu starnutia poukazujú na radikálne nový prístup. Veda sa dostáva k základnej príčine ochorení a k vysvetleniu, prečo starnutie často sprevádza pokles funkcií a úpadok. Ak pochopíme *dôvody* – teda základné príčiny a zmeny, ktoré sa prejavujú v ľudskej biológii, v prepojenej sieti molekúl, buniek a tkanív –, potom dokážeme zmeniť naše zdravie a životnú pohodu a predĺžiť si život v zdraví aj jeho celkovú dĺžku. Ak sa budeme zaoberať *typickými znakmi starnutia*, dokážeme väčšine týchto ochorení predchádzať, liečiť ich a dokonca ich zvrátiť bez priamej liečby. V knihe *Navždy mladí* sa dostaneme ešte hlbšie a zmapujeme spôsoby liečby nielen typických znakov starnutia, ale aj základné príčiny typických znakov starnutia.

Toto je cieľ mojej celoživotnej práce – výskum a uplatňovanie tejto novej paradigmy medicíny, funkčnej medicíny, na desaťtisícoch pacientov v priebehu tridsiatich rokov. Ponáranie sa do sietí, odkrývanie stôp základných príčin chorôb, skúmanie prvotných príčin chorôb. Hĺbkovo som skúmal ich genetiku, mikrobiómy, imunitné funkcie, hormóny, mitochondrie, detoxikačné systémy aj štrukturálne systémy – teda sieť vzájomne prepojených systémov, ktorá objasňuje takmer všetky choroby. Vďaka tomu som do hĺbky pochopil spleť ekosystém ľudského organizmu a pomohol miliónom ľudí na celom svete.

Krásu tohto prístupu spočíva v tom, že nikdy nie je neskoro začať. Áno, lepšie je začať od narodenia alebo ešte skôr, ale výskumy hovoria jasne – zmeny v akomkoľvek veku, dokonca aj v sedemdesiatke, osemdesiatke alebo deväťdesiatke, dokážu zásadne zmeniť zdravie človeka a predĺžiť mu život.

Ja osobne trénujem, aby som bol čo najzdravší storočný človek. Ako to vyzerá? U každého z nás sa to môže trochu líšiť, ale ja to chápem ako schopnosť ráno vstať a robiť to, čo si žiada moje srdce a duša – vyliezť na horu, prečítať si knihu, skákať na lyžiach z vrtuľníka, surfovať, hrať tenis, milovať sa, a to bez ohľadu na vek. Do konca života túžim robiť to, čo mi prináša radosť. Nechcem, aby mi telesné obmedzenia, ktorým sa dá predchádzať, bránili žiť naplno v duševnej pohode a s neobmedzenou telesnou aktivitou. V šesťdesiatich troch rokoch som v lepšej kondícii, ako som bol v štyridsiatke. V skutočnosti je môj biologický vek štyridsaťtri rokov. Za posledné desaťročia som teda nadobudol revolučné poznatky, vďaka ktorým biologicky mladnem, zatiaľ čo chronologicky starnem. A bol by som rád, keby sa to dialo aj s vašim organizmom.

Za posledných tridsať rokov som bojoval s mnohými zdravotnými problémami a vďaka vlastnej chorobe, bolesti a utrpeniu som sa naučil liečiť nielen seba, ale aj svojich pacientov. V tridsiatich dvoch rokoch som podstúpil operáciu chrbta, ktorú sprevádzali komplikácie, a v jej dôsledku budem mať do konca života jednu nohu slabšiu. V tridsiatich šiestich rokoch sa u mňa vyvinul chronický únavový syndróm. Viac ako desať rokov som zápasil s ochromujúcou únavou, otupenou myslou, tráviacimi problémami, bolesťami svalov a imunitnými poruchami, preto som musel nájsť cestu von prostredníctvom liečby ortuťovej toxicity, dôsledkov vplyvu plesní, boreliózy, autoimunitného



ochorenia a ďalších. Naučil som sa liečiť svoje telo pomocou novej lekárskej paradigmy, riešiť základné príčiny a optimalizovať svoje biologické siete.

Potom som okolo päťdesiatpäťky zažil sériu udalostí – infikovaný koreňový kanálik, dom zamorený plesňou a zlomená ruka uvrhli môj organizmus do chaosu. Po užití antibiotík na koreňový kanálik sa u mňa objavila nepríjemná bakteriálna infekcia čriev nazývaná klostrídiová kolitída, ako aj gastritída, v dôsledku ktorej som mal citlivý a zapálený žalúdok. Ocitol som sa v cytokínovej búrke (v záplave zápalových molekúl), schudol som pätnásť kíľ a päť mesiacov som strávil na lôžku a v nemocnici. Podľa ošetrovujúcich lekárov som bol na hranici života a smrti. Opäť ma to prinútilo objaviť nové spôsoby liečby a nanovo pochopiť medicínu, naučiť sa obnovovať, rekonštruovať a regenerovať svoje telo zvnútra. Počas pandémie COVID-19 som podstúpil ďalšiu operáciu chrbta s ďalšími komplikáciami, ktoré spôsobili trvalé krívanie a chronické bolesti. Naučil som sa obnoviť svoju telesnú stavbu pomocou najnovších poznatkov v regeneratívnej medicíne a teraz som silnejší ako kedykoľvek predtým a vôbec nemám bolesti. Hoci by som si prial, aby som nemusel prejsť všetkým tým utrpením a bolesťou, naučilo ma to veľa o fungovaní tela a o spôsobe obnovy zdravia, vďaka čomu som energickejší, silnejší a zdravší než vo svojich dvadsiatich rokoch.

Mnohé z postupov a princípov, ktoré som si osvojil, som zakomponoval do programu *Navždy mladí*, ktorému sa venujem v tejto knihe. Nadobudol som vedecké a praktické poznatky o tejto novej medicíne či už ako pacient, alebo ako lekár. Bol som svedkom zdanlivých zázrakov – videl som pacientov, ktorí zvrátili cukrovku 2. typu, srdcové ochorenia, vysoký krvný tlak, autoimunitné ochorenia, depresie a dokonca demenciu, ktorí viditeľne omladli vďaka poznatkom funkčnej medicíny. Mimoriadna schopnosť, ktorou dokážeme zvrátiť choroby a starnutie alebo omladnúť, nie je sci-fi fantázia, ale vedecký fakt.

Princípy a postupy, o ktorých sa dočítate v tejto knihe, budú pre váš život mimoriadne prínosné. Nielenže budete žiť dlhšie, zvrátite chronické ochorenia a zhodíte kilá, ale čo je dôležitejšie, budete mať dostatok energie na život, prácu, lásku a zábavu; budete svojou najlepšou verziou žijúcou naplno. Nejde o to, aby ste žili dlhšie, ale aby ste žili lepšie, aby ste si nielen pridali viac rokov v živote, ale aby ste pri-

dali viac života do svojich rokov. Zatiaľ čo mnohí v mojom veku myslia na odchod do dôchodku a predčasný dôchodok, ja práve začínam snívať o druhej polovici svojho života, o ďalších šesťdesiatich rokoch a o tom, ako chcem žiť. Vytvoril som si zoznam, ktorý zahŕňa divoké dobrodružstvá, učenie sa nových športov a jazykov, cestovanie a život na odľahlých a nehostinných miestach. V rámci toho chcem odovzdať svoje vedomosti, skúsenosti a zručnosti tým, ktorí to potrebujú, a čo najviac prispieť k tomu, aby bol tento svet aspoň o trochu lepším miestom, než bol v čase môjho narodenia, aby v ňom panovalo o trochu viac lásky a oveľa viac uzdravenia.

Jedným z pilierov judaizmu je princíp nazývaný *tikkun olam* alebo v preklade náprava sveta, náprava krívd, vyrovnávanie sa s nespravodlivosťou a chudobou a ich riešenie. Vďaka tomu, že mám chronologicky šesťdesiattri rokov, ale biologicky som o dve desaťročia mladší, mám energiu a zdravie na to, aby som sa venoval *tikkun olam*. Som na tejto ceste ako vedec, lekár a človek, ktorý chce objavovať zázraky života s energiou, vitalitou a radosťou. Pozývam vás, aby ste sa ku mne pridali, aby ste vstúpili do sveta zdravia a duševnej pohody, ktorý prekoná vaše najdivokejšie predstavy.

Vydajme sa teda na cestu, no najprv treba pochopiť vedecké poznatky (sľubujem, že budú jednoduché a zrozumiteľné) a potom opísať princípy, postupy a program, vďaka ktorým zostanete *navždy mladí*.

V tejto knihe sa dočítate:

V prvej časti sa dozviete viac o vedeckých poznatkoch z oblasti dlhovekosti:

- O revolúcii v oblasti skúmania dlhovekosti.
- O tom, že naše súčasné chápanie starnutia je založené na abnormálnom starnutí, ktoré nie je nezvratné.
- O možnostiach zvrátenia biologického veku, aj keď chronologicky starnete,
- O desiatich typických znakoch starnutia – základných problémoch našej biológie, ktoré sa objavujú s pribúdajúcim vekom.
- O hlavných príčinách desiatich typických znakov z pohľadu funkčnej medicíny.

V druhej časti vysvetlíme *dôvody* osvojenia si programu *Navždy mladí*:

- Ako zastaviť a zvrátiť biologické starnutie: optimalizácia siedmich základných biologických systémov.
- Vedecké poznatky o tom, ako sa stravovať na dosiahnutie dlhovekosti.
- Vedecké poznatky o tom, ako cvičiť na dosiahnutie dlhovekosti.
- Vedecké poznatky o životnom štýle, čiže životospráve na dosiahnutie dlhovekosti.
- Ako nepohoda a menšie zaťaženie vášho organizmu (horméza) aktivujú dráhy dlhovekosti.
- Nové pokroky v liečbe na dosiahnutie dlhovekosti.

V tretej časti sa venujeme tomu, *ako* funguje program *Navždy mladí*:

- Spôsob diagnostikovania a vyšetrenia základných príčin starnutia.
- Využívanie potravín ako lieku na aktiváciu ciest na dosiahnutie dlhovekosti.
- Užívanie výživových doplnkov na zlepšenie a predĺženie života v zdraví.
- Zavedenie jednoduchých postupov na zlepšenie životného štýlu a hormézy na dosiahnutie dlhovekosti.
- Prispôsobenie programu tak, aby zodpovedal vašim jedinečným potrebám a nerovnováhe.
- Moja rutina dlhovekosti – ako využívam revolúciu v oblasti dlhovekosti vo svojom vlastnom zdraví a snahe o dlhý a zdravý život.

Pusťme sa do toho!

PRVÁ ČASŤ

**AKO A PREČO STARNEME**

## 1. kapitola

---

# Pátranie po fontáne mladosti: Je nesmrteľnosť vôbec reálna?

*Nikdy nie ste príliš starí na to, aby ste si vytýčili ďalší cieľ alebo začali snívať nový sen.*

LES BROWN

Sú choroba a smrť vopred naprogramované udalosti a my sme len bezmocnými obeťami ich nezadržateľného príchodu? Alebo je tajomstvo vitality a dlhovekosti ukryté v našej DNA, v molekulách, bunkách, tkanivách a biologických sieťach, vo vzájomne prepojenom ekosystéme, akým je ľudské telo? Dlhovekosť bola bežná už v biblických časoch. Matuzalem zomrel vo veku 969 rokov; Noe mal 950 rokov; Adam mal 930 rokov. V súčasnosti sa za najdlhšie žijúceho človeka v dejinách, ktorého život bol kompletne zdokumentovaný, považuje Francúzka madame Jeanne Calmentová, ktorá fajčila, pila portské, holdovala čokoláde a zomrela vo veku 122 rokov. Emma Moranová, Talianka, ktorá denne zjedla tri vajcia a 150 gramov surového mäsa, zomrela vo veku 117 rokov. Internetom koluje video arabského muža, ktorý tvrdí, že má 110 rokov a je otcom sedemročného syna. V Indii som si osobne vypočul svedectvá o mudrcoch a rišioch (hinduistických sväťcoch), ktorí sa dožívajú viac ako 150 rokov. Je možné, že neexistujú žiadne záznamy o ich narodení alebo nevedeli počítať, ale vyvoláva to otázku: Aká je hranica ľudského života? Existuje nejaká? Ak nám nie je súdené mať nejakú hranicu, chceli by ste sa dožiť 150 rokov? Alebo dlhšie?