

✓ **Není věk jako věk**

Od nepaměti se lidé snaží vyvrát na čas, předejít stárnutí a prodloužit si život. V boji proti stárnutí většinou přichází jako první na řadu omlazování zevnějšku (pomocí estetické dermatologie nebo plastické chirurgie). Jenže mládí a vitalita nespočívá jen v našem hezkém „obalu“, ale i v tom, co je uvnitř nás samotných – ve stavu našeho organismu, vnitřních orgánů a fungování našeho těla jako celku. Medicína proti stárnutí, tzv. anti-aging medicína, je nově vzniklá lékařská specializace, jejímž cílem je dosáhnout co nejlepšího možného zdravotního stavu člověka a zároveň co nejméně zbrzdit proces stárnutí organismu.

Věk můžeme hodnotit jednak podle rodného listu, a jednak podle to, v jakém stavu je náš organismus zevnitř – rozeznáváme věk kalendářní a biologický. Kalendářní věk nemůžeme nijak ovlivnit ani změnit. Naopak věk biologický je dán aktuálním stavem našeho organismu a ovlivnit ho můžeme, a to jak k lepšímu, tak k horšímu. Čím si svůj biologický věk nejčastěji zkracujeme? Ovlivňuje ho náš životní styl, prostředí a genetické předpoklady. Kromě genetických faktorů, které ovlivnit nejdu, určuje délku našeho života to, co jíme, jak odpočíváme, jaký máme vztah k životu, zda kouříme, a dále také vnější vlivy jako životní prostředí, sluneční záření apod. Na mechanismu stárnutí se podílí celá řada faktorů – hormony, změny struktury nukleových kyselin, změny metabolismu kyslíku apod. Stěžejní roli hrají volné kyslíkové radikály, jejichž zvýšená tvorba vede k urychlení stárnutí buněk a tím celého organismu. Čím je člověk starší, tím více volných radikálů na něj útočí, přičemž obranná schopnost organismu klesá.

Každý z našich orgánů stárne různě odlišným tempem a každý člověk je naprosto jedinečný. Naši péči si zaslouží zejména srdce, hlavní motor našeho těla. Podle výzkumů je lidská buňka schopna dožít se zhruba 120 let. Mnohem důležitější než kolika let se dožijeme, je to, zda strávíme poslední čtvrtinu či pětinu života aktivně, v plné fyzické a duševní kondici a nikoliv jako pacient odkázaný na pomoc druhých. Zkušenosti z jiných zemí, např. Japonska, ukazují, že lidé se mohou dožít vysokého věku v plné síle. V počtu dlouhověkých občanů vede japonský ostrov Okinawa – ze 100 000 se jich tam dožívá více než 100 let čtyřiatřicet a svůj dlouhý život si užívají i po stovce. Je důležité si uvědomit, že investice do svého vlastního zdraví se vrátí nejen prodloužením délky života, ale především zvýšením jeho kvality.

✓ Víte, jak mladé je Vaše srdce?

Zajímá Vás, jak jste na tom Vy? Jaký je skutečný biologický věk Vašeho organismu a Vašeho srdíčka? Pomocí dotazníku „Jak mladé je Vaše srdce“ si můžete vypočítat svůj skutečný biologický věk (podle stavu srdce a cévního systému). Dotazník byl vytvořen ve spolupráci značky Flóra s klinikou GHC a je k dispozici na www.flora.cz.

Pokud pomocí dotazníku zjistíte, že Vaše biologické hodiny tikají rychleji, než by měly, nezaufejte – nikdy není pozdě, abyste svůj biologický věk ovlivnili. Změnou životních návyků můžete své srdíčko výrazně omladit.

✓ Co dát v létě na talíř

Grilování patří v tomto období k oblíbeným způsobům úpravy. Výběrem surovin a dodržováním jednoduchých zásad úpravy můžeme z nezdravého jídla udělat zdravé a přesto chutné.

Dávno už neplatí, že grilovat je možné pouze maso. Při zdravém grilování raději zapomeňte na buřtíky či jiné uzeniny a tučné maso. Velice oblíbená je grilovaná zelenina či ovoce. Na grilování jsou vhodné pevnější druhy, z ovoce např. jablka, hrušky, ananas. Častěji se ale používá zelenina, která může naprosto nahradit maso. Lépe je opět vybírat tvrdší, pevnější druhy. Pokud zvolíme zdravější úpravu v alobalu, není omezení žádné. Snad jen to, že zkombinujeme-li např. rajčata s lilkem, musíme zvážit dobu úpravy jednotlivých druhů. Mezi nejčastěji používané druhy zeleniny na grilování patří lilky, paprika, cibule, česnek, okurka. Z tuků jsou nejvhodnější kvalitní jednodruhové oleje.

Grilované plátky medového melounu s jemným mátovým dresinkem

Potřebujeme: plátky medového melounu, citrónovou šťávu, bílý jogurt, mátu

Postup: Plátky melounu zakápneme citrónovou šťávou a z obou stran ogrilujeme. Podáváme s dresinkem z bílého jogurtu (slazený či neslazený) a nasekané máty.

Grilované jahody balené v parmské šunce s rukolovým salátem a dresinkem z hrubozrnné hořčice

Potřebujeme: jahody, plátky parmské šunky, hrubozrnnou hořčici, med, olivový olej, rukolu

Postup: Jahody očistíme, nakrájíme a celé balíme do plátku parmské šunky, poté vložíme na gril a grilujeme než se šunka zapeče. Podáváme s rukolou, kterou smícháme s dresinkem připraveným z hrubozrnné hořčice, medu a olivového oleje.

Grilovaný banán s omáčkou z černé čokolády a feferonek

Potřebujeme: banán, citrónovou šťávu, kvalitní hořkou čokoládu, feferonku

Postup: Banány rozpůlíme a zakápneme citrónovou šťávou, poté vložíme na gril a grilujeme z obou stran. Omáčku připravíme z rozpuštěné čokolády a nasekané feferonky. Můžeme zředit vodou.