



Longevity – nowy trend w dbaniu o zdrowie i psychikę

W ostatnich latach pojęcie longevity, czyli długowieczności, zyskuje na popularności jako kompleksowe podejście do zdrowia i jakości życia. Nie chodzi jedynie o wydłużenie lat życia, ale przede wszystkim o poprawę ich jakości – zachowanie sprawności fizycznej i umysłowej aż do późnej starości. Wraz z rosnącą świadomością zdrowotną coraz więcej osób zwraca uwagę na to, jak codzienne nawyki wpływają na długość i komfort życia.

Wzrost zainteresowania dietami prozdrowotnymi, biohackingiem, medytacją czy regeneracją pokazuje, że ludzie szukają skutecznych sposobów na spowolnienie procesów starzenia. Pojawia się jednak pytanie: czy longevity to jedynie modny trend, czy może realna zmiana w podejściu do życia?

Filary longevity

Długowieczność nie jest wynikiem jednej konkretnej praktyki, lecz efektem holistycznego podejścia do zdrowia. Eksperci wskazują na kilka kluczowych filarów longevity:

Zdrowa dieta – To, co jemy, ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia i długości życia. Badania pokazują, że diety bogate w warzywa, owoce, zdrowe tłuszcze oraz pełnowartościowe białka mogą spowolnić procesy starzenia. Popularne w kontekście longevity są dieta śródziemnomorska, dieta Okinawa oraz post przerywany, który pomaga regulować poziom cukru we krwi i wspiera regenerację komórek.

Aktywność fizyczna – Regularny ruch, niezależnie od jego formy, wpływa na poprawę kondycji serca, układu odpornościowego i mózgu. Kluczowe są ćwiczenia aerobowe (np. bieganie, pływanie), trening siłowy oraz rozciąganie, które pomagają utrzymać masę mięśniową i elastyczność ciała. Wiele badań wskazuje, że umiarkowana aktywność fizyczna może zwiększyć średnią długość życia nawet o kilka lat.

Regeneracja i sen – Współczesne tempo życia sprawia, że wiele osób zaniedbuje odpoczynek, co prowadzi do przewlekłego stresu i problemów zdrowotnych.

Zdrowy sen, trwający 7–9 godzin, jest kluczowy dla procesów regeneracyjnych organizmu. Należy również pamiętać o technikach relaksacyjnych, takich jak medytacja czy kąpiele relaksacyjne, które pomagają zredukować poziom stresu.

Zdrowie psychiczne – Silne relacje społeczne, pozytywne nastawienie i dbanie o zdrowie emocjonalne to nieodłączne elementy longevity. Praktyki mindfulness, medytacja czy prowadzenie dziennika wdzięczności pozwalają lepiej radzić sobie z codziennym stresem. Naukowcy dowiedli, że osoby z aktywnym życiem społecznym żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym.

Nowoczesne technologie wspierające longevity

Postęp naukowy otwiera nowe możliwości dla osób dążących do długowieczności. Coraz większą rolę w tym obszarze odgrywa biohacking, czyli wykorzystanie technologii i nauki do optymalizacji zdrowia. Do najpopularniejszych metod należą:

Suplementacja i leki wspierające długowieczność – Coraz więcej badań wskazuje na korzyści wynikające ze stosowania suplementów takich jak resweratrol, NAD+ czy metformina, które mogą wspierać procesy naprawcze organizmu i spowalniać starzenie komórkowe.

Badania genetyczne i personalizacja diety – Dzięki nowoczesnym testom genetycznym można lepiej dopasować dietę i styl życia do indywidualnych potrzeb organizmu. Analiza DNA pozwala zrozumieć, jakie składniki odżywcze są najlepiej przyswajane przez

dany organizm i jak unikać chorób wynikających z predyspozycji genetycznych.

Medycyna regeneracyjna i terapie nowej generacji – Naukowcy pracują nad terapiami komórkowymi, które mogą pomóc w regeneracji uszkodzonych tkanek i opóźnieniu procesów starzenia. Terapie z użyciem komórek macierzystych, senolityki oraz metody regeneracji mitochondriów stają się coraz bardziej dostępne.

Longevity w codziennym życiu – jak zacząć?

Długowieczność nie musi wiązać się z drogimi terapiami czy skomplikowanymi zabiegami. Wiele zmian można wdrożyć już dziś, zaczynając od prostych kroków:

Poprawienie jakości diety – Unikanie przetworzonej żywności, ograniczenie cukru i spożywanie większej ilości warzyw to podstawowe zmiany, które mają ogromny wpływ na zdrowie.

Regularny ruch – Nawet codzienne spacerowanie, joga czy lekkie ćwiczenia siłowe mogą znacząco poprawić samopoczucie i wspomóc zdrowie serca.

Lepsza higiena snu – Ograniczenie ekranów przed snem, regularne godziny zasypiania i stworzenie komfortowego środowiska do odpoczynku to kluczowe aspekty regeneracji.

Dbanie o relacje i zdrowie psychiczne – Budowanie pozytywnych relacji, unikanie toksycznych środowisk i codzienne praktykowanie wdzięczności pomaga w redukcji stresu i wspiera zdrowie psychiczne.

Trend longevity wykracza poza chwilową modę – to długoterminowe podejście do zdrowia i jakości życia, które może przynieść realne korzyści. ■

JAK ZMNIJSZYĆ CODZIENNY STRES?

Aby skutecznie obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu – warto wprowadzić kilka prostych technik i ćwiczeń do codziennego życia:

1. Ćwiczenia oddechowe

Oddech przeponowy – powolne, głębokie oddychanie przez nos, z wypełnianiem brzucha powietrzem, a następnie spokojne wydychanie przez usta.

Metoda 4-7-8 – wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie powietrza na 7 sekund i powolny wydech przez 8 sekund.

Box breathing – oddychanie w schemacie 4-4-4-4 (4 sekundy wdech, 4 sekundy zatrzymanie powietrza, 4 sekundy wydech, 4 sekundy przerwa).

2. Medytacja i mindfulness

Medytacja uważności – codzienne 5–10 minut skoncentrowanej uwagi na oddechu lub dźwiękach otoczenia pomaga wyciszyć umysł.

PRZYKŁADOWA DIETA LONGEVITY DLA MIESZKAŃCA STREFY UMIARKOWANEJ

Śniadanie

Owsianka na wodzie lub mleku roślinnym z orzechami, siemieniem lnianym i jagodami.
Herbata zielona lub napar ziołowy (np. pokrzywa, melisa).

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny z miodem i garścią migdałów lub pestek dyni.
Jabłko lub gruszka.

Obiad

Pieczony łosoś lub tofu z kaszą gryczaną i duszonymi warzywami (brokuł, marchew, szpinak).
Sałata z oliwą i cytryną.
Woda z cytryną lub domowy kefir.

Podwieczorek

Garść orzechów włoskich lub hummus z warzywami (marchew, seler naciowy).
Zielona herbata lub kawa (bez cukru).

Kolacja

Lekka sałatka z rukolą, pomidorami, awokado i jajkiem na twardo.
Pełnoziarnisty chleb z pastą z fasoli lub twarogiem.
Napar z melisy na spokojny sen.

Skąpanie ciała – skupianie się na poszczególnych częściach ciała, identyfikowanie napięć i ich rozluźnianie.

3. Aktywność fizyczna

Joga – redukuje napięcie mięśniowe i uczy świadomego oddechu.
Tai chi lub qigong – powolne, płynne ruchy wpływają na harmonię ciała i umysłu.
Spacerowanie na świeżym powietrzu – kontakt z naturą obniża poziom kortyzolu.

4. Relaksacja i regeneracja

Kąpiele z solą Epsom – magnez pomaga obniżyć napięcie nerwowe.
Muzykoterapia – słuchanie muzyki relaksacyjnej, np. dźwięków natury.

5. Kontakt ze zwierzętami

Głaskanie psa lub kota obniża stres.

Jak spowolnić starzenie?

O tym czy warto długo żyć, jak technologia wspiera filozofię longevity i dlaczego coraz więcej z nas należy do *Klubu Trzecia Rano*, z **Katarzyną Nadolną**, Prezes firmy ITP S.A., rozmawia **Więńczysław Zaczek**

Zamierza pani żyć 120 lat?

Może nawet 150! Zobaczmy jak będzie... (śmiech)

Naukowcy oceniają, że nasz organizm jest „zaplanowany” na co najmniej 120 lat życia, co prawda w warunkach idealnych, bez negatywnego wpływu czynników zewnętrznych. Jeśli dzisiaj śpiewamy jubilatowi „100 lat” to na tyle go programujemy. Może więc warto zacząć życzyć sobie 150 lat, byśmy mieli motywację do dbania o siebie.

Ludzie myślą, że umieramy, bo jesteśmy starzy. To nieprawda. Nie umieramy ze starości, tylko z powodu chorób, które wiążą się z procesem starzenia całego organizmu i poszczególnych jego organów. Główną przyczyną śmierci to choroby układu sercowo-naczyniowego, a na drugim miejscu - nowotwory. Na oba te obszary mamy wpływ. Przez całe życie, każdego dnia, pracujemy na to jakimi będziemy starszami, jak będziemy funkcjonować w ostatnich 5-10 latach życia.

Długie życie może być wartością pod warunkiem, że będziemy zdrowi i sprawni.

No właśnie! W filozofii longevity chodzi o to by spowalniać starzenie już na poziomie komórkowym, dać szansę wszystkim naszym organom. Dotyczy to także, a może nawet przede wszystkim, mózgu. On jest kluczowy dla funkcjonowania organizmu, ale też chęci do życia. Nasz stan mentalny, zanurzenie w dobrych relacjach społecznych, ma ogromne znaczenie dla przebiegu procesu starzenia.

Analiza Blue Zones, miejsc w których żyje ponadprzeciętnie wielu stulatków, wskazuje, że prócz znaczenia ruchu, niskokalorycznej diety, braku stresu i dobrego snu, ważny jest także związek z innymi ludźmi oraz duchowość.

To dość oczywiste zalecenia, powtarzane przez nasze babki, pewnie z pokolenia na pokolenie.

Zgoda, ale dzisiaj coraz więcej wiemy o mechanizmach biologicznych które na to wpływają. Nie dzięki

tradycji, ale nauce. Większości fundamentalnych odkryć w tym zakresie dokonano w ciągu ostatnich dwudziestu lat. Ten postęp jest geometryczny – badania i wiedza rosną lawinowo, ale im głębiej sięgamy, tym wyraźniej widzimy, ile jeszcze nie wiemy.

Weźmy na przykład nasz genom. Dotykamy już jego powierzchni, ale wiele jest jeszcze do ustalenia. Od niedawna rozmawiamy o procesie starzenia organizmu analizując starzenie się genów, problem skracania się telomerów, takich skuwek zamykających i zabezpieczających chromosomy i skracających się przy każdym procesie replikacji. To odkrycie, a także kwestia syntezy telomerazy (enzymu, który wydłuża telomery), to są ostatnie lata. Wkraczamy więc w erę zupełnie nowego podejścia do kwestii starzenia i wpływu na ten proces.

Pytanie na ile powszechna jest ta wiedza?

Niestety nie jest, jednak rozumienie tych procesów daje nam ogromną przestrzeń do działań spowalniających proces starzenia. Ale to nie jest wiedza z podręczników, nawet akademickich. Musimy szukać jej na bieżąco.

Weźmy na przykład medycynę mitochondrialną, wspieranie procesów autofagii, czyli eliminowania przez organizm wadliwych komórek, albo kwestie genetyczne. Co wpływa dodatnio, a co nas osłabia? To naprawdę kluczowe zagadnienia, których zrozumienie pozwoli na ograniczenie farmakoterapii i interwencji medycznych. I wydłuży nasze życie w dobrym zdrowiu znacznie poza horyzont stu lat.

Coraz głośniejsze mówi się o negatywnym wpływie stresu, który wyniszcza nas od środka. Pojawiają się memy zrzucające winę za nasze złe funkcjonowanie na kortyzol.

Niestety, nie jesteśmy w stanie powiedzieć sobie: Od dzisiaj się nie denerwuję! Zresztą, stres to nasza naturalna reakcja, odpowiedź na zagrożenie, włączająca tryb Uciekaj albo Walcz. Obecnie o zarządzaniu

stresem wiemy co raz więcej, o tym jak wpłynąć na biochemię organizmu, żeby stres nie był wyniszczający. Warto zacząć od zmiany podejścia. Ja sobie często powtarzam: nie ma znaczenia co się w życiu wydarzy. Wiem, że będzie różnie. To co dla mnie osobiście ma znaczenie to to, jak ja na tą sytuację zareaguję, jak się zachowam.

Pik kortyzolu o trzeciej nad ranem stawia nas w trybie: walcz lub uciekaj. A to zaburza prawidłowy rytm dobowy.

To chyba nie takie proste. Coraz więcej osób zapisuje się do Klubu Trzecia Rano. Budzą się w środku nocy z goniącą myślą, w gotowości do działania.

Kiedyś dotyczyło wąskiej grupy biznesmenów czy ludzi na życiowym zakręcie. Dzisiaj bardzo się nasiliło, jest w zasadzie powszechne, także wśród młodych. W moim otoczeniu praktycznie nie ma osób, które nie zauważyłyby u siebie takich zaburzeń.

Pik kortyzolu o trzeciej nad ranem stawia nas w trybie „walcz lub uciekaj”. Trudno sobie z tym poradzić. Niektórzy na przykład ćwiczą w nocy, żeby wyrzucić z siebie to napięcie, bo nie mają szans by zasnąć.

Wieczorem poziom kortyzolu powinien się obniżać, a rosnąć powinny dwa hormony młodości: melatonina i hormon wzrostu. To one są odpowiedzialne za naszą regenerację, odbudowę tkanki mięśniowej i nerwowej, prawidłowy metabolizm całego organizmu, czyszczenie mózgu z niepotrzebnych elementów, które nagromadziły się w ciągu dnia. To szalenie ważny proces, którego na dłuższą metę nie możemy niczym zastąpić. Dlatego powinniśmy go wspierać.

To jak przywrócić równowagę z której wytrąca nas codzienne życie?

Badania pokazują, że techniki relaksacyjne, medytacja, mindfulness dobrze wpływają na nasz mózg i to jak zarządza on ciałem. Okazuje się, że zwiększają także syntezę telomerazy, co powoduje lepszą odbudowę telomerów, a więc potencjalnie wydłuża życie komórek. Dlatego warto wprowadzać je do swojej rutyny, bo to nie tylko poprawia nam samopoczucie, ale realnie spowalnia starzenie.

To takie proste?

Weźmy choćby techniki oddechowe. Dość łatwe do nauczania i możliwe do stosowania w każdej sytuacji.

Dowiedziano, że to jedyny skuteczny sposób zapewnienia nad stresem, jedyna możliwość komunikacji z wegetatywnym układem nerwowym, który reguluje akcję serca, oddech, temperaturę skóry, rumieniec na twarzy. Na co dzień nie mamy na niego żadnego wpływu, bo działa on niezależnie od naszej woli. Ale poprzez odpowiednie oddychanie możemy nim sterować, jakby obchodząc blokadę. Wy tłumaczył mi to kiedyś znajomy mistrz ajurwedy, były mnich tybetański, który pomaga ludziom zrozumieć swoje ciało i dostosować jego reakcje do otaczającego świata.

Przećwiczyłam to wielokrotnie, zresztą potwierdziłam też w literaturze naukowej. I teraz stosuję przed występami publicznymi czy w chwili koncentracji. Ostatnio na Kongresie IMCAS w Paryżu wspierałam tak naszych wykładowców, którzy po prostu się tremowali. Naprawdę im to pomogło.

A zabiegi? Mówi się, że masaże relaksują, obniżają stres. Zaś zabiegi estetyczne poprawiają wygląd, czyli też działają „przeciwstarzeniowo”. Da się to połączyć?

Są takie zabiegi, np. mechaniczna stymulacja skóry za pomocą endermologii, dzięki którym możemy stymulować fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, zwiększać produkcję naturalnego kwasu hialuronowego. I to wszystko bez uszkodzenia tkanek, bez wywoływania procesów naprawczych. To klasyczne działanie przeciwstarzeniowe.

Najczęściej działamy tu lokalnie, na skórze, ale technikami endermologii możemy wpływać na odmłodzenie całego organizmu. Bo ten masaż, wykonywany zgodnie z ustalonymi protokołami, oddziałuje także na nasz układ nerwowy, i to zgodnie z filozofią longevity. Mamy więc udowodnione działanie obniżające poziom kortyzolu, prozdrowotne, ale i przeciwstarzeniowe, bo hamujemy różne procesy degeneracyjne komórek. Przywracamy równowagę w naszym organizmie.

Nie lepiej uzyskać to w sposób naturalny, dłonią masażysty, czerpiąc energię od drugiego człowieka?

To też jest bardzo ważne, jednak żaden masażysta nie jest w stanie równomiernie, odpowiednio długo stosować nacisk, i to z częstotliwością trzydziestu czy nawet szesnastu ruchów na sekundę.

A dowiedziono, że taka stymulacja daje ogromną przewagę.

Kiedyś endermologia kojarzyła się głównie z wysmuklaniem sylwetki, ujędrnianiem i zwalczaniem cellulitu. Zawsze był to zabieg relaksujący, wpływający także na psychikę, ale niejako przy okazji. Dzisiaj, dzięki badaniom wiemy, że oddziałuje on na organizm o wiele szerzej. Stymuluje układ naczyniowy i limfatyczny, pobudza drenaż, zatem oczyszczenie i odżywianie całego organizmu i jego komórek. To takie działanie prozdrowotne w pakiecie.

A więc dzisiaj możemy za pomocą technologii dostarczać bodźce, które pomagają w odzyskaniu równowagi?

Nowe urządzenie do endermologii, które właśnie wprowadzamy - Cellu M6 Infinity, jest efektem ponad czterdziestu lat badań, analizy potrzeb rynku, oczekiwań współczesnego człowieka. Okazało się, że dzisiaj istotnym problemem nie jest tylko cellulit czy nadmiar tłuszczu, ale przebudźcowanie, stres, zaburzenia snu, rozstrój układu hormonalnego. Potrzebujemy więc holistycznego wsparcia, nie tylko na zewnątrz, ale i w głębi organizmu.

Od dawna wiemy, że takie zabiegi jak endermologia mają wpływ na samopoczucie. Więc naukowcy skoncentrowali się na wsparciu układu nerwowego. Stworzono do tego specjalne protokoły. Ten relaksacyjny, wpływający na obniżenie kortyzolu, nazywa się Vitality Stress Control. Jest naprawdę niesamowity, działa trochę jak narkoza – odpływasz, nawet wbrew sobie.

Filozofia waszej firmy opiera się na oferowaniu technologii, które nie tylko poprawiają wygląd, ale także wspierają procesy przeciwstarzeniowe.

Obserwuję te procesy mniej więcej od dwudziestu lat. Staram się koncentrować na metodach i narzędziach służących przywracaniu równowagi całego organizmu i to na różnych poziomach. Śledzę kongresy naukowe i studiuję doświadczenia medycyny wschodniej. To wspaniała, bardzo perspektywiczna mieszanka.

Jednak dopiero od kilku lat pojawia się u nas zainteresowanie, dzisiaj może już nawet moda, na świadome, zdrowe życie. Ludzie nie tylko myślą o swoim wyglądzie, ale chcą być zdrowi. Coraz powszechniejsza jest świadomość, że nasze zachowanie aż w 70-80 procentach warunkuje jakość życia: zdrowie, samopoczucie, tempo starzenia.



Katarzyna Nadolna – Prezes firmy ITP S.A.

Jak to wpływa na wasze poszukiwania produktowe?

Od zawsze szukamy takich technologii, ale czasem rynek nie jest na nie gotowy. Kilka lat temu mieliśmy np. urządzenie naświetlające krew światłem LED, które zabijało wirusy, pozwalało zwalczać choroby bez aplikowania leków. Nie przyjęło się, mimo że mieliśmy już doświadczenia pandemii.

Od lat promujemy światłolecznictwo, czyli dostarczanie do komórek energii, która wspiera stan równowagi. Na przykład lampa TriWings przywraca właściwą luminescencję organizmowi, co pomaga mu zdrowieć, przyspiesza gojenie, ale także działa odmładzająco.

Technologią przyszłości będzie na pewno kwantowy rezonans molekularny. Jest to technologia znana od lat w neurochirurgii, teraz stosuje się ją do miejscowej redukcji stanu zapalnego, dzięki czemu przyspieszamy podział mezenchymalnych komórek macierzystych, co rewelacyjnie wpływa na procesy regeneracyjne.

To przykłady terapii, które już niedługo staną się naszą codziennością, wręcz stylem życia. Będą pomagać nam szybciej i z mniejszym wysiłkiem osiągać ten pożądany stan homeostazy, który przywraca prawidłowe funkcjonowanie organizmu i spowalnia starzenie. Ale to już opowieść na kolejną rozmowę...