

*Túto knihu venujem všetkým, ktorí sa nikdy neuspokoja
s ničím menším než so svojim plným potenciálom.
S plným potenciálom toho, kým počas svojho života môžu byť,
čo môžu robiť, dávať a s čím sa môžu podeliť. Predovšetkým ju
venujem svojej manželke, ktorá je už dvadsaťdva rokov najväčším
Božím darom v mojom živote, svojmu Mudrcovi, svojim deťom,
vnúčatám a širšej rodine, ktorú som si vybral sám.
Som každému z vás neskutočne vďačný.*

Tony Robbins

*Môjmu otcovi **Harrymu P. Diamandisovi**,
ohromnému lekárovi, ktorý sa dožil 89 rokov.*

*A mojej neuveriteľnej mame **Tule Diamandisovej**,
ktorá vo veku 86 rokov len silnie! Nech sa jej to darí do stovky!*

Peter H. Diamandis

*Svoje príspevky do tejto knihy by som rád venoval svojej rodine:
Alexovi, Jackovi, Haley a Maggie. S nádejou, že naša práca
prinesie zdravé roky či dokonca desaťročia do životov tých,
ktorí dávajú nášmu úsiliu zmysel.*

Robert Hariri, M. D.

OBSAH

<i>Predslov</i>	13
<i>Úvod Raya Kurzweila</i>	17

PRVÁ ČASŤ: REVOLÚCIA ŽIVOTNEJ SILY

1. kapitola	Životná sila: Náš najväčší dar	23
2. kapitola	Sila kmeňových buniek	58
3. kapitola	Sila diagnostiky: Prelomové objavy, ktoré vám môžu zachrániť život	86
4. kapitola	Môcť tak vrátiť čas: Bude starnutie čoskoro liečiteľné?	111

DRUHÁ ČASŤ: HRDINOVIA REVOLÚCIE V REGENERATÍVNEJ MEDICÍNE

5. kapitola	Zázrak regenerácie orgánov	137
6. kapitola	Mocné CAR T-bunky: Prelomová liečba leukémie	161
7. kapitola	Chirurgia mozgu bez skalpela: Sila sústredeného ultrazvuku	176
8. kapitola	Génová terapia a CRISPR: Liečba chorôb	187
9. kapitola	Zázračná signálna dráha Wnt: Večný prameň mladosti?	203

TRETIA ČASŤ: ČO MÔŽETE UROBIŤ UŽ TERAZ

10. kapitola	Lekárnička pre vitalitu	221
11. kapitola	Žiť bez bolesti	246
12. kapitola	Životný štýl a strava na dosiahnutie dlhovekosti	273

13. kapitola	Sila spánku: Tretí pilier zdravia	301
14. kapitola	Sila, kondícia a výkon: Váš rýchly sprievodca k najlepším výsledkom	315
15. kapitola	Krása: Posilnenie viditeľného zdravia a vitality	340
16. kapitola	Zdravie žien: Cyklus života (autorky: Jennifer Garrisonová, PhD.; Carolyn DeLucia, M. D.; Lizellen La Follette, M. D.)	361

ŠTVRTÁ ČASŤ: BOJ PROTI ŠIESTIM NAJČASTEJŠÍM PROBLÉMOM

17. kapitola	Ako napraviť zlomené srdce	381
18. kapitola	Váš mozog: Liečba mozgovej mŕtvice	398
19. kapitola	Ako vyhrať vojnu proti rakovine	416
20. kapitola	Zdolávanie zápalov a autoimunitných ochorení: Prinavrátanie pokoja do tela	445
21. kapitola	Cukrovka a obezita: Boj proti dvojitej hrozbe	465
22. kapitola	Alzheimerova choroba: Zničme beštiu	487

PIATA ČASŤ: DLHOVEKOSŤ, ZMÝŠLANIE A NAPLNENIE

23. kapitola	Dlhovekosť a sila exponenciálnych technológií (autor: Peter H. Diamandis, M. D.)	515
24. kapitola	Skvalitňovanie života: Sila myslenia	542
25. kapitola	Sila rozhodnutia: Dar života a stav naplneného bytia	567
	<i>Poznámky</i>	589
	<i>Váš akčný plán: 7 krokov pre trvalé výsledky</i>	619
	<i>Oprávnenia</i>	625
	<i>Podakovanie</i>	627

PREDSLOV

Blahoželáme vám ku kúpe tejto knihy! Sme nadšení, že vás môžeme zobrať na cestu plnú vedeckých objavov. Mnohé môžete využiť už dnes a s ich pomocou skvalitniť a možno aj predĺžiť, svoj život.

Čo sa dozviete na nasledujúcich stránkach?

AKO ZÍSKAŤ ČISTÚ ENERGIU, SILU A MAXIMÁLNY VÝKON

- Naučte sa, ako okamžite načerpať energiu využitím sily prírodnej zlúčeniny vo vašom tele, ktorá poháňa energiu na bunkovej úrovni.
- Objavte štyri zložky vitality, ktoré znížili biologický vek celosvetovo uznávaného genetika o 20 rokov.
- Získajte viac sily a novú svalovú hmotu, naštartujte metabolizmus a zvyšte hustotu kostí až o 14 percent pomocou vedecky dokázaného desaťminútového tréningu (ktorý si stačí zacvičiť raz týždenne).
- Objavte tretí pilier zdravia – jeden z najjednoduchších spôsobov, ako zvýšiť svoju schopnosť sústrediť sa, zlepšiť si náladu a dosiahnuť viac životnej energie, a to bez kofeínu či iných povzbudzujúcich látok.
- Pripravte svoje telo na špičkový výkon pomocou najnovších technologických vymožeností, ktoré vám 24/7 poskytujú personalizované údaje o kondícii, spánku a bunkovej obnove.

AKO URÝCHLIŤ HOJENIE, REGENERÁCIU A ZABEZPEČIŤ SI DLHOVEKOSŤ (BEZ OPERÁCIE)

- Ako kmeňové bunky pomohli ľuďom znovu začať používať ruky a nohy po mŕtvici alebo pretnutí miechy, zotaviť sa zo zranení, ako sú pretrhnuté väzy, a dostali deti s leukémiou do remisie.
- Nová génová terapia, ktorá preukázateľne obnovuje zrak iba dvoma injekciami.
- Injekcia, ktorá zachraňuje stovky životov tým, že pomáha ľuďom s úzkosťou a/alebo PTSD.

- Tri nové, účinné vedecké objavy na odstránenie bolesti chrbta.
- Neinvazívna operácia mozgu, ktorá s využitím ultrazvuku výrazne zmierňuje príznaky Parkinsonovej choroby za pár minút (v súčasnosti sa testuje aj jej využitie na blokovanie návykového vzorca v mozgu).
- Prelomová molekula schopná vytvoriť do 12 mesiacov novú chrupavku len jednou injekciou a vyriešiť tak osteoartritídu.
- Exponenciálne technológie ako umelá inteligencia, CRISPR a génová terapia sa dnes využívajú na odhalenie záhad starnutia: pomáhajú zistiť, ako ho spomaliť, zastaviť a možno aj zvrátiť.

ZDRAVÉ CHUDNUTIE A INOVATÍVNE PROSTRIEDKY PROTI STARNUTIU

- Dva prípravky schválené americkým Úradom pre kontrolu potravín a liečiv (ďalej len FDA), ktoré pomáhajú obmedziť chuť do jedla a z ktorých jeden umožňuje schudnúť v priemere 9 kilogramov.
- Dostupné vlasové kúry, ktoré podporujú rast vlasov, zvyšujú lesk a objem až o 60 percent, a to bez agresívnych chemikálií alebo nepríjemných vedľajších účinkov.
- Nové prostriedky proti starnutiu prispôbené špeciálne pre vás zohľadňujú vašu DNA, životný štýl a environmentálne faktory, aby ste sa mohli tešiť zo žiarivej pleti bez ohľadu na vek.
- Spôsob, ako spáliť tuk raz a navždy pomocou neinvazívnej technológie, ktorá vám navyše pomôže znovu napnúť pokožku (bez operácie alebo jaziev).
- Esenciálna látka, ktorú vaše telo prirodzene produkuje, vám pomôže dosiahnuť efekt botoxu bez ihl a novú, hustú korunu krásy.

NOVÉ SPÔSOBY ELIMINÁCIE NAJVÄČŠÍCH ZABIJAKOV

- **Rakovina:** Ako vyhrať vojnu proti rakovine tými najslubnejšími alternatívami chemoterapie a ožarovania a revolučným krvným testom, ktorý dokáže odhaliť viac ako 50 druhov rakoviny, skôr než sa objavia príznaky.
- **Srdcové choroby:** Nový test schválený FDA, ktorý dokáže s využitím umelej inteligencie predpovedať srdcové choroby päť až desať rokov vopred a navrhnúť plán, ako im predchádzať.
- **Diabetes:** Liek, ktorého dávka stojí len pár centov a ktorý bezpečne

lieči a pomáha predísť cukrovke 2. typu a môže vás ochrániť aj pred rakovinou, srdcovými chorobami a Alzheimerovou chorobou.

- **Alzheimerova choroba:** Spoločnosť, ktorá používa technológiu na úpravu génov CRISPR, aby zmiernila symptómy Alzheimerovej choroby, ako sú úzkosť a depresia.
- **Mŕtvica:** Ako okuliare na virtuálnu realitu, špičkové senzory a videohry zlepšujú obratnosť a mobilitu ľudí, ktorí prežili mŕtvicu.

... a oveľa viac.

PRVÁ ČASŤ

REVOLÚCIA ŽIVOTNEJ SILY

Vydajte sa s nami na túto vzrušujúcu cestu a odpovedzte si na niektoré z najdôležitejších životných otázok. Staňte sa generálnym riaditeľom svojho zdravia. **Zistite, ako kmeňové bunky poháňajú revolúciu v regeneratívnej medicíne**, objavte najnovšie preventívne, prediktívne a na mieru prispôsobené **diagnostické nástroje, ktoré môžu doslova zachrániť život vám alebo vašim blízkym**, a spoznajte štyri zložky vitality, ktorými **genetik a odborník na dlhovekosť z Harvardovej univerzity David Sinclair, PhD., znížil svoj biologický vek o 20 rokov!**

1. KAPITOLA

ŽIVOTNÁ SILA: NÁŠ NAJVÄČŠÍ DAR

Napojte sa na zdroj svojej životnej sily

„Zdravý človek má tisíc želaní, ale chorý len jedno.“

INDICKÉ PRÍSLOVIE

Prechádzam sa pod holým nebom na Námestí svätého Petra okolo obrovskej kupoly Vatikánskej baziliky, ohromený vznešenosťou a krásou tohto nádherného prostredia. Keď kráčam po bielych mramorových schodoch do Audienčnej siene Pavla VI., vidím, ako sa všetky hlavy zrazu otáčajú. Sledujem ich pohľady a zbadám, že ku mne kráča starší muž s dobromyseľným úsmevom a pokorným výrazom. Pozerám sa mu priamo do očí, načiahnem sa, aby som mu podal ruku... A vtom si uvedomím, že to je Svätý Otec.

Pricestoval som do Vatikánu na dôležité stretnutie s niektorými z najúspešnejších vedcov na svete. Prišli sem na konferenciu, ktorú usporiadal sám pápež František. Pozvali ma, aby som predniesol záverečný príhovor pred sálou plnou priekopníkov v regeneratívnej medicíne. Je to pre mňa obrovská česť.

Počas troch úchvatných dní počúvame skvelých vedcov, lekárov a podnikateľov z oblasti zdravotníctva. **Naliehavo a vášnivo hovoria o inováciách, ktoré vyvíjajú na boj proti smrteľným chorobám a iným ničivým ochoreniam. Delia sa o ohromujúce odhalenia nových metód, ako obnoviť tkanivá na bunkovej a molekulárnej úrovni – o terapiách, ktoré dokážu oživiť svaly, kĺby, krvné cievy či poškodené orgány alebo poraziť choroby, ktoré sa predtým zdali nevyliciteľné. Umožňujú nám nazrieť do liečby kmeňovými bunkami, génovej terapie a ďalších inovácií, ktoré menia životy a posilňujú prirodzenú schopnosť tela opraviť a obnoviť sa.** Ako čoskoro zistíte, mnohé z týchto pokrokov sú také úžasné, že aj človek, ktorý sa nepovažuje za spirituálneho či pobožného, by ich označil za zázrak.

Ako duchovný vodca 1,3 miliardy katolíkov na celom svete chce pápež František podporovať tieto vedecké zázraky pre dobro celého ľudstva. V uvítacom príhovore nám hovorí, aký je rád, že nás spojil „z rôznych kultúr, spoločností a náboženstiev“, aby sme plnili naše spoločné poslanie pomáhať „trpiacim“ a vymieňať si vedomosti „v prospech nás všetkých“.

Skutočnosť, že sám pápež stojí na čele tejto historickej udalosti, nám hovorí, ako ďaleko pokročila regeneratívna medicína. Hovorí o obrovskom potenciáli týchto priekopníckych prístupov k odstráneniu utrpenia, obnove nášho zdravia a zlepšeniu kvality našich životov.

V Ríme sme sedeli v prvom rade, aby sme videli vplyv týchto neuveriteľných objavov takpovediac z prvej ruky. **Stretli sme sa s 15-ročným chlapcom, ktorý najprv dostal len mizivú nádej na prežitie leukémie, a teraz, o viac ako desať rokov neskôr, bol vďaka novej liečbe kmeňovými bunkami v perfektnej forme.** Vypočuli sme si príbehy ľudí s pokročilými štádiami rakoviny, ktorí vyčerpali svoje možnosti chemoterapie a liečby ožarovaním, a tak ich poslali domov zomrieť. Ale nevzdali sa. Vyskúšali niektoré z úžasných nových liečebných postupov, o ktorých sa v tejto knihe dočítate... A o dva roky neskôr nielenže boli stále nažive, ale žili kvalitný a zdravý život.

Túto knihu som napísal, aby som vám pomohol pochopiť celé toto nadšenie. Chcem vám dať možnosť naplno využiť dnešnú revolúciu v diagnostike, biotechnológii a regeneratívnej medicíne. Zmenilo mi to totiž život spôsobmi, ktoré som si predtým nedokázal ani len predstaviť. Tieto fenomény transformujú zdravotnú starostlivosť skrz-naskrz. Znamenajú zväčšenie rozsahu našej sily a vitality a potenciálne aj dĺžky života. Chcem, aby ste boli medzi prvými, ktorí budú z týchto vedeckých objavov ťažiť, pretože z vlastnej skúsenosti viem, ako zásadne môžu zlepšiť kvalitu života. Praktické poznatky, o ktoré sa s vami na týchto stránkach chystám podeliť, môžu skutočne zachrániť život vám alebo vašim najbližším.

Cieľom tejto knihy je poskytnúť vám najnovšie informácie o úžasných nástrojoch a terapiách, ktoré sú dnes k dispozícii, a ďalších, ktoré by čoskoro mohol schváliť americký Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA). Tieto inovácie umožnia riešiť mnohé z najbežnejších zdravotných problémov, skôr ako sa vymknú spod kontroly. **Predstavte si, že by ste mohli odhaliť rakovinu v nultom štádiu, keď je ešte liečiteľná. Nebolo by jednoducho na nezaplatenie porozumieť svojim rizikovým genetickým faktorom a niektorým dostupným nástrojom, ktoré by mohli eliminovať alebo zastaviť vývoj ochorenia? Zmys-**

lite sa, akú moc v sebe skrýva zmena životného štýlu, vďaka ktorej sa vyhnete degeneratívnym problémom, ako sú srdcové choroby či cukrovka. Vedeli ste, že istá spoločnosť je v tretej fáze testovania nástroja, ktorý by mohol liečiť artritídu? Podľa predikcií dokáže stimulovať rast novej chrupavky. Mnohé z týchto skutočností sú také úžasné, až sa zdá, že sa objavia až o dvadsať alebo tridsať rokov. V realite máme mnohé z nich k dispozícii už dnes!

Rýchlosť biotechnologickej a zdravotníckej revolúcie sa *zvyšuje* geometrickým radom, a to z dvoch dôvodov. Prvým je obrovský prílev kapitálu. COVID-19 síce pôsobil devastačne, no zároveň poslužil ako mocný stimul pre investície. Napriek pandémie sa v roku 2020 investovalo do rizikového kapitálu (vrátane rekordných 80 miliárd dolárov len do startupov v oblasti zdravotnej starostlivosti) viac ako kedykoľvek v histórii. Dnes je k dispozícii viac financií než hocikedy predtým, vďaka ktorým sa na trh dostávajú stále odvážnejšie lekárske a biotechnologické inovácie.

Druhým dôvodom je, že biológia je dnes už informačnou technológiou. To znamená, že oblasť medicíny sa stále zlepšuje a lacnie, a to nevídanou rýchlosťou.

Vďaka technológiám sa pretvára každá fáza lekárskeho vyšetrenia. Senzory a siete dopĺňajú lekársku diagnostiku, robotika a 3D tlač pretvárajú tradičné lekárske postupy a napokon umelá inteligencia (AI), genomika, bunková medicína, génové terapie a génové úpravy transformujú aj samotné lieky.

Celkovo vzaté, vďaka biotechnológiám sa môžeme skutočne starať o naše zdravie a nielen bojovať proti chorobám. Biotechnológie menia medicínu z univerzálneho systému, v ktorom sme všetci vyrastali, na úplne nový model: medicínu pokrokovú, proaktívnu, presnú a prispôbenú našim individuálnym potrebám.

Nielenže sa zdravotná starostlivosť vďaka rapídne mu pokroku v technológii skrz-naskrz transformuje, ale prudko klesajú aj náklady, podobne ako aj v iných oblastiach života. Spomeňme si napríklad, koľko kedysi stáli mobilné telefóny. V 80. rokoch som si kúpil prvý komerčný model Motorolu, ktorá ma stála 3 995 vtedajších dolárov. Po prepočte by dnes táto suma predstavovala 10 000 dolárov.¹ Telefón meral viac ako 30 centimetrov a vážil takmer kilo! Batéria sa nabíjala šesť hodín a vydržala len tridsať minút hovoru. Dnes vám väčšina mobilných operátorov ponúkne najnovší iPhone pri podpise zmluvy zadarmo a jeho výpočtový výkon je stokrát väčší ako výkon počítača, ktorý vzal astronautov Apollo 11 na Mesiac.