

Всички интернет адреси (уебсайтове, блогове и др.) и телефонни номера, отпечатани в тази книга, се предлагат като ресурс. Това по никакъв начин не представлява одобрение или потвърждение от страна на Ethos Collective™, нито Ethos Collective™ гарантира за съдържанието на тези сайтове и телефонни номера за срока на действие на тази книга.

Този практичен наръчник за дълголетие включва много препратки. За да получите достъп до тях, моля, сканирайте QR кода по-долу или посетете Diamandis.com/Longevity-References



**Други книги
от г-р Питър Х. Диамандис:**

Abundance

Bold

Exponential Organizations 2.0

The Future Is Faster Than You Think

„Жизнената сила“*

* Робинс, Т., г-р Питър Х. Диамандис, г-р Робърт Харири. „Жизнената сила. Новите постижения в персонализираната медицина за промяна в качеството на живота“. Изд. „Кибеа“, София, 2024 – Бел. прев.

ЗАЩО НАПИСАХ ТАЗИ КНИГА

Благодарен съм, че на 62-годишна възраст съм във върховната си физическа, психическа и енергийна форма. Разнообразни показатели за производителност и биомаркери подкрепят това усещане. Не стигнах дотук с късмет, а с усилия, като поставям здравето си на първо място. Личната ми мисия е да поддържам оптималното си здраве през следващото десетилетие, за да се възползвам от следващото поколение терапевтични средства, които обещават да забавят, спрат и дори да обърнат процеса на стареене.

През последните десет години основният ми фокус е разбирането и изследването на жизнеността и здравето. Потопих се в изследвания и погълнах публикации от областта на биотехнологиите, здравето, дълголетие, диетите за дълголетие, стратегиите за упражнения, сън и други. Абсорбирах информация от безброй подкасти, споделях прозрения в моя подкаст Moonshots и участвах в безброй дискусии на събития като Abundance360 и Abundance Platinum. Освен това работата ми с моите собствени компании, фокусирани върху дълголетие, като Fountain Life, Lifeorce, Celularity, Vaxxinity и XPRIZE Healthspan*, което е с бюджет от 101 млн. долара, ми предостави уникални перспективи.

* XPRIZE Healthspan, стартираше през ноември 2023 г., е 7-годишно глобално предизвикателство на фондация XPRIZE с награден фонд 101 млн. долара. Участващите екипи разработват и тестват клинично терапии, които удължават здравословния живот, като подобряват мускулната сила, когнитивната и имунната функция при възрастни. – Бел. прев.

Едно е сигурно. Има ОГРОМНО количество информация и е трудно да се поддържа всичко подредено и достъпно, затова написах тази книга.

Целта на „Дълголетие – вашият практически наръчник“ е двойна: да опрости и да даде предписания. Създадох го така, че да можете да го прочетете за няколко часа и да ви служи като практически справочник, към който можете да се обръщате всеки ден или седмично, според нуждите. Мост, който да ви върши работа през следващите три до седем години, докато дойде следващата вълна от пробииви в областта на здравето.

Не подценявайте стойността на тази книга заради това, че е кратка. Предизвикателството не беше в трупането на материал, а в подреждането му по начин, по който лесно да се усвоява, като същевременно се запази строгата подкрепа на научните изследвания. В края на краищата какъв е смисълът да събирате библиотека от книги за здраве и диети, ако не ги четете или ако не създадете ясен, приложим план за собственото си благополучие?

Искрено се надявам, че ще намерите тази книга за полезна, но по-важното е, че се надявам тя да ви вдъхнови да дадете приоритет на собственото си здраве. В днешния свят здравето наистина е новото богатство. Както се казва в една от любимите ми поговорки: „Човекът, който има здраве, има хиляда мечти. Този, който няма здраве, има само една“.

Предстои ни едно наистина необикновено десетилетие.



П И Т Ъ Р Х . Д И А М А Н Д И С

доктор по медицина

основател и изпълнителен председател на фондация XPRIZE

основател и изпълнителен председател на Singularity

изпълнителен председател на Fountain Life

куратор на Abundance360 и Abundance Platinum

автор на: Abundance, BOLD, Future is Faster, „Жизнената сила“,

Exponential Organizations 2.0

Животът е кратък... Докато не го удължиш!

Д-Р ПИТЪР Х. ДИАМАНДИС

На моите общности
Abundance360, Abundance Platinum,
XPRIZE, Singularity и Fountain Life.
Всички вие ми давате възможността
да споделям моите страсти и знания.

СЪДЪРЖАНИЕ

**Ключът към дълголетиеето
е да имаш бъдеще,
което е по-голямо от
миналото ти.**

Д А Н С Ъ Л И В А Н



ВЪВЕДЕНИЕ	16
ГЛАВА ПЪРВА	
Диета за дълголетие	25
ГЛАВА ВТОРА	
Упражнения	42
ГЛАВА ТРЕТА	
Практики за сън	61
ГЛАВА ЧЕТВЪРТА	
Годишните местове във Fountain Life	74
ГЛАВА ПЕТА	
Лекарства и добавки	93
ГЛАВА ШЕСТА	
Нагласа за дълголетие	122
ГЛАВА СЕДМА	
Здравето на жените	136
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Мъдрост от „сините зони“	172
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Препоръчителна литература	177
ПРИЛОЖЕНИЕ В	
Препоръки за продукти	179

Въведение

Намираме се в разгара на революция в областта на продължителността на здравето...

В тази книга споделям собствените си практики за дълголетие – това, което лично правя, за да удължа здравето си. Те са събрани от синтеза на над триста интервюта по време на моите пътувания „Abundance Platinum Longevity Trips“, подкаста ми Moonshots и консултации с медицинския екип на Fountain Life.

В първата част на книгата ще разгледаме накратко контекста, в който се случва тази революция в продължителността на здравето, и ще проучим концепцията за „скорост на изплъзване от стареенето“. Просто казано, конвергентните експоненциални технологии – като изкуствен интелект, геномика и други „омикс технологии“*, CRISPR, генна терапия, клетъчна медицина и инвазивни и неинвазивни сензори, ни позволяват да разберем защо стареем и как да забавим, спрем и може би дори да обърнем процеса на стареене.

Експертите прогнозират, че пробивите в следващите десет години ще ни позволят да удължим здравето си с десетилетия.

Продължителността на здравето се отнася до периода от живота, прекаран в добро здраве, без хронични заболявания и увреждания, свързани със стареенето. Тя подчертава качеството на живот, а не само неговата продъл-

* Омикс технологии, или омични технологии, е общ термин за високопроизводителни методи, които измерват изчерпателно даден биологичен слой (целия геном, всички РНК, всички протеини и т.н.), и се използват в системната биология и прецизната медицина. – Бел. прев.

жителност. За разлика от това продължителността на живота е общата продължителност на живота на даден индивид, независимо от неговото здравословно състояние. Докато продължителността на живота обозначава преживените години, продължителността на здравето подчертава годините, прекарани в добро здраве и активност.

Следователно вашата мисия е да подобрите максимално здравето и жизнеността си, като използвате най-модерните диагностики за ранно откриване на заболявания, което ще ви позволи да останете здрави достатъчно дълго, за да посрещнете допълнителните научни проби, които се приближават към нас.

Приближаване към „скоростта на изплъзване от стареенето“

Колко дълго можем да живеем всички ние?

Когато учех медицина в края на 80-те години, ясно си спомням, че една неделя следобед гледах документален филм на тема дълголетни морски организми.

Оказва се, че гренландските китове от Арктика могат да живеят 200 години, а гренландските акули удвояват тази продължителност на живота с впечатляваща продължителност от 400 и 500 години. Тези акули могат дори да раждат малки на 200-годишна възраст.

Спомням си, че си помислих: „Ако те могат да живеят толкова дълго, защо ние не можем?“

Като инженер стигнах до заключението, че това е или хардуерен, или софтуерен проблем, и че няма да мине много време, преди да го решим. Моят скъп приятел Рей Кърцайл, съосновател на Singularity University и футурист в

Google, и Обри де Греј, водещ биомедицински геронтолог, говорят за концепция, наречена „скорост на изплъзване от стареенето“. Това е интригуваща идея, която звучи така:

*Днес според някои оценки науката и медицината удължават живота ви с около три месеца на година. В близко бъдеще (в даден момент) допълнителни научни открития ще удължават живота ви с **повече от една година** за всяка година, през която оставате живи. Щом това се случи, можем да започнем да мислим за истинско дълголетие.*

Тази концепция се нарича „скорост на изплъзване от стареенето“.

Попитах много лидери в областта на здравето и дълголетието за техните прогнози. Отговорите са много различни, но има двама специалисти, които ми вдъхнат най-голяма увереност.

Първият е Рей Кърцауъл, наречен „неуморният гений“ от The Wall Street Journal и „върховната мислеща машина“ от Forbes. Творбите му се превърнаха в интелектуални забележителности. Неговите бестселъри в класациите на The New York Times – The Singularity Is Near (2005)* и How To Create A Mind**(2012) се превърнаха в определящи текстове в областта на изкуствения интелект и експоненциалните технологии. Следващата му книга, The Singularity is Nearer***, се очаква в средата на 2024 г.

Освен с гения си Кърцауъл е най-известен с футуристичните си предсказания.

Към днешна дата неговите написани прогнози, общо 147 на брой, показват удивителна точност от 86% (вижте статията за него в „Уикипедия“ за повече подробности относно прогнозите му).

* Кърцауъл, Р. „Сингулярността е по-близо, когато се слеем с изкуствения интелект“. Издателство „Изток-Запад“, София, 2025 – Бел. прев.

** „Как да създадем ум“. Издателство „Изток-Запад“, София, 2015 – Бел. прев.

*** „Сингулярността е още по-близо“. – Бел. прев.

Питър и Рей Кърцайл,
съоснователи
на Singularity University



Когато го питат за прогноза кога ще достигнем скоростта на използване от стареенето, отговорът му е изненадващ и много окуражителен: „За тези, които са в разумно добра форма и разполагат с разумни средства, вярвам, че ще имат достъп до това в следващите 10 до 12 години“.

Проф. Джордж Чърч от Харвардския медицински факултет споделя подобно мнение. Д-р Джордж Чърч е мощна фигура в областта на генетиката, синтетичната биология и изследванията на дълголетието. Работи в Харвардския медицински факултет. Неговата пионерска работа надхвърля конвенционалните граници на науката, като революционизира секвенирането на генома, редактирането на гени, синтеза на гени и бързо развиващата се област на изследванията, свързани с възрастта. Той основава над петдесет авангардни компании в областта на синтетичната биология, които варират от компании, занимаващи се с регенерация на човешки органи, до една (Colossal), която възстановява изчезнали видове животни.

Според г-р Чърч „експоненциалните технологии, които подобриха скоростта и цената на четенето, писането и редактирането на ДНК и произтичащите от тях генни

терапии, сега се прилагат в областта на обръщането на процеса на стареене“.

Той добавя: „Мисля, че напредъкът в обръщането на процеса на стареене може да означава, че ще достигнем скоростта на изплъзване от стареенето в рамките на едно или две десетилетия, в рамките на следващия един или два цикъла клинични изпитвания“.

И така, какво означава това? Можем ли да удължим здравословната продължителност на човешкия живот над днешния рекорд от 122 години? Могат ли хората да живеят над 200 години? Или дори безкрайно?

Какво ще стане, ако напредъкът в изкуствения интелект значително съкрати редовните цикли на клиничните изпитвания? Какво ще стане, ако научим как да предотвратяваме и в крайна сметка изкореним рака, сърдечните заболявания и алцхаймер?

Наскоро се срещнах с д-р Дейвид Синклер, професор по генетика в Харвардския медицински факултет и автор на книгата *Lifespan**, за да обсъдим тези теми в един от последните епизоди на моя подкаст *Moonshots*.

Започнах с въпрос колко дълго могат да живеят хората: „Има ли горна възрастова граница?“. Отговорът на Синклер беше вдъхновяващ: „Няма биологична граница... разбира се, че няма“ – започна той. „Ние сме съставени от същите елементи като китовите, които могат да живеят много по-дълго от нас (200 години), съставени сме от същите елементи като костенурките, почти същите елементи като дърветата, които могат да живеят хиляди години, проблемът е в софтуера“.

„Залагам кариерата си на това твърдение“ – продължи той. „Това е софтуерен проблем, а интересното в биологията е, че софтуерът кодира способността за възстано-

* Синклер, Д., Матю Д. Лаплант. „Защо стареем и защо това не се налага“. Издателство „Бард“, София, 2020 – Бел. прев.

вяване на хардуера. Затова трябва да рестартираме софтуера. Когато правим това в моята лаборатория, откриваме, че тъканите при животните се регенерират; органите, които са мини човешки органи, се регенерират, възстановяват се и функционират като нови. Затова според мен говорим за 99% софтуерен проблем“.

Наследственост срещу начин на живот

Продължителността на живота ви зависи от много фактори: мястото, където сте родени, генетичните ви характеристики, хранителните ви навици и нагласите ви. Повечето хора смятат, че дълголетието се наследява, че генетичните карти, които сте получили, са предопределили продължителността на живота ви.

Истината може да ви изненада.

Наследствеността
има ограничено
влияние върху
дълголетието ви.



Наследствеността има ограничено влияние върху дълголетие то ви. През 2018 г., след анализ на база данни с информация за произхода на 54 милиона души, учените обявиха, че продължителността на живота има малко общо с гените.

Всъщност наследствеността е отговорна за около 7% от дълголетие то ви.

Най-високите оценки за наследствеността са около 30%, което все пак означава, че поне 70% от това как остарявате зависи от вас.

Възможността да влияете на продължителността на здравето си е много по-голяма, отколкото сте си представяли.

Заключителни мисли

Именно тази идея за удължаване на продължителността на здравето е моята мотивация да съставя този практически наръчник за дълголетие. Желанието ми е да създам нещо, което е просто и лесно като източник на информация и за употреба. Моят собствен опит показва, че много книги за дълголетие са прекалено дълги, съдържат прекалено много теория и са непрактични за справки и използване.

Бих искал да благодаря на д-р Хелън Месиер, главен медицински и научен директор на Fountain Life, за нейния презлед и подкрепа при създаването на тези протоколи, както и за добавянето на важна глава, посветена на здравето на жените.

Много благодаря и на д-р Джордж Шапиро, медицински директор по иновациите във Fountain Life, за неговия принос в областта на терапевтиката. В кратките глави, които следват, споделям подробности за това, което научих, синтезирах и адаптирах – практическото ръководство, което използвам в момента в усилията си да удължа здравето си.

**Призовавам ви
да възприемете някои от тях
и да помислите
какво бихте направили
с допълнителните 30 години
живот в здраве...**

ПИТЪР Х. ДИАМАНДИС
доктор по медицина (октомври 2023 г.)

Правна декларация на Питър

Аз съм педагог, предприемач и учен. **Не съм практикуващ лекар и не мога да давам клинични препоръки за превенция или лечение на каквито и да било заболявания. С тези предложения изразявам само собственото си мнение и споделям какво правя лично аз за здравето си.**

Никои не трябва да започва да приема добавки или лекарства, без първо да се консултира с личния си лекар. Някои добавки могат да бъдат опасни за хора с определени предварително съществуващи медицински състояния. Могат да взаимодействат с някои лекарства, отпуснати с рецепта. Добавките могат да повлияят по различен начин на различните хора.

Като цяло Агенцията за контрол на храните и лекарствата в САЩ е ограничена до контрол едва след пускането на добавките на пазара, защото, за разлика от лекарствата, за които трябва да има доказателства, че са безопасни и ефективни за предвидената им употреба преди пускането им на пазара, в законите няма разпоредби, които да позволяват на Агенцията да одобрява безопасността на хранителните добавки, преди те да достигнат до потребителя.

Забележка: Доказателствата за ползата от повечето от тези добавки произтичат от лабораторни експерименти и/или епидемиологични данни, а не от клинични изпитвания върху хора. Добавките трябва да се купуват само от надеждни търговци и марки. Тестовите показват, че много добавки са замърсени с неотбелязани съставки и/или не съдържат количеството добавка, посочено на етикета им. За допълнителни по-подробни препоръки в категориите *сън, упражнения, диета и добавки*, моля, прочетете книгата „Жизнената сила“, написана съвместно от мен, Тони Робинс и г-р Робърт Харири.