

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

ROXY DILLON

SECRETUL întineririi

.....
CUM SĂ ÎȚI MENȚII
.....

*energia,
frumusețea și
starea de bine*

.....
PRIN METODE NATURALE
.....

Traducere din engleză de
Ana Daniela Micu

Lifestyle
PUBLISHING

CITEȘTE
sănatos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
AURELIA NĂSTASE

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectori:
LORINA CHIȚAN
MARIA MUȘUROIU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DILLON, ROXY

Secretul întineririi : cum să îți menții energia, frumusețea și starea de bine prin metode naturale / Roxy Dillon ; trad.: Ana Daniela Micu. - București : Lifestyle Publishing, 2017
Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-048-8

I. Micu, Ana Daniela (trad.)

615.3

Titlul original: Bio-Young: Get Younger at a Cellular and Hormonal Level
Autor: Roxy Dillon

Copyright © 2016 by Roxy Dillon Ltd.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2017
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-048-8

Cuprins

Introducere.....11

Partea I. CELULE MAI TINERE,

O PERSOANĂ MAI TÂNĂRĂ.....25

Capitolul I. Super-sirtuinele sau cum să arăți
formidabil la cea de-a 256-a aniversare! 27

Capitolul 2. Fibroblastele, antioxidanții și
radicalii liberi — incredibili! 45

Capitolul 3. Proteazomi puternici pentru
piele și corp.....65

Capitolul 4. A sosit soarele, cerebrează-l! 75

Capitolul 5. Terapia de casă cu celule stem 107

Capitolul 6. Bun pentru oase..... 130

Capitolul 7. Transformă grăsimea în mușchi.....151

Capitolul 8. Un păr de neuitat 175

Partea a II-a. HORMONI MAI TINERI,

O PERSOANĂ MAI TÂNĂRĂ.....191

Capitolul 9. O abordare naturală a conturului
facial 193

Capitolul 10. Secretul reversibilității menopauzei.... 210

Capitolul 11. Accelerează-ți sex-appealul 241

Partea a III-a. PROGRAMELE DE BIO-ÎNTINERIRE.. 257

Capitolul 12. Planul fantastic de bio-întinerire
al lui Roxy și Planul meu personal..... 259

Capitolul 13. Mini-programe pentru rezultate
rapide.....263

Capitolul 14. Tratamente în funcție de vârstă 273

Capitolul 15. Top 10 al celor mai frecvente probleme
și soluțiile lor! 281

Capitolul 16. Personalizează-ți propriul plan
antiîmbătrânire 286

Mulțumiri 289

Bibliografie 291

Index 315

Copiilor mei, Matilda și MK

Capitolul 1

Super-sirtuinele sau cum să arăți formidabil la cea de-a 256-a aniversare!

Mecanismul antiîmbătrânire: activarea genei longevității.

Scopul: creșterea duratei de viață și a nivelului de energie.

În rolul principal: fructele de pădure, ceaiul verde, usturoiul, ginsengul, gotu kola.

De secole, aproape toate civilizațiile au căutat o modalitate de a încetini și chiar de a face reversibil procesul îmbătrânirii. Scriitorii greci căutau *izvorul tinereții* chiar începând din secolul al V-lea î.Hr. India încă respectă vechea știință a longevității denumită Ayurveda, despre care se crede că poate prelungi viața prin alimentație și prin detoxificarea corpului. Istoria mea preferată de succes este aceea a botanistului chinez Li Ching-Yuen care, potrivit unor mărturii, s-a născut în 1736 și a murit 256 de ani mai târziu. Indiferent dacă ești de părere că istoria maestrului Li este mit, realitate sau puțin din amândouă, trebuie să recunoști că există o parte din tine care își spune la auzul acestei povestiri: „Vreau să iau și eu ce a luat el”.

Și noi, cei din secolul al XXI-lea, încercăm să ne concentrăm pe descoperirea mecanismelor de prevenire și reversibilitate a îmbătrânirii aidoma strămoșilor noștri din diverse părți ale globului. De fapt, una dintre cele mai studiate proteine din ultimii zece ani despre care s-a constatat că joacă un rol în procesul de îmbătrânire se numește *sirtuină* sau *silent information regulator*. Sirtuinele controlează ritmul

îmbătrânirii și durata vieții unei persoane. Au fost poreclite „genele longevității” și de aceea cred că reprezintă un bun început pentru un program antiîmbătrânire. Stimulează sirtuinele și, în mod logic, vei trăi mai mult arătând mai tânără.

Una dintre cele mai studiate sirtuine se numește SIRT1. Printre alte surse, aceasta se găsește în usturoi, în *Panax ginseng* și în *Polygonum multiflorum*, o plantă provenită din China, la care cercetările au descoperit evidente proprietăți antiîmbătrânire care activează o serie de procese biologice în corp. A existat și o dispută legată de posibilele efecte adverse asupra ficatului atunci când planta *Polygonum multiflorum* este folosită pentru uz intern și acesta este motivul pentru care nu vă recomand s-o utilizați.

Dar ghici ce? Aceste trei plante făceau parte regulat din regimul de viață al maestrului Li, activându-i proteina SIRT1! Chiar dacă a trăit doar jumătate din anii care apar în mărturii, tot este vorba despre o vârstă impresionantă care vine în sprijinul ideii că plantele medicinale au proprietăți care măresc longevitatea, și asta cu mult înainte ca știința s-o demonstreze.

În acest capitol, aș dori mai întâi să explic cum îmbătrânește corpul și să accentuez importanța pe care o au soluțiile antiîmbătrânire care acționează la nivel celular și hormonal. Apoi, voi discuta puterea activatorilor moderni de sirtuine pe care îi poți include în programul zilnic pentru a te simți și a arăta tânără.

Îmbătrânirea este mai mult decât superficială

Îmbătrânirea îți afectează fiecare parte a corpului — cum arăți, cum te simți și cum acționezi. Îți modifică părul, fața

și trupul în mult mai multe feluri decât îți poți imagina. În *Secretul întineririi* vei afla ceea ce se pare că și maestrul Li știa, și anume că îți poți prelungi și chiar face reversibilă îmbătrânirea folosind remedii naturale. Unele dintre substanțele și plantele care fac acest lucru sunt EGCG (se găsesc în ceaiul verde), turmericul, sucul de struguri roșii, cafeaua, păducelul, ginkgo, hameiul, feniculul, schinduful, uleiul de palmier roșu, dar și în suplimente cum ar fi nicotinamida-adenin-dinucleotidă (NAD), acidul R-alfa-lipoic, ubiquinolul și coenzima Q10, vitaminele, mineralele și numeroase alte componente care au capacitatea de a influența cu adevărat cât de mult trăiești și cât de tânără arăți. Vei folosi aceste elemente și altele pentru a îmbunătăți activitatea celulelor și nivelul de hormoni, pentru a opri și a face reversibile schimbările profunde de la toate nivelurile corpului până la ultima celulă.

Atunci când ne gândim la îmbătrânire, avem tendința să ne limităm la modificările pielii — riduri, încrețituri și pungi — adică la ceea ce vede ochiul. Dar, pe măsură ce îmbătrânești, fiecare strat de piele îmbătrânită este distrus și dezorganizat, de la stratul superficial al epidermei până la straturile de grăsime din profunzime. Preparatele de uz extern, în special derivatele pe bază de vitamina A și vitamina E naturală, pot repara și tonifia epiderma, adică stratul extern al pielii, făcând suprafața să arate mai netedă și mai puțin ridată. Acest rezultat este bine-venit, desigur.

Dar îmbătrânirea nu se oprește la stratul superficial al pielii. Ea poate afecta în mod esențial straturile profunde, ducând la apariția unor semne specifice care nu pot fi ascunse cu machiaj și pe care numai o metodă antiîmbătrânire atât la nivel celular, cât și hormonal le poate repara. Nici chiar operațiile estetice nu pot corecta aceste semne, cum

ar fi paloarea cauzată de dispariția capilarelor sau pierderea aspectului tânăr al buzelor, ochilor și al feței, modificarea culorii părului din cauza pierderii celulelor producătoare de pigment, denumite melanocite. În *Secretul întineririi* vei învăța cum să reparați chiar și aceste modificări aparent ireversibile folosind substanțe naturale, nedăunătoare.

Deși apelul la substanțele naturale te poate face să arăți cu zeci de ani mai tânără, nu pierde din vedere că știința spectaculoasă care explică mecanismele pe care le activează acestea este foarte nouă. În majoritate, cunoștințele noastre despre ceea ce se întâmplă atunci când înaintăm în vârstă provin din studiile apărute în ultimii 10 ani, care nu au fost disponibile, în mare parte, decât în revistele științifice.

Cel mai grozav cocktail dublu: funcția celulară + funcția hormonală

Pentru a atinge adevărata antiîmbătrânire, trebuie să activezi mecanismele celulare, plus circuitele antiîmbătrânire biochimice și hormonale, redându-le tinerețea. Așadar, este important să înțelegi modul în care combinarea anumitor plante medicinale, alimente și suplimente poate produce aceste efecte profunde și de durată.

De ce această abordare? Atunci când le îmbunătățești activitatea, toate celulele acționează mai bine și aceasta duce la rezultate mai bune. Atunci când îmbunătățești funcția celulară prin mijloace naturale, îți reduci vârsta în mod real, biologic. Celulele îți sunt mai tinere și arăți mai tânăr.

Dar îmbunătățirea activității celulelor nu este suficientă. Să luăm, de exemplu, puterea vitaminei C. Aplic-o pe față sub formă de ser și va activa producerea de collagen în zona respectivă. Dar, dacă o bei, va întineri activitatea

mitochondrială a pielii și a inimii. Se acționează la nivelul tuturor celulelor, îmbunătățind producerea energiei, reparând și curățând gunoiul din ele. Aceste mecanisme devin mai încete și mai puțin eficiente pe măsură ce îmbătrânim. Funcția celulară îmbunătățită inversează foarte eficient acest declin, făcându-te biologic mai tânăr la nivel celular. Și acest lucru este vizibil la exterior! Deoarece există multe schimbări pe care înaintarea în vârstă le produce în corp, unele nu se pot corecta sau inversa doar prin optimizarea mecanismelor celulare. Să privim în felul acesta: o persoană sănătoasă de 30 de ani are o funcție celulară minunată și hormoni care lucrează la un nivel înalt de performanță. Așadar, pentru a arăta cu adevărat tânăr și după treizeci de ani, și mai târziu, trebuie să întinerești celulele și hormonii. Și, din moment ce vitamina C ne poate doar opri atrofia musculară și scăderea producției de grăsime care duce la încrețirea pielii pe măsură ce îmbătrânim, va trebui să introducem hormonii în schemă pentru rezultate antiîmbătrânire foarte vizibile și profunde.

Venele varicoase sunt un exemplu minunat de îmbătrânire cauzată de factori celulari și hormonalși și ar trebui abordate în acest mod. Cu vârsta, mușchii picioarelor se atrofiază, pielea se subțiază și pereții vaselor de sânge ajung mai slabi. Factorii hormonalși au și ei un rol, dat fiind faptul că femeile, mai ales în perioada sarcinii, sunt predispuse la acest fenomen. Așadar, îngroșarea pielii, tonificarea mușchilor și creșterea elastinului din pereții vaselor de sânge ar atrage după ele o imensă îmbunătățire. Dar cum să obții aceste lucruri în mod natural? Bioflavonoidele, cum ar fi coaja de lămâie și afinele, sunt de mare ajutor, pentru că acționează la nivel celular și întăresc pereții veselor sangvine. Dar foarte multe persoane nu simt o schimbare esențială

doar cu ajutorul bioflavonoidelor, trebuie acționat la nivel hormonal crescând nivelul de elastină direct în vene prin folosirea uleiului esențial de mărar. Deoarece este estrogenic, mărarul produce efectele benefice ale acestui hormon în corp și s-a dovedit că tonifică și zonele lăsate.

După cum vei citi în capitolele următoare, uleiul esențial de semințe de mărar este doar o substanță naturală cu un efect pozitiv estrogenic în corp, care are și rol protector față de anumite tipuri de cancer sau boli cardiace. Ridicarea nivelului hormonal prin mijloace naturale poate duce la rezultate vizibile, cu adevărat uimitoare, fiindcă estrogenul este un hormon predominant în corpul femeii. Pe măsură ce îmbătrânim, sunt evidente din ce în ce mai multe efecte ale scăderii nivelului de estrogen, printre ele descreșterea elastinei, a collagenului, a mușchilor și a grăsimii. Chiar și apariția bruscă a fenomenului de piele uscată după vârsta de 30 de ani se datorează scăderii estrogenului, care are drept rezultat mai puține ceramide și acid hialuronic, substanțe responsabile de pielea catifelată, hidratată și suplă.

Notă despre substanțele care afectează hormonii

Este evident că, atunci când femeile vor să-și recapete tinerețea, formele feciorelnice și strălucirea, nivelul de hormoni masculini trebuie să fie scăzut. În același timp, crescând nivelul de hormoni feminini, mai ales al acelora din familia estrogenului, nu vei avea de ce să îți faci griji despre tipurile de cancer cu bază hormonală. Prin folosirea metodelor sigure recomandate în *Secretul întineririi*, poți fi sigură că nu vei fi expusă riscului crescut de cancer.

Pe de altă parte, unele dintre remediile hormonale cele mai cunoscute și recomandate pot, de fapt, să-ți afecteze

activitatea hormonilor. Unul dintre aceste remedii este soia, care a fost considerată un remediu pentru toate bolile în cazul femeilor cu o anumită vârstă. Problema este că s-a dovedit că soia poate descrește anumiți estrogeni și poate avea efecte devastatoare mai ales în cazul femeilor ajunse la menopauză. De asemenea, soia micșorează activitatea tiroidiană, ducând la îngrășare și la o dramatică scădere a nivelului de energie.

Ignama sălbatică este o altă plantă care influențează nivelul hormonal, cunoscută pentru efecte adverse pe care le produce la femei. *Ignama sălbatică* sau *Dioscorea villosa* nu are legătură cu cartofii dulci pe care îi cumperi din supermarket. Se crede că *Dioscorea villosa* ridică nivelul de progesteron, deși există multe controverse în jurul acestei idei, fiind încă neclar cum ar putea transforma corpul diosgeninul, substanță ce intră în componența ignamei sălbatice, în progesteron.

Este interesant că orice efect negativ este complet absent atunci când se folosesc alte surse de *diosgenin*, cum ar fi schinduful sau *sarsaparilla* (*Smilax sarsaparilla*), în locul ignamei sălbatice. S-a constatat că acele creme care conțin o anumită doză de estrogeni farmaceutici, cum ar fi estradiolul, produc efecte antiîmbătrânire vizibile în timp-record: o săptămână. Dar majoritatea femeilor evită să folosească estrogenii sintetici, din cauză că o parte din compuși va fi absorbită de organism, iar acest lucru va avea efecte secundare indezirabile, cum ar fi greață, umflare excesivă, noduli la sâni, dureri de cap, sângerări vaginale neobișnuite și coagulare sangvină crescută, ceea ce poate duce la atacuri cerebrale. Uimitor este că aceleași rezultate se pot obține folosind anumite uleiuri esențiale care acționează aproape în același mod, însă fără a afecta în vreun fel sănătatea.