

SZUKAJĄC RECEPTY NA ZDROWĄ STAROŚĆ

OBIETNICA DŁUGOWIECZNOŚCI

Chcą dożyć przynajmniej stu lat w sprawności. Przyjmują suplementy, kupują domowe komory hiperbaryczne, ćwiczą pod okiem coachów starości. To biznes, który rozwija się w tempie błyskawicy. Nie zawsze z korzyścią dla zdrowia

TEKST ELŻBIETA TURLEJ ZDJĘCIA JUSTYNA CIEŚLIKOWSKA/JCSTUDIOSET

Niewielki lokal z szyldem Dr. Granat na warszawskim Mokotowie. Właściciel, były pracownik korporacji, 30-letni Serhij Novokhatsky serwuje własnoręcznie wyciskane soki. Ostatni hit to granat z burakiem. Prowadzące do długowieczności dobrodziejstwo witamin ma się uaktywnić, jeśli przed pierwszym łykiem pomyśle życzenie.

Jednak zanim to zrobię, siadam na ustawionym w centrum lokalu fotelu Graal, który – jeśli wierzyć jego wynalazcy, prywatnie przyjacielowi Serhija – ma mojemu układowi nerwowemu przynieść równowagę. I uruchomić prowadzący do odmładzania mechanizm samoleczenia organizmu. Zamykam oczy, w słuchawkach leci „Goodbye” Billie Eilish. Muzyka nie jest głośna, ale mam wrażenie, że siedzę na drgającej, gigantycznej membranie głośnika. – Początkowo Graal był sprzętem dla audiofilów. Odbiorca miał łączyć przyjemność ze słuchania muzyki z wrażeniem siedzenia w pierwszym rzędzie koncertu – mówi konstruktor fotela, absolwent warszawskiej politechniki, 69-letni Jarosław Grodowski. – Umieszczony pod fotelem siłownik przenosi na mebel niskie częstotliwości – tłumaczy zasady działania Graala. – Pełne pasmo akustyczne, bez narażania słuchu, trafia do słuchawek.



Jarosław Grodowski, wynalazca
Graala fotela redukującego stres,
Warszawa, 9 września 2026 r.

jgrodowski@eritechpoland.pl



Serhij Novokhatsky serwuje świeży sok z granatu w swoim barze Dr. Granat na warszawskim Mokotowie, 9 września 2026 r.

Potencjał mebla przetestował na własnej skórze. Dzień spędza w biegu: jest specem od analizy izotopowej, gra na gitarze w zespole jazzowym, pracuje jako przedstawiciel handlowy. Wystarcza mu nawet kilka minut na fotelu, aby wejść w głęboki relaks. – Nie ma badań klinicznych na temat działania Graala na organizm ludzki. Najważniejsze, że jest skuteczny w zdej-mowaniu stresu. Szkoda byłoby nie dzielić się tym z innymi – przekonuje.

72 GODZINY W CIEMNOŚCIACH

TRZY LATA TEMU PO RAZ PIERWSZY WYSTAWIŁ FOTEL na targach z długowiecznością w tle. W kularach zaczęło się pojawiać obco brzmiące hasło „longevity”, czyli maksymalne wydłużenie życia w zdrowiu, sprawności fizycznej i umysłowej. Mało kto jednak kojarzył ten trend z modnymi dziś hasłami healthspan (lata przeżyte w pełnym zdrowiu) i biohacking (własne patenty m.in. na optymalizację wydolności organizmu). Z czasem na targach, wcześniej kojarzonych z branżą wellness, beauty i SPA, zaczęły się pojawiać stoiska z produktami obiecującymi coś, czego nazwę wymyślił prof. Jakub Swadźba z sieci laboratoriów Diagnostyka – zdrowodługowieczność.

Do wypróbowania Graala zaczęły się ustawiać kolejki. Komuś pod wpływem drgań i muzyki puścił stres, zaczął płakać. Ktoś nazwał siedzenie na fotelu przeżyciem duchowym, inny poczuł się cudownie wylaskotany. – System wypróbowowało kilkadziesiąt osób, tylko jeden z uczestników targów zrezygnował. Przyznał, że zasypia przy włączonej suszarce do włosów. Graal to dla niego za dużo bodźców – opowiada Grodowski. Kiedy jego mebel zyskiwał kolejnych entuzjastów, w Polsce zaczęło powstawać coraz więcej klinik longevity. Najdroższe oferowały zestawy badań za 30 tys. zł i pomoc longevity coacha, który za kolejne dzie-

siatki tysięcy poprowadzi klienta w zdrową starość. Kilka foteli, skonstruowanych przez Grodowskiego na działce za miastem – o cenach woli nie rozmawiać – trafiło do ośrodków eksperymentujących z biohackingiem. Graal stanął m.in. w takim, który oferuje klientom – ponoć służące resetowi układu nerwowego – 72-godzinne odosobnienie w ciemnościach.

– W listopadzie w Warszawie będę na jednej z dwu konferencji z długowiecznością w tle – zapowiada Grodowski. – Skalę boomu na longevity widać po cenach. Jeszcze niedawno stoisko kosztowało 5 tys. zł. Dziś nawet 17 tys.

POLSKI BRYAN JOHNSON

LONGEVITY TO JEDEN Z NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCYCH SIĘ RYNKÓW ŚWIATA – przyznaje Michał Wieczorek, organizator Elevate Health & Longevity Summit, który w listopadzie odbędzie się na PGE Narodowym. Media nazwały Wieczorka polskim Bryanem Johnsonem. Jego amerykański odpowiednik to przedsiębiorca, który wydaje miliony dolarów rocznie na życie w zdrowiu. Czterdziestoletni Wieczorek, przedsiębiorca od dwóch lat działający w mediach jako Facet od Długowieczności, ma własny, dostosowany do kieszeni przeciętnego Kowalskiego biohacking oparty m.in. na aktywności sportowej i zdrowym żywieniu. I pomysł na wykorzystanie w Polsce płynącego z Zachodu trendu na długowieczność.

– W Nowym Jorku, Londynie, Berlinie i ostatnio w Warszawie powstają wyspecjalizowane kliniki longevity – mówi. – Wierzę jednak, że elementy medycyny długowieczności będą przenikały również m.in. do mniejszych placówek zdrowia. Longevity ma się stać nie luksusem usług dla kilku procent społeczeństwa, ale sposobem myślenia o zdrowiu. Problem polega na tym, że dziś longevity nie jest jedną, jasno zdefiniowaną specjalizacją – dodaje. – Efekt? Może się pod nie podpisać każdy. I wciskać nieświadomym konsumentom rozmaite, wątpliwej jakości sposoby i preparaty na zdrową długowieczność.

Wieczorek wymienia listę produktów longevity, które budzą jego wątpliwości. Wśród nich dieta pudełkowa longevity, sprzedawana w plastikowych pojemnikach, zawierająca produkty z mąką, cukrem i rafinowanym olejem. Albo produkty z resweratolem, związkiem chemicznym pozyskiwanym m.in. ze skórek czerwonych winogron. Resweratrol to fundament kariery naukowej australijsko-amerykańskiego profesora genetyki Davida Sinclaira. I rysa na jego karierze: był współzałożycielem firmy, która opierając się na jego badaniach laboratoryjnych m.in. na drożdżach i robakach, opracowywała leki na bazie resweratrolu. Jednak to, co według jego badań przedłużało życie np. u muszki owocówki, nie działa tak samo na ludzi.

– Resweratrol jest świetnym przykładem, jak obiecujące wyniki badań przedklinicznych mogą zostać szybko przełożone marketingowo na cudowny efekt każdej formy tego składnika – mówi Wieczorek. – W internecie można kupić płukanek do włosów z resweratolem. Tylko co to ma wspólnego z hamowaniem starzenia? Wyzwaniem rynku longevity nie jest dziś brak rozwiązań. Jest nim trudność w odróżnieniu tego, co dobrze brzmi, od tego, co działa.

Organizowana przez Wieczorka impreza ma odsiać ziarna od plew, czyli przygotować grunt pod longevity bez ściemy. Na przykład pokazać sprawdzone praktyki i metody na zdrowotną długowieczność. Listę 50 prelegentów opracował z dr hab. Ewelina Pośpiech, specjalistką od epigenetyki starzenia. Na jego skrzynkę mailową wpłynęło ponad 200 zgłoszeń od osób, które również chciałyby wystąpić. Zaprosili tylko jedną z nich.

OCHRONA PRZED ELEKTROSMOGIEM

ZNAJDUJĘ FORUM, KTÓREGO UCZESTNICY DZIELĄ SIĘ EFEKTAMI stosowania środków longevity, w tym suplementów z resweratolem. Zanim jednak się z nimi skontaktuję, rozmawiam z dr. Tadeuszem Oleszczukiem, ginekologiem-położnikiem, autorem książek o zdrowym stylu życia. – Mam pacjentów, którzy w imię długowieczności zapominają o zdrowym umiarze – mówi. – Przetrenowują się. W pogoni za cudownym lekiem na wieczną młodość zapominają o dobrodziejstwie odpoczynku i w ciemno wdrażają suplementy na wieczną młodość.

Do gabinetu dr. Oleszczuka trafiają pacjenci, którzy przedawkowali selen. Jego niedobór w organizmie prowadzi do osłabienia odporności, ale nadmiar powoduje m.in. nudności i bóle stawów. Podobnie jest z odżywkami białkowymi, których nadmiar niszczy nerki i wątrobę. – Obserwuję rosnącą modę na suplementy longevity ze związkami chemicznymi NR i NMN – tłumaczy dr Oleszczuk. – Są reklamowane jako złoty środek na podniesienie poziomu koenzymu NAD – odpowiedzialnego m.in. za procesy regeneracji organizmu – którego ilość spada wraz z wiekiem. Problem polega na tym, że nie tylko brak dowodów, iż suplementy z NR czy NMN wydłużają całkowitą długość życia, ale też brak danych, jakie efekty uboczne może powodować ich długotrwałe stosowanie.

Wchodzę na forum entuzjastów longevity. Pełno postów o testowaniu leków, które mają – niepotwierdzony odpowiednimi

badaniami – potencjał anti-age. Pięćdziesięciodziewięcioletnia Joanna opisuje efekty uboczne brania leku z rapamycyną, stosowaną w transplantologii do zapobiegania odrzuceniu przeszczepów. Czytała, że rapamycynę raz na tydzień przyjmuje jeden z ojców longevity, dr Peter Attia. Eksperymentował z nią również dążący do nieśmiertelności miliarder Bryan Johnson. Joanna kupiła ten lek przepisywany na receptę – 504 zł za 30 tabletek – w internecie. Niestety, jak opisuje, z powodu biegunek wykorzystała ledwie kilka pastylek.

Sześćdziesięcioletni Zbigniew postawił na suplementy z modną ostatnio spermidyną. Na innym forum longevity ktoś je polecał jako sposób na wyrównanie naturalnej spermidyny, która występuje w każdej żywej komórce, ale jej produkcja spada z wiekiem. Suplement, za który zapłacił prawie 100 zł, brał „z górką”, czyli po kilka tabletek dziennie. Nie poczuł się młodszy. Podobnie jak Joanna suplementację zakończył z powodu problemów żołądkowych.

– Nie zamierzam eksperymentować z lekami, ale postanowiłam wspomóc się techniką – odpowiada na moją wiadomość 30-lletnia Angelika. – Podczas targów longevity wpadłam na stoisko firmy, która reklamuje swoje produkty jako urządzenia chroniące przed, również przyspieszającym starzenie, elektrosmogiem. Przedstawiciel firmy przekonał mnie, że elektrosmog, czyli sztuczne promieniowanie elektromagnetyczne, wytwarzają otaczające nas urządzenia, od telefonów komórkowych po kuchenki mikrofalowe. Poniosło mnie i kupiłam za prawie 1500 zł przenośny aparat chroniący przed elektrosmogiem. Kiedy emocje opadły, sprawdziłam, czy ta niewielka skrzyneczka faktycznie przeciwdziała starzeniu. Aparat wyładował w koszu na śmieci, kiedy przeczytałam, że wbrew temu, co podczas targów longevity mówił przedstawiciel firmy, z opartych na badaniach analiz WHO wynika, że nie ma dowodów na negatywny wpływ promieniowania elektromagnetycznego. I brak wiarygodnych

REKLAMA

www.podtezniami.pl

KLINIKA UZDROWISKOWA „POD TĘŻNIAMI” – SANATORIUM W CIECHOCINKU

Zadbaj o zdrowie. Odzyskaj energię.



KLINIKA UZDROWISKOWA
„Pod Tęźniami”
im. Józefa Pawła II

LECZENIE I REHABILITACJA

7-DNIOWE POBYTY ZDROWOTNE

14.09–27.09 oraz 27.09 – 25.10 – 20.12.2026

W ramach pobytu:

- 15 lub 20 zabiegów leczniczych
- diagnostyka fizjoterapeutyczna i laboratoryjna*
- basen solankowy
- basen wewnętrzny i zewnętrzny – do 90 minut dziennie

TURNUSY SPECJALISTYCZNE: ZDROWY KRĘGOSŁUP • NEUROLOGICZNY • DLA AKTYWNYCH BIODRA • KOLANA • BARK • ANTYSTRESOWY • KARDIOLOGICZNY Z DIAGNOSTYKĄ

* możliwa dopłata

Turnus Świąteczny 20.12 – 27.12.2026, Turnus Noworoczny 27.12.2026 – 03.01.2027

NOWOŚĆ!
ONKO REHAB
27.09 ORAZ 25.10
ZADZWOŃ
I SPRAWDŹ



PAKIET DIETETYCZNY ODCHUDZAJĄCY

7-DNIOWE POBYTY ZDROWOTNE

14.09–27.09 – 25.10 – 20.12.2026

W pakiecie:

- opieka dietetyka i analiza składu ciała
- indywidualny plan żywienia oraz jadłospis do domu
- 15 zabiegów wspierających redukcję masy ciała
- ćwiczenia grupowe, FIT Park
- basen, sauny, łaźnie, grota solna
- konsultacje i badania lekarskie



**Zeskanuj
mnie**



54 416 70 00



rezerwacja@podtezniami.pl

jgrodowski@intertechpoland.pl



ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek

danych, które wykazują, że starzenie się organizmu jest związane z elektrosmogiem.

NIWAŻKOŚĆ W DOMU

SPRAWDZAM LISTĘ WYSTAWCÓW KILKU POLSKICH KONFERENCJI longevity. Najwięcej jest producentów sprzętów reklamowanych jako urządzenia medyczne, ale przeznaczone do biohackingu w zaciszu domowym. Jeden z wystawców zachwala właściwości przeciwstarzeniowe namiotu z generatorem i akcesoriami do treningu, który ma symulować warunki wysokogórskie. Cena: 13 600 zł. Inny z wystawców, zaznaczając, że zaufali mu sportowcy i biohackerzy, produkuje urządzenia do terapii światłem czerwonym. Kompaktowy sprzęt kosztuje niewiele ponad 900 zł. Wysoka na ponad 1,5 metra kolumna, idealna do postawienia przy łóżku, to już wydatek prawie 9 tys. zł. Klient, który chce w każdej chwili wejść do komory hiperbarycznej i w podwyższonym ciśnieniu pooddychać czystym tlenem, może ją nabyć w cenie od 20 tys. zł.

Jeśli ktoś chce tuż po powrocie z pracy poczuć zbawienny dla systemu nerwowego stan nieważkości, może korzystać z kapsuły z tzw. łóżkiem floatacyjnym. Do kupienia na Allegro nawet za 20 tys. zł.

– Elektrostymulacja, określone formy terapii oddechowej czy wykorzystanie światła czerwonego znajdują zastosowanie m.in. w sporcie i rehabilitacji – mówi dr Tomasz Chomiuk, specjalista fizjoterapii, współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Medycyny Długowieczności. – Trzeba jednak pamiętać, że urządzenie urządzeniu nierówne. Sam fakt, że dany produkt jest reklamowany jako urządzenie medyczne, nie oznacza, że wszystkie przypisywane mu korzyści zdrowotne są potwierdzone naukowo. Znaczenie mają parametry urządzenia, sposób jego zastosowania, wskazania i przeciwwskazania oraz jakość dowodów naukowych.

Doktor Chomiuk zaznacza, że w sporcie profesjonalnym nawet niewielka poprawa określonego parametru może mieć znaczenie dla wyniku. Dlatego technologie wspomagające mogą być wartościowym elementem treningu i regeneracji. Nie oznacza to jednak, że podobne rozwiązania powinny być traktowane jako podstawa dbania o zdrowie i długowieczność.

Korzystanie z komory hiperbarycznej, łóżka floatacyjnego czy innych zaawansowanych urządzeń nie rekompensuje braku ruchu, nieprawidłowej diety czy chronicznego niedoboru snu. Ale – przed czym ostrzega dr Chomiuk – bezrefleksyjne korzystanie z urządzeń sprzedawanych jako sposób na domowy biohacking może się wiązać z ryzykiem. W zależności od rodzaju urządzenia mogą wystąpić m.in. zawroty głowy, urazy ciśnieniowe ucha środkowego, a nawet zaburzenia rytmu serca. – W przypadku bardziej zaawansowanych technologii podstawową zasadą powinno być korzystanie z nich w sposób świadomy. I – jeśli to

konieczne – pod nadzorem odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów medycznych – mówi dr Chomiuk.

W listopadzie, tydzień przed kongresem organizowanym przez Michała Wieczorka, odbędzie się Warsaw Longevity Forum, którego Polskie Towarzystwo Medycyny Długowieczności jest patronem merytorycznym. Zapowiada się dyskusja specjalistów, jak rozwijać medycynę długowieczności i tworzyć rozwiązania, które mogą wspierać dłuższe życie Polaków w zdrowiu. – Ważnym elementem tej dyskusji powinny być również standardy, jakość dowodów naukowych, bezpieczeństwo i odpowiedzialna komunikacja dotycząca nowych technologii – podkreśla dr Chomiuk.

KIJ W SZPRYCHY STARZENIA

WRACAM DO ROZMOWY Z DR. TADEUSZEM OLESZCZUKIEM.

– Chwytam się spektakularnych i obco brzmiących metod longevity, lekceważąc najbardziej udokumentowane sposoby na

długie życie w zdrowiu – przekonuje. – Jednym z takich sposobów jest kontakt z drugim człowiekiem. Badania wykazują, że szybciej umierają ludzie samotni, pozbawieni dotyku, przytulenia, poczucia bezpieczeństwa, jakie dają codzienne rytuały w związku. Długowieczność płynie też z życia w prawdziwej relacji ze swoim ciałem. A ono odplaci nam długim zdrowiem, jeśli zamiast się do czegoś zmuszać, będziemy słuchać wysyłanych przez nie sygnałów, czego nie chcemy, a co nam służy.

Sprawdzam, czy można połączyć nowoczesne longevity z dobrodziejstwem kontaktu z drugim człowiekiem. Na sesję modnym w kręgach longevity urządzeniem Bemer umawiam się w niewielkim salonie regeneracji LIMIO, w warszawskiej dzielnicy Wesoła. Bemer opiswany przez biohackerów

jako skuteczny strzał tlenu w tkanki – dzięki poprawie mikrokążeń – to niewielka skrzynka podłączona do maty. Kładę się na wysłanym nią fotelu. Dzięki kaniuli włożonej do nosa i połączonej z butelką wody nasyconej wodorem zaliczę przy okazji tzw. wodoroterapię. Biohackerzy opisują ją jako kij w szprychy procesów starzenia się komórek. Jednak potwierdzenie skuteczności wodoroterapii wymaga dużych badań klinicznych na ludziach. Wątpliwości co do deklarowanego przez producenta Bemeru wpływu na mikrokążenie zgłaszają też naukowcy.

Przez 20 minut sesji czuję delikatne drżenie maty, słyszę bulgotanie wody w butelce, z której wprost do nosa płynie delikatna mgiełka. Większą część zabiegu przesypiam, a kiedy wychodzę z LIMIO, czuję się zrelaksowana.

Nie wiem, czy to efekt biohackingu.

Może jednak zadziałało przytulenie przez właścicielkę salonu, masażystkę Lidę Jachowicz, która – jak mówi – kocha ludzi? **N**

elzbieta.turlej@newsweek.pl

”

MAM PACJENTÓW,
KTÓRZY W IMIĘ
DŁUGOWIECZNOŚCI
ZAPOMINAJĄ
O ZDROWYM UMIARZE

– MÓWI DR TADEUSZ OLESZCZUK, GINEKOLOG –
POŁOŻNIK, AUTOR KSIĄŻEK O ZDROWYM STYLU ŻYCIA