

# LONGEVITY JE A NENÍ VĚDA

Milé ženy, zkuste se zamyslet nad tím, co pro vás znamená longevity, tedy dlouhověkost. Otázkou je, zda vůbec chceme žít dlouho a za jakých podmínek. Pomyslely jste někdy na své budoucí já a zdravé stárnutí nebo máte pocit, že se vás to netýká?

**B**uňky, ty malé potvůrky, ze kterých jsme stvořeny, potřebují energii, preventivní péči, kvalitní stravu a odpočinek. To, jak se o ně staráte, lze měřit. Energie buněk je uložena v **mitochondriích**, proto je důležité, kolik jich máte. Zdravé buňky se potřebují dělit, přičemž počet dělení je naprogramován a tento program je uložen v délce **telomer**. Bohyně Klotho je v řecké mytologii jedna ze tří bohýní osudu, která má za úkol přísti nit' lidského života. Podle ní byl pojmenován **gen dlouhověkosti Klotho**. Pokud vědci tento gen vyřadili z provozu myškám, zkrátili jim život až o 30%. To je jedna třetina života. Produkt tohoto genu je tedy důležitým faktorem, který oddaluje proces stárnutí a s ním spojená onemocnění.

Mitochondrie, telomery, hladina Klotho, tato svatá trojice, přináší o našem zdraví důležité informace. Jejich množství (mitochondrií), délku (telomer) a hladinu (Klotho) významně ovlivňuje náš životní styl, naše chování a emoce. Jedním z velmi důležitých faktorů je také strava. Trávení je velmi těsně propojeno s náladou, životní energií a psychikou. Proto je dobré znát své potravinové intolerance a živit své tělo, tím, co mu opravdu prospívá. Vhodná strava není jen o tom, jestli jíme zdravě. Výběr stravy na základě testů potravinových intolerancí dává rozhodně větší smysl, než slepá

eliminační dieta.

Pokud nemáme v pořádku trávení, je narušena i psychika a dostáváme se do bludného kruhu. Řešením mohou být léky, ale jen v krajním případě a to velmi racionálně vybrané. Lze to? Určitě ano. Máme tu farmakogenomiku. Možná Vám nikdo nikdy neřekl, že každý reagujeme na stejnou dávku stejného léku různě. Někdo ho snese bez problému, jiný je na pokraji kolapsu. **Testujeme geny zodpovědné za rychlý nebo pomalý metabolismus léků.**

Přestože je váš organismus dostatečně geniální, snaží se vše neustále kompenzovat, někdy potřebuje pomoci. Mozková mlha, únava, bolesti hlavy, migrény, nespavost, časté infekce, neplodnost, diagnóza ADHD. To jsou problémy, pro které se často volí farmakoterapie namísto pochopení svých genetických predispozic. My víme, že existují takzvané **špinavé geny**. Patří sem **MTHFR, COMT, MAOA, DAO, GST/GPX, NOS3 a PENT**. Možná jste nikdy nepřemýšlely o genech jako aktivních, dynamických faktorech. Místo toho je vidíte jako neměnné, pevně dané instrukce, získané od rodičů v momentě splnutí vajíčka a spermie. My v **GENLABS** chceme změnit toto myšlení, chceme, abyste ke svým genům přistupovali jako k aktivním spojencům. Důležité je tedy tyto geny poznat a pomoci jim. Život nám rozdál karty, někomu lepší, někomu horší. My vám můžeme ukázat, jak se i s horšími kartami dá skvě-

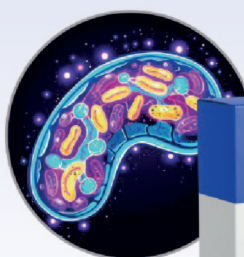
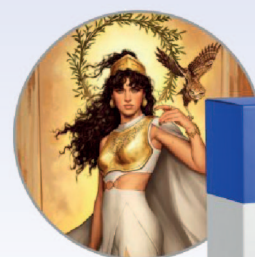


Mgr. Dagmar Riegert Bystrická, Ph.D.  
Vedoucí laboratoře GENLABS s.r.o.

le švindlovat a užít si vítěznou partii. Na sklonku života se ukáže, kdo se o své zdraví zajímal a kdo strkal hlavu do písku.



E-shop genetických testů  
[genlabs.cz/e-shop-geneticke-testy/](https://genlabs.cz/e-shop-geneticke-testy/)



PATENT  
PENDING  
CZ & EU

