

Тази книга е посветена на онези, които никога няма да се задоволят с нещо по-малко от всичко, което могат да бъдат, да направят, да споделят и да дават през живота си. И най-важното – на най-големия божия дар в живота ми – моята съпруга от 22 години, моята Сейдж; на моите деца, внуци и на моето избрано семейство – нямам думи да изразя благодарността си към всеки от вас.

Тони Робинс

На моя баща **г-р Хари П. Диамандис** – любим и великолепен лекар, който доживя до 89-годишна възраст. И на моята невероятна майка **Тула Диамандис**, която на 86 продължава да е силна! Дано да доживее до 100-годишнината си!

Питър Х. Диамандис

Бих искал да посветя приноса си към тази книга на своето семейство – Алекс, Джак, Хейли и Маги – с надеждата, че продължаващата ни работа ще добави здрави години, дори десетилетия, към живота на тези, които правят усилията ни значими.

г-р Робърт Харири

## Д Е К Л А Р А Ц И Я

### за отказ от отговорност

Тази книга съдържа мненията и идеите на авторите. Тя има за цел да предостави полезен и информативен материал по разглежданите теми. Продава се с разбирането, че авторът и издателят не се занимават с предоставяне на медицински, здравни или други друг вид лични професионални услуги с книгата. Читателят трябва да се консултира със свой медицински, здравен или друг компетентен специалист, преди да приеме някое от предложенията в тази книга, или да прави изводи, базирани на нея.

Книгата не е предназначена да служи като основа за вземане на каквито и да било финансови решения, нито като препоръка за конкретна инвестиция, нито като предложение за продажба или покупка на ценни книжа.

В тази книга авторът(ите) може да обсъжда(т) няколко компании и субекти, в които има(т) финансови интереси, като те се оповестяват при първото им споменаване.

Авторът и издателят изрично се отказват от всякаква отговорност за всякакви задължения, загуби или рискове – лични или други, които са понесени като пряко или косвено следствие от използването и прилагането на съдържанието на тази книга.

## Консултативният съвет на Жизнената сила

Бихме искали да благодарим на 11-те членове на нашия Консултативен съвет за подкрепата им за тази книга. Всички те са лидери в своята сфера и сме благодарни за тяхното сътрудничество.

**Д-р Дийн Орнш** – президент и основател на Изследователския институт по превантивна медицина; клиничен професор в Медицинския факултет на Калифорнийския университет в Сан Франциско; автор на книгите *Reversing Heart Disease* и *UnDo It!*

**Дейвиг Синклер** – доктор на науките, професор по генетика в Медицинското училище в Харвард; съдиректор на Центъра за изследване на биологията на стареенето *Пол Ф. Глен* в Харвард; автор на бестселъра *Защо стареем и защо това не се налага на Ню Йорк Таймс*

**Д-р Джордж Чърч** – доктор на науките, професор по генетика в Медицинското училище в Харвард; професор по здравни науки и технологии в Харвард и Масачузетския технологичен институт; член-основател на Wyss – Институт за въვნено от биологията инженерство

**Д-р Дийпак Шривастава** – президент на институтите *Гладстон*; професор в Катедрата по педиатрия и Катедрата по биохимия и биофизика в Медицинския факултет на Калифорнийския университет в Сан Франциско

**Д-р Ерик Вердин** – президент и главен изпълнителен директор на Институт *Бък*; доцент в Медицинския факултет на Калифорнийския университет в Сан Франциско; член на Американската асоциация за развитие на науката

**Дженифър Гарисън** – доктор на науките, асистент-професор в Институт *Бък* и основател на Глобалния консорциум за репродуктивно вънголетие и равенство; асистент-професор по клетъчна молекулярна фармакология в Медицинския факултет на Калифорнийския университет в Сан Франциско

**Д-р Каролин Делусия** – член на Американския конгрес на акушер-гинекологите, практикуващ акушер-гинеколог с повече от 30 години опит, експерт по алтернативни терапии. Пионер във вънщата област на неинвазивните процедури за сексуално здраве

**Д-р Руги Танзи** – доктор на науките, професор по неврология в Харвардския университет, директор на изследователското звено по генетика и стареене в Масачузетската многопрофилна болница; заместник-председател на Неврологичния факултет и съдиректор на Центъра за мозъчно здраве *Макканс*

**Ронда Патрик** – доктор на науките, публикуван учен и преподавател, съзател на *FoundMyFitness*. Облациите ѝ на експертиза вънчат изследвания върху стареенето (проведени в Институт *Сайк*), ролята на генетиката и епигенетиката за здравето, ползите от излагането на организма на хорметични стресови фактори, както и значението на осъзнатостта, намаляването на стреса и съня

**Д-р Хектор Лопес** – съосновател на *JUN3 Holdings*; партньор-основател и главен медицински директор на *Supplement Safety Solutions* и *Center for Applied Health Sciences*; главен изпълнителен директор на *Ortbo-Nutra* и *NutriMed Solutions*

**Д-р Матю Уокър** – доктор на науките, професор по неврология в Калифорнийския университет в Бъркли; учен по въпросите на съня в Google; автор на *Защо спим: Да отключим силата на сънищата*

# С ъ г ъ р ж а н и е

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ПРЕДГОВОР                 | 21 |
| ВЪВЕДЕНИЕ от Рей Кърцуайл | 25 |

|                  |                                                               |     |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ч А С Т 1</b> | <b>РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЖИЗНЕНАТА СИЛА</b>                          | 30  |
| Г Л А В А 1      | Жизнената сила: Най-големият ни дар                           | 32  |
| Г Л А В А 2      | Силата на стволовите клетки                                   | 83  |
| Г Л А В А 3      | Диагностичната сила:<br>Пробиви, които могат да спасят живота | 124 |
| Г Л А В А 4      | Връщане на времето: Скоро ли ще е лечимо стареенето?          | 160 |

|                  |                                                                         |     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Ч А С Т 2</b> | <b>ГЕРОИТЕ НА РЕВОЛЮЦИЯТА В ОБЛАСТТА НА РЕГЕНЕРАТИВНАТА МЕДИЦИНА</b>    | 194 |
| Г Л А В А 5      | Чудото на регенерацията на органите                                     | 196 |
| Г Л А В А 6      | Могъщата CAR T-клетка: Революционна терапия за левкемия                 | 232 |
| Г Л А В А 7      | Мозъчна хирургия без разрез:<br>Въздействието на фокусируания ултразвук | 256 |
| Г Л А В А 8      | Генна терапия и CRISPR:<br>Лекарството за болестите                     | 272 |
| Г Л А В А 9      | Чудният път на Wnt:<br>Върховният извор на младостта?                   | 296 |

|                  |                                       |     |
|------------------|---------------------------------------|-----|
| <b>Ч А С Т 3</b> | <b>КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ СЕГА</b> | 322 |
| Г Л А В А 1 0    | Аптека за максимална жизненост        | 324 |
| Г Л А В А 1 1    | Живот без болка                       | 363 |
| Г Л А В А 1 2    | Начин на живот и диета за дълголетие  | 402 |

|           |     |                                                                               |     |
|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Г Л А В А | 1 3 | Силата на съня: Третият стълб на здравето                                     | 444 |
| Г Л А В А | 1 4 | Сила, физическа форма и ефективност:<br>Бърз наръчник за максимални резултати | 464 |
| Г Л А В А | 1 5 | Красотата: Подобряване на външното здраве<br>и жизненост                      | 502 |
| Г Л А В А | 1 6 | Здравео на жените: Цикълът на живота                                          | 532 |

## Ч А С Т 4

|           |     |                                                                                     |     |
|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|           |     | СПРАВЯНЕ С 6-ТЕ НАЙ-ГОЛЕМИ УБИЙЦИ                                                   | 558 |
| Г Л А В А | 1 7 | Как да поправим разбито сърце                                                       | 560 |
| Г Л А В А | 1 8 | Мозъкът: Лечение на инсулти                                                         | 586 |
| Г Л А В А | 1 9 | Как да спечелим войната с рака                                                      | 613 |
| Г Л А В А | 2 0 | Покоряване на възпалението и автоимунните<br>заболявания: Постигане на мир в тялото | 657 |
| Г Л А В А | 2 1 | Диабет и затлъстяване:<br>Победа над двойната заплаха                               | 688 |
| Г Л А В А | 2 2 | Болестта на Алцхаймер: Унищожаване на звяра                                         | 722 |

## Ч А С Т 5

|           |     |                                                                                   |     |
|-----------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
|           |     | ДЪЛГОЛЕТИЕ, НАЧИН НА МИСЛЕНЕ<br>И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ                                 | 760 |
| Г Л А В А | 2 3 | Дълголетието и силата на експоненциалните<br>технологии от д-р Питър Х. Диамандис | 762 |
| Г Л А В А | 2 4 | Създаване на изключително качество на живот:<br>Силата на начина на мислене       | 802 |
| Г Л А В А | 2 5 | Силата на решението:<br>Дарът да живееш в красиво състояние                       | 841 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ В 7 СЪПКИ ЗА ТРАЙНИ РЕЗУЛАТАТИ | 874 |
| БЛАГОДАРНОСТИ                                   | 882 |
| РАЗРЕШЕНИЯ                                      | 892 |
| БЕЛЕЖКИ                                         | 893 |

## Предговор

Поздравления за избора! Развълнувани сме да ви отведем на едно пътешествие с научни открития, много от които можете да приложите още днес, за да подобрите незабавно качеството, а може би и продължителността на живота си. Ето само част от онова, което ще научите на следващите страници:

### **Как да се сдобиеете с чиста енергия, сила и максимално представяне**

- Научете как незабавно да увеличавате енергията си, като използвате силата на естествено съединение в тялото си, което стимулира енергията на клетъчно ниво.
- Открийте четирите съставки за жизненост, които световноизвестен професор генетик използва, за да върне биологичната си възраст с 20 години.
- Увеличете силата и мускулната си маса, ускорете метаболизма и увеличете плътността на костите си до 14% с научно доказана 10-минутна тренировка (веднъж седмично!).
- Научете кой е третият стълб на здравето – едно от най-простите неща, които можете да направите, за да повишите ежедневната си концентрация, да подобрите нас-

троението си и да усещате по-голяма жизненост без кофеин или други стимуланти.

- Подгответе тялото си за върхово представяне, като използвате най-новите джобни устройства и джаджи, които предоставят денонощно персонализирани данни за състоянието, съня и възстановяването.

### **Как да ускорите изцелението, регенерацията и дълголетието (без оперативна намеса)**

- Как стволовите клетки помагат за възвръщане на функциите на ръцете и краката след инсулт или при прекъснат гръбначен мозък; за възстановяване след наранявания като скъсани мускулни връзки или ремисия на деца с левкемия.
- Нова генна терапия за възстановяване на зрението само с две инжекции.
- Нова инжекция, която спасява стотици животни, като помага на страдащите от тревожност и/или посттравматично стресово разстройство.
- Три нови мощни и ефективни научни открития за премахване на болките в гърба.
- Мозъчна операция без разрез, която използва ултразвук за значително облекчаване на симптомите на паркинсон само за минути, а сега се тества използването ѝ за блокиране на частите в мозъка, които водят до пристрастяване.
- Революционна молекула, която може да премахне остеоартритата чрез отглеждане на нов, девствен хрущял в рамките на 12 месеца, само с една инжекция.

- Експоненциални технологии, като например изкуствен интелект, CRISPR и генна терапия, се използват за разкриване на тайните на стареенето, как да го забавим, да го спрем, а може би дори да го върнем.

### **Здравословна загуба на тегло и иновативни антиейдж средства**

- Две решения, одобрени от Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ (АХЛ), които помагат за ограничаване на апетита, едно от които води до средно намаляване на теглото с 10 килограма.
- Достъпни и евтини лечения за косопад, които могат да увеличат растежа на косата, блясъка и обема ѝ до 60% без агресивни химикали или неприятни странични ефекти.
- Нови средства за борба със стареенето, адаптирани специално за вашата кожа, които вземат предвид вашите ДНК, начин на живот и фактори на околната среда, за да можете да имате сияйна кожа, независимо от възрастта.
- Начин да премахнете мазнините завинаги с неинвазивна технология, която помага да загубите мазнини и да стегнете кожата си (без хирургическа намеса или белези).
- Строителният блок, който организмът произвежда по естествен начин и който може да ви даде ботокс без игли плюс нова коса.

## Нови начини за справяне с основните причинители на смърт

- **Рак:** Как да спечелим войната с рака с най-обещаващите алтернативи на химиотерапията и лъчетерапията и с революционен кръвен тест, който може да открие повече от 50 вида рак, преди да се появят симптоми.
- **Сърдечни заболявания:** Нов тест с изкуствен интелект, одобрен от АХЛ, който може да предскаже сърдечно заболяване до 10 години напред и да предостави пътна карта за предотвратяването му.
- **Диабет:** Лекарство, което струва стотинки за доза, безопасно лекува и помага при диабет тип 2 и може да ви предпази от рак, сърдечни заболявания и болестта на Алцхаймер.
- **Болест на Алцхаймер:** Компания, която прилага технология за редактиране на гени CRISPR за облекчаване на симптомите на алцхаймер като тревожност и депресия.
- **Инсулт:** Как шлемовете за виртуална реалност, високотехнологичните сензори и видеоигрите подобряват сръчността и подвижността на хората, преживели инсулт.

... и още много.

## Въведение от Рей Кърцуайл

Рей Кърцуайл е един от водещите световни изобретатели, мислители и футуристи с 30-годишен опит в точните прогнози. Избран е за един от най-добрите предприемачи от списание Inc., което го описва като истински наследник на Томас Едисон. Удостоен с Националния медал за технологии и иновации за своите пионерски и иновативни постижения в областта на компютърните науки, като например разпознаването на глас, благодарение на които са преодолені много бариери и са обогатили живота на хората с увреждания, както и на всички американци.

Имам много кратък списък с хора, на които почти винаги ще кажа *Да*, когато поискат нещо. Тони Робинс и Питър Диамандис са начело. Затова, когато ме помолиха да напиша този предговор, не се поколебах. Тони и Питър споделят моята вяра, че силата на човешките идеи може да промени света, включително и това колко дълго ще живеем.

**Без значение пред какви предизвикателства сме изправени – бизнес казуси, здравословни проблеми, трудности във взаимоотношенията, големите социални и културни предизвикателства на нашето време – съществува идея, която ще ни позволи да победим. Ние можем и трябва да я намерим. И когато я открием, трябва да я приложим.**

**Жизнената сила** ще ви помогне да откриете тези отговори. Тя обхваща най-важните иновации, изобретения и технологии, които променят здравето и медицината днес. Ние сме на прага на огромен напредък в медицината, тъй като изкуственият интелект започва да отключва тайните на нашите тела и мозъци. **И въпреки това много традиционни лекари и здравни работници все още са в плен на старата парадигма и не практикуват медицината като информационна технология.** Това означава, че всеки от нас трябва да поеме контрола върху грижата за собственото си здраве. Имам известен опит с това. Позволете ми да обясня.

Баща ми получи инфаркт, когато бях на 15 години, и почина от сърдечно заболяване, когато бях на 22 (той беше на 58) през 1970 г. Имах доверие в способността си да решавам проблемите, изпречили се на пътя ми, и осъзнах, че вероятно съм наследил гените на баща си за сърдечни заболявания, така че поставих това здравословно предизвикателство в дългосрочния си списък с неща за вършене. През 1983 г., когато бях на 35 години, ми поставиха диагноза **диабет тип 2**. Конвенционалното лечение го влоши (накара ме да напълнея, което влошаваше диабета), затова реших, че е дошло времето тези лични здравословни проблеми да бъдат на първо място в списъка ми със задачи. **Потомих се в здравната и медицинската литература, измислих свой собствен подход, включващ хранене, начин на живот и хранителни добавки, и в крайна сметка премахнах напълно всички признаци на диабета си до 1988 г.** Написах бестселър за този си опит със здравето – *10% решение за здравословен живот* (The 10% Solution for a Health Life), а след това и още две книги, които спечелиха награди: *Фантастично пътешествие* (Fantastic Voyage) (2004) и *Надхвърляне: Девет стъпки към добрия живот завинаги* (TRANSCEND: Nine Steps to Living Well Forever) (2009).

Докато преминавах през личните си здравни прозрения, бях зает и с работа по две изобретения – първата музикална клавиатура, способна прецизно да възпроизвежда звуците на роял и други оркестрови инструменти и първата търговска система за разпознаване на реч с голям речников запас. Днес наследник на тази технология е разпознаващата глас система Siri на Apple. Като изобретател осъзнах, че ключът към успеха е времето. Повечето изобретения и изобретатели се провалят не защото не успяват да направят своите гъжджи работещи, а защото е грешният момент. Затова в началото на 80-те години на миналия век започнах страстно да изучавам технологичните тенденции, проследявайки капацитета и цената на производителността на компютрите, и открих, че технологиите се развиват експоненциално. По онова време това беше радикална идея, защото тя обърна интуицията ни да мислим линейно – наопаки.

Около 1995 г. започнах да виждам, че експоненциалното развитие на технологиите се отнася и за проекта за **декодиране на генома**, който започна през 1990 г. **Седем години и половина след началото му беше събран един процент от генома, което накара първите критици да кажат, че ще са необходими 700 години, за да бъде завършен. Моят отговор беше, че проектът върви по график и че 1% е на само 7 удвояения от 100%. И наистина, проектът продължи да се удвоява всяка година и беше завършен 7 години по-късно. Същият темп на експоненциален напредък продължава и след приключването на проекта *Геном*. **Декодирането на първия геном струваше повече от 2,7 милиарда долара. Днес цената му е по-малко от 600 долара.** И всеки друг аспект на това, което наричаме *биотехнология* – разбирането на генома, моделирането му, симулирането му и, най-важното, препрограмирането му, напредва експоненциално.**

Вече имаме възможност да предотвратяваме, лекуваме и (скоро) да излекуваме болести с помощта на биотехнологии, ръководени от изкуствен интелект. Започваме да препрограмираме биологията си по същия начин, по който препрограмираме компютрите. Вземете например *турбокомпресорната* ваксина против грип, създадена от изследователи от Университета *Флиндърс* в Австралия. Те са използвали биологичен симулатор, за да създадат трилиони химични съединения, а след това – друг симулатор, за да видят кои от тях биха били полезни като лекарства за укрепване на имунната система. Сега разполагат с оптимална ваксина срещу грип, която се тества върху хора.

До края на 20-те години на XXI в. новите клинични биотехнологични приложения ще ни наводнят. През последните три години достигнахме критична точка в изчислителната мощ на изкуствения интелект, за да можем бързо да симулираме, тестваме и решаваме биохимични проблеми. Обемът на изчисленията, посветени на обучението на най-добрите компютърни модели от 2012 г. насам, се удвоява на всеки три месеца и половина. Увеличението е 300 000 пъти през последните 9 години. Това отвори вратите за изкуствения интелект да намира медицински решения за миниатюрна част от времето, което би било необходимо на хората. С течение на времето доверието в симулациите на изкуствения интелект ще расте и ще приемаме резултатите от тях за достатъчни, без да изразходваме месеци за изпитания върху хора. Скоро ще можем да симулираме трилиони възможни решения на всеки здравен проблем и да ги тестваме изцяло за часове или дни.

Така ще стигнем до 2030 г., когато медицинските нанороботи – компютри с размерите на кръвна клетка – ще влязат в телата ни, за да се борят с болестите, от нервната система и ще навлязат в мозъка ни през капилярите, където ще осигурят безжична комуникация между неокортекса и облака.

Идеите и иновациите вече няма да бъдат ограничавани от размера на черепа. Те ще могат свободно да растат експоненциално в *облака*, разширявайки интелигентността ни милиарди пъти. Но аз изпреварвам себе си.

**Искам да кажа, че днес трябва да направим всичко възможно, за да бъдем колкото се може по-здрав и колкото се може по-дълго, за да се възползваме от бързо приближаващото сливане на изкуствения интелект и медицината. Сега е моментът да използваме максимално най-новите медицински познания, за да намалим шанса да се разболеем и драстично да забавим процеса на стареене.**

**Средствата за подобряване и удължаване на живота вече са в ръцете ни. Трябва ни само смелост, за да се усъмним в остарелите възгледи, които ограничават способността ни да ги използваме. Тони и Питър живеят според тази философия и са написали тази книга, за да стане тя и ваша.**



# ЧАСТ 1

# Революцията на *Жизнената Сила*

Елате с мен на едно пътуване, в което да си отговорите на някои от най-важните житейски въпроси и да станете главен изпълнителен директор на собственото си здраве. Научете **как стволите клетки станаха двигател на революцията** в регенеративната медицина, открийте най-новите **инструменти за превантивна, прогнозна и персонализирана диагностика, които буквално могат да спасят живота ви или този на човек, когото обичате. Открийте четирите жизнени съставки, които генетикът от Харвард и експерт по дълголетие Дейвид Синклер, доктор на науките, е използвал, за да върне биологичната си възраст с 20 години!**

## Жизнената сила: Най-големият ни дар

**Свържете се с върховния витален източник  
на жизнената си сила**

*Здравият човек иска хиляди неща,  
болният – само едно.*

индийска поговорка

Разхождам се по площад *Свети Петър*, покрай огромния купол на Ватикана, възхитен от величието и красотата им. Докато се изкачвам по белите мраморни стъпала към залите на Ватикана, виждам как всички глави изведнъж се обръщат. Проследявам погледите и забелязвам възрастен мъж с доброжелателна усмивка и смирено изражение, който върви към мен. Поглеждам право в очите му, когато се озоваваме на една ръка разстояние... и тогава осъзнавам, че това е Светият отец, папата.

Заминах за Ватикана за знакова среща с някои от най-големите научни умове в света. Те се събираха за конференция, организирана от самия папа Франциск. Поканен съм да произнеса реч в зала, пълна с пионери в областта на регенеративната медицина – една от най-големите почести в моя живот.

В продължение на три омагьосващи дни слушахме плеяда от брилянтни учени, лекари и предприемачи в областта на здравеопазването. Те говорят с чувство за спешност и страст за решенията, които разработват, за борба със смъртоносни болести и опустошителни медицински състояния. Споделят зашеметяващи разкрития за нови методи за възстановяване на тялото на клетъчно и молекулярно ниво – терапии, които могат да съживят мускулите, ставите и кръвоносните съдове, увредени органи, да победят болести, изглеждали нелечими преди. Потопяят ни дълбоко в областта на лечението със стволови клетки, генната терапия и други иновации, които променят живота на хората, като засилват естествената способност на организма да се възстановява и обновява. Както скоро ще откриете, много от тези постижения са толкова зашеметяващи, че дори нерелигиозен човек би ги определил като *чудотворни*!

Като духовен водач на 1,3 милиарда католици по света, папа Франциск иска да насърчи научните чудеса за доброто на цялото човечество. В приветственото си слово сподели колко е щастлив, че ни е събрал *от различни култури, общества и религии*, за да служим на общата мисия да помагаме на *тези, които страдат*, и да обменяме знания *за благото на всички*.

Фактът, че самият папа е инициатор на това историческо събитие, показва колко е напреднала регенеративната медицина. Говори за огромния потенциал на новаторските подходи за премахване на страданието, възстановяване на здравето и подобряване на благосъстоянието ни.

В Рим имахме възможност да се убедим от първа ръка във въздействието на тези невероятни постижения. Срегнахме се с 15-годишно момче, което е имало шанс, по-малък от едно от три, да оцелее от левкемия – и сега, повече от 10 години по-късно, е в перфектно здраве благодарение на нова терапия

**със стволони клетки.** Чухме истории на хора с напреднал рак, чието лечение с възможностите на химиотерапията и лъчетерапията е било изчерпано и са били изпратени у дома да умрат. Но те не са се отказали. Опитали някои от необикновените нови методи на лечение, за които ще прочетете тук, и две години по-късно са не просто живи, но и процъфтяват!

Написах книгата, за да ви помогна да разберете защо съм толкова развълнуван. Искам да ви дам възможност да се възползвате напълно от революцията в диагностиката, биотехнологиите и регенеративната медицина. Тя вече промени живота ми по начин, който не можех да си представя. Тя трансформира здравеопазването от горе до долу. Обещава да увеличи силата и жизнестойкостта ни и потенциално колко дълго можем да живеем. Искам да сте сред първите, които ще се възползват от тези научни открития, защото от собствен опит знам колко драматично могат да подобрят качеството на *живота*. Всъщност практическите знания, които ще споделя с вас на тези страници, може действително да ви *спасят* – или да спасят живота на някого, когото обичате.

Целта на тази книга е да ви даде най-новата информация за изумителни средства и терапии, на разположение В МОМЕНТА, и други, които скоро ще се одобрят от Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ. Нововъведенията ще ви позволят да решите много от най-често срещаните здравни проблеми, преди да са излезли извън контрол. **Представете си, че можете да откриете рак в нулев стадий, когато може да се третира изключително успешно и в крайна сметка да се излекува.** Няма ли да е безценно да разберете генетичните си рискови фактори и някои от наличните инструменти, които биха могли да ги намалят или спрат, така че да не се превърнат в реалност? Помислете за силата да промените на-

чина си на живот, за да избегнете дегенеративни проблеми като сърдечни заболявания и диабет. Знаете ли, че една компания е във Фаза 3 на изпитания на средство за лечение на артрит чрез порастване на свеж хрущял като на тийнейджър? Много от тези разработки са толкова удивителни, че звучат сякаш ще се появят след 20 или 30 години. Всъщност много от тях се случват точно сега!

Скоростта на революцията в областта на биотехнологиите и здравеопазването *се ускорява* в геометрична прогресия по две причини. Първата е огромният приток на капитали. Докато пандемията от Ковид-19 донесе опустошение на толкова много хора, тя също така послужи като огромен стимул за инвестиции. Въпреки нея, през 2020 г. е инвестиран повече рисков капитал, включително рекордните 80 млрд. долара в стартиращи компании в областта на здравеопазването – повече, отколкото по всяко друго време в историята. Налични са все повече финанси от всякога за стимулиране на все по-смели медицински и биотехнологични иновации, които стигат до пазара след научните изследвания.

Втората причина е, че биологията вече е информационна технология, което означава, че медицината се усъвършенства и поевтинява с огромна скорост.

Благодарение на технологиите всяка фаза на медицинското лечение се преосмисля. На предна линия сензорите и мрежите са в очакване на медицинската диагностика. В средата роботиката и 3D принтирането преоткриват традиционните медицински процедури. Отзад се появяват изкуственият интелект (ИИ), геномиката, клетъчната медицина, генните терапии и редактирането на гени, които трансформират самите лекарства.

Като цяло биотехнологиите превръщат грижите за болните в истинско здравеопазване. Те променят медицината от универсалната система, с която всички сме израснали, към напълно нов

модел – ориентирана към бъдещето, проактивна, персонализирана и прецизна медицина.

Здравеопазването не само се трансформира отгоре надолу благодарение на този геометричен напредък в технологиите, но и разходите намаляват, както и в други области на ежедневието. Например забравихме колко струваха мобилните телефони. Всъщност аз имах първия търговски модел през 80-те години на миналия век – Motorola, който ми струваше 3995 долара – равностойността на повече от 10 000 долара днес<sup>1</sup>. Беше дълъг повече от метър и тежеше почти два килограма! Батерията се зареждаше за шест часа, а времето за разговори беше само тридесет минути. Днес можете да получите най-новия айфон на Apple безплатно с повечето договори за мобилни услуги – и той има сто пъти по-голяма изчислителна мощ от компютъра, с който астронавтите от *Аполо 11* стигат до Луната.

Или помислете за следното: вашият компютър работи с микрочипове – те са мозъкът на машината. Първият микрочип съдържа 4000 транзистора, които струват по един долар. Днешните най-съвременни микрочипове имат повече от шест трилиона транзистора, които струват нищожна част от цената. **Те са 6500 пъти по-бързи и 4,2 милиона пъти по-евтини!**

Достъпът до информация, образование и развлечения също се разшири експоненциално. Всеки ден в YouTube се качват **толкова видео, колкото е създавано за 82 години в миналото**, включително цели курсове от почти всички университети в света.

Как тези тенденции се отнасят до здравеопазването? Обърнете внимание на следното – **преди по-малко от 25 години** разчитането на пълния човешки геном – целия набор от генетични инструкции за растежа и развитието на човек – **отнема повече от десетилетие и струва 2,7 милиарда долара. Днес се прави за по-малко от 600 долара – и то за една нощ<sup>2</sup>.**

Вече разполагаме с технологията за *пренаписване* на генома, за да излекуваме сърповидната клетъчна анемия и някои форми на вродена слепота. Стволови клетки могат да възстановяват напълно здравето на бели дробове, за които се смята, че са непоправимо увредени. Други *живи* лекарства – с използване на подобрени Т-клетки или клетки естествени убийци (НК), може да подсилят неимоверно имунната система. Днес съществуват висококачествени фармацевтични добавки с възможно най-високо качество без рецепта, които възстановяват или повишават енергията и желанието за живот.

**Спечелих ли вниманието ви? Готови ли сте да се дойдем с мен на това приключение? Всъщност нововъведенията, които току-що споменах, са само малка част от това, което ще откриете в следващите глави!**

Но преди да навлезем по-дълбоко в чудесата на регенеративната медицина, преди да споделим повече за тези животопроменящи и животоспасяващи формули, ще ви разкажа една история. На първо място трябва да обясня какво ме доведе до Ватикана – какво се случи в собствения ми живот, за да ме накара да преосмисля всичко, което мислех, че знам за здравето и здравеопазването. Ако някой ми беше казал преди 10 години, че ще търкам рамене с тези суперзвезди на науката, щях да се изсмея!

И така, как точно аз станах проповедник на тези революционни постижения в клетъчната и молекулярната медицина? Как научих, че телата ни могат да се самовъзстановяват и самолекуват до степен, в която научната фантастика се превръща в научен факт?

**Накратко, как се озовах тук с вас точно сега, подготвяйки се да ви разкажа за всички забележителни технологични пробиви – постижения, които, убеден съм, могат да помогнат на вас и на вашите близки да живеете много по-здравословен, по-дълъг, по-жизнен, по-енергичен и по-радостен живот?**

## ОТ БОЛКА КЪМ СИЛА

*Не съдете за мен по успеха, който съм постигнал,  
а по броя на случаите, в които съм падал, ставал  
и продължавал.*

Нелсън Мангела

Като всички, и аз стигнах до мястото, където съм днес, благодарение на поредица от решения. Някои от тях бяха съзнателни и целенасочени. Но като поглеждам назад, без съмнение вярвам в елемента на благодатта, в моментите, когато съм бил насочван към правилния отговор. Когато предизвикателствата преоформиха основните ми убеждения и ме накараха да се възползвам от възможността, която промени всичко.

Сигурен съм, че сте преживявали подобни моменти в живота си. Знаете за какво говоря. Когато се е случило нещо ужасно, нещо толкова болезнено, че никога не бихте искали да го преживеете отново, или някой, за когото ви е грижа, да го преживее, но след това сте осъзнали, че предизвикателството ви е накарало да израснете. Накарало ви е да се грижите повече, породило е различно ниво на желание, което ви е помогнало да подобрите качеството на своя живот или на живота на тези, които обичате.

Поредица от такива болезнени преживявания ме подготви да напиша тази книга. Сборът на най-мрачните и трудни моменти ми даде прозренията, които съм готов да споделя с вас днес – открития, които могат да укрепят здравето, щастието и жизнеността ви. И да направи живота наистина стойностен.

Всичко започна с гара да израсна в трудна среда. Не ме разбирайте погрешно. В семейството ми имаше много любов. Но възпитанието ми беше изпълнено и с насилие, хаос, несигурност и

страх. Майка ми беше прекрасна в много отношения, но се бореше със зависимости към алкохола и лекарства, отпускани с рецепта. Много пъти нямахме пари, за да си купим храна или дрехи. Отчаяно търсех отговори; отчаяно исках да науча нещо, което би могло да облекчи страданието ми.

Откакто се помня, мразя да виждам как другите страгат. Ето защо посветих повече от четири десетилетия и половина от живота си да помагам на милиони хора да откриват най-ефективните стратегии, за да стигат от мястото, където се намират, до мястото, където наистина искат да бъдат. Да постигат мечтите си, и нещо повече – да живеят пълноценно и смислено. Обсебен съм от идеята да помагам на хората да се издигат от болката към силата. Но когато започвах, няхах нито един модел за подражание за успех или постижение. Какво можех да направя? Къде можех да намеря прозрение и вдъхновение?

Обърнах се към книгите – моето голямо бягство. Открих, че мога да вляза в света на философията, като чета есета на Ралф Уолдо Емерсън. Мога да навляза в света на психологията, като прочета *Човекът в търсене на смисъл*\* от Виктор Франкъл. Затова изкарах курс по бързо четене и си поставих за цел да чета по една книга на ден. Както може би предполагате, оказа се малко трудна задача. Но бях толкова жаден за знания, че прочетох повече от 700 книги за 7 години. Препусках през тях в ненаситен стремеж да науча всичко, което би могло да помогне на мен или на всеки, който би ме послушал! В гимназията бях известен като *Г-н Решение*. Ако имаше въпрос, аз имах отговор.

Когато бях на 17 години и се издържах, работейки като чистач, открих първия си момент на благодат. Запознах се с Джим Рон. Известен лектор за личностно развитие и бизнес философ, Джим беше човекът, който ми помогна да разбера, че за да се про-

---

\* Франкъл, В. *Човекът в търсене на смисъл*. Хермес, 2023. – Бел. прев.

менят нещата, трябва да се променя аз. За да се подобри животът ми, аз трябваше да се развия. Да се жалвам от миналото, нямаше да ме поведе към по-светло бъдеще. Да се оплаквам от настоящите стресуращи обстоятелства, нямаше да помогне. Нито пък да се надявам, че късметът ми ще се промени, или да си пожелавам нещо при падаща звезда.

Джим ме научи на следното: Ако искате да успеете в нещо – **независимо дали става дума за изграждане на изключително успешен бизнес, на устойчив инвестиционен портфейл, или да създадете здравословен начин на живот, който ви зарежда с безгранична енергия, трябва да изучавате хора, които вече са постигнали резултата, към който се стремите.** С други думи, **успехът остава улики.** Ако човек е постигнал траен успех в някоя дългосрочна амбиция – **независимо дали става дума за отслабване, развиване на бизнес, или поддържане на необикновена връзка – късметът няма нищо общо. Този човек прави нещо различно от вас.** Затова трябва да разберете *какво* точно върши по различен начин и *как* точно е овладял уменията, които ще са ви необходими, за да повторите успеха му.

Джим ме накара да започна да се фокусирам върху *малцината*, които *успяват* в живота, а не върху многото, които говорят. Започнах да оценявам стойността на моделите за подражание – онези специални хора, които могат да ми помогнат да открия доказан подход, вместо да се изразходвам в опити и грешки. Ако вече има асфалтирана експресна алея към успеха, защо да не я последвам?

Не забравяйте, че аз бях *Г-н Решение!* Затова продължих да чета усилено, да изучавам най-успешните хора във всяка област, която исках да овладеея, да прилагам техните изпитани стратегии. Не след дълго бях събрал достатъчно отговори, за да стана коуч. Започнах с индивидуални сесии и стигнах до малки семинари, а след това и до групи от по няколкостотин души. Не след

дълго започнах да работя с олимпийски шампиони, бизнесмени милиардери и някои от най-големите артисти в света. Бях открил призванието си.

Животът ми беше прекрасен. Имах възможността да споделям прозренията и стратегиите, които бях научил, и да помагам на другите да се свързват с вътрешната си сила, смелост и цел. И най-важното – да разбера как да получавам по-бързи, по-качествени и по-удовлетворяващи резултати. Но истината е, че тогава бях различен човек в сравнение с този, който съм днес. В онези ранни години от кариерата си все още не знаех как да се справям с древната програма *Бий се или бягай*, която съществува в съзнанието на всички ни. Предполагам, че и вие сте преживявали това – онези моменти, когато несигурността се развихря, подтиквайки ума ви да измисля невероятни сценарии за бедствия, които биха ви донесли състояние, ако пишехте телевизионни филми! Сигурно съм гледал много от тези филми, защото започнах да развивам ужасни предчувствия за бъдещето си.

Рационално погледнато, виждах, че кариерата ми не е случайна. Работех по 18 или 20 часа на ден с мисията да служа. Но една ужасна мисъл продължаваше да се промъква в мозъка ми: *Ами ако причината, поради която успях толкова бързо, е, че ми е писано да умра млад?* Щом допусках да се занимавам с подобни ирационални страхове, умът ми продължаваше да създава още такива. Както учех хората години наред: *Където е фокусът, там е и енергията.* Така че, по-добре насочете фокуса си!

Но *това* предчувствие ме подгядваше! Не беше само притеснението ми от преждевременна смърт. Страхувах се, че трагичната ми кончина ще бъде бавна и мъчителна. Вместо да бъде блъснат от камион и да умра мигновено, си представях, че години наред гния в болки от рак. Дори сънувах кошмари за това. До един ден, когато кошмарите ми оживяха и диагнозата *рак* преобърна света ми с главата надолу в действителност.

Но не бях аз този, който чу диагнозата.

Тогавашната ми приятелка Лиз нахлу в апартамента ми един ден и се разплака неугържимо:

– Майка ми има рак... Смятам, че ѝ оставам девет седмици живот.

Все едно ме ритнаха в корема. Дъхът ми секна. Обичах майката на Лиз – Джини, и не можех да повярвам на това, което чувах. Опитвайки се да сдържа сълзите си, попитах:

– Как е възможно?!

Джини беше отишла на лекар с голяма издутина на гърба си, точно под рамото. Казали ѝ, че е раково образуване и че има тумор и в матката. Още повече, лекарите бяха решили, че дори не си струва да я лекуват, тъй като ракът е прогресирал отвъд точката, от която няма връщане. Всичко, което ѝ оставаше, беше да подреди делата си и смело да се изправи пред перспективата да умре в 40-те си години.

Ужасната новина ме разтърси до основи. Но аз бях човек, който никога не можеше да приеме болката, страданието или поражението, без да потърси решение. Знаех, че десетки хиляди хора са победили рака, след като са чули, че е нелечим, и че много от тях са следвали нетрадиционни алтернативи на лъчетерапията или химиотерапията. Какво би било, ако техният успех е оставил следи, които биха могли да помогнат на Джини?

Затова се заех да чета всичко за рака, до което можех да се добера. Попаднах на кратка книга на ортодонт от Канзас, преодолял рак на панкреаса, залагайки на хранителна програма, която очевидно е детоксикирала организма му. В същото време съживил тялото си с концентрирани панкреатични ензими – противоречив подход, който не бих препоръчал днес, защото вече съществуват по-добри възможности. Но по онова време Джини нямаше какво да губи и нямаше обещаваща алтернатива. Затова тя

прие този експериментален метод с непоколебимата вяра, че ще я спаси.

Невероятно, но само след няколко дни започна да се чувства по-добре. След няколко седмици, когато тялото ѝ започна да се пречиства, тя се почувства още по-добре. След два и месеца и половина лекарят ѝ бе шокиран от радикалното подобрение. В крайна сметка я убеди да се подложи на операция, за да види какво се случва.

Когато я отворили, открили, че в нея има тумор, свил се до размера на нокът. Лекарят останал поразен. Джини обяснила какво е правила, за да се излекува, но той нямал интерес да я чуе. Не можел да повярва, че диетата и начинът ѝ на мислене могат да имат такъв огромен ефект.

— Ти не разбираш! — казал ѝ с покровителствен тон. — Това е просто спонтанна ремисия.

**Днес с радост ви съобщавам, че Джини е жива и здрава в 80-те си години — повече от 40 години, след като ѝ казаха, че ѝ остават само 9 седмици живот!**

Това преживяване ме промени завинаги. И до днес не мога да обясня точните механизми, които излекуваха тялото на Джини. Но мога да ви кажа следното: **изцелението на Джини укрепи основното ми убеждение, че почти винаги има отговор, дори в най-трудните ситуации.** И ме научи, че имаме нужда да търсим тези отговори с отворен и питащ ум, като никога не приемем без съмнение, че *експертите трябва* да са прави. Разбира се, има моменти, когато традиционният *стандарт за грижи* може да е най-добрият подход. **Но всички трябва да мислим за себе си и да извършваме собствена проверка. Не можем да възлагаме надзора на здравето си на някого другото, независимо колко дипломи са заковани на стената в кабинета му. Не можем да приемем на доверие, че те имат всички правилни решения.** По същия начин не можем сяко да следваме примера на

обикновения човек. Защо *бихте* го направили, като се има предвид, че средният човек не е особено здрав?

Да видя как животът на Джини се преобърна с главата надолу от рака – и после отново дойде на мястото си – ми показва простата истина, че няма нищо по-важно от здравето. Както можете да си представите, това ме убеди, че грижата за тялото трябва да бъде основен мой приоритет. Някои хора се държат така, сякаш работата или парите са по-важни от здравето. Помислете – има милиардери, диагностицирани с болезени хронични или неизлечими заболявания, които биха се отказали от всичко, за да възстановят физическото си благополучие.

Както ще обсъдим по-късно по-подробно, изборът на начин на живот – особено храненето, физическите упражнения, съня и начина на мислене – играят главни роли в оптимизирането на здравето. Малките и прости промени в тези области могат да имат огромно влияние върху качеството на живота и нивото на ежедневната ни енергия. Така че реших да започна да водя здравословен начин на живот, който ще ми помогне да увеличи силата, жизнеността, способността да се развивам и споделям, както и да живея пълноценно.

Започнах да тренирам като банши\*. Станах вегетарианец в момент, когато не беше съвсем модерно в Америка – родината на свръхголемите пържоли, ребрата на барбекю, чийзбургерите и пърженото пиле! Няма да се изненадате, че от време на време стигах твърде далеч. Натоварвах се толкова много, че имах дни, в които ми беше трудно да тичам или дори да ходя без болки в гърба. Но пък станах изключително силен и преливах от енергия. За първи път почувствах, че наистина съм се свързал със собствената си сила, със същността си, със своята *жизнена сила*.

---

\* Митично същество – жена фея, в ирландския и шотландския фолклор, приемащо различни форми: от ужасна старица до бледа красавица, с необикновени способности. – Бел. ред.

## ВПЕЧАТЛЯВАЩОТО ВИ ТЯЛО

*Трябва да сме готови да се отървем от живота,  
който сме планирали, за да имаме живота, който  
ни очаква. Старата кожа трябва да бъде свалена,  
за да се появи новата.*

Джоузеф Кембъл

Когато вие и аз се чувстваме енергични и телата ни функционират безпроблемно, сме склонни да приемаме здравето си за даденост. Но ако спрете и се замислите за момент, ще видите, че човешкото тяло е най-сложната, комплексна и вдъхваща страхопочитание машина, изобретявана някога.

Само разгледайте следните факти:

- Чудодейното ви тяло се състои от около 30 трилиона клетки – и произвежда 330 милиарда нови всеки ден.
- Човешките клетки са по-малко от *бактериалните* клетки в червата. А колко са те? Около 39 трилиона!
- Мозъкът съдържа около 100 милиарда неврона, колкото е броят на звездите в Млечния път!<sup>3</sup>
- А какво е човешкото око? Ами то съдържа над 2 милиона подвижни части.
- Костите на бедрата ни са по-здрави от бетон.
- Кожата изхвърля приблизително 40 000 клетки всяка минута, или 50 милиона на ден, и ги заменя със здрави клетки, без да се налага да правите нищо.

- Червените кръвни телца могат да преминат през цялото ни тяло за по-малко от 20 секунди.
- Разположени от край до край, кръвоносните съдове се простират на повече от 60 000 мили, или повече от два пъти около земния екватор.
- Информацията преминава през синапсите на мозъка със скорост 268 мили в час – по-бързо от рекордната скорост, постигната на пистата в Индианаполис.

Нещо повече, цялото това невероятно *оборудване* ни е предоставено безплатно – което може да обясни защо мнозина не се грижат твърде добре за него! Но аз бях решен да се възползвам максимално от това, което ми е дадено. Трябваше да се представям на върха на възможностите си. Мисията ми да водя другите към нови върхове го изискваше.

Разширих работата си по света и пътувам непрекъснато. В една типична година посещавам повече от 100 града в 16 различни държави. На сцената трябва да задържам вниманието на аудитория от 10 000 до 15 000 души – или дори 35 000 души на стадион – ден след ден, от 4 до 7 дни във всяка от програмите си. Извън сцената съм коуч на победители от световна класа като Серена Уилямс и Конър Макгрегър, както и на отбори като шампиона на НБА *Голдън Стейт Уорийърс* и носителя на купа *Стенли* в НХЛ *Вашингтон Кепитълс*. Тези феноменални спортисти очакват от мен – както се очаква и от тях – да работя на ръба на възможното. Не съм сигурен, че щяха да ме слушат, ако по цял ден се излеждах на дивана, захласнат в себе си, с бисквити и картофен чипс! Затова превърнах тялото си във високоефективно превозно средство за неограничена енергия.

Ако искате да помагате на хората да правят огромни пробиви, на първо място ви е нужна енергия – и то изключително много.

Никой не може постоянно да извършва действията, необходими за преодоляване на ограниченията или страховете, без изключителна сила и жизненост. Моята работа е да правя това, като буквално се впускам в тълпата, спринтирам по стълбите на стадиона и поддържам ангажираността на хилядите хора 12 до 14 часа на ден, ден след ден, вечер след вечер. И голяма част идва от енергията, която генерираме заедно.

Ако някога сте присъствали на мое събитие, знаете какво имам предвид. Това е необуздана енергия. Енергия, която експлодира във вас и около вас и пулсира в ума и тялото ви. Усещането, че си *освободен*, когато знаеш, че можеш да направиш всичко възможно. То ви изстрелва във върхово състояние на ума – място, където сте освободени да живеете, обичате и работите на съвсем ново ниво. *Това е*, което създава трансформация.

За да съм в състояние да направя всичко това, поставям безумни изисквания към тялото си, което трябва да генерира енергията, която задвижва тези дълбоки промени. Всъщност преди няколко години една организация, наречена **Институт за приложна наука и ефективност**, се зае да измери как тялото ми работи по време на високоинтензивните събития. Прикрепиха към мен устройство за 65 000 долара и проследиха всичко – от вариабилността на сърдечния ритъм до количеството млечна киселина, което натрупвах. Изследваха кръвта и слюнката ми на всеки час, за да определят хормоналните ми нива през деня. След 9 часа устройството умря, но аз продължих да се движа още 3 часа!

Не можеха да повярват на видяното, затова ме тестваха на четири отделни събития – и всеки път стигаха до същите резултати. Оказа се, че скачам повече от хиляда пъти на ден – нещо огромно, както ми обясниха изследователите. **Тежа 128 килограма и всяко приземяване умножава силата на телесното ми тегло четири пъти.** Това е повече от 500 килограма стрес за всеки скок – хиляда пъти на ден, което прави повече от по-

ловин милион килограма. Изгарях 11 300 калории на ден – еквивалентът на това да играеш две и половина срещи в професионалната баскетболна лига или да пробягаш три марафона.

А на следващия ден го правех отново. И на по-следващия, и на по-следващия...

## 1 ДЕН ОТПРИЩЕНА ЕНЕРГИЯ ЗА ТОНИ

### ИЗГОРЕНИ КАЛОРИИ

Всеки ден Тони Робинс изгаря средно 11 300 калории на сцената. Това е еквивалентът на:

- 🏃 2,5 марафона
- 🏋️ 10 тренировки на НХЛ
- 🏐 2,5 мача от НБА

### ПРАГ НА МЛЕЧНАТА КИСЕЛИНА

- 🏃 Двойно повече млечна киселина от мач в НБА, 4 пъти по-висок праг на млечна киселина! (При праг от 4, ако тичате с приятел, не можете да говорите. При праг от 18 Тони продължава да говори в продължение на 12–13 часа!)



### ФИЗИЧЕСКИ СТРЕС

- 🏃 Наг 1100 скока, което е наг 500 кг налягане (128 кг x 4 натиск при удара x 1000 скока = наг 500 000 килограма натоварване)

- 🪂 5 пъти по-голям биохимичен стрес, отколкото при скачане с парашут

### БИОЛОГИЧЕН СЪСТАВ

- 🦴 Костната маса на Тони Робинс е 99,9% по-плътна от тази на средния човек
- 🏈 Тони Робинс има 7 кг повече чиста мускулна маса от играч на линия в Националната футболна лига

Институтът за приложна наука и ефективност (ASPI) е изследвал шампиони за купата *Стенли* и Супербоул, военноморски тюлени, олимпийски златни медалисти и е публикувал стотици изследвания на дълголетие. Информацията по-горе се основава на проучване на Тони Робинс в рамките на 5 събития в продължение на 3 години.

Не ви го казвам, за да ви впечатля. Искam да ви внуша колко е важно за мен да поддържам тялото си в абсолютна върхова форма. Това е причината да стана биохакер на пълен работен ден. Затова непрекъснато търся нови инструменти за укрепване и повишаване на енергията, жизнеността и издръжливостта си.

В случай че се чудите, аз не намалих темпото с възрастта. Днес, на 62 години, не просто се *чувствам* по-силен. Осезаемо мога да тичам по-бързо и да вдигам повече тежести, отколкото когато бях на 25 години. Всичко това е благодарение на добре създаден тренировъчен режим, авангардни технологии, здравословна диета и силата на регенеративната медицина.

Отново – не ви го казвам, за да се хваля. Казвам го, защото искам да знаете какво е възможно и за вас. **Целта ми за написването на тази книга е да ви помогна да разгърнете чистата, животворна и турбо заредена енергия на вашата жизнена сила. Какъв по-добър подарък бихте могли да си направите от възможността да оптимизирате жизнеността и силата си, да ги запазвате и дори да ги увеличавате с възрастта? Какво не бихте дали, за да обърнете стандартния модел – този, който повечето хора приемат за нормален – на поетапно (или драматично) влошаване?**

Не искам да създавам погрешно впечатление. Както и вие, и аз не съм имунизиран срещу проблеми. Далеч съм от това! Преживявал съм периоди, когато здравето и дори животът ми са били сериозно застрашени; когато убежденията ми са били тествани по невъзможен начин.

Едно от тези изпитания дойде, когато бях на 31 години – по времето, когато бях коуч на някои от най-влиятелните хора на планетата и се чувствах на върха на света. Един ден, за да подновя лиценза си за пилот на хеликоптер, посетих лекар за рутинен медицински преглед. Бях в толкова добра форма и така се грижех за здравето си, че не ми хрумна, че може да имам проблем. Но няколко дни по-късно, една вечер се прибрах късно вкъщи и открих съобщение, което моят асистент беше залепил на вратата: *Лекарят ви продължава да звъни. Казва, че трябва да му се обадите – спешно е.* За съжаление, беше след полунощ. Единственото,

което можех да направя, бе да оставя съобщение на гласовата поща.

Какво прави съзнанието в подобна ситуация? Ами моето започна направо със: *О, Боже мой, след всичко, което правя, за да остана здрав, възможно ли е да имам рак? Храня се много добре и тренирам като луд, но може ли да е от химикалите в околната среда? Дали всичкото това летене не ме е изложило на твърде много радиация?*

Когато сте в състояние на несигурност, умът понякога излиза от релси. Реших да спра тези мисли, да ги пусна и да реагирам на реалността такава, каквато идва. На този етап от живота си бях развил основно убеждение колко е важен смелият ум. Както се казва в поговорката: *Страхливецът умира хиляда пъти, смелият – само веднъж*. На сутринта щях да се справя с каквото и да е.

На следващия ден, обзет от страх, какъвто не бях изпитвал от години, се обадох на лекаря, за да разбере какво не е наред.

– Нуждаете се от операция! – директно заяви. – Имате тумор в мозъка.

Бях шокиран и объркан. Откъде би могъл да разбере *това* от един рутинен преглед?

Докторът – грубоват мъж, когото биха изключили от Училището по етикет, ме осведоми, че е направил допълнителни кръвни изследвания, защото е установил, че в организма ми има необичайни количества хормон на растежа. (Тъй като през втората година в гимназията бях 153 сантиметра, за една година пораснах с 25 сантиметра, а сега съм 2,1 метра и нося обувки с размер 49, не беше нужен Шерлок Холмс, за да направи подобно заключение.) Но след това направи още една крачка напред. Подозираше, че бурният растеж с 25 сантиметра за година в тийнейджърската ми възраст е бил резултат от тумор в хипофизната жлеза в основата на мозъка. Определи го като бомба със закъснител в главата ми.

На следващия ден трябваше да летя за Южна Франция, за да проведа един от своите семинари *Среща със съдбата* (Date with Destiny). Но лекарят искаше да пропусна събитието и да се подложя на спешна операция. Очевидно не ме познаваше добре. Нямаше да приема първата диагноза и бързо да взема решение от страх, като същевременно отменя събитието в последния момент и разочаровам хиляди хора! Затова отлетях до Франция, проведох семинара, а след това прекарах няколко дни, опитвайки се да се отпусна в Портоно, Италия. Не се получи. Старите ми страхо- ве от болести и смъртта се върнаха. *Това ли беше? Нима все пак съм обречен да умра млад?*

Бях прекарал години в тренировки и подготовка на ума и тя- лото си, за да преодолее страховете си и да придобия постоянно усещане за сила и увереност. Това е единственият начин да се подсигурите, за да действате. Сега – от никъде, се върнах към ужасяващата несигурност от детството си, когато не чувствах нищо стабилно.

Нямах представа дали ще живея, или ще умра. Но в рамките на няколко дни реших, че трябва да се изправя лице в лице сре- щу проблема. Затова отлетях за вкъщи и си направих мозъчен скенер. Спомням си как излязох от апарата за ядрено-магнитен резонанс, погледнах мрачното изражение на лаборанта и в то- зи момент разбрах, че е видял нещо зловещо. Лекарят потвър- ди, че имам тумор на хипофизата – извън контрол, измалквайки огромни количества хормон на растежа в тялото ми и създавай- ки състояние, наречено *гигантизъм*. Туморът се беше свил мал- ко от само себе си и нямаше обяснение как и защо се е случило. Но все още имаше достатъчно количество, за да се налага незабав- на операция. В противен случай – предупреди специалистът, ту- морът може да доведе до катастрофално свръхпроизводство на хормони и да предизвика сърдечна недостатъчност или друг фа- тален изход.

Имаше само един проблем с плана на лекаря. Ако приемем, че в действителност *оцеля* след операцията, все пак съществуваше голяма вероятност тя да разруши ендокринната ми система и да ме лиши завинаги от енергията, която ми позволяваше да върша работата на живота си. За мен това беше напълно неприемливо. Най-малкото щях да се нуждая от второ мнение, преди дори да се замисля да се подложя на този риск. Този лекар обаче беше от онези, които се вбесяват от всяко оспорване на авторитета им. И отказа да препоръча друг експерт.

Както бях научил от триумфа на Джини над рака, никой няма монопол върху медицинската мъдрост. Не можех да приема, че поставям живота си в ръцете на един-единствен лекар, без да съм проучил другите възможности. Потърсих световноизвестен ендокринолог в Бостън, който отново сканира мозъка ми.

Никога няма да няма да забравя неговата доброта и състрадание – пълна противоположност на първия. Увери ме, че операцията би била твърде рискована и че нямам нужда от нея. Предложи инжекции с експериментално лекарство два пъти годишно в Швейцария, които щяха да попречат на растежа на тумора и да намалят риска от сърдечни проблеми. Когато попитах за страничните ефекти, беше пределно честен:

– Да, има силна загуба на енергия.

– Не мога! Просто не мога да го направя. Не мога да изпълнявам мисията на живота си като човек с малко енергия! – реагирах. И добавих: – Другият лекар твърди, че трябва да се оперирам, а сега вие ми обяснявате, че трябва да вземам лекарство...

И този красив мъж се усмихна и очите му заблестяха:

– Тони, прав си!. Месарят иска да разфасова. Пекарят иска да меси. Хирургът иска да реже. А аз съм само ендокринолог, така че искам да ти дам лекарство. Но ето какво – ще имаме повече сигурност, ако го вземаш.

– Да, обаче всичките странични ефекти... Няма никакви признаци за настоящи проблеми със сърцето, а очевидно това е състоянието ми още от тийнейджърска възраст. Какво ще стане, ако просто не правя нищо?

– Е, ако се изследваш редовно, предполагам, че е вариант – усмихна се докторът.

През следващите три месеца се срещнах с шестима други лекари. Един от тях изложи убедителни аргументи в полза на това да не предприемам нищо друго, освен да ходя на редовни прегледи, за да се уверя, че състоянието ми не се влошава. Макар да се съгласи, че кръвта ми съдържа огромни количества хормон на растежа, той изтъкна нещо, което всички останали сякаш бяха пропуснали – че състоянието ми не е предизвикало никакви отрицателни ефекти. Напротив – заяви, че запасите ми от растежен хормон може да са увеличили способността на тялото да се възстановява от извънредния стрес, който му причинявам с работата си:

– Имате голям дар! – възхити се докторът. – Познавам бодибилдъри, които харчат по хиляда и двеста долара на месец, за да получат това, което вие получавате безплатно!

В крайна сметка последвах съвета му и се отказах от операция и лекарства. И какво се случи? Решението може би спаси живота ми. Шест месеца по-късно Агенцията по храните и лекарствата забрани употребата на препоръчаното ми лекарство, след като проучвания показваха, че причинява рак. И три десетилетия по-късно, въпреки че все още имам тумор в основата на мозъка си, той все още не ми е причинил никакви проблеми. Не ми е попречил да живея най-благословения и вълшебен живот, който мога да си представя.

Всички лекари бяха добронамерени. Всички искаха да ми дадат *увереност*, че ще се оправя с лекарства или с операция. **Но сигурността си има цена**, когато се опитваш да я получиш отвън. А аз вече започвах да разбирам, че единствената истинска сила на

сигурността се крие в мен. Трябваше да взема решение. **Ако не усещам никакви лоши последици в живота си, защо да живея в страх?** В крайна сметка здравето се свежда до вземането на умни решения, развиването на отлични навици и силна умствена нагласа.

Не забравяйте, че емоциите могат да управляват физическото тяло! Едно проучване показва, че 5-минутен гневен изблик може да увреди имунната система за следващите 5 часа<sup>4</sup>.

И така – да се научите да владеете ума си, е от съществено значение за изключително качество на живот и извънредно много енергия. Ще разгледаме по-задълбочено силата на мисленето и стратегиите за контролирането му в последните две глави на тази книга.

След известно време просто осъзнах, че не си струва повече да се тревожа. Реших, че няма да живея в страх и няма да се ограничавам по никакъв начин заради някаква невидима заплаха в мозъка ми. Разбира се, все още се преглеждам редовно, за да се уверя, че туморът ми не се е разраснал и че сърцето ми все още работи перфектно. Но междувременно нищо няма да ме спре да живея пълноценно и безстрашно до деня на смъртта си.

СТАНЕТЕ ГЛАВЕН ИЗПЪЛНИТЕЛЕН ДИРЕКТОР  
НА СВОЕТО ЗДРАВЕ

*Не бъдете с толкова отворено съзнание,  
че мозъкът ви да изпадне.*

Г. К. Честъртън

Наличието на мозъчен тумор затвърди убеждението ми, че вие и аз трябва да поемем пълна отговорност за най-важните решения

в живота си. Един от основните принципи, залегнали в основата на тази книга, е, че трябва да станете изпълнителен директор на собственото си здраве. Не можем да позволим на никого да определя съдбата ни, без значение колко е компетентен или грижовен. **Експертите трябва да бъдат наши наставници, но не и командири.** Когато става въпрос за семейството, вярата, финансите или здравето, само вие можете да вземате важните решения. Защото – в крайна сметка, трябва да живеете с резултатите, плод на вашите решения.

Какво означава това на практика? Да поемете *контрола върху обучението си за това какво работи*, за да можете да правите умни, информирани и независими решения как да защитите и да подобрите физическото си благополучие. Означава да запазите голяма доза здравословен скептицизъм по отношение на всичко чуто и прочетено, като се има предвид, че някои неща ще бъдат заблуждаващи или вредни – или дори смъртоносни. И означава да *потърсите второ мнение, преди да вземете важно медицинско решение*, тъй като дори най-добрите лекари допускат грешки – също както и вие, и аз (много рядко!) можем да сбъркаме в собствените си области на компетентност. **Къде да потърсите второ мнение? Очевидно е, че не бива да е случаен избор.** Трябва да потърсите качествени експерти с доказан опит в решаването на конкретния проблем.

Не ви моля да вярвате на *моята* дума, че едно експертно мнение не е достатъчно. В проучване, публикувано през 2017 г., са анализирани медицинските досиета на 286 пациенти, чиито دستавчици на здравни услуги са ги насочили към клиника *Майо* за второ мнение<sup>5</sup>. Докладът установява, че окончателната диагноза е била *определено различна* от първоначалната диагноза в 21% от случаите. Да, второто мнение е противоречало на първото в повече от *един от всеки пет* случая! Не-

що повече, при двамата от трима пациенти е установено, че крайната диагноза е *по-добре доказана/потвърдена* от първата. Първото и второто мнение съвпадат само в 12 процента от тези 286 случая!<sup>6</sup>

Нека бъда ясен! Нямам за цел да подкопавам вярата ви в медицинската професия. Според моя опит лекарите са едни от най-отдадените, усърдни и почтени хора, които някога съм срещал. Какво по-възхитително от това да посветиш живота си да помагаш на другите и да ги лекуваш? Но проучването на клиника *Майо* потвърждава един урок, който научих, когато всички първокласни специалисти не бяха единодушни как да се справят с моя тумор — *лекарите могат да бъдат искрени и искрено да грешат*.

Как така? Като начало телата ни са изключително сложни, а медицинските данни могат да бъдат интерпретирани по много различни начини. Лекарите са затруднени и от факта, че земята под краката им постоянно се движи. Много от това, което са научили в Медицинското училище, бързо е остаряло — в резултат на безкрайния поток от нови изследвания, нови технологии и нови възможности за лечение.



Това е второ мнение. Първо помислих, че ви има нещо друго.

**През 2017 г. Харвардското медицинско училище съобщи, че половината медицински знания вече не са актуални след 18 до 24 месеца – и прогнозира, че периодът ще се скъси до 73 дни до момента, в който ще прочетете това! Какво означава ли? Означава, че повече от половината от всичко, което един лекар е научил в университета, не е валидно в рамките на 18–24 месеца! Леле! Можете ли да си представите колко е трудно да са в крак с всички промени на фона на постоянния натиск да се грижат за пациентите и техните спешни проблеми?**

Може би една проста метафора ще ви помогне да оцените през какво преминават. Представете си себе си като лекар – медуик, посветен на спасяването на човешки живот, с умения и съпричастност. Разхождате се покрай реката и изведнъж чувате някой да крещи! Виждате, че човек се дави и без да мислите за собствената си безопасност, се хвърляте в буината река. Хващате давящия се, плувате и го изтегляте на брега на реката. Трепкаво му прилагате изкуствено дишане уста в уста, докато не се разхълца и не започне да диша отново – спасили сте живота му! Но след това чувате още двама човека, които крещат от върхлитата гига вода. Уморен сте, но скачате и спасявате и двамата. И тъкмо когато сте приключили с реанимирането на втория, чувате още четирима да крещат...

Това е проблемът на лекарите днес. Те са толкова заети да спасяват давящите се, че нямат време или енергия да отидат нагоре по течението, за да видят кой хвърля всички тези хора в реката.

Атул Гауанде – хирург в болница Brigham and Women's, професор в Харвардското медицинско училище и носител на MacArthur Genius Grant, пише откровено за трудностите при практикуването на медицина в книгата си *Усложнения: Записки на хирурга за една несъвършена наука* (Complications: A Surgeon's Notes on an Imperfect Science), че всички лекари правят ужасни грешки, вклю-

чително и най-уважаваните хирурзи: **Очакваме медицината да бъде подредена област на знанието и процедурите. Но това не е така. Тя е несъвършена наука, сфера на постоянно променящи се знания, несигурна информация, грешни хора и в същото време животът е на ръба. Съществува наука в това, което правим, да, но също така и навик, интуиция, а понякога и обикновеното старо гадаене.**

*През последните две десетилетия фармацевтичната индустрия се отдалечи много от първоначалната си висока цел да открива и произвежда нови полезни лекарства. Сега (тя) е предимно маркетингова машина за продажба на нови лекарства със съмнителна полза.*

Марсиа Ейнджъл  
американски лекар и писател, първата жена главен редактор  
на New England Journal of Medicine

И не на последно място – има още една причина, поради която вие и аз трябва да сме добре информирани и да сме отговорни за собственото си здраве. Както със сигурност сте се осведомили от заглавията на вестниците, и фармацевтичната индустрия има своите проблеми. В нея работят прекрасни хора, разработили лекарства, спасяващи безброй животи. Така че, моля, не си правете погрешното заключение, че съм против лекарствата – напротив!

Тазу книга е изпъстрена с някои от най-големите медицински открития, на разположение днес. Все пак не можем да пренебрегнем факта, че фармацевтиката представлява изключително доходоносен бизнес, свързан с доста скандали. Изследването, разработването и пускането на пазара на успешно лекарство може да

струва повече от един милиард долара. Затова не е изненадващо, че някои безскрупулни хора са използвали лъжи и манипулации, за да напълнят джобовите си за сметка на пациенти като вас и мен.

Един от най-печално известните здравни скандали през последните години е свързан с фармацевтичната компания Purdue Pharma, прославил се като *пионер в разработването на лекарства за намаляване на болката* – основна причина за човешкото страдание. Звучи доста благородно, нали? Но в действителност Purdue Pharma натрупва огромни печалби от агресивното предлагане на пазара на ОхуСонтин – водещо до пристрастяване болкоуспокояващо, което подхранва американската епидемия за приемане на опиоиди. **Purdue умишлено заблуждава лекарите относно безопасността на ОхуСонтин, като лъжливо твърди, че по-малко от 1% от пациентите, приемали лекарството, са се пристрастили**<sup>7</sup>. Според Центровете за контрол и превенция на заболяванията между 1999 г. и 2019 г. **близо половин милион американци са починали от свръхдоза, свързани с опиоиди**. Повече от 93 000 души са намерили смъртта си само през 2020 г., което е рекордно висок брой<sup>8</sup>.

Можете ли да си представите, че лекарите, които предписват тези лекарства, следват съветите на фармацевтичните компании? Отново, лекарите нямат време да проучват всяко едно лекарство, появило се на пазара. А можете ли да си представите ужаса на лекарите, които се опитват да облекчат болките на пациентите си само за да открият, че препоръката им е била основана на погрешна информация – и че тя е довела до пристрастяването на някои или дори до смъртта им? **Междувременно Purdue наскоро се съгласи на споразумение за 8,3 млрд. долара за разрешаване на множество наказателни и граждански обвинения в съда, което е малка част от многомилиардната цена на опиоидната епидемия за икономиката на САЩ, да не говорим за унищожените животи**<sup>9</sup>. За да добавят сол към ра-

ната, собствениците на компанията – семейство Саклер, се съгласиха на свое собствено споразумение за фалит на стойност 4,5 млрд. долара в замяна на доживотна правна защита – **но след като спечелиха над 12 млрд. долара от ОхуContin<sup>10</sup>**. През юли 2021 г. Johnson&Johnson – име, свързано с живота на поколения американци – и трима от най-големите дистрибутори на лекарства – също познати на поколения – постигнаха споразумение за 26 млрд. долара, след като редица щати заплашиха да ги изправят пред съда за омаловажаване на пристрастяването към опиоидите<sup>11</sup>.

Много други компании от *Биг фарма* също бяха въвлечени в правни спорове. **Pfizer се съгласи да плати рекордните за онова време 2,3 млрд. щатски долара за уреждане на федерални обвинения в незаконно и опасно предлагане на пазара на четири различни лекарства<sup>12</sup>**. Секретни информатори изнесоха информация за Questcor Pharmaceuticals и компанията Mallinckrodt, която я придоби, за подкупване на лекари, за да стимулират продажбите на лекарство за лечение на детски гърчове. За 19 години цената на лекарството се покачва с почти 97 000% – **от 40 долара за флакон до \$39 000**. Ако ви звучи справедливо, опитайте се да поискате от клиентите си 97 000% повече, или ако работите за друг, защо не поискате от шефа си повишение с 97 000%?

Скандалът с ОхуContin е може би най-крайният пример за компания, която поставя собствените си финансови интереси пред безопасността на своите клиенти. Но в действителност цялата фармацевтична индустрия има мощен стимул да ни кара да купуваме лекарства, които може да са, а може и да не са подходящи за нас. И затова сме бомбардирани от толкова много реклами на лекарства с рецепта винаги, когато включим телевизора. Само за да си представите колко пари отиват за убеждаването да изберем определено лечение, помислете за следното: **през 2019 г. са-**

мо за реклама в САЩ са похарчени повече от половин милиард долара за Humira – хитово лекарство, използвано за лечение на ревматоиден артрит и други възпалителни заболявания<sup>13</sup>.

Не знам за вас, но мен винаги ме е забавлявало колко здрави и красиви изглеждат всички в телевизионните реклами на лекарства с рецепта. Винаги преливат от радост, докато танцуват, въртят обръч или дават блестяща нова кола на дъщеря си! Животът не може да бъде по-добър... до края на рекламата, когато чувате дългия списък с потенциални странични ефекти и откривате, че никочният ви мехур може да експлодира, че може да спрете да дишате или че може да ви изникнат втори чифт ръце!

Не искам да звуча цинично. Но залогът е толкова голям, когато става въпрос за здравето ни, че не можем да си позволим да бъдем наивни потребители, приемащи без съмнение всичко, което ни продават или препоръчват. Това е все едно да си купите жилище заради поетичните думи на брокера, без да огледате имота, или да платите на инспектор, който да го провери.

Трябва да сме особено внимателни, преди да предприемаме крайни мерки, независимо дали става дума за лекарство с потенциално страшни странични ефекти, или високорискова операция. В някои случаи си струва да се обмислят по-малко агресивни или по-малко инвазивни варианти. **Както скоро ще видите, едно от достоинства на регенеративната медицина е, че тя фундаментално се различава от конвенционалните терапии, на които повечето хора разчитат. Регенеративната медицина не лекува само симптомите. Нейната цел е да обърне или да излекува основния проблем.**

Може би никога нямаше да науча за силата на персонализираната медицина или за много от постиженията в регенеративната, които са в основата на тази книга, ако не беше ужасният ин-

цидент, който заплашваше да провали целия ми начин на живот, когато бях на 54 години. Трябва да призная, че по онова време се гържах по-скоро като 14-годишен младеж, който се спускаше със сноуборд по склон в планината в Сън Вали в Айдахо. Случи се нещо ужасно и паднах със страшна сила, която унищожи рамото ми.

Оказа се, че съм разкъсал ротаторния си маншон – набор от сухожилия и мускули, свързващи горната част на ръката с рамото. През годините се бях справял с много болки. Но тази беше толкова жестока, че не знаех какво да правя със себе си. По скалата от 1 до 10 бих я оценил с 9,9 точки! Нервите ми бяха в пламъци. Дори ме болеше, като вдишвах дълбоко. През следващите две нощи спях общо два часа.

Срещнах се с трима специалисти, които препоръчаха операция. Но възстановяването щеше да бъде бавен и труден процес, а аз щях да спра работа за 6 месеца или дори по-дълго, ако нещата не се развиеха добре. Освен това дългосрочната прогноза не беше добра. Можех да се подложя на операцията и да се посветя на месеци интензивна рехабилитация само за да се разкъса отново отслабналото ми рамо. Лекарите също така предупредиха, че ръката ми може да замръзне до степен, в която няма да мога да я вдигам над рамото си. Как бих могъл да изляза на сцената и да заредя с енергия десетки хиляди души, ако ръката ми е замръзнала до мен? Щях да съм като състезател по борба с една ръка, вързана зад гърба му!

Трябваше да има по-добро решение, стига да търся достатъчно упорито. Затова започнах да проучвам всички възможности. Няколко дни по-късно се срещнах с ортопед, който ми каза, че операцията не е най-добрият подход. И че има устройство, което може незабавно да облекчи болката ми и потенциално да ми помогне да се излекувам. В рамките на 24 часа намерих човек, който ме лекуваше с него. Болката ми намаля от 9,9 на около 5, което означаваше, че поне мога да мисля и най-накрая отново да спя. В

главата *Живот без болка* ще ви разкажа повече за **технологията за импулсна електронно-магнитна честота (РЕМФ)**. Многобройни изследвания потвърждават, че може да ускори **здравяването на костите с до 50%**<sup>14</sup>. Убеден съм, че ако имате нараняване или изпитвате силни болки и се нуждаете от мощно облекчение, РЕМФ може да е прекрасно решение и за вас.

Но въпреки че болката ми бе поносима, все още не бях предишната си млада същност. Излизах на сцената с пълна сила и изведнъж губех всякаква чувствителност в ръката си. Или пък бях в средата на деня и всичко изглеждаше наред, когато болката изведнъж ме връхлиташе като чук. *Съществувах, но не живеех*. И не знаех, че здравословната ми криза щеше да стане още по-тежка.

Срещнах се с друг лекар. Прегледа ме и произнесе унищожителна присъда. **Погледна ме в очите и заяви:**

**– Животът, който познавате, приключи! – показва ми снимка на гръбначния стълб и обясни: – Имате екстремна спинална стеноза – необичайно стесняване на пространството в гръбначния канал.**

Не беше пълна изненада, тъй като имах силни болки в гърба в продължение на почти десетилетие. Но лекарят ме предупреди: положението ми е толкова тежко, че още един лош удар в тялото ми може да доведе до парализа на всички крайници. Падане от сноуборда отново – или един тежък скок на сцената – можеше да е катастрофално. Дори за тичане за здраве не можеше да става дума.

След десетилетия на непрестанни физически натоварвания, изглежда, тялото ми започва да се разпада. Животът ми винаги се е изразявал в енергията и ума ми, в постоянния стремеж да служа на хората и да работя за тях на върха на възможностите си. Но сега цялата сграда можеше да се срути всеки момент.

Не знам дали някога сте имали подобно преживяване – момент, в който жизнеността ви е била застрашена. Когато енергията е

започнала да се изплъзва и сте мислили как ще продължи упадъкът ви. Ако ви се е случвало, можете да си представите несигурността и страха, които изпитвах. Но нямах намерение да се предам и да приема, че увреждането е необратимо. Отказах да повярвам, че съдбата ми е предрешена. Затова направих това, което винаги съм правил – продължих да търся отговори.

## ЧУДОТО НА ПОДМЛАДЯВАНЕТО

*Ние трябва непрекъснато да се променяме,  
да се обновяваме, да се подмладяваме.  
В противен случай закосменяваме.*

Йохан Волфганг фон Гьоте

За късмет, се обърнах за съвет към един от най-интелигентните, запознати с новите технологии, и най-напредничави хора, които познавам – моя скъп приятел Питър Диамандис. Докато расте, Питър мечтае да стане астронавт. Но родителите му искат да бъде лекар. Така че, след като завършва Масачузетския технологичен институт с двойна диплома по молекулярна генетика и космическо инженерство, получава и диплома за лекар от Харвард.

В крайна сметка Питър сам проправя пътя си, като развива зашеметяващи по обхват и дълбочина дейности. Сред многобройните му постижения се нарежда и това, че е основател и изпълнителен директор на Фондация XPRIZE, която провежда конкурси, вдъхновяващи новаторите да постигнат проби в здравеопазването, изкуствения интелект, Космоса и околната среда. Първият му XPRIZE – Ansari XPRIZE, успешно понижи пуска

и разходите за пътуване в Космоса, като стимулира създаването на надежден, многократно използваем, частно финансиран космически кораб с екипаж, направил частните космически пътувания възможни. След това технологията беше лицензирана от сър Ричард Брансън за основаването на Virgin Galactic и постави началото на нова индустрия. Впоследствие той основава или стана съосновател на още 24 компании. Питър е съосновател на фонд за рисков капитал, който инвестира в компании в областта на здравето и дълголетие. Освен това е автор на три бестселъра и е обявен за един от *50-те най-велики лидери в света* от Fortune.

Коя е общата нишка в страстите на Питър? Неговата дълбока вяра, че можем да използваме технологиите, за да изградим по-добър, по-здравословен и по-изобилен свят.

Като се има предвид уникалният опит на моя приятел, никой не беше в по-добра позиция да ме насочи към най-съвременните налични медицински решения – водещите технологии първоначално са достъпни за сравнително малък кръг хора, които наистина са в течение на нещата. Питър работи в епицентъра. Не само защото е гений, който разбира отвътре най-новите технологични постижения. Много от най-големите новатори в света са привлечени от топлотата, ентузиазма и оптимизма му.

Когато го помолих за напътствия, Питър ме посъветва да не бързам да се оперирам, независимо колко много лекари твърдят, че това е единственият възможен вариант. **Вместо това предложи терапия със стволови клетки. По-конкретно препоръча да говоря с неговия скъп приятел д-р Боб Харири.** Първоначално се изненадах, защото бях чувал, че Боб е неврохирург.

**– Той е неврохирург – отговори Питър. – Но е и един от водещите световни експерти в областта на стволовите клетки. Няма по-добър от него!**

Тогава не го осъзнавах, но беше все едно да искаш да разбереш повече за баскетбола и да ти кажат: *Защо не се запознаеш с моя приятел Леброн Джеймс?! Той може да ти каже как се играе.*

Да ви дам бърза представа за него – д-р Боб Харири, доктор на науките, е едновременно неврохирург и световноизвестен биомедицински учен, пионер в използването на стволови клетки за лечение на широк спектър от животозастрашаващи заболявания. Легенда в елита на регенеративната наука, защото е първият, извлякъл изключително мощни, лечебни стволови клетки от човешката плацента – пробив, който променя правилата на играта и за който ще говорим повече в следващата глава. Притежава над 170 издадени и очакващи издаване патенти за своите открития. Освен това е сериен предприемач и председател и главен изпълнителен директор на Celularity Inc. – биотехнологична компания за изпитания в клиничен стадий, лидер в следващата еволюция в клетъчната медицина.

Боб ми разказа за различните видове стволови клетки и ми обясни, че не всички са еднакви. Тогава пазарът на терапии със стволови клетки беше като Дивия Запад – с много съмнителни лечения, промотирани от опасно неквалифицирани хора. Боб ме инструктира какво да избягвам и къде да отида за най-доброто лечение:

– Нуждаеш се от най-силните, най-младите и най-мощните стволови клетки. Трябват ти десетдневни стволови клетки, които имат силата на живота в себе си.

Няколко седмици по-късно проведох първото си лечение със стволови клетки. По-късно ще ви разкажа цялата история, защото искам да разберете какво точно представляват тези регенеративни терапии и колко много могат да ви помогнат. Но засега ще премина направо към същината: **Питър и Боб ме насочиха по път на възстановяване, който не приличаше на нищо, което можех да си представя. Разрушеното ми рамо се въз-**

станови напълно за няколко дни – без операция. Ръката ми никога не замръзна. И до днес работи перфектно. Сякаш никога не съм преживявал инцидент със сноуборд.

Но се случи нещо още по-изненадващо, което не бих повярвал, че е възможно, ако не го бях почувствал лично. Няколко дни след първата терапия, една сутрин станах от леглото и осъзнах, че парещата болка в гърба, изпитвана през по-голямата част от предишните 14 години, напълно е изчезнала. Беше чудо. Абсолютно чудо!

Ето защо, приятелю, пиша тази книга. Изцелението на собственото ми тяло ме доведе тук днес. През последните няколко години предприех пътуване, което промени живота ми. По пътя изпитах лично как този смел нов свят на регенеративните технологии радикално променя разбирането какво е възможно по отношение на нашето здраве, енергия, сила и дълголетие.

Моего възстановяване започна с терапията със стволови клетки, която току-що споменах. Но осъзнах, че технологичната революция е много по-мощна от стволовите клетки. Искam да споделя с вас какво научих за многото инструменти за трансформация, които са на разположение *точно сега*, за да превъртите биологичния си часовник, да подмладите тялото си и да се свържете отново с жизнената си сила в целия ѝ блясък. Мога да ви обеща следното – щом веднъж се ангажирате с използването на тези инструменти и откриете за себе си тяхното въздействие върху здравето и благосъстоянието си, животът ви никога вече няма да бъде същият.

Личният ми опит в подмладяването ме доведе до Ватикана. Заради него се срещнах с папата и се смесих с водещите световни учени в областта на регенеративната медицина. Аз не съм учен или лекар. За разлика от д-р Боб Харири, не съм прекарал десети-

летия в изследователска лаборатория. Дори не знам дали правят достатъчно големи лабораторни престилки за човек като мен! Така че, когато за пръв път се замислих да напиша тази книга, помолих Боб и Питър да работят с мен. За мен е чест, че се съгласиха да бъдат мои съавтори и да споделят своя ненадминат опит.

И тримата сме благословени да сме на етап от живота си, в който основният ни фокус е да служим на другите. **Затова даряваме 100% от приходите си от тази книга – за да променим живота на хората. Първо, даряваме 20 милиона ястия на Feeding America – една от най-ефективните организации, които познавам, за подпомагане на най-нуждаещите се. Всъщност аз дарих всичките си приходи от последните си 3 книги, както и предоставих допълнителни дарения, за да предизвикам инициативата *Предизвикателство за милиард ястия*. Изпреварваме графика за осигуряване на 1 милиард хранения до 2025 г., а до момента сме на повече от 850 милиона. Остатъкът от авторските приходи от тази книга даряваме на някои от най-големите лидери в областта на медицинските изследвания. Искаме да подкрепим водещите световни умове в борбата им с рака, сърдечните заболявания, болестта на Алцхаймер и др. И да насърчим авангардните изследвания на някои от забележителните учени, с които ще се запознаете в следващите глави. Вълнуваме се, че можем да участваме в ускоряването на техните усилия за спасяването на милиони животи. Искам да знаете, че докато четете тази книга, търсейки отговори, за да подобрите собствения си живот, вие ще допринесете не само за медицинските изследвания, но и за изхранването на най-нуждаещите се в тези трудни икономически времена.**

За написването ѝ потърсихме напътствията на няколко експерти от световна класа, приели да станат част от **консултативния съвет на *Жизнената сила***. Те ни помогнаха да се насо-

чим към учените, лекарите, изобретателите и предприемачите, които избрахме да представим.

Нашите съветници – и това са само някои от тях – включват:

- **Д-р Дийн Орнш** – клиничен професор в Калифорнийския университет в Сан Франциско и президент и основател на неправителствен изследователски институт по превантивна медицина;
- **Дейвид Синклер** – доктор на науките, професор по генетика в Медицинското училище в Харвард; съдиректор на Центъра за изследване на биологията на стареенето *Пол Ф. Глен* в Харвард;
- **Джордж Чърч** – доктор на науките, легендарен генетик и молекулярен инженер, професор по генетика в Медицинското училище в Харвард, с престижната стипендия *Робърт Уинтрон*;
- **Д-р Дийнак Шривастава** – президент на институтите *Гладстон* и директор на Центъра за стволови клетки *Роденбъри* в Гладстон;
- **Д-р Ерик Вердин** – президент и главен изпълнителен директор на Института за изследвания на стареенето *Бък*;
- **Дженифър Гарисън**, доктор на науките – асистент-професор в Института *Бък* и основател на Глобалния консорциум за репродуктивно дълголетие и равенство;
- **Д-р Каролин Делусия** – член на Американския конгрес на акушер-гинеколозите, практикуващ акушер-гинеколог с повече от 30 години опит и експерт по алтернативни тера-

нии, пионер във водещата област на неинвазивните процедури за сексуално здраве;

- **Руди Танзи**, доктор на науките – професор по неврология в Харвардския университет, директор на изследователското звено по генетика и стареене в Масачузетската многопрофилна болница; заместник-председател на Неврологичния факултет и съдиректор на Центъра за мозъчно здраве *Макканс*;
- **Ронда Патрик**, доктор на науките – публикуван учен и преподавател, създател на FoundMyFitness; областите ѝ на експертиза включват изследвания върху стареенето (проведени в Института *Солк*), ролята на генетиката и епигенетиката за здравето, ползите от излагането на организма на хорметични стресори, както и значението на осъзнатостта, намаляването на стреса и съня;
- **Д-р Хектор Лонес** – партньор-основател и главен медицински директор на Supplement Safety Solutions и Center for Applied Health Sciences.
- **Матю Уокър**, доктор на науките, професор по неврология в Калифорнийския университет в Бъркли – един от водещите световни учени по въпросите за съня.

На среща с някои от членовете на тази прочута група се закачахме, че ако съберем коефициентите им на интелигентност, ще надхвърлят един милион точки! Ще чуете много повече от експертите в следващите глави, защото всички те са водещи играчи в света на регенеративната медицина.

**Искам да подчертая, че материалът в тази книга не се основава на моето мнение.** Отговорите не идват от мен, защото аз не съм експертът тук. Моята роля е да ви служа в

качеството на интегрална търсачка. Ще ви помогна да си спестите целия шум и ще ви запозная с ключовите играчи, с най-добрите познавачи – иноваторите, създаващи всъщност пробивите, за които трябва да знаете. Доверете ми се – те ще ви насочат към едни от най-ефективните решения за вашето здраве.

Играя почти същата роля, която имах в *Парите: Овладей играта* (*Money: Master the Game*) – бестселър №1 на *Ню Йорк Таймс*, който написах за инвестирането. Не съм гуру по темата, но имах щастието да се докосна до някои от най-великите инвеститори в историята. Затова интервюирах повече от 50 гиганти в тази област, сред които мултимилиардери като **Рей Далио**, **Уорън Бъфет**, **Пол Тюдор Джоунс** и **Карл Айкан**. Споделих най-важните им прозрения, дестилирайки ги в седем прости стъпки към финансовата свобода. Както казах, успехът остава следи.

Този път ще ви заведа със себе си, за да се запознаете с майсторите на една много различна игра: революцията в областта на грижата за здравето. Много от имената им може да са ви непознати. Но и тук те са най-добрите от най-добрите. С тяхна помощ ще ви представя най-ефективните инструменти, технологии и стратегии за възстановяване на енергията и оптимизиране на здравето.

Много от тези решения са достъпни още днес, което означава, че можете да действате незабавно въз основа на информацията, която ще споделим с вас. Но областта на регенеративната наука се развива толкова бързо, че ще обърнем внимание и на някои от най-важните предстоящи постижения, включително на много трансформиращи терапии, които очакваме да бъдат достъпни през следващите една, две или три години. Всъщност в тази книга ще ви заведа на пътешествие, за да се срещнете с някои от най-големите експерти в света, и ще спо-

деля с вас повече от 195 компании, които са на върха в създаването на иновативни решения, променящи живота. В много от тези пробиви вярвам толкова силно, че лично съм инвестирал в 28 от тях. Искам обаче да сте наясно, че нито Питър, нито аз имаме намерение да ви предоставяме инвестиционни съвети. Освен това по-голямата част от тези компании са частни, не се търгуват публично и са затворени за инвестиране от широката публика. Някои от нововъведенията, вече в процес на клинични изпитания върху хора, са толкова зашеметяващи, че може да си помислите, че са на десетилетия разстояние. Всъщност те ще бъдат тук в рамките на един миг.

Като предварителен преглед...

- **Представете си инжекция със стволови клетки, която може да излекува увредено сърце, като стимулира образуването на нови клетки на сърдечния мускул и растежа на нови кръвоносни съдове.**
- **Представете си инжекция, която може да раздвижи имунната ви система, за да разтваря твърди тумори и да побеждава ракови заболявания, дълго време смятани за нелечими, или да предотвратява болестта на Алцхаймер или паркинсон.**
- **Представете си 3D принтери, които могат да създават неограничени количества отчаяно необходими нови бъбреци от собствените стволови клетки на пациентите, нуждаещи се от трансплантация, като гарантират, че органите няма да бъдат отхвърлени.**

- Представете си лосион за локално приложение, който може да стимулира скалпа и да ви поникне нова коса – без традиционните отрицателни странични ефекти.
- Представете си еднократна инжекция, която може да излекува остеоартрит, като отглежда нов девствен хрущял в коленете или гърба ви.
- Представете си спрей със стволови клетки, който може да излекува изгаряния от втора степен без присаждане на кожа в рамките на дни, седмици, месеци или години<sup>15</sup>.

Това са само някои от разтърсващите света иновации, които вече са на разположение или са в процес на бързо развитие. Радвам се, че ще прочетете за необикновените нови инструменти, обещаващи практически неограничена регенерация. И ви обещавам да преживеете истинско възненение и страхопочитание!

## ПЪТЯТ НАПРЕД

*Когато се откажа от това, което съм,  
ставам това, което бих могъл да бъда.*

Л а о Д з ъ

Позволете ми да ви задам един въпрос: Какво ви накара да посегнете към тази книга? Нека предположа:

- Чувствате се чудесно и искате да е така още дълги години. Вие сте **човек, който се възползва напълно от всяка**

**най-съвременна възможност да поддържа енергията си на висота**, да избягва предотвратими заболявания и да укрепва имунната си система.

- А може би сте спортист, който търси нови начини за подобряване на представянето си, и искате да следвате стъпките на хора като **Тайгър Уудс, Рафаел Нагал и Кристиано Роналдо**. Всички шампиони използват регенеративната медицина, за да се възстановят от травми без операции и да достигат върхови постижения за седмици вместо за месеци.
- Или сте човек, който е на върха в своята област? Работите усилено и сте изградили живот, който цените, но напоследък се чувствате изтощени или прегорели. Сега сте готови да рестартирате енергията си, да възвърнете ентузиазма си и да достигнете нови висоти.
- Или може би като мен сте се движили весело в бързата лента и сте се чувствали фантастично – **докато изведнъж не сте попаднали на дупка или чудовищно препятствие на пътя**. Нуждаете се от най-новото, което науката може да предложи, от най-малко инвазивното решение с най-големите шансове за добър резултат.
- Някои хора търсят дълголетие, но те не искат просто да живеят по-дълго. Те искат **изключително качество на живот**.
- И накрая, може би искате да удължите продължителността на живота си, искате да видите какви са научните постижения и терапевтичните методи, които според някои експерти могат да добавят десетилетия към живота ви.

Може би някой ден в бъдещето 100-годишната възраст ще стане новата 60-годишна.

Ако попадате в някоя от тези категории, а може би и в повече от една, бъдете сигурни, че тази книга е за вас. На каквато и възраст да сте, на какъвто и етап от живота си да се намирате, каквото и да е физическото ви състояние, ще откриете изобилие от практически решения, които ще ви помогнат да стигнете там, където искате да отидете.

Както виждате, **това е дебела книга. Но се надявам да продължите да четете, защото това е книга с отговори на някои от най-големите предизвикателства в живота.** Нашата цел е да ви помогнем да постигнете най-амбициозните си лични цели – и да преодолеете препятствията, с които може да се сблъскате вие или някой, когото обичате. Между другото, може и да не знаете, но статистиката показва, че по-малко от 10% от хората някога прочитат първата глава на повечето книги! Самият факт, че сте избрали книга с такъв обем и обхват, говори много за ангажимента към собствената ви енергия, жизненост и сила. Разбира се, бих искал да прочетете цялата книга. В нея има безценна информация за почти всеки аспект на вашето здраве и жизненост. Фактът, че сте прочели дотук, ми подсказва, че вероятно ще се заемете с това, за което съм ви благодарен, и знам, че и вие ще бъдете такива! Но за да ви помогна да се ориентирате в страниците, ще направя кратка обиколка на пътя, който ви предстои. **Жизнената сила съдържа пет части:**

**ЧАСТ 1: РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЖИЗНЕНАТА СИЛА**

В тази част разглеждаме многобройните начини, по които можете да произведжате повече енергия в тялото си и да се лекувате по-бързо. Ще открием защо остаряваме и защо учените вече започват да смятат, че може би не е нужно да остаряваме. След въвеждащата глава ще се потопим в **суровината на живота – човешките стволови клетки**, основополагаща терапия за подмладяване. После ще ви запознаем с **най-новите инструменти за превантивна, прогнозна и персонализирана диагностика**, които, без преувеличение, **буквално могат да спасят живота ви**. Докато четете, ще се убедите, че е истина. **Не пропускайте тази глава!** Ще ви покажем също как **прости тестове за хормоналния профил** могат да ви помогнат да начертаете пътя към регенерацията – **да създавате повече енергия, сила и устрем от всякога**.

Първа част ще завърши със свежата гледна точка на един от най-уважаваните експерти по дълголетие в света за основната причина за стареенето – и как можем да последваме примера му, **за да забавим и дори да върнем времето на биологичните си часовници**. Основният механизъм, разкрит от този блестящ изследовател от Харвард, полага основите на много от феноменалните инструменти и терапии в следващите глави.

**ЧАСТ 2: ГЕРОИТЕ НА РЕВОЛЮЦИЯТА В ОБЛАСТТА НА РЕГЕНЕРАТИВНАТА МЕДИЦИНА**

Ще разгледаме в дълбочина някои технологии, разбиващи традициите, в процес на промяна на медицината, която познаваме, включително и един революционен набор от инструменти, който изглежда не може да се сравни с нищо познато досега. Ще ви запознаем с героите на тази книга – новато-

рите, които гвижат регенеративната медицина от изследователските лаборатории до леглото на пациента. Това са хора като **Мартина Ромблат**, която създава цяла нова индустрия за заместване на органи, след като гъщеря ѝ развива рядко неизлечимо белодробно заболяване; **д-р Карл Джун**, който е начело на развитието на **CAR T-клетките** – живите лекарства, които печелят битката с рака на кръвта и костния мозък без химиотерапия или лъчетерапия; и екипът на **Biosplice**, който разшифрова *Розетския камък* за комуникацията между клетките и изглежда е на прага на откриването на лек за остеоартрита.

В Глава 5. *Чудото на регенерацията на органите* ще научите как технологията за 3D принтиране с помощта на стволови клетки вече е помогнала на стотици пациенти с машинно изработени пикочни мехури и кожни присадки – и скоро може да доведе до това никои повече да не умира в очакване на трансплантация на сърце или бъбрек. А в Глава 8. *Генна терапия и CRISPR: Лекарството за болестите*, ще разгледаме как генните терапии и техниките за редактиране на гени поправят увредени сърца, възстановяват генетично увредено зрение, премахват тревогите, свързани с болестта на Алцхаймер, и потенциално блокират самия процес на стареене.

Някои от революционните терапии са достъпни още сега, други все още си проправят път през интензивния процес на одобрение от Агенцията за контрол на храните и лекарствата – от Фаза 1 (*безопасна ли е?*) до Фаза 2 (*ефективна ли е?*) и Фаза 3 (*ефективна ли е в голям мащаб и по-добра ли е от това, което вече съществува?*)<sup>16</sup>. Но не е необходимо да чакате на опашката за бъдещи постижения, за да предприемете действия и да подобрите жизнената си сила сега. Ето само един пример: **неинвазивна амбулаторна терапия с използване на ултразвук** облекчава неконтролируемия тремор от болестта

на Паркинсон в рамките на няколко часа... и, изглежда, може да има реално решение за опиоидната зависимост.

### ЧАСТ 3: КАКВО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ СЕГА

Това е задължително четиво, защото ще споделим с вас набор от прагматични инструменти за разширяване на физическата и емоционалната ви енергия. В *Аптека за максимална жизненост* ще ви запознаем с няколко широко разпространени подмладяващи хранителни добавки със силен профил на безопасност. Те варират от естествени *генни превключватели* като пептиди до евтино хапче, одобрено от АХЛ, което според някои учени може да предпазва от рак и сърдечни заболявания. Ще споделим и някои **основни елементи за доброто състояние – хранене, гладуване, сън и физически упражнения**. Ще ви насочим към любимите ни гаджета и гъибни устройства, които можете да използвате, за да коригирате навиците си, да следите напредъка си и да прецените какво работи най-добре за вашето уникално тяло. **Най-важното – ще ви покажем кои инструменти могат да дадат най-добри резултати за най-кратък период от време.**

За да стигнем до основните правила, **ще ви покажем различни диети – и по-важното, техните основни принципи, които според науката могат да повишат жизнеността, да подобрят здравето и да увеличат продължителността на живота**. Ще покажем как **добрият сън влияе на всичко – от нивата на тестостерона до регулирането на кръвната захар**. Ще обсъдим значението на мускулната маса за формирането на вашето здраве.

Ще ви разкрием кои процедури могат да ви дадат най-много ресурси за подобряване на представянето, включително **седмична 10-минутна тренировка за увеличаване на силата и под-**

вижността. (И всъщност ще се забавлявате, докато я правите!) Дори ще обясним как да подмладите външния си вид чрез клетъчна регенерация и други технологии, свързани с красотата, така че да *изглеждате* толкова млади и жизнени, колкото се *чувствате*, независимо от биологичната си възраст. И ще се обърнем към двама експерти от световна класа, за да разгадаят сложността на женското здраве и да ни помогнат да разберем най-критичните фактори за качеството на живот на жената.

#### ЧАСТ 4: СПРАВЯНЕ С 6-ТЕ НАЙ-ГОЛЕМИ УБИЙЦИ

Ще разгледаме най-големите заплахи за здравето, пред които повечето от нас са изправени, и ще ви представим най-добрите инструменти за превенция и алтернативни лечения. Тези здравни предизвикателства включват:

1. Сърдечни болести
2. Инсулт
3. Рак
4. Хроничната болка при възпаление  
и аутоимунно заболяване
5. Затлъстяване и диабет
6. Алцхаймер и когнитивен упадък

Този раздел ще разшири обхвата на предишните глави, за да проучи как най-новите постижения в областта на генната терапия, технологията на стволовите клетки, трансплантацията на органи и други техники осигуряват мощни нови оръжия във войните срещу тези масови убийци. Може да прескочите някои глави от част 4 за болестите. Чувствайте се свободни да подберете най-важното за вас или за вашите близки.

## ЧАСТ 5: ДЪЛГОЛЕТИЕ, НАЧИН НА МИСЛЕНЕ И УДОВЛЕТВОРЕНОСТ

И накрая ще откриете, че нашата концепция за възраст – представата за това какво означава да си *стар* или *на средна възраст* – е на път да се промени завинаги. Ще разгледаме онези ускоряващи се технологии, като изкуствения интелект, сензорите, мрежите, CRISPR и генната терапия, които дават възможност за революция в дълголетието. Ще разберем защо много от най-уважаваните учени в света смятат, че 80 години могат да станат новите 50 години, а скоро и 100 – новите 60. Можете ли да си представите какво ще означава да *живеете млади* с напредването на възрастта, да запазите или дори да увеличите жизнеността си на етап от живота, в който доскоро упадъкът е бил единствената възможност?

Въз основа на познанията си за много различни технологии, които се реализират, Питър Диамандис се надява да живее далеч след 100-годишна възраст и аз не бих се обзаложил срещу това! Все пак всички знаем, че по-дългият живот може да бъде смесена благословия. За човек, който е болен, страдащ и нещастен, идеята за удължаване на живота с няколко десетилетия може да звучи по-скоро като наказание, отколкото като награда. Най-големият дар е възможността да подмладим тялото си – да останем щастливо активни, продуктивни, напълно функционални, удовлетворени, без болка и преливащи от енергия до 70-те, 80-те, 90-те и отвъд. С други думи, това, към което се стремя – и което желая на вас – не е само удължаване на *количеството* на живота, а и доброто му *качество*. Искам нещо *повече* от дълга *продължителност* на живота – искам и *дълго здраве*.

Коя е тайната да обогатите качеството на живота си? Макар че физическото здраве е безценно, нищо няма по-голямо значение от начина на мислене и силата на ума и емоциите да лекуват всеки аспект на нашето съществуване. Последните две глави ще ви покажат невероятната сила на плацето, как умът може да излекува тялото и кои са най-важните решения, които можете да вземете, за да промените качеството на живота си.

Моля, каквото и да правите, не забравяйте да прочетете последните две глави, тъй като те може би са едни от най-важните в цялата книга. Защо? Защото, каквото и да правим с телата си, ако не овладеем ума и емоциите си, никога няма да изпитаме качеството на живот, което наистина желаем и заслужаваме. Те ще ви покажат силата на ума да изцелява и освен това ще ви дават насоки как да живеете в красиво състояние, което извисява съзнанието, тялото и духа, позволявайки ви да се свързвате по-мощно от всякога със собствената си жизнена сила. Като се освободите от страха, ще бъдете свободни да живеете повече, да обичате повече, да постигате повече и да споделяте повече – да изпитвате на по-високо ниво изумителното чудо на това да бъдеш жив.

Така че, защо да не отделите малко време сега, за да си създадете план за действие. Поставете цел пред себе си. Може би ще четете по една глава на ден или по две на седмица и ще завършите книгата за около 12 седмици. Или ако сте доста запалени по темата като мен, може да я *излапате* за един дълъг уикенд. Това, което мога да ви обещаю, е, че в края на това пътешествие ще знаете не само повече за най-новите открития и технологии за увеличаване на силата, жизнеността и мощта си, но и как да се борите с болестите и своевременно да ги предотвратявате. Наличието на тези прозрения ще създаде възможности не само за вас самите, но и за вашето семейство или всеки друг, когото

обичате. Освен това всички глави започват с малко резюме, за да знаете какво да очаквате.

**Звучи ли ви като пътешествие, което си заслужава да предприемете? Обещавам ви да изживеете страхопочитание и вдъхновение, докато заедно разкриваме някои от най-мощните инструменти за преобразяване на живота. Нека пътуването започне...**