

TEPAJÍCÍ INTELIGENCE

Co ví srdce o životě a jak ho řídí

Srdce bylo po staletí považováno za zdroj emocí, odvahy, moudrosti a intuice. V dřívějších dobách bylo pro lidi tajuplným, mystickým orgánem, jehož prostřednictvím definovali hranici mezi životem a smrtí. Současná věda zjistila, že srdce vládne vlastní inteligencí, díky níž dokáže zpomalit stárnutí organismu.

Prvním úderem dává tělu život, posledním ohlašuje jeho konec. Jeskynní malby v El Pindal ve Španělsku zobrazují smrt provázenou zástavou srdce; obrazy na stěnách hovoří o tom, že tamní lidé považovali srdce za zdroj (esenci) života ve všech jeho podobách. Řecký filozof Aristoteles byl dokonce přesvědčený, že srdce je orgánem myšlení a je centrem duše – podstaty člověka.

Srdce fascinovalo i Leonarda da Vinciho, kterého zaujala především charakteristická svalová vlákna (trabekuly), jež zpevňují vnitřní povrch srdce. Tato svalová síť vykazuje typické fraktální vzory připomínající sněhové vločky. Leonardo da Vinci je načrtl již v 16. století. Domníval se tehdy, že tato struktura ohřívá krev procházející srdcem.

Ani v dnešní době však vědci přesně neznají funkci této složité sítě svalových vláken, která vznikají hned na počátku vývoje tohoto orgánu. Domnívají se, že jejich účelem je nejprve napomáhat oxyličování rostoucího srdce a později ovlivňovat i jeho další funkce. V této souvislosti je důležitý poznatek, že tvar trabekul ovlivňuje výkonnost srdce. Analýzou dat od padesáti tisíc pacientů bylo zjištěno, že různé fraktální vzory této „tajemné“ sítě umožňují efektivnější průtok krve při každém úderu srdce a mohou i ovlivňovat riziko srdečního selhání. Studie odhalila, že lidé, již mají víc větví trabekul, jsou zřejmě méně ohroženi selháním srdce.

Vědci dále zjistili, že v lidské DNA existuje šest oblastí, které určují, jak přesně se fraktální vzory ve svalových vlákních tvoří. „Leonardo da Vinci tyto složité svaly uvnitř srdce načrtl před pěti sty lety, a teprve nyní začínáme chápat, jak jsou důležité jsou pro lidské zdraví“, řekl Declan O'Regan, klinický vědecký pracovník a konzultant v oboru radiologie v londýnském Institutu lékařských věd MRC.

POMALÉ STÁRNUTÍ

V současnosti vědce stále víc zajímají fyziologické mechanismy, kterými je srdce propojeno s orgánovými systémy, a způsoby, jimiž ovlivňuje zpracovávání veškerých informací, vnímání a celkové zdraví člověka. Předmětem intenzivního zkoumání je především komunikace mezi srdcem a mozkem. Je čím dál jasnější, že srdce má vlastní inteligenci, díky níž vysílá do mozku smysluplné signály, kterým mozek nejenže rozumí, ale zároveň se jim také řídí.

Vědci z American Heart Association (AHA, Americká kardiologická asociace) nedávno zjistili, že optimálně zdravé srdce může zpomalit biologické stárnutí. Podle předběžné studie, která byla prezentována v listopadu 2023 na vědeckém zasedání AHA, to v důsledku znamená, že dobrý zdravotní stav srdce může snížit riziko vzniku kardiovaskulárních a dalších onemocnění souvisejících s věkem a zároveň prodloužit život.

Setkání, jež se konalo ve Filadelfii, bylo hlavní celosvětovou konferencí nejnovějších vědeckých poznatků, výzkumů a novinek v klinické praxi založených na důkazech v oblasti kardiovaskulární vědy. Výzkumníci se zabývali souvislostí mezi zdravím srdce a mozku hodnoceným podle kontrolního seznamu opatření podporujících kardiovaskulární zdraví American Heart Association's Life's Essential 8 a biologickým procesem stárnutí měřeným podle fenotypického věku.

ODHALENÁ RIZIKA

Ke zhodnocení věku člověka se namísto standardního kalendáře používá takzvaný fenotypický věk, který je spolehlivým ukazatelem biologického (fyziologického) stáří spočítaného na základě chronologického (kalendářního) věku se zahrnutím výsledků devíti hodnot krevních parametrů – a to pro metabolismus, zánět a funkce orgánů (včetně hladin glukózy, c-reaktivního proteinu a kreatininu). Zrychlení fenotypického věku je rozdíl mezi biologickým a skutečným (kalendářním) věkem. Vyšší hodnota fenotypického věku ukazuje na rychlejší biologické stárnutí.

„Zjistili jsme, že vyšší kardiovaskulární zdraví je spojené se zpomalením biologického stárnutí měřeného fenotypickým věkem. Objevili jsme také to, že s rostoucím zdravím srdce se biologické stárnutí zpomaluje,“ uvedla hlavní autorka studie, doktorka Nour Makarem, Ph.D., odborná asistentka epidemiologie na škole veřejného zdraví v Columbia University Irving Medical Center v New Yorku. „Fenotypický věk je praktický nástroj pro hodnocení procesu biologického stárnutí našeho těla a silný prediktor budoucího rizika onemocnění a úmrtí,“ upřesnila lékařka.

NENÍ VĚK JAKO VĚK

Po výpočtu fenotypického věku u více než šesti a půl tisíce dospělých, kteří se

zúčastnili národního průzkumu zdraví a výživy (NHANES) v letech 2015 až 2018, analýza zjistila, že účastníci s vysokým kardiovaskulárním zdravím měli negativní fenotypické zrychlení věku – to znamená, že byli mladší, než se fyziologicky očekávalo. Jejich biologický věk byl nižší než kalendářní. Naopak účastníci s nízkým kardiovaskulárním zdravím měli pozitivní fenotypické zrychlení věku – byli starší, než se fyziologicky očekávalo. Jejich biologické stáří bylo vyšší než kalendářní.

Průměrný skutečný věk osob s vysokým kardiovaskulárním zdravím byl 41 let, avšak jejich průměrný biologický věk byl podle výpočtů 36 let. Průměrný skutečný věk osob s nízkým kardiovaskulárním zdravím byl 53 let, ačkoli jejich průměrný biologický věk odpovídal 57 letům. Po započtení sociálních, ekonomických a demografických faktorů bylo nejvyšší skóre kardiovaskulárního zdraví Life's Essential 8 spojené s biologickým věkem, který je v průměru o šest let nižší než skutečný kalendářní věk jedince.

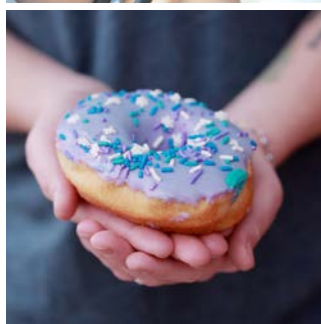
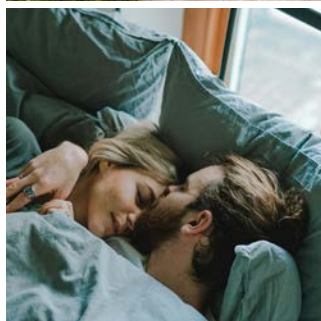
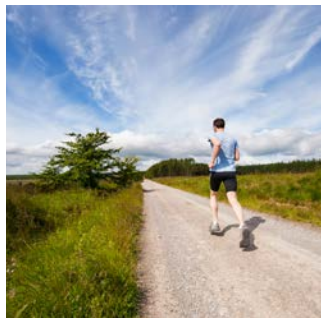
„Pečlivé dodržování všech ukazatelů Life's Essential 8 a zlepšení kardiovaskulárního zdraví může zpomalit proces stárnutí organismu a přinést mnoho dalších výhod. Snížení biologického stárnutí není spojeno pouze s nižším rizikem chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby, ale také s delším životem a nižším rizikem úmrtí,“ uvedla doktorka Nour Makarem.

ŽÍT DÉLE

Life's Essential 8 je kontrolní seznam osmi zdravotních opatření, jež podporují optimální kardiovaskulární zdraví. Těchto osm bodů zahrnuje zdravý spánek, nekouření, pravidelnou fyzickou aktivitu, zdravou stravu, zdravou tělesnou hmotnost a měření hladiny glukózy, cholesterolu a krevního tlaku. Celkové zdravotní výsledky účastníků studie se vypočítaly na základě průměru všech osmi ukazatelů a výsledkem bylo bodové skóre rozdělené do tří kategorií: vysoké, střední nebo nízké kardiovaskulární zdraví.

„Tato zjištění nám pomáhají pochopit souvislost mezi kalendářním a biologickým věkem a zároveň říkají, jak nám dodržování zdravého životního stylu může pomoci žít déle,“ sdělil veřejnosti Donald M. Lloyd-Jones, předseda autorské skupiny pro publikaci Life's Essential 8 a bývalý prezident organizace AHA. ➤

Osm základních životních zásad



Life's Essential 8 jsou klíčová opatření pro zlepšení a udržení kardiovaskulárního zdraví podle definice Americké kardiologické asociace. Lepší kardiovaskulární zdraví pomáhá snižovat riziko srdečních onemocnění, mrtvice a dalších závažných zdravotních problémů.

- 1 Lepší stravování**
Zaměřte se na zdravý stravovací režim, jenž zahrnuje celozrnné potraviny, hodně ovoce a zeleniny, bílkoviny, ořechy, semínka, a vařte s oleji, jako jsou olivový a řepkový.
- 2 Budte aktivnější**
Dospělí by měli týdně věnovat 2,5 hodiny středně intenzivní nebo 75 minut intenzivní fyzické aktivitě. Děti by měly být fyzicky aktivní každý den alespoň 60 minut, včetně hry a strukturovaných aktivit.
- 3 Přestaňte kouřit**
Užívání výrobků pro inhalaci nikotinu, mezi něž patří klasické cigarety, elektronické cigarety a vaping, je hlavní příčinou úmrtí, kterým lze předcházet – včetně přibližně třetiny všech úmrtí na srdeční choroby. A zhruba třetina amerických dětí ve věku 3 až 11 let je vystavena pasivnímu kouření nebo vapování.
- 4 Dopřejte si zdravý spánek**
Většina dospělých potřebuje každou noc 7 až 9 hodin spánku. Děti potřebují víc: do 5 let je to 10 až 16 hodin, ve věku 6 až 12 let 9 až 12 hodin a ve věku 13 až 18 let 8 až 10 hodin na lůžku. Dostatečný spánek podporuje regeneraci, zlepšuje fungování mozku a snižuje riziko chronických onemocnění.
- 5 Kontrola tělesné hmotnosti**
Dosažení a udržení zdravé hmotnosti má mnoho výhod. Užitečným měřítkem je index tělesné hmotnosti – číselná hodnota hmotnosti v poměru k výšce postavy. Optimální BMI je nižší než 25, ale méně než 18,5 je považováno za podváhu. Vypočítat si ho můžete on-line nebo se poradit s odborníkem.
- 6 Kontrolujte hladinu cholesterolu**
Vysoká hladina non-HDL neboli „špatného“ cholesterolu může vést k srdečním onemocněním. Váš lékař může sledování hladiny non-HDL cholesterolu považovat za důležitější než sledování celkového cholesterolu, protože jej lze měřit bez předchozího hladovění a spolehlivě se vypočítá u všech lidí.
- 7 Regulace hladiny cukru v krvi**
Většina potravy, kterou sníme, se mění na glukózu (neboli krevní cukr), již naše tělo využívá jako energii. Vysoká hladina cukru v krvi může časem poškodit srdce, ledviny, oči a nervy. V rámci testování může sledování hemoglobinu A1c představovat lepší dlouhodobou kontrolu u lidí s cukrovkou nebo prediabetem.
- 8 Kontrola krevního tlaku**
Udržování krevního tlaku v přijatelných mezích rozhodně prospívá dlouhodobému zdraví. Optimální jsou hodnoty nižší než 120/80 mm Hg. Vysoký krevní tlak už je definován jako 130–139 mm Hg systolického tlaku (horní číslo při měření) nebo 80–89 mm Hg diastolického tlaku (dolní číslo).

My detoxikujeme, imunita léčí

MARION®

**účinné preparáty pro detoxikaci a imunoaktivaci
podle metody MUDr. Josefa Jonáše**

JE NEPŘÍJEMNÉ ŽÍT POD TLAKEM

Hypertenze, tichá nemoc

Nebolí, obvykle jí necítíme, přesto je výjimečně nebezpečná. Hypertenzi trpí jen v České republice přes milion lidí. Léky na hypertenzi jsou spolu s antidepresivy výjimečným byznysem. Zdá se, že je velmi snadné sledovat jejich účinek. Krevní tlak se měří nanometrem. Krevní tlak klesá, a přesto se počet komplikací nesnižuje. Kardiaci a lidé po cévní mozkové příhodě mohou vyprávět. Přišli jsme s revolučním nápadem. Pracujeme s baroreceptory a prodlouženou míchou. Tyto struktury tvoří geniální regulační systém. 2x denně stříkajme pět stříků spreje do úst, nebo na kůži. Po půl roce užijí preparátu Hyperten kúru opakujeme. Nezapomínejme na domácí kontrolu krevního tlaku.

MUDr. Josef Jonáš



Hyperten

Cíleně zaměřená detoxikace center, která jsou zodpovědná za regulaci krevního tlaku

Informace o celé kolekci detoxikačních preparátů naleznete na www.marion-jj.cz

Obráťte se na svého detoxikačního poradce Marion

