

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru Ann Louise Gittleman	5
Introducere O nouă viziune asupra îmbătrânirii	11

Partea I Cele 7 reguli noi pentru Longevitate Radicală

Capitolul 1	Regula 1: Imunitatea este totul	31
Capitolul 2	Regula 2: Redu suprasarcina toxică	41
Capitolul 3	Regula 3: Oprește formarea produșilor avansați de glicație	74
Capitolul 4	Regula 4: Eliberează-ți fasciile pentru o mobilitate desăvârșită	90
Capitolul 5	Regula 5: Activează reîntinerirea celulară	101
Capitolul 6	Regula 6: Controlează-ți nivelul mineralelor din corp	115
Capitolul 7	Regula 7: Optimizează-ți conexiunea intestin – creier	130

Partea a II-a Planul de activare Longevitate Radicală

Capitolul 8	Strategii pentru mediu, analize medicale, aport nutritiv și stil de viață	147
Capitolul 9	Aprovizionează-ți bucătăria	153
Capitolul 10	Alimentează-ți sistemul cu combustibil	176

Partea a III-a Reînnoiește-ți corpul din cap până în picioare prin strategii specifice

Capitolul 11	Preia din nou controlul asupra creierului tău	215
Capitolul 12	Revigorează-ți inima	231
Capitolul 13	Repară-ți oasele, mușchii și articulațiile	260
Capitolul 14	Revitalizează-ți pielea	281
Capitolul 15	Oprește căderea părului	290
Capitolul 16	Reaprinde-ți viața sexuală	301
Capitolul 17	Treci la următorul nivel	319
Referințe bibliografice		341
Resurse		361
Mulțumiri		365

Cuvinte de apreciere pentru Ann Louise Gittleman

„Stimez și onorez profund munca Annei Louise Gittleman, pe care o consider o mare maestră, și contribuțiile sale inteligente la lumea nutriției.“

Dr. Mark Hyman, Director medical la Clinica
din Cleveland, Centrul pentru Medicină Funcțională,
autor de bestselleruri *New York Times*

* * *

„Ann Louise nu se rezumă la înțelepciunea convențională, ci se află întotdeauna la ani-lumină în fața acesteia. Descopăr câte ceva nou de fiecare dată, cu fiecare carte citită sau conferință la care particip. Nu se oprește nici din cercetare, nici din învățare, nici din progresul permanent al domeniului nostru de activitate.“

Dr. Kellyann Petrucci, autoarea
cărții *Dr. Kellyann's Cleanse and Reset*

* * *

„De la *Fat Flush* la detox, Ann Louise Gittleman este o pionieră ale cărei cercetări revoluționare au pavat calea nutriționiștilor de azi. Gittleman continuă să mă inspire și să mă provoace și azi!“

J.J. Virgin, autoare de
bestselleruri *New York Times*

„Când vine vorba despre atingerea stării de bine prin nutriție, Ann Louise Gittleman nu e doar o pionieră în domeniu, ci se află permanent înaintea vremurilor și e cea mai bună. Contăm pe ea să ne semnaleze cele mai noi studii cu relevanță imediată pentru cititorii noștri – și întotdeauna se ridică la înălțimea așteptărilor.“

Carol Brooks,
redactor-șef al revistelor *Woman's World* și *First for Women*

* * *

„Majoritatea oamenilor cred că bătrânețea și declinul sunt inevitabile. Și experiența lor de viață chiar asta le arată. Dar mai există o cale (mult mai plăcută) de a îmbătrâni, aceea prin care ne păstrăm forța, vitalitatea și bucuria. Acesta e mesajul cărții *Regulele de aur ale longevității*, o carte apărută la momentul potrivit.“

Dr. Christiane Northrup,
autoare de bestselleruri *New York Times*

* * *

„Ann Louise e de multă vreme un far călăuzitor în lumea medicinei nutriționale și continuă să fie Prima Doamnă a Nutriției și autoarea pe care pot conta întotdeauna când caut cele mai bune informații pentru pacienții și cititorii mei, dar și pentru mine. Este nu numai o cunosătoare și o pionieră în domeniu, ci e cu adevărat un om căruia îi pasă, este dedicată schimbării lumii, om cu om. Sunt mândră să pot spune că e prietena mea.“

Dr. Hyla Cass,
autoarea cărții *8 Weeks to Vibrant Health*

* * *

„Mereu i-am admirat pasiunea de a-i vindeca pe toți, dorința de a căuta în profunzime și înțelepciunea vindecătoare.“

Dr. Raphael Kellman, Centrul Kellman
pentru Medicină Integrativă și Funcțională,
autor al cărții *The Microbiome Breakthrough*

* * *

INTRODUCERE

O nouă viziune asupra îmbătrânirii

Nu sunt o susținătoare a „anti-îmbătrânirii“. De fapt, sunt pro-îmbătrânire, în sensul că vreau să îmbătrânesc cu forță, grație, curaj și frumusețe! Vreau să fiu un exemplu strălucitor pentru longevitatea radiantă prin accesarea cercetărilor de ultimă oră și combinarea lor cu înțelepciunea vindecătoare tradițională. Vestea bună e că acum este posibil să trăim până la 100 de ani și peste. E nu doar posibil, ci și plauzibil – cu ajutorul îngrijirii, atenției și acțiunilor pe care le propun.

Totuși, pentru mult prea mulți, longevitatea impresionantă e mai mult un vis decât o realitate pe măsură ce anii de viață și fericire fac loc durerilor, chinurilor și tot mai multor boli degenerative asociate vârstei. Cum spunea mama: „Să îmbătrânești nu e pentru lași!“

Cartea *Regulile de aur ale longevității* nu e despre cum să trăiești mai mult ignorând semnele degradării corpului tău. Dimpotrivă, ia în seamă numeroasele indicii de suferință celulară pe care ți le dă corpul tău și îți propune strategii ce răspund imediat și eficient la aceste strigăte de suferință *înainte* ca ele să se agraveze, devenind boală și afecțiune cronică.

Îmbătrânirea sănătoasă ar trebui să fie o tranziție graduală și naturală, care să dea timp corpului și minții să se adapteze. Mulți oameni se simt trădați de propriul corp cu fiecare an ce trece și cu fiecare nou simptom. Dar de ce trebuie să acceptăm schimbările prin care trece corpul nostru ca pe un declin și o decădere lentă, în loc să ne creștem numărul de ani de tinerețe și de viață fără durere?

Cu toții avem capacitatea de a îmbătrâni simțindu-ne și arătând mai tineri decât vârsta cronologică. Am petrecut zeci de ani investigând, testând, înțelegând și utilizând strategii de activare a genelor longevității și dezactivare a genelor ce promovează bolile, deschizând astfel calea către extinderea longevității și a anilor de viață viguroasă.

Longevitatea radicală e posibilă. În paginile acestei cărți vei găsi numeroase strategii pentru sănătate, dar mai întâi ne vom ocupa de mentalitate. Filosofia mea personală cu privire la îmbătrânire e cel mai bine exprimată în câteva cuvinte nobile pe care îmi face plăcere să le citez întotdeauna: „Nu regret că îmbătrânesc. E un privilegiu pe care mulți nu îl au.“

Gândește-te un pic: de ce atât de mulți dintre noi renunță la ani valoroși de viață acceptând o soartă inevitabilă în legătură cu sănătatea, dictată de idei demodate și reminiscențe ale unor informații din vremuri în care se știau mai puține și existau mai puține opțiuni? Visul nostru din tinerețe era să avem un viitor plin de posibilități. Știința, medicina și înțelegerea noastră cu privire la corpul uman progresează în fiecare zi. În fiecare dimineață, când deschidem ochii, ne găsim într-o epocă și mai modernă. Privește înainte către viitorul tău! Acceptă-ți vârsta și bucură-te de timpul pe care îl trăiești. Nu regreta nicio clipă că îmbătrânești! Vreau să te fac să-ți trăiești anii ce vin ca pe cei mai buni ani ai vieții tale.

Cred că și tu vrei acest lucru. Știu că te întrebi dacă te poți aștepta la mai mult. Ești nerăbdător să afli mai multe și ai voința de a pune în practică strategiile mele. Știu că vrei să faci mai mult și că sunt atât de multe lucruri de care te poți bucura în fiecare zi ce te duce în viitor. Pentru tine am scris această carte!

PE UMERII GIGANȚILOR

Călătoria mea către longevitate a început cu zeci de ani în urmă și a fost modelată și inspirată de patru femei incredibile și remarcabile. Totul a început cu bunica mea, Anna, pe care, de fapt, nu am cunoscut-o niciodată, dar al cărei nume îl port. A murit la 42 de ani în urma unei boli misterioase. Într-o vacanță, a contractat o infecție virală sau bacteriană necunoscută, care nu a putut fi tratată folosind cunoștințele medicale ale vremii. A avut dureri articulare neîncetate, ceață mentală și simptome neurologice, care au adus-o în punctul de a căuta să-și pună capăt vieții. Chinul fără speranță al bunicii mele a stat la baza pasiunii mele de a-i ajuta pe cei suferinzi. Descoperirea cauzelor bolilor a devenit un scop al vieții mele.

Am descoperit-o pe neașteptate pe a doua cea mai importantă femeie din viața mea când eram în anul al II-lea la Connecticut College. Într-o dimineață geroasă de iarnă, am intrat în cantină și am auzit două studente vorbind cu entuziasm despre o carte, *Let's Get Well*, de Adelle Davis. Am dat fuga și am cumpărat toate cărțile ei. La sfârșitul anilor 1960 și începutul anilor 1970, Davis era o voce unică în jungla nutriției. Învățăturile ei mi se păreau pline de sens și puneam în practică ce propunea ea. Mâncam batoane Tiger's Milk pentru energie, îmi puneam drojdie în iaurt și foloseam ulei de șofrănaș pentru conținutul său de acid linoleic. Ea a fost prima care a clarificat efectele de ansamblu ale stresului asupra fiecărui sistem al corpului și rolul său în apariția bolilor, precum și importanța acidului pantotenic, vitamina împotriva stresului.

Linda Clark a fost cea de-a treia femeie care mi-a fost de mare ajutor în călătoria mea. Cărțile ei avangardiste m-au familiarizat cu subiecte ce mi-au sporit înțelegerea: cromoterapie, vindecare magnetică, radiații toxice, radionică, metale grele și acizi grași esențiali. Clark mi-a dat imboldul de a ieși din zona de confort și a pune la îndoială limitările acceptate în trecut.