

VONDA WRIGHT

NESALOMLJIVA

**ŽIVI SNAŽNO. ŽIVI DUGO.
ŽENSKI VODIČ ZA VITALNO
STARENJE**

S engleskoga preveo
Davor Lerinc

PULS

Izvanrednim ženama koje su me nadahnjivale tijekom cijeloga
mojeg života i karijere — vaša snaga i nepokolebljiva otpornost
potiču moju strast da promijenim način na koji starimo. Hvala
vam na povjerenju, hrabrosti i vjeri u svijet u kojemu godine
nisu prepreka, nego nešto čime se treba ponositi. Zajedno
iznova ispisujemo priču o tome što znači vitalno starjeti. Ova
je knjiga posvećena vama. Čast mi je skrbiti o vama.

dr. Vonda Wright

SADRŽAJ

Uvod: Nismo žrtve prolaska vremena	9
--	---

PRVI DIO

Priprema za vašu Nesalomljivu budućnost

1. Tempirane bombe starenja	29
2. Kretanje: najsnažniji štit za Nesalomljivu budućnost	49
3. Izgradnja Nesalomljivoga načina razmišljanja	73
4. Gdje ste sada? Procjena Nesalomljivosti	86

DRUGI DIO

Izgradnja vaše Nesalomljive budućnosti

5. Recept za tjelovježbu prema načelu FACE za vašu Nesalomljivu budućnost	117
6. F – Fleksibilnost i pokretljivost	122
7. A – Aerobna aktivnost	133
8. C – Nošenje tereta	142
9. E – Ravnoteža i brzina koraka	163
10. Nesalomljiva prehrana	169
11. Kada menopauza uđe u jednadžbu	205

TREĆI DIO
Još više od Nesalomljive

12. Vrhunska mentalna učinkovitost	235
13. Od optimalnoga zdravlja do vrhunskoga tjelesnog stanja	250
14. Precizna dugovječnost: putovanje prema posljednjoj granici	273
<i>Zahvale</i>	293
<i>Prvi dodatak: Protokoli za vježbanje</i>	295
<i>Drugi dodatak: Sustav večera dr. Vonde i omiljeni Nesalomljivi recepti</i>	367
<i>Treći dodatak: Nesalomljive strategije za suočavanje s boli i ozljedama</i>	393
<i>Literatura</i>	403
<i>Kazalo</i>	449

UVOD

Nismo žrtve prolaska vremena

Imala sam osjećaj da sam zapela u vremenu. Nisam znala kako se svaki dan pretvorio u godine, a osjećala sam se izgubljeno i nisam znala kako se vratiti na mjesto koje mi je bilo poznato.

– EVA

Evu poznajem još otkad smo bile u tridesetima. Svojedobno smo razgovarale svaki dan, no tijekom godina taj se redoviti kontakt prorijedio jer su nam karijere i obiteljske obveze oduzimale sve više vremena. No ono čega se sjećam kad je riječ o Evi, jest da je briljantna, duhovita i srdačna te da svojom energijom i smijehom osvijetli svaku prostoriju u koju uđe. Ona je pravo utjelovljenje svojega imena, koje znači »puna života«!

Prije nekoliko godina ponovno smo se povezale nakon što dugo nismo bile u kontaktu. Odmah sam osjetila koliko je umorna, koliko je vrijeme nagrizlo njezinu životnu snagu i prigušilo njezin sjaj. Ispričala mi je da je dobila neželjene kilograme, osobito oko struka, koji je nekoć imao oblik pješčanoga sata, te da ju je ta dodatna težina ostavljala bez daha već pri običnome penjanju uz stube. Opisala je kako su se užurbane minute pretvarale u godine, kako se pitala kamo je nestalo sve to vrijeme i što joj se usput dogodilo. Govorila je i o tome koliko ju je uznemiravalo što su je drugi doživljavali kao ženu koja je

»prošla svoj vrhunac« te što se u tijelu obilježene menopauzom osjećala nevidljivom u očima društva. Moja živahna prijateljica, puna života, činila se izgubljenom i nije znala kako pronaći put natrag prema životu koji je više od pukoga preživljavanja.

Razumjela sam o čemu je govorila. Ne tako davno i sama sam prolazila kroz tegobnu menopauzu, no od tada sam se vratila svojim korijenima kao istraživačica mišićno-koštanoga starenja i dugovječnosti kako bih ponovno izgradila i usvojila ono što danas doživljavam kao Nesalomljiv život. Ljudi se često nasmiju ili me skeptično pogledaju kada kažem da ovo mogu biti najbolje godine našega života. I Eva se u početku nasmijala mojem oduševljenju životom u srednjoj dobi; teško je zamisliti da se upravo u tome razdoblju može napredovati i cvjetati kad nam medijske poruke i društvene norme neprestano poručuju da su nama ženama najbolji dani već iza nas. No Evi sam ispričala na koje sam sve načine pomogla sebi i ženama s kojima radim da ponovno preuzmu nadzor nad svojim tjelesnim i emocionalnim životom zahvaljujući novoj znanosti o starenju te kako sam starenje prestala promatrati kao nedostatak i počela ga doživljavati kao svoju snagu. Umjesto da usporavam i povlačim se, objasnila sam joj, dobila sam novu priliku za život; ponovno sam namjestila svoj unutarnji sat.

Evu je zainteresirala mogućnost da se ponovno osjeća kao kada je bila mlada, premda sam osjetila njezine sumnje. Podsjetila sam je da je i prije uspijevala učiniti teške stvari: uglavnom sama odgojila je svoje dvoje djece, izgradila izvanrednu karijeru, a sada je preuzimala i brigu o svojim roditeljima. Priznala je da imam pravo i poklonila mi svoje povjerenje. Zajedno smo osmislile plan koji će joj pomoći da se ponovno osjeća svojom. Taj je plan vrlo sličan onome koji ću iznijeti vama na stranicama ove knjige.

Liječnica sam koja vjeruje da pacijentica ima pravo, ali i potrebu znati gdje se nalazi i zašto mora uložiti trud koji

promjena zahtijeva. Eva je zaslužila isto. Objasnila sam joj da različiti životni izbori mogu deaktivirati ono što su znanstvenici prepoznali kao tempirane bombe starenja, a ona je poduzela konkretne korake kako bi izgradila ono što danas razumijemo kao štitove za ostatak svojega života. Većina onoga što je prije pokušavala bili su brzi popravci: proizvodi protiv starenja, kratkotrajne dijete i programi vježbanja utemeljeni na trenutačnim pomodnim trendovima, a ne na znanosti. Bila je spremna pokušati ponovno, ali strah od neuspjeha bio je izrazit. Je li nada u preobrazbu vlastitoga zdravlja doista bila realna?

Dok je prolazila kroz to putovanje, Eva je imala sjajne dane. Imala je i one teške, iscrpljujuće dane, kada je jednostavno odrađivala ono što je trebalo učiniti, a bilo je i zastoja tijekom kojih se pitala hoće li ikada doživjeti napredak. No ostala je vjerna našem planu i taj je napredak naposljetku došao. Naravno, Eva se nije vratila svojoj tridesetogodišnjoj inačici, ali izgradila je novi, autentičan život u srednjoj dobi te energiju i svjetlost koje je oduvijek nosila u sebi sada usmjerava prema tome da sljedećih četrdeset godina bude tjelesno i emocionalno otporna.

Ona je snažna. Ona vitalno stari.

Izići iz okvira »dobro sam«

Kada vas netko upita kako ste, koliko često jednostavno odgovorite »dobro«? Katkad je to, naravno, samo skraćenica za »nemam vremena ulaziti u pojedinosti« ili odgovor kojim štite svoju privatnost. No možda ste poput tisuća žena s kojima sam razgovarala, a koje kažu da su »dobro« misleći pritom da su tek onako — ni sjajno, ni optimalno, ni onako kako se sjećaju da su se osjećale u mlađemu tijelu. »Dobro« znači »podnošljivo«, a — ironično — to je iscrpljujuće.

Temeljni koraci prema tome da postanete Nesalomljive jesu procjena vašega trenutačnog stanja (a to je često upravo

ono »dobro sam«) i prolazak kroz proces optimizacije svojega zdravlja, što ću objasniti kroz razvojni slijed prvog, drugog i trećeg dijela ove knjige. Pritom ne mislim samo na život bez bolesti (o čemu ćemo uskoro govoriti), nego na to da doista uložite vrijeme i energiju kako biste se preobrazile — od ravnodušnosti i prosječnosti sadržanih u »dobro sam« do tjelesne i mentalne Nesalomljive živosti. Vrijedne ste toga.

Vjerujem da naša tijela posjeduju sposobnost ostvarivanja vlastite, osobne inačice optimalnoga zdravlja, no naši životni izbori i okolnosti malo-pomalo nagrizzaju te mogućnosti, sve dok ne postanemo tek »dobro« ili čak bolesne. Taj pad dodatno pojačavaju biološke tempirane bombe starenja, o kojima ćete doznati u prvome poglavlju. Iskoristimo to znanje kao poziv na djelovanje kako bismo ponovno stekle optimalno zdravlje, pa čak i vrhunsku tjelesnu spremnost, a da i ne govorimo o tome da se napokon ponovno osjećate svojom.

Pokušaj da ponovno povratite svoju životnu snagu nije borba protiv starenja; to je zalaganje za zdravlje. Ipak, mi žene prečesto svoje napore da budemo zdravije promatramo kao pokušaje zaustavljanja starenja. Vjerujem da je to zato što srednja životna dob za nas može biti povezana s dubokom emocionalnom boli. Odrastale smo u vremenu u kojem je najveća ženina vrijednost bila njezina reproduktivna sposobnost, pa se ponekad, kada završimo s rađanjem i podizanjem djece, počnemo osjećati nevažnima te gotovo odustanemo od samih sebe. No ista ona unutarnja energija koja može donijeti novi život na svijet, koja može njegovati nove ideje i potaknuti nas da riskiramo, može se usmjeriti i izvan majčinstva (bez obzira na to imate li vlastitu djecu ili ne!). Muškarci s kojima se susrećem u ovoj kategoriji knjižarske ponude neprestano govore o »dugovječnosti« jer prepoznaju vrijednost i potencijal duljega života te vitalnoga starenja. To možemo i mi žene.

Priče žena kojima pomažem, od kojih ćete mnoge upoznati u ovoj knjizi, utjelovljuju ono što sam oduvijek smatrala

ljudskim potencijalom. Još u prvim godinama svoje karijere dovodila sam u pitanje rašireni društveni mit prema kojemu je starenje neizbježan pad — klizanje od životne snage mladosti niz strmu padinu prema krhkosti i nemoći. Nikada u to nisam vjerovala. Možda zato što sam od malih nogu gledala svojega oca (koji i danas, u osamdeset petoj godini, trči utrke izdržljivosti) kako tijekom čitavoga svojeg životnog vijeka prkosi vremenu. A možda zato što sam, radeći sa sportašima koji se natječu u sedamdesetima i osamdesetima, vidjela kako izgleda živjeti punim kapacitetom vlastitoga tijela.

Prečesto takve ljude doživljavamo kao iznimke, umjesto kao uzore za vlastitu budućnost. Prihvaćamo da će naša budućnost, osobito kao žena koje stare, biti mnogo sumornija. Nažalost, kao ortopedska kirurginja svakodnevno se u svojoj praksi susrećem upravo s tom sumornijom budućnošću. Nalazim se pokraj bolničkog kreveta krhke žene koja je slomljena — doslovno. Možda je pala i slomila kost, ali ponekad su joj kosti postale toliko krhke da joj kuk pukne dok jednostavno stoji u kuhinji i pere posuđe.

Dok je prvi put susrećem na hitnom prijamu, razmišljam o njezinu prijelomu i o tome kako ću joj pomoći da ponovno stane na noge. Ali razmišljam i o njoj kao o ženi. Kako je došlo do toga da se slomi? Koliko već dugo pati od inkontinencije? Hoće li joj srce biti dovoljno snažno da podnese operaciju o kojoj upravo razgovaramo? I je li već zakoračila niz onu sklisku padinu nepokretnosti koja može dovesti do problema s pamćenjem?

Istina je da krhka žena zgrčena preda mnom na bolničkom krevetu, u izgužvanoj plavoj bolničkoj spavaćici, iscrpljena od bola koji joj nanosi slomljena kost i izložena opasnosti od još većeg invaliditeta, nije slika osobe kakvom je ikada zamišljala da će postati. I sama mi to kaže.

Dok stojim pokraj kreveta te slomljene žene zajedno s njezinim kćerima (obično su upravo kćeri te koje stoje uz krevet) i

razgovaram o predstojećoj operaciji, o tome kako će se oporavljati i gdje će živjeti nakon zahvata, njezine misli često odlutaju prema pitanju: »Kako sam postala ovakva?« Moje pacijentice često pogledaju mene i medicinske sestre te nam kažu koliko smo sretne što smo mlade, da su nekoć i same bile poput nas, s porukom da nikada ne ostarimo, završavajući riječima: »Ne želim da me ljudi ovakvu pamte.«

Pišem ovu knjigu kako biste mogle izabrati kakvu budućnost želite i kako biste, kao što sam i sama učinila, mogle okrenuti leđa zastarjeloj priči koju je društvo (uključujući mnoge liječnike!) stvorilo o »normalnome starenju«. Reći ću to otvoreno: mi žene danas posljednjih dvadeset godina svojega života (a prema onome što sam vidjela, ponekad i posljednjih trideset) provodimo umirući. Vrijeme je da kažemo: *dosta*.

Tvrdim da, premda doista prolazimo kroz određene životne promjene, ono što nazivamo »normalnim starenjem« zapravo predstavlja »normalno starenje ljudi koji su pod stalnim stresom, nepravilno se hrane, ne vode brigu o izgradnji i očuvanju mišićne mase, ne vode računa o svojem hormonalnom zdravlju i ne kreću se dovoljno«.

Starenje koje vodi u krhkost čini se »normalnim« samo zato što ga je takvim učinio suvremeni način života i zato što nam prijeti oduzimanjem životne snage. Zbog toga većina nas četvrtinu svojega života provede propadajući pod teretom kroničnih bolesti koje pripadaju onome što danas nazivamo sindromom smrti zbog sjedilačkog načina života (o njegovoj ćemo pogubnosti detaljno govoriti u poglavljima koja slijede).

Mi žene pritom smo posebno pogođene. Medicinska istraživanja i znanost o dugovječnosti toliko su dugo bili usmjereni na muškarce da su naše jedinstvene potrebe i izazovi, uključujući one povezane s prijelazom u menopauzu, uglavnom bili zanemarivani, ostavljajući nas ranjivima pred onom sumornom budućnošću koju sam upravo opisala. Kada uzmete u obzir da

čak 70 posto ljudi živi sjedilačkom odraslom životnom svakodnevicom (i, dodala bih, često se nedostatno ili nepravilno hrani), postaje jasno da starenje koje vodi u slabost ima manje veze s našim biološkim mogućnostima, a mnogo više s načinom na koji živimo u poznim godinama. Biološki stupovi starenja doista se mogu mijenjati! Možemo deaktivirati te otkucavajuće tempirane bombe. Možemo vitalno starjeti. Možemo očuvati svoj prirodni oklop — svoje kosti, mišiće, zdrave stanice, pa čak i vlastiti DNK — od prijevremenog oštećenja i propadanja. I nikada nije *prekasno* početi.

Vaša je priča i moja priča

A sada jedno priznanje. Evina priča, priče mojih pacijentica, a možda i vaša priča, ujedno su i moja priča. To je priča o ne-namjernome zanemarivanju. Možda sam, poput vas, bila toliko zaokupljena svakodnevnom brigom o drugima i svojom karijerom da sam izgradnju vlastitih zdravstvenih temelja jednostavno stavila u drugi plan. Možda sam također, baš kao i vi, bila toliko usredotočena na današnji dan da sam postala nemarna kada je trebalo gledati prema budućnosti. Primjerice, moje tridesete prošle su u magli dok sam završavala medicinski fakultet i sedmogodišnju specijalizaciju iz kirurgije, a zatim gradila karijeru u području ortopedskih istraživanja i kirurgije. Ponosila sam se time što sam radila četrdesetosatna dežurstva i jela sve što je bilo prikladno pojesti jednom rukom dok sam jurila s jedne obveze na drugu.

Moje rane i srednje četrdesete bile su nevjerovatne. Nakon završetka školovanja i učvršćivanja svoje karijere bila sam u najboljoj tjelesnoj formi u životu, sa svega 19 posto tjelesne masti; trenirala sam za triatlone, a u njujorškom Central Parku istrčala sam deset kilometara tempom od 4 minute i 48 sekundi po kilometru, što je bio moj osobni rekord. Napokon sam se,

nakon jedanaest godina medicinskog obrazovanja i specijalizacije iz ortopedske kirurgije, iz New Yorka preselila u Pittsburgh zbog posla iz snova na jednom od najboljih ortopedskih odjela u zemlji, gdje sam istodobno bila i glavna liječnica sveučilišne nogometne momčadi prve divizije. Udala sam se za ljubav svojega života – iznimnoga čovjeka, oca i dvostrukog osvajača Stanleyjeva kupa u NHL-u te stvorila prekrasnu obitelj. Također sam, gotovo čudesno, dobila vlastitu kćer Isabellu u životnom razdoblju u kojem se trudnoća naziva »gerijatrijskom«. Osjećala sam se kao da mi je cijeli svijet pod nogama... sve dok nisam navršila četrdeset i sedam godina, kada sam odjednom, bez ikakva pretjerivanja, pomislila da umirem. Boljelo me cijelo tijelo. Menstruacije su mi bile obilne poput nabujale rijeke. Nisam dobro spavala, a kada bih i zaspala, često bih se budila oblivena vrućim znojem i s ubrzanim otkucajima srca. Moj nekad britki um, koji je oduvijek mogao upijati najsitnije pojedinosti i pamtit i čitave knjige informacija, sada je bio obavijen maglom. Imala sam osjećaj da gubim razum. Dogovorila sam pregled kod kolege kardiologa kako bih obavila test opterećenja srca. Uvjerio me da sam dobro, da jamačno ne umirem, ali nešto se promijenilo i to me jako uznemiravalo.

Najvidljivija promjena bila je što sam sada imala 34 posto tjelesne masti. Struk mi je nestao, a masne naslage na leđima prelijevale su se preko grudnjaka. Još gore, odjednom sam postala slabija i cijelo me tijelo boljelo toliko da sam ujutro jedva ustajala iz kreveta. Kao kirurginja u izrazito muškome okruženju uvijek sam se ponosila time što sam sama mogla obavljati težak fizički posao (doslovno) koji ortopedska kirurgija zahtijeva. Vrlo se jasno sjećam dana kada sam pokušala pomaknuti pacijenta teškog gotovo sto četrdeset kilograma na bolničkom krevetu, kao što sam to oduvijek činila, i osjetila slabost. Bio je to prijeloman trenutak koji me potaknuo na potragu za odgovorima.

Shvatila sam da se nalazim u perimenopauzi, o kojoj se u to vrijeme nije govorilo — čak ni među liječnicima. Nakon što je moj estrogen »napustio prostoriju«, kaskada metaboličkih reakcija učinila je da u zrcalu gledam nepoznatu osobu.

Nisam mislila da će se starenje dogoditi i meni!

Znam kako to zvuči. No nekako sam, valjda zato što sam oduvijek bila snažna i cijenila svoje zdravlje, pa i unatoč tome što se cijela moja istraživačka karijera bavila mišićno-koštanim starenjem, vjerovala da se meni »starenje« neće dogoditi (i, vjerujte mi, znam da u tome nisam usamljena...). Provela sam toliko istraživanja koja su pokazivala put prema zdravom, vitalnom, aktivnom i radosnom životu da jednostavno nisam mogla zamisliti vlastitu budućnost obilježenu krhkošću. Pa ipak... stajala sam pred zrcalom promatrajući osobu koju nisam prepoznavala i osjećajući se kao strankinja u vlastitoj koži.

Kako sam sve dublje ulazila u znanstvene spoznaje (uključujući velik dio vlastitih istraživanja), jasno sam vidjela gdje su se srednja životna dob i menopauza sudarile, a ja se našla u samome središtu toga sudara koji je narušavao moje zdravlje, snagu i samopouzdanje, sve do stanične i molekularne razine. Biološki štit moje mladosti, koji sam uzimala zdravo za gotovo i nesvjesno trošila tijekom dvadesetih i tridesetih godina, počeo je popuštati i otpadati u komadićima. To me učinilo ranjivom na štetne posljedice »normalnoga« starenja — svih onih bioloških procesa koji s vremenom potiču propadanje te razvoj kroničnih bolesti i invaliditeta kada smo pod stresom, dugo sjedimo i ne hranimo se primjereno. Toliko sam naporno radila i bila toliko sigurna u oklop svoje mladosti da nisam primjećivala štetu koja se gomilala sve dok me nije pregazila i prisilila da se s njom suočim.

Svoje sam hormonalno zdravlje dovela u red hormonskom nadomjesnom terapijom koja mi je pomogla, ali nije čudesno riješila sve probleme. Tada sam shvatila da je menopauza bila

prije ko potreban poziv na buđenje, ali da u pozadini djeluje mnogo više čimbenika od samih hormona. Mislim da je to osobito važna poruka za žene srednje životne dobi danas, kada je menopauza toliko prisutna u javnome prostoru. Presudno je važno što se menopauza napokon počela prepoznavati i ozbiljno shvaćati. Sada, međutim, trebamo razumjeti da ona *nije cijela priča i da, premda hormonska nadomjesna terapija može pomoći, moramo poduzeti konkretne korake kako bismo zaštitile svoje buduće ja.*

Vaš putokaz za ono što slijedi

Možemo pustiti da vrijeme prolazi bez razumijevanja i obraćanja pozornosti na stvarne i neumoljive posljedice niskih razina hormona i otkucavajućih tempiranih bombi staničnoga starenja, ili možemo odlučiti izgraditi Nesalomljivu infrastrukturu. Ako čitate ovu knjigu, odabrale ste ovo drugo. Dobro došle!

Prije svega, važno je razumjeti te biološke tempirane bombe »normalnoga starenja« i naučiti kako održavati, pa čak i ojačati svoje štitove protiv njih. Te ćete važne temeljne informacije pronaći u prvom odnosno drugom poglavlju.

Jednako je važno da iskreno promotrite svoj način razmišljanja, svoj stav prema vlastitim sposobnostima i svoju predanost budućnosti drukčijoj od one prema kojoj danas kroćite. U trećem poglavlju ponudila sam vam načine za takvu emocionalnu procjenu te korake koji će vam pomoći da preoblikujete i promijenite svoj pogled na život.

U četvrtom poglavlju pozvat ću vas da napravite drukčiju vrstu procjene: procjenu svojega tjelesnog stanja. Vodit ću vas kroz jednostavne načine kojima kod kuće možete procijeniti koliko je vaše tijelo trenutačno učinkovito — ili nije. Razvila sam rezultat Nesalomljivosti, utemeljen na istraživanjima,

koji najvažnije pokazatelje zdravlja i dugovječnosti pretvara u mjerljivu vrijednost koju možete ponovno provjeriti nakon što izgradite svoj Nesalomljivi način života. Također predlažem i objašnjavam važne biomarkere, odnosno krvne pretrage koje vam mogu pomoći bolje razumjeti svoje trenutačno zdravstveno stanje. Kada steknete jasnu sliku o tome gdje se danas nalaze vaš um i vaše tijelo — svoju početnu točku — bit ćete spremne zakoračiti prema drukčijoj budućnosti.

Drugi dio knjige pokreće vas na tom putu. U njemu objašnjavam kako propisujem i osmišljam programe vježbanja. To je ono što nazivam FACE protokolom za suočavanje s budućnošću. To je režim koji sam i sama slijedila i prema kojem sam tijekom posljednjih dvadeset godina usmjeravala tisuće žena kako bi ga primijenile u vlastitom životu. FACE, izražen kao kratica za četiri sastavnice toga putovanja, predstavlja postupni pristup koji obuhvaća vašu fleksibilnost i pokretljivost (F — *flexibility and mobility*), aerobni kapacitet (A — *aerobic capacity*), sposobnost nošenja tereta (C — *carry a load*) te ravnotežu i brzinu koraka (E — *equilibrium and footspeed*). Ponudit ću vam konkretne skupove vježbi i njihove sljedove, koje s vremenom možete uključiti u svoju svakodnevnu i tjednu rutinu. Kako biste sve što vam je potrebno za taj važni posao imale nadohvat ruke, u Prvome dodatku sve je objedinjeno na jednome mjestu.

Usredotočujući se na unapređenje zdravlja u ta četiri ključna područja, mi se, dakako, zapravo bavimo dugovječnošću svojega mišićno-koštanog sustava. Mišići su motor koji pokreće godine života provedene u zdravlju. Premda ih obično doživljavamo kao mehaničke radne konje, danas znamo da su oni mnogo više od toga. Vaši mišići doslovno su tvornica dugovječnosti. Oni proizvode hormone, bjelančevine i druge tvari koje izgrađuju i štite vaš mozak, srce i druge organe. Pomažu održavati čvrstoću kostiju. Pomažu u regulaciji šećera u krvi i metaboličkog zdravlja. Kada njihova snaga oslabi, i vaše zdravlje počinje posustajati

i nazadovati. Kosturni mišići predstavljaju sam temelj našega štita protiv tempiranih bombi starenja. Pokretljivost, a pod time doslovno mislim na sposobnost da snažno i izdržljivo pokrećete svoje tijelo, predstavlja životnu vitalnost.

Dok su mišići naš primarni štit i gospodari metabolizma, kosti su skela koja taj oklop podupire i gospodari biokemijskom komunikacijom. Kao što ćete naučiti, premda o kostima razmišljamo kao o kalcificiranim šipkama koje nas drže uspravnima, naš je kostur zapravo endokrini organ! Naše kosti proizvode bjelančevine koje pomažu u regulaciji moždanih funkcija poticanjem proizvodnje neurotransmitera. One surađuju s gušteračom, mišićima i masnim tkivom kako bi regulirale metabolizam glukoze, pa čak proizvode i hormon koji djeluje kao čimbenik sitosti, putujući do mozga i poručujući tijelu da je sito nakon obroka. Sve to dodatak je njihovoj ulozi spremišta minerala (poput elektrolita kalcija), mjestu nastanka naših krvnih stanica i njihovoj ključnoj ulozi u zdravlju crijevnoga mikrobioma. Naravno, one nam pružaju i strukturnu čvrstoću. Bez snažnih i zdravih kostiju naši bi mišići bili tek gomila trzajućega tkiva. Umjesto toga, kosti i mišići surađuju u kretanju, komunikaciji i metabolizmu — čine jedan jedinstveni ekosustav.

Dok su određene vrste tjelovježbe nužne za jačanje motora našega mišićno-koštanog sustava, naša je prehrana *doslovno* gorivo koje taj motor pokreće — ona osigurava Nesalomljivu prehranu svakoj stanici našega tijela. Zato je čitanje desetog poglavlja i posvećivanje pozornosti njegovu sadržaju nešto o čemu se ne pregovara! U njemu ću objasniti osnove planiranja obroka na temelju makronutrijenata (bjelančevina, ugljikohidrata i masti) te način oblikovanja protuupalne prehrane. Drugi dodatak donosi primjere recepata posebno osmišljenih kako bi poduprli vaš Nesalomljivi način života.

Posljednja sastavnica programa FACE zapravo nije dio same kratice, ali bi vam ipak mogla biti važna: suradnja s liječnikom

kojemu vjerujete kako biste procijenile i uredile svoje hormonalno zdravlje. Uostalom, kada tijekom prijelaza u menopauzu proizvodnja estrogena počne opadati, to sa sobom odnosi i dio vašega oklopa. Na temelju pregleda sve brojnije literature o hormonskoj terapiji kod žena u menopauzi i procjene trendova koje uočavam, vjerujem da hormonska nadomjesna terapija pruža vrijednu zaštitu koja učvršćuje biološki štiti. Ona nije čarobni štapić, ali svakako zaslućuje ozbiljno razmatranje. Istodobno sam svjesna da hormonska terapija nije prikladna za sve, pa sam ovdje kako bih vam pomogla i drugim, nehormonskim oblicima potpore.

Spomenula sam da sam i sama prošla taj put. I doista, zahvaljujući kombinaciji optimizacije svojega hormonalnog zdravlja, jednostavne i ciljano usmjerene rutine vježbi snage i kardiovježbi te prehrane koja potiče izgradnju mišića i smanjuje upalna oštećenja postigla sam izvanredne rezultate. Preoblikovala sam svoje tijelo: izgubila sam 12 posto tjelesne masti i dobila gotovo četiri kilograma mišićne mase; ukupno sam izgubila nešto više od osam kilograma. Ono najvažnije, osjećala sam se snaćno, um mi je bio bistar, a ovo osobno postignuće podarilo mi je novo samopouzdanje i sigurnost. Osjećala sam se *Nesalomljivo*.

Dodatan korak

Prvi i drugi dio ove knjige prućaju vam temelje za izgradnju Nesalomljivoga načina života i postizanje optimalnog zdravlja. Kako budete svakodnevno ulagale u svoje zdravlje i osjećale duboke promjene koje ste sposobne ostvariti, vjerujem da će rasti i vaše samopouzdanje te da ćete poćeljeti učiniti i dodatan korak. Treći dio sve podiće na novu razinu.

U svojoj karijeri ortopedske kirurginje specijalizirane za sportsku medicinu pomaćem sportašima i aktivnim ljudima

da prijeđu granicu optimalnoga zdravlja i dosegnu vrhunsku tjelesnu razinu u svim područjima života, bilo kod kuće bilo na poslu. Kada osjetite da ste optimizirale svoje zdravlje i da ste ponovno pune energije, poželjet ćete težiti vlastitoj inačici vrhunske mentalne i tjelesne učinkovitosti. Upravo o tome govori treći dio – o tome kako se osjećati i izgledati još Nesalomljivije.

Naravno, zdravlje mišića i ovdje ostaje u središtu pozornosti, ali pomoći ću vam i da počnete jačati druge važne čimbenike koji podupiru vašu dugovječnost i godine života provedene u zdravlju. U trećemu dijelu govorit ću o tome kako poboljšati ono što nazivamo VO_2 max, odnosno mjeru najveće količine kisika koju vaše tijelo može iskoristiti tijekom vježbanja, a koja se smatra jednim od najvažnijih pokazatelja tjelesne sposobnosti i dugovječnosti. Vaše ću programe vježbanja nadopuniti i treningom veće brzine izvođenja pokreta (a prije nego što pitate, istraživanja pokazuju da to možete, i možda biste čak trebale, raditi u svakoj životnoj dobi).

Pomoći ću vam da dublje razumijete način na koji vaše tijelo funkcionira. Unosite li optimalne količine mikronutrijenata? Apsorbira li ih vaše tijelo? U kakvom je stanju zdravlje vaših stanica i može li se vaše tijelo učinkovito obnovljati i uklanjati stanični otpad? Ili se otpad gomila, a vašim tijelom kruže »zombi-stanice«? Trebate li smanjiti ono što istraživači dugovječnosti nazivaju staničnom senescencijom (jednom od onih tempiranih bombi), stanjem u kojem se stanice prestaju dijeliti i rasti onako kako je priroda zamislila? Naučit ćete kako se suočiti sa svim tim čimbenicima, ali i mnogočime drugim.

Svaka tjelesna promjena zahtijeva vodstvo i potporu mozga. Zato se u dvanaestom poglavlju dublje bavim mentalnom otpornošću i načinom na koji možete izgraditi tri C otpornosti (*Commitment, Control, and Challenge*) – predanost, kontrolu i izazov, gotovo na isti način na koji gradite mišiće i kosti svojega tijela.

Na kraju ću istražiti sadašnjost i budućnost duljega Nesalomljivog života kroz ono što nazivam preciznom dugovječnošću. Nove tehnologije razvijaju se eksponencijalnom brzinom. Omogućuju nam da mjerimo ne samo brzinu starenja i biološke satove nego i način na koji svaki tjelesni biom, poput crijevnoga mikrobioma, djeluje zasebno i u suradnji s drugima kako bi optimizirao ne samo probavu nego i hormonalno te mentalno zdravlje. Govorit ću o novim tehnologijama i jednostavnoj strategiji dodataka prehrani osmišljenoj da dodatno učvrsti vaš oklop i učini godine koje su pred vama — sve do duboke starosti od devedeset i sedam godina, što je moj osobni cilj — najboljim godinama vašega života.

Premda se s time prečesto susrećem, nikada nisam vjerovala da nam je suđeno kliziti niz padinu prema krhkosti i nemoći, čak ni onda kada postanemo prezaposlene, uzimamo svoja tijela zdravo za gotovo, a ona se naposljetku kroz bolesti i bol izbore za našu pozornost. Vjerujem da možemo iskoristiti nove spoznaje o starenju, produbiti svoje razumijevanje hormonalnih promjena u srednjoj životnoj dobi i osmisliti precizne životne intervencije koje izgrađuju naše temelje sve do stanične razine. Vjerujem da možemo živjeti život kakav zamišljamo. Ja želim biti Nesalomljiva cijelog života. Želim da i vi budete Nesalomljive cijelog života.

Sada okrenite stranicu i krenite.