

LUBOMÍR NOVÁK:

„PŘEDVÍDANOU NEMOC MŮŽEME ZASTAVIT“

Lékaři už umí zjistit, jaké nemoci nás jednou postihnou. Od mrtvice až po rakovinu. Podle toho nám dokážou pomoci, abychom se chorobě úplně vyhnuli.



Lubomír Novák je přední český klinický biochemik a internista oceňovaný za své vědecké výzkumy po celém světě. Mimo jiné zavedl unikátní metody preventivní medicíny a komplexního vyšetřování. Z poměrně malého množství krve se i díky němu dnes dá číst nejen aktuální zdravotní stav, ale i to, co náš organismus potká za pár let. My se díky tomu můžeme vyvarovat věcí, které by nám mohly poškodit zdraví, a zkrátit tak život.

Vážně dokážete číst zdravotní budoucnost svých pacientů?

V principu ano. Díky metodě komplexního screeningu jsme totiž schopni stanovit prognózu a díky tomu preventivně bránit vzniku onemocnění, zejména vzniku civilizačních chorob – nádorových onemocnění, diabetu, Alzheimerovy choroby, mrtvice, infarktu a dalších.

Je pravda, že vám k tomu stačí kapka krve?

To je v zásadě mýtus, z kapky krve vyšetříte zánětlivé faktory nebo hladinu cukru v krvi, ale jinak je jí potřeba víc. Každopádně i z malého množství dokážeme zjistit změny v organismu na buněčné

úrovni, popsat je, a můžeme tak vyvodit závěry – prakticky vzato doporučit vám zcela individuálně a přesně na míru konkrétní změny v životním stylu. Nebo potřebu doplnění některých chybějících látek do organismu. Třeba vitamin C můžete brát v infuzích stejně jako železo a beta-glukany. V některých případech stačí i redukce objemu jídla. Výzkumy ukázaly, že snížení příjmané potravy o deset až třicet procent omezuje riziko vzniku některých nádorových chorob, například rakoviny konečníku a tlustého střeva. S nadsázkou by se dalo říct, že určitá míra asketismu prodlužuje život a zlepšuje imunitu, ale nejde to tvrdit a aplikovat paušálně.

Stále nechápu, na jakém principu dokážete předvídat chorobu. Vždyť za vámi můžu přijít jako člověk bez obtíží, bez diagnózy, který je zdravý a plný elánu...

To, že se momentálně cítíme zcela zdravě, je sice důležité, ale tělo funguje trochu jinak. V mladém věku, i když možná nežijeme zrovna ukázkově – kupříkladu

popijíme alkohol, kouříme, ponocujeme – je tělo poměrně dlouho schopné naše hříchy urovnávat a škodlivý oxidační

STŘÍDMOSTÍ JDE ZABRÁNIT RAKOVINĚ TLUSTÉHO STŘEVA.

stres a okyselování napravovat. Přesto se už ale na buněčné úrovni stav organismu začíná měnit k horšímu. U někoho pomaleji, u někoho rychleji. Výraznými urychlujícími poškození buněk a stárnutí jsou často zmiňované volné kyslíkové radikály. Za normálních okolností se nám jich v těle tvoří čtyři procenta, při stresu jich je až stotisíckrát více.

Čím můžu oxidační stres, potažmo stárnutí mírnit?

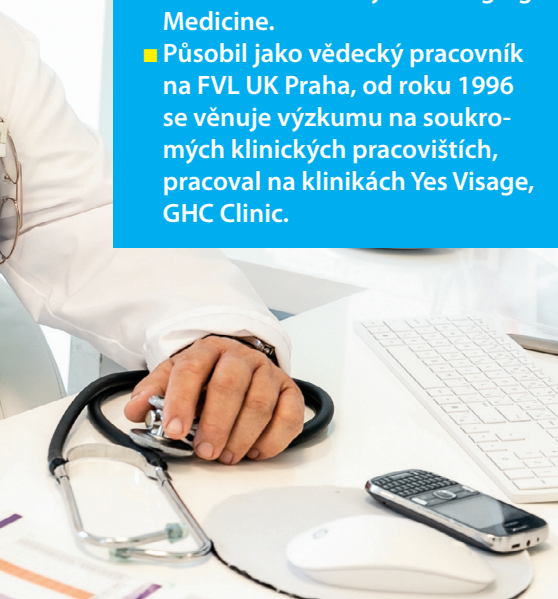
Celkově zdravým způsobem života, dostatkem pohybu, zdravým jídlem, vyhýbáním se stresu, omezením alkoholu a vyloučením cigaret. Nejde o žádné zářné návody, ale o trvalou péči.

Jaký je ale rozdíl mezi radami od praktického lékaře a radami od vás, které budu mít na základě komplexního screeningu?

V komplexnosti, a tudíž i ve vypovídající hodnotě testů, které vám uděláme

Vizitka

- Doc. MUDr. Lubomír Novák, CSc., je mezinárodně uznávaný klinický biochemik a internista, aktivní člen odborné společnosti World Society of Antiaging Medicine.
- Působil jako vědecký pracovník na FVL UK Praha, od roku 1996 se věnuje výzkumu na soukromých klinických pracovištích, pracoval na klinikách Yes Visage, GHC Clinic.



ve velké šíři na jednom místě. Z toho se pak dozvíte, kde je vaše zdravotní slabina, k jakému onemocnění jste náchylní, a především dostanete konkrétní preventivní doporučení platná jen pro vás. Sice za to zaplatíte několik tisíc, ale asi každý, například onkologický pacient, by zpětně zaplatil rád, kdyby mu byl někdo dopředu sdělil, jak si má chránit třeba žaludek nebo jícen.

Proto tedy někteří lidé stárnou pomaleji? Protože se o sebe od mládí starají a žijí zdravě?

Do značné míry ano, i když v tomhle hrají roli i genetické dispozice. Tady bych zmínil zásadní fakt, že když chceme mít zdraví ve svých rukou teď i v budoucnu, měli bychom svou genetiku znát. Právě proto doporučujeme genetické vyšetření nejpozději mezi 33. až 35. rokem života. K tomu patří pravidelná preventivní vyšetření krve, zobrazovací vyšetření jako ultrazvuk, u žen vyšetření prsů mamografem.

Co byste doporučil lidem pro zvýšení imunity? Zkrátka jak prožít plískanice bez chřipky?

Konzumovat pestrrou lehkou stravu, ideálně lokální, hodně ovoce a zeleniny, které pomáhají tělu bojovat s oxidačním stresem, obecně rozhodně radím střídmost v jídle i pití. Nedoporučuji ale zároveň žádné speciální diety, tedy pokud netrpíme nějakou chorobou. Nezbytné jsou pohyb, otužování. Pokud sauna, tak pozor na – u nás dost zavedené – skoky do ledové vody rovnou ze saunovací místnosti. To by mohlo udělat víc škody než užítu.

Jaký máte názor na vitaminy a některé doplňky stravy při utužování zdraví a imunity?

"Céčko" by se mělo vždy brát s "éčkem", většina Evropanů se také potýká s nedostatkem vitamínu D. U toho bych si ale

nechal stanovit jeho hodnoty v organismu, aby nedošlo k nadbytečnému užívání. Doplňky pro vyladování hormonální hladiny bych nedoporučoval brát paušálně a naslepo, je lepší poradit se s odborníkem.

Jsou nějaké konkrétní potraviny, které jsou vhodné pro tělo už na úrovni buněk?

Jsou to ty, které působí antioxidačně. A obecně platí, že antioxidační, tedy zdravé, je to, co je přirozené a barevné – například bobulovité ovoce.

Je pravda, že vedle snižování imunity trpí stále více lidí i chronickou únavou?

Je to bohužel tak. Jejím spouštěčem jsou totiž dlouhodobý stres a extrémní psychická zátěž v náročných profesích.

Dá se tomu nějak předejít?

To je dost složité, protože zejména chronická únava souvisí s dlouhodobou stresovou reakcí. V krvi se zvyšují hladina cukrů, tuků, tlak, vyplavují se hormony – to vše pomáhá aktivovat svaly. Dnešní člověk je ale ve stresu převážně psychicky, fyzickou aktivitu ve stresu nevyvineme, a tudíž je stresová reakce nevyužitá. To pak vede ke zvýšené tvorbě toxických molekul, a tím k únavě a také degenerativním změnám v podobě civilizačních chorob. Pokud je stresových stavů mnoho a jsou časté, tělo si likvidujeme. ■

▼ INZERCE



Užíváte hlívu? Je ceněná především díky aktivní látce **betaglukan**, který lze získat **z různých zdrojů**.

Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ



○ obtížně definovatelné množství betaglukanu

KVASNIČNÝ BETAGLUKAN

Betaglukan
doplňky stravy

APOTEX

DÍKY ZPŮSOBU ZPRACOVÁNÍ:

- ⊕ přesně definované množství betaglukanu
- ⊕ certifikovaná garance čistoty min. 80 %



AUROVITAS
APOTEX

www.pripravky-apotex.cz

Doplňek stravy. Dbejte na vyváženou, pestrrou stravu a zdravý životní styl.