

TARTALOM

<i>Előszó</i>	9
1. A LONGEVITY ALAPJAI	15
A longevityszemlélet	15
Longevity-alappillérek	23
Healthspan és lifespan, és a kettő közötti különbség	33
Az epigenetika hatása a várható élettartamunkra	35
Mi a biológiai életkor, és hogyan lehet mérni?	40
A krónikus gyulladás folyamata	47
Autofágia, a sejtek túlélőmechanizmusa	50
Prevenció	55
2. MENTÁLIS EGÉSZSÉG: BÉKÉBEN A VILÁGGAL, BÉKÉBEN ÖNMAGUNKKAL	65
Életcél nélkül nincs hosszú élet	66
A társas kapcsolatok minősége	74
Hála	91

3. A SPORT AJÁNDÉKA:

SZABADSÁG ÉS HOSSZÚ ÉLET 99

NEAT: A napi aktivitás jelentősége 99

A mitokondriumok szerepe az egészség
hosszú távú megőrzésében 109

Az izom a rák ellensége 140

Állóképesség: a hosszú és egészséges élet
legjobb mutatója 152

Lassan járj, tovább élsz – avagy a 2-es zóna ereje 156

Röviden, de hatásosan – a HIIT titka 170

Az erő szerepe a longevitásciklusban 190

Az optimális izomtömeg 191

Kordában tartott zsírok 202

Ugrásszerű öregedés 210

Legyél te is izomagyú! 216

Az egészséges bélflóra és a mozgás 226

Legyél szupermedium! 228

4. TÁPLÁLÉK VAGY MÉREG?

ÉTRENDÜNK A LONGEVITÁCIÓ FÉNYÉBEN 239

A diéták problémája 241

Makrotápanyag-alapú diéták 242

Ételválasztásos diéták 250

Időben meghatározott diéta 257

Milyen a jó táplálkozás? 264

Szokásalapú táplálkozás 268

Étrend-kiegészítők	280
A kreatin	280
A magnézium	285
A D-vitamin	289
Az ómega-3	293
Szedjük-e multivitamint?	297

5. A REGENERÁCIÓ TERÜLETEI:

AZ ALVÁS ÉS AZ EGÉSZSÉGES LÉGZÉS	303
Aludni (tudni) kell	303
Hogyan befolyásolja az alvás az egészségünket?	305
Az alvás szakaszai	314
Az optimális alvás négy pillére	317
Így hozd ki a legtöbbet az alvásodból!	320
Lélegezz a hosszú életért!	334
Hogyan hat a légzés a szervezetünkre?	338
Javítsd a légzésedet!	351
<i>Összefoglalás – Vedd a kezedbe az irányítást!</i>	360
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	371
<i>Ábrák jegyzéke</i>	373
<i>A szerzőkről</i>	374

A LONGEVITY ALAPJAI

A hosszú, egészséges élet elérése sokak célja, ám ehhez számos tényezőt érdemes figyelembe venni. A longevity alapjai segítenek megérteni, milyen életmódbeli és biológiai tényezők játszanak kulcsszerepet az öregedés folyamatában.

A LONGEVITYSZEMLÉLET

A longevity számunkra gondolkodásmódot jelent, proaktív hozzáállást az egészségünkhöz. Felelősségvállalást a 20-30-40 évvel későbbi önmagunkért. Ez tudatos döntéseket és tudatos cselekvést igényel a mindennapokban. Nincs az a könnyű út, pirula, gyors megoldás, ami segítené az egészségünk megőrzését, ha az alapok nincsenek rendben, ha a mindennapjainkat nem hatja át az a gondolkodás, miszerint 80-90 évesen is szeretnénk aktív életet élni. Ez a gondolkodás sajnos egyáltalán nincs jelen a társadalmunkban. Az általunk vezetett vállalati életmódprogramokon

sokszor azt tapasztaljuk, hogy már a negyvenesek is lemondóan beszélnek az egészségükről. El sem tudják képzelni, hogy a jelenlegi állapotuk visszafordítható, sőt, sokkal jobb állapotba is kerülhetnek, mint azt korábban gondolták volna. Mi éppen ezt szeretnénk bebizonyítani, kutatásokkal és valós élettörténetekkel alátámasztva. Nemhogy 40, de akár még 80 éves kor fölött is lehetőségünk van jelentősen javítani az életminőségünkön. A bizonyítékokra azért van szükség, hogy elhidd, te is meg tudod csinálni – mi ehhez viszont szeretnénk tervet is adni, ami alapján belevágatsz.

Soha nem késő

Egy 2023-as kutatásban¹ két csoportban 65–75 év közötti és 85 év feletti férfiak és nők 12 hétig heti háromszor végeztek teljes testes erőfejlesztő edzést. A kutatás arra kereste a választ, hogy az életkor önmagában (nem nézték külön a férfiakat és a nőket) befolyásolja-e az izomtömeg, az erő és a testi funkciók fejleszthetőségét. A könyvünk szempontjából szerencsére jó eredmények születtek a kutatás végén. A combizom keresztmetszete egyformán nőtt mindkét csoportban, átlagosan 10%-kal a 65–75 év közöttieknél és 11%-kal a 85 év felettieknél. A maximális erejük átlagosan 38%-kal (65–75 év) és 46%-kal (85 év felett) nőtt. A funkcionális teljesítményük, ami a mindennapokban végzett mozgásukat modellezte – járási sebesség, székről felállás ötször

egymás után, időre – szignifikánsan javult mindkét csoportnál. Lényegében nem volt jelentős különbség a csoportok között, hasonló mértékben reagáltak az edzésre, sőt a 85 év fölöttiek még némiképp jobb eredményeket is értek el.

Talán most azt gondolod, hogy 85 év felett ugyan minek már edzeni, ám a longevityszemlélet pont erről szól: hogy hogyan érd meg a 90 évet is a lehető legjobb egészségben. De ne mondjunk le a 90 felettiokről sem, mert még ott is van lehetőség a fejlődésre. Egy másik felmérésben egy 9 fős 90 évesekből álló csapat tagjainak a 8 hétig végzett, magas intenzitású erőedzés hatására átlagosan 174%-kal nőtt az erejük, és a tandem járási sebességük 48%-kal javult.² A tandem járás hasonló, mint amikor a rendőr szonda híján azt kéri, hogy menj úgy, mint egy kötélátúzó – szépen egymás elé rakva a lábakat. Igen ám, de a kutatás résztvevőinek ráadásul úgy kellett sétálniuk, hogy a lábujjuk érintsék a sarkat. Nem véletlenül ez a „vizsgafeladat” az ittas sofőröknek, hisz sokkal nagyobb egyensúlyi és koordinációs kihívás egy vonalon sétálni, mint a sima járás. A 90 éves alanyok nemcsak erősebbek lettek, de több lépést tudtak egyensúlyvesztés nélkül megtenni, ami óriási dolog ebben a korban. Az edzés eredményeként 2 résztvevő eldobta a járóbotot. Egy harmadik, aki korábban csak úgy tudott a székből felállni, hogy karral is toltta magát, az edzés hatására – ha nem is pattant ki a székből, de – már nem kellett karizommal rásegítenie.