

CE SPUN CEI MAI IMPORTANTI LIDERI MONDIALI DIN ȘTIINȚĂ ȘI MEDICINĂ DESPRE FORȚA VITALĂ

„*Forța vitală* este un tur de forță. Tony Robbins și Peter Diamandis explică cu măiestrie cele mai noi descoperiri științifice, medicale și în ce privește stilul de viață, care ne stau acum la dispoziție pentru a-ți optimiza sănătatea și a crește la maximum speranța de viață. O lectură obligatorie pentru oricine dorește să funcționeze optim în prezent și să se protejeze de boală în viitor.”

– Dr. David Sinclair, profesor de genetică la Harvard Medical School; codirector al Paul F. Glenn Center pentru Biology of Aging Research de la Harvard; autor al cărții *Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To*, bestseller *New York Times*

„Ne aflăm în toiul unei revoluții în biotehnologie care are potențialul de a vindeca majoritatea bolilor, prelungind viața cu zeci de ani. Tony Robbins și Peter Diamandis au creat un ghid eficient și accesibil pentru oricine vrea să se bucure de sănătate și vitalitate la superlativ. *Forța vitală* explică excelent tehnologii precum CRISPR, terapia genică și celulele stem, într-un mod care oferă cititorului o viziune a viitorului captivantă și plină de speranță.”

– Dr. George Church, profesor de genetică la Harvard Medical School; profesor de științe și tehnologii ale sănătății la Harvard și MIT și membru fondator al Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering

„Nu veți regreta că ați cumpărat această carte. Cuprinde cele mai noi și mai importante date, bazate pe știință, menite să prelungească durata de viață și starea de sănătate. Scriind sub forma unui minunat arc narativ, Tony și Peter prezintă informații esențiale pentru întregul corp, extrem de accesibile. Poate cel mai important, nu este doar o carte despre «uite ce ar trebui să faci», ci și despre «cum să faci». Cartea sugerează acțiuni, este practică. Concluzia: te va schimba în mult, mult mai bine.”

– Dr. Matthew Walker, profesor de neuroștiințe la University of California, Berkeley; somnolog la Google; autor al cărții *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*

„*Forța vitală* este o carte vizionară și extraordinară, care abundă în cele mai noi informații științifice despre sănătate și vindecare, ce pot contribui la transformarea vieții atât din punct de vedere calitativ, cât și ca durată. O recomand din inimă!”

– Dr. Dean Ornish, președinte și fondator al Preventive Medicine Research Institute; profesor de medicină clinică la University of California, San Francisco School of Medicine; autor al cărților *Reversing Heart Disease* și *UnDo It!*

„În *Forța vitală*, Tony Robbins, de mult timp un maestru în a-i ajuta pe ceilalți să adopte atitudinea potrivită pentru a avea succes, își îndreaptă atenția spre a ne oferi câteva lecții utile cu privire la sănătatea întregului organism, oferindu-ne totodată un ghid practic al felului în care ne pot ajuta progresele din medicina de precizie să ne îmbunătățim și să ne prelungim starea de bine și speranța de viață, în general.”

– Dr. Michael Roizen, director wellness emerit la Cleveland Clinic for Functional Wellness, autor premiat a cinci bestsellere *New York Times*

„*Forța vitală* te va ajuta să găsești răspunsuri. În ea se vorbește despre cele mai importante inovații și tehnologii, dar și despre cei mai importanți inovatori, care revoluționează sănătatea și medicina în ziua de azi.”

– Ray Kurzweil, celebru inventator și futurolog, cu un istoric de 30 de ani de predicții exacte, premiat cu National Medal of Technology de către președintele Bill Clinton, numit de revista *Inc* „moștenitorul de drept al lui Thomas Edison”

„Această remarcabilă biopsie a minunilor medicinei moderne ne poartă într-o călătorie futuristă a speranței și vindecării, care ne este deja la îndemână și care va avea un impact zguduitor asupra cititorilor.”

– Mehmet Oz, doctor în medicină, chirurg, New York Presbyterian & Columbia University

„Tony Robbins îți oferă acces la informații care nu sunt ușor accesibile. Poveștile descoperirilor medicale, una după alta, te vor inspira și îți vor da soluții eficiente pentru a te bucura de mai multă sănătate, stare de bine și o mai bună calitate a vieții.”

– Dr. Mark Hyman, director de strategie și inovații, Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, autor a 14 bestsellere, medic, cercetător, trainer și activist respectat la nivel internațional

„În *Forța vitală*, veți descoperi o comoară de secrete vechi și noi pentru a vă prelungi durata de viață și sănătatea. Tony Robbins și Peter Diamondis au adunat laolaltă idei de la peste 100 de experți importanți din domeniul sănătății, medicinei și tehnologiei, informații pe care cititorii le pot folosi pentru a lua decizii mai bune cu privire la felul în care pot avea o inimă, o minte și o calitate generală a vieții mai bune.”

– Eric Verdin, doctor în medicină, președinte și CEO al Buck Institute; profesor asociat la University of California, San Francisco School of Medicine; membru al American Association for the Advancement of Science

„*Forța vitală* prezintă descoperirile cu perspective în tratarea și prevenirea demenței, a cancerului și a bolilor cardiovasculare. Această carte oferă strategii aplicabile, care ne ajută să fim mai sănătoși, mai mult timp. Tony și Peter ne fac să înțelegem ușor promisiunile medicinei de precizie prin intermediul unor povești captivante. Este o lectură obligatorie pentru oricine își dorește cel mai sănătos viitor posibil pentru sine însuși și pentru toată lumea!”

– Dr. Rudy Tanzi, autor al bestsellerului *The Healing Self*; profesor de neurologie la Harvard University; codirector la McCance Center for Brain Health, Mass. General Hospital

CE SPUN CEI MAI MARI SPORTIVI DIN LUME DESPRE TONY ROBBINS ȘI *FORȚA VITALĂ*

„În noua sa carte, Tony Robbins îți aduce la cunoștință cele mai importante resurse care pot ajuta pe oricine să mențină o performanță de top și să ducă o viață sănătoasă și mai plină de vitalitate.”

– Cristiano Ronaldo, cel mai bun marcator din toate timpurile, câștigător de 5 ori al Balonului de Aur, deținător a 33 de trofee pentru toată cariera, a 7 titluri de campion național și 5 titluri de campion UEFA

„În *Forța vitală*, vei găsi ultimele descoperiri și tratamente care te pot ajuta să îți vindec și să îți întărești organismul – aceleași soluții nechirurgicale care m-au ajutat pe mine să joc golf și să lovesc din nou

mingea de tenis fără să am dureri, după ce nu mai puteam să stau în picioare mai mult de 10 minute. Îți vor îmbunătăți spectaculos viața!”

– Jack Nicklaus, cel mai mare jucător de golf din toate timpurile, cu 120 de victorii în turnee profesionale din toată lumea și câștigător a 18 titluri în campionate profesionale importante

„Tony Robbins m-a ajutat să descopăr din ce sunt făcută cu adevărat. Cu ajutorul lui Tony, mi-am stabilit noi standarde și mi-am adus jocul de tenis – și viața – la un cu totul alt nivel!”

– Serena Williams, de 23 de ori campioană de turnee Grand Slam

CE SPUN CEI MAI MARI LIDERI DIN LUME DESPRE TONY ROBBINS ȘI FORȚA VITALĂ

„Când Tony Robbins abordează un subiect care te poate ajuta, discută cu cele mai luminate minți din domeniu, ca să înțeleagă conceptele cele mai importante, să le sintetizeze în mod genial și să le prezinte într-o manieră plăcută și ușor de înțeles, transformându-l astfel într-un dar frumos împachetat. În *Forța vitală*, Tony Robbins s-a depășit pe sine, răspunzând la o întrebare-cheie: cum putem avea o viață mai bună și mai lungă? Pentru cei care caută răspunsuri la această întrebare, este o lectură obligatorie. În această carte de referință, Tony ne arată uimitoarele descoperiri științifice care se fac acum și cum poți profita de ele pentru a-ți îmbunătăți calitatea și durata vieții.”

– Ray Dalio, fondator & copreședinte de investiții la Bridgewater Associates, cel mai mare fond de investiții din lume, autor al cărții *Principii**, bestseller nr. 1 în topul *New York Times*

„Tony Robbins a fost o sursă de forță și inspirație enormă pentru mine, atât în viața personală, cât și cea profesională.”

– Peter Guber, președinte și CEO al Mandalay Entertainment, proprietar al LA Dodgers și Golden State Warriors

„Are un mare talent. Are talentul de a inspira.”

– Bill Clinton, fost președinte al Statelor Unite

* Carte și audiobook apărute la Editura ACT și Politon, în anul 2018. (n. red.)

„Tony Robbins este un geniu... Capacitatea sa de a îndruma strategic oamenii prin orice încercare este inegalabilă.”

– Steve Wynn, CEO și fondator al Wynn Resorts

„Strategiile și instrumentele lui Tony Robbins au stat la baza culturii noastre încă de la început. El a reprezentat una dintre cheile esențiale pentru leadershipul și creșterea companiei Salesforce.com până la stadiul uneia de 25 de miliarde de dolari. Fără Tony și învățăturile lui, Salesforce.com nu ar exista astăzi.”

– Marc Benioff, fondator, președinte și CEO al Salesforce.com

„Ce m-a învățat Tony pe mine, un puști care stătea pe plaja din Venice și vindea tricouri, a fost să îmi asum riscuri, să acționez și chiar să devin cineva. O spun din perspectiva unei persoane care trăiește conform acestor strategii de 25 de ani: voi apela la el iar și iar și iar.”

– Mark Burnett, producător de televiziune câștigător a cinci premii Emmy pentru *Survivor*, *Shark Tank* și *The Voice*

„Puterea lui Tony este supraomenească... Este elementul catalizator care îi face pe oameni să se schimbe. Mi-a rămas în minte următoarea afirmație: Nu este vorba atât despre motivație, cât despre a le da oamenilor posibilitatea să ajungă la ceea ce se află deja în ei.”

– Oprah Winfrey, magnat media și câștigătoare a mai multe premii Emmy

CE SPUN CELE MAI STRĂLUCITE MINȚI DIN FINANȚE DESPRE TONY ROBBINS

„Robbins este cel mai bun moderator pe teme economice cu care am lucrat vreodată. Misiunea lui de a aduce informații de la cele mai bune minți financiare ale lumii până la investitorul obișnuit ne inspiră realmente.”

– Alan Greenspan, fost președinte al Rezervei Federale în timpul mandatelor a patru președinți

„Tony a venit la mine în birou pentru un interviu de 45 de minute, care a ajuns să dureze patru ore. A fost unul dintre cele mai profunde interviuri din viața mea. Energia și pasiunea lui sunt contagioase și pline de însuflețire.”

– regretatul John C. Bogle, fondator al Vanguard Group, care are sub administrare active în valoare de peste 3 trilioane de dolari

„Tony Robbins este un lăcătuș pentru oameni: folosindu-și cunoștințele unice despre firea omenească știe cum să îți deschidă mintea către posibilități mai largi.”

– Paul Tudor Jones II, fondator al Tudor Investment Corporation, unul dintre primii zece investitori din istorie

CE SPUN CELE MAI MARI PERSONALITĂȚI DIN DIVERTISMENT DESPRE TONY ROBBINS

„Indiferent cine ești, indiferent cât succes ai, indiferent cât de fericit ești, Tony are ceva să îți ofere.”

– Hugh Jackman, actor câștigător al mai multor premii Emmy și Tony, producător

„Tony Robbins este un geniu și face totul din ce în ce mai bine. El îl inspiră pe Rocky să continue să boxeze.”

– Sylvester Stallone

„Îmi era teamă că succesul meu avea să fie în detrimentul familiei. Tony a reușit să îmi răstoarne această perspectivă și să îmi arate că am ajutat milioane de oameni. Probabil cele mai intense sentimente pe care le-am avut vreodată.”

– Melissa Etheridge, muziciană și cantautoare, premiată de două ori cu premiul Grammy

„Dacă vrei să îți schimbi starea, dacă vrei să îți schimbi rezultatele, aici o poți face; Tony e cel mai bun.”

– Usher, muzician premiat cu premiul Grammy, cantautor, antreprenor

„Ce are acest om și vrea toată lumea? Este un fenomen cu o înălțime de 2 m!”

– Diane Sawyer, fostă prezentatoare a emisiunilor *ABC World News* și *Good Morning America*

„Tony Robbins cunoaște ritmul succesului. Este o sursă de inspirație incredibilă, și metodele lui mi-au îmbunătățit calitatea vieții. Eu nu lucrez decât cu cei mai buni, iar Tony este cel mai bun.”

– Quincy Jones, muzician premiat cu premiul Grammy, producător

„M-am simțit de neoprit cât am lucrat cu Tony Robbins. De atunci încoace nu m-am mai îndoit câtuși de puțin în legătură cu ceea ce voiam și cu felul în care aveam să realizez asta. Îmi era atât de clar ce voiam, încât a devenit realitate: am ajuns campion mondial.”

– Derek Hough, dansator, coreograf și câștigător de 5 ori a emisiunii *ABC Dancing with the Stars*

„Tony Robbins oferă un instrument uimitor cu care să-ți privești viața, să-ți trasezi o misiune și să afli ce te reține și de ce ai nevoie pentru a avansa.”

– Donna Karan, designer de modă legendar, fondatoare a DKNY

ALTE CĂRȚI DE TONY ROBBINS*

De neclintit

Banii: Stăpânește jocul

Putere nemărginită

Trezește uriașul din tine

ALTE CĂRȚI DE PETER H. DIAMANDIS

Abundance: The Future Is Better Than You Think

Bold: How to Go Big, Create Wealth and Impact the World

The Future Is Faster Than You Think

* Toate aceste cărți au apărut la Editura ACT și Politon, în variantă fizică și digitală. (n. red.)

TONY ROBBINS

ȘI DR. PETER H. DIAMANDIS

CU DR. ROBERT HARIRI

FORȚA VITALĂ

**CUM POT DESCOPERIRILE DIN MEDICINA DE PRECIZIE
SĂ TRANSFORME CALITATEA VIEȚII TALE ȘI A CELOR DRAGI**

**Traducere din limba engleză
de DANA DOBRE**

ap!
act și politon

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Life Force

Copyright © 2022 by Anthony Robbins

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© 2023 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Copertă: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROBBINS, TONY

Forța vitală / Tony Robbins, Peter H. Diamandis & Robert Hariri; trad.: Dana Dobre. - București: Act și Politon, 2023

ISBN 978-630-303-114-9

I. Diamandis, Peter H.

II. Hariri, Robert

III. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Cartea aceasta este dedicată acelor suflete care nu se vor mulțumi niciodată cu mai puțin decât tot ce pot fi, face, împărtăși și oferi pe parcursul vieții. Cel mai important, celui mai mare dar al lui Dumnezeu din viața mea, soției mele de 22 de ani, lui Sage a mea, copiilor, nepoților și familiei extinse pe care mi-am ales-o; sunt recunoscător dincolo de cuvinte fiecăruia dintre voi.

– Tony Robbins

*Pentru tatăl meu, **dr. Harry P. Diamandis**, un medic iubit și minunat care a ajuns la vârsta de 89 de ani.*

*Și pentru incredibila mea mamă, **Tula Diamandis**, care se ține încă bine la vârsta de 86 de ani! Să ajungă până la 100!*

– Peter H. Diamandis

Aș vrea să dedic contribuția mea la această carte familiei mele – Alex, Jack, Haley și Maggie – în speranța că munca noastră neconținută va lungi cu ani și chiar cu decenii viața celor care fac ca eforturile noastre să însemne ceva.

– Dr. Robert Hariri

DECLARAȚIE DE DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII

Această publicație conține opiniile și ideile autorilor. Este menită să ofere un material util și informativ despre subiectele tratate în ea. Este vândută cu mențiunea că autorii și editorul nu sunt implicați în oferirea de servicii medicale, de sănătate sau orice alt fel de servicii profesionale personale în carte. Cititorul ar trebui să se consulte cu un profesionist competent în domeniul medical, de sănătate sau în orice alt domeniu, înainte să urmeze oricare dintre sfaturile existente în carte sau înainte să tragă vreo concluzie după lectură. De asemenea, cartea aceasta nu este destinată să servească ca bază pentru nicio decizie financiară, nici ca recomandare pentru vreo investiție anume și nici ca ofertă de a vinde sau achiziționa vreun titlu de valoare.

S-ar putea ca autorii să discute, în această carte, despre câteva companii și organizații în care au un interes financiar, și aceste interese sunt dezvăluite atunci când organizațiile respective sunt menționate pentru prima dată.

Autorul și editorul își declină expres orice responsabilitate pentru orice inconvenient, pierdere sau risc, personal sau de altă natură, suferit ca o consecință, directă sau indirectă, a utilizării și aplicării oricărei informații din această carte.

CONSILIUL CONSULTATIV PENTRU FORȚA VITALĂ

Am dori să le mulțumim celor 11 membri ai consiliului nostru consultativ pentru ajutorul lor la această carte. Sunt cu toții personalități marcante în domeniul lor și le suntem recunoscători pentru colaborare.

- **Dean Ornish** – doctor în medicină, președinte și fondator al Preventive Medicine Research Institute; profesor de medicină clinică, University of California, San Francisco, School of Medicine; autor al cărților *Reversing Heart Disease* și *UnDo It!*
- **Dr. David Sinclair** – profesor de genetică la Harvard Medical School; codirector al „Paul F. Glenn” Center for Biology of Aging Research la Harvard; autor al bestsellerului New York Times *Lifespan: Why We Age – and Why We Don’t Have To**.
- **Dr. George Church** – profesor de genetică la Harvard Medical School; profesor de științe și tehnologii ale sănătății la Harvard și MIT; membru fondator al Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering.
- **Deepak Srivastava** – doctor în medicină, președinte al Gladstone Institutes; profesor la Departamentul de pediatrie și Departamentul de biochimie și biofizică, University of California, San Francisco, School of Medicine.
- **Eric Verdin** – doctor în medicină, președinte și CEO al Buck Institute; profesor asociat la University of California, San Francisco, School of Medicine; membru al American Association for the Advancement of Science.
- **Dr. Jennifer Garrison** – profesor asistent la Buck Institute și fondatoare a Global Consortium for Reproductive Longevity and Equality; profesor asistent de farmacologie celulară

* Carte apărută sub titlul *Lifespan. De ce îmbătrânim și cum să nu o mai facem*, la Editura Lifestyle, București, 2020. (n. red.)

moleculară la University of California, San Francisco School of Medicine.

- **Carolyn DeLucia** – doctor în medicină, membră a American Congress of Obstetricians and Gynecologists, medic ginecolog practicant de peste 30 de ani și expertă în terapii alternative. Pionier în cele mai noi tratamente noninvazive pentru sănătatea sexuală.
- **Dr. Rudy Tanzi** – profesor de neurologie la Harvard University; director al Genetics and Aging Research Unit la Massachusetts General Hospital; vicepreședinte al departamentului de neurologie și codirector al McCance Center for Brain Health.
- **Dr. Rhonda Patrick** – om de știință și profesor cu lucrări publicate, creatoare a FoundMyFitness. Printre domeniile de expertiză se numără cercetări asupra îmbătrânirii (efectuate la Salk Institute), rolului geneticii și al epigeneticii în starea de sănătate, beneficiilor expunerii organismului la factori hormetici* și asupra importanței mindfulness-ului, reducerii stresului și somnului.
- **Hector Lopez** – doctor în medicină, cofondator al JUVN3 Holdings, LLC; partener fondator și director medical principal al Supplement Safety Solutions, LLC și Center for Applied Health Sciences, LLC; CEO la Ortho-Nutra și NutriMed Solutions.
- **Dr. Matthew Walker** – profesor de neuroștiințe la University of California, Berkeley; somnolog la Google; autor al cărții *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*.

* Hormeza, hormesis sau stresul hermetic este ceea ce se întâmplă cu organismul când primește o serie de explozii scurte, intermitente, ale anumitor factori de stres („stresori hormetici”). Oricât ar fi de surprinzător, specialiștii spun că acest stres poate declanșa o cascadă de procese celulare care îmbunătățesc sănătatea generală, încetinesc îmbătrânirea și te fac mai rezistent la stresul viitor, din punct de vedere fizic și mental. (n. red.)

CUPRINS

Prefață		19
Introducere de Ray Kurzweil		23
<i>Partea întâi</i>	<i>Revoluția forței vitale</i>	27
Capitolul 1	Forța vitală: darul nostru cel mai de preț	29
Capitolul 2	Puterea celulelor stem	71
Capitolul 3	Importanța diagnosticării:descoperiri care îți pot salva viața	105
Capitolul 4	Să dăm timpul înapoi:în curând îmbătrânirea va fi curabilă?	135
<i>Partea a doua</i>	<i>Eroii revoluției din medicina regenerativă</i>	163
Capitolul 5	Miracolul regenerării organelor	165
Capitolul 6	Grandioasa celulă CAR-T: un remediu revoluționar pentru leucemie	193
Capitolul 7	Operație pe creier fără bisturiu: efectul ultrasunetelor focalizate	211
Capitolul 8	Terapia genică și CRISPR: remediul împotriva bolilor	225
Capitolul 9	Minunata cale Wnt: izvorul suprem al tinereții?	245
<i>Partea a treia</i>	<i>Ce poți face acum</i>	265
Capitolul 10	Farmacia supremă pentru vitalitate	267
Capitolul 11	Cum să trăiești fără durere	299
Capitolul 12	Stilul de viață și alimentația pentru longevitate	331
Capitolul 13	Importanța somnului: al treilea pilon al sănătății	365
Capitolul 14	Forță, formă fizică și performanță: un ghid rapid către rezultate maxime	381
Capitolul 15	Frumusețe: cum să îți sporești vizibil sănătatea și vitalitatea	411
Capitolul 16	Sănătatea femeilor: ciclul vieții	435

<i>Partea a patra</i>	<i>Cum îi abordăm pe primii șase ucigași</i>	455
Capitolul 17	Cum să repari o inimă frântă	457
Capitolul 18	Creierul: tratarea accidentelor vasculare cerebrale	477
Capitolul 19	Cum să câștigăm războiul împotriva cancerului	499
Capitolul 20	Să învingem inflamația și bolile autoimune: să aducem pace corpului nostru	535
Capitolul 21	Diabetul și obezitatea: să înfrângem o dublă amenințare	561
Capitolul 22	Boala alzheimer: eradicarea bestiei	589
<i>Partea a cincea</i>	<i>Longevitatea, mentalitatea și împlinirea</i>	621
Capitolul 23	Longevitatea și eficiența tehnologiilor exponențiale (de dr. Peter H. Diamandis)	623
Capitolul 24	Cum să ne creăm o viață de calitate superioară: puterea mentalității	655
Capitolul 25	Puterea deciziei: darul de a trăi într-o stare minunată	687
	Plan de acțiune în 7 pași pentru rezultate trainice	713
	Mulțumiri	720
	Note	729

PREFAȚĂ

Te felicităm că ai ales această carte! Suntem încântați să te purtăm într-o călătorie a descoperirilor științifice, fiind numeroase cele pe care le poți pune în aplicare chiar de azi, pentru a-ți îmbunătăți imediat calitatea și, poate, și durata vieții. Iată doar o mostră din ceea ce vei afla în paginile care urmează:

CUM SĂ DOBÂNDEȘTI ENERGIE PURĂ, FORȚĂ ȘI PERFORMANȚĂ MAXIMĂ

- Află cum să îți sporești imediat energia exploatănd puterea unui compus natural din corpul tău, care stimulează energia la nivel celular.
- Descoperă cele patru ingrediente ale vitalității pe care le-a folosit un profesor de genetică renumit pe plan mondial pentru a-și da înapoi ceasul biologic cu 20 de ani.
- Crește-ți forța și masa musculară, accelerează-ți metabolismul și mărește-ți densitatea osoasă cu până la 14%, printr-un antrenament de 10 minute dovedit științific (o dată pe săptămână!).
- Află despre al treilea pilon al sănătății – unul dintre cele mai simple lucruri pe care le poți face pentru a-ți crește puterea de concentrare zilnică, pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și pentru a avea mai multă vitalitate fără cofeină sau alte stimulente.
- Pregătește-ți corpul pentru performanța de top, folosind ultimele tehnologii și dispozitive portabile, care îți oferă în permanență date personalizate despre forma ta fizică, somn și odihnă.

CUM SĂ ACCELEREZI VINDECAREA, REGENERAREA ȘI LONGEVITATEA (FĂRĂ INTERVENȚII CHIRURGICALE)

- Cum i-au ajutat celulele stem pe oameni să își recapete capacitatea de a-și folosi brațele și picioarele după un accident vascular sau după secționarea măduvei spinării, să se recupereze după o accidentare soldată cu ligamente rupte și cum i-au ajutat pe copiii cu leucemie să intre în remisie.
- O nouă terapie genică despre care s-a demonstrat că redă vederea prin doar două injecții.
- O nouă injecție care salvează sute de vieți, ajutându-i pe cei care suferă de anxietate și/sau de sindrom de stres posttraumatic.
- Trei noi descoperiri științifice semnificative și eficiente pentru eliminarea durerilor de spate.
- O operație pe creier fără incizie, care folosește ultrasunetele pentru a ameliora semnificativ simptomele bolii Parkinson în câteva minute și a cărei utilizare este testată acum pentru blocarea tiparelor dependenței în creier.
- O moleculă nou descoperită, care ar putea eradica osteoartrita făcând să crească un cartilaj nou și perfect în 12 luni, cu doar o singură injecție.
- Din ce în ce mai multe tehnologii, precum inteligența artificială, CRISPR și terapia genică sunt folosite pentru a desluși misterul îmbătrânirii, cum să o încetinim, cum să o oprim și, poate, chiar să întinerim.

CUM SĂ SLĂBEȘTI SĂNĂTOS ȘI REMEDII ANTI-ÎMBĂTRÂNIRE INOVATOARE

- Două soluții aprobate de FDA ce te ajută să îți îți apetitul în frâu, dintre care una te poate face să slăbești în medie 10 kg.
- Tratamente pentru păr accesibile, inclusiv ca preț, care stimulează creșterea părului, strălucirea și volumul cu până la 60%, fără substanțe chimice agresive sau efecte secundare supărătoare.

- Noi remedii anti-îmbătrânire personalizate pentru pielea ta, luând în considerare ADN-ul, stilul de viață și factorii de mediu, ca să poți avea o piele strălucitoare, indiferent de vârstă.
- O metodă de a face grăsimea să dispară pentru totdeauna, printr-o tehnologie noninvazivă care te ajută să slăbești și care îți strânge pielea (fără operații sau cicatrici).
- Elementul de bază pe care organismul tău îl produce în mod natural și care acționează ca un botox fără ace și poate să-ți regenereze părul.

NOI MODALITĂȚI DE A LUPTA CU PRINCIPALII UCIGAȘI

- **Cancerul:** Cum să câștigi războiul cu cancerul prin intermediul celor mai promițătoare alternative la chimioterapie și radioterapie și o analiză de sânge revoluționară care ar putea detecta peste 50 de tipuri de cancer înainte să apară simptomele.
- **Bolile de inimă:** O nouă analiză a inteligenței artificiale aprobată de FDA care poate să prezică bolile cardiace cu 5-10 ani înainte și să ofere un ghid care să te ajute să le previi.
- **Diabetul:** Medicamentul ieftin care te tratează în siguranță și ajută la prevenirea diabetului de tip 2 și ar putea să te protejeze de cancer, afecțiuni cardiace și boala Alzheimer.
- **Boala Alzheimer:** O companie care pune în aplicare tehnologia CRISPR de editare a genelor, pentru a ameliora simptomele bolii Alzheimer precum anxietatea și depresia.
- **Accidentul vascular:** În ce fel căștile de realitate virtuală, senzorii high-tech și jocurile video îmbunătățesc dexteritatea și mobilitatea celor care au suferit un accident vascular.

... și multe altele.

INTRODUCERE

DE RAY KURZWEIL

Ray Kurzweil este unul dintre principalii inventatori, gânditori și futurologi la nivel mondial, cu un istoric de 30 de ani de predicții exacte. Kurzweil a fost ales printre antreprenorii de top de către revista Inc., care l-a descris ca fiind „moștenitorul de drept al lui Thomas Edison”. I-a fost acordată medalia National Medal of Technology and Innovation pentru eforturile și realizările inovative în informatică, cum ar fi recunoașterea vocală, care a doborât multe bariere și a îmbogățit viața persoanelor cu dizabilități și pe a tuturor americanilor.

Am o listă foarte scurtă de oameni cărora le răspund aproape mereu afirmativ atunci când mă roagă ceva. Tony Robbins și Peter Diamandis se află în fruntea acestei liste. Așa că nu am ezitat când m-au rugat să scriu acest cuvânt-înainte. Tony și Peter au aceeași convingere ca și mine că puterea ideilor umane poate schimba lumea, inclusiv durata vieții noastre. **Indiferent cu ce dileme ne confruntăm – probleme în afaceri, de sănătate, dificultăți în relații, mari provocări sociale și culturale ale vremurilor noastre – există o idee care ne va ajuta să triumfăm.** Putem să găsim această idee și trebuie să o găsim. Iar atunci când o găsim, trebuie să o implementăm. **Forța vitală te va ajuta să găsești aceste răspunsuri.** Cartea cuprinde cei mai importanți inovatori, cele mai importante invenții și tehnologii care transformă sănătatea și medicina în prezent. Ne aflăm în pragul unor mari progrese medicale, acum când inteligența artificială începe să dezlege misterele corpului și creierului nostru. **Totuși, mulți practicanți ai medicinei convenționale sunt încă prinși în vechea paradigmă și nu practică medicina ca pe o tehnologie a informației.** Asta

înseamnă că fiecare dintre noi trebuie să aibă grijă de propria sănătate. Am avut câteva experiențe în acest sens. Dă-mi voie să explic.

Tata a suferit un atac de cord când eu aveam 15 ani și a murit de o boală de inimă în 1970, când aveam 22 de ani (el avea 58). Am avut încredere în capacitatea mea de a rezolva problemele care îmi apar în cale și mi-am dat seama că am moștenit probabil genele tatălui meu pentru bolile de inimă, așa că am pus această problemă de sănătate pe lista cu lucruri de rezolvat pe termen lung. În 1983, când aveam 35 de ani, **am fost diagnosticat cu diabet de tip 2. Tratamentul convențional l-a agravat** (făcându-mă să mă îngraș și înrăutățind astfel diabetul), așa că m-am hotărât că venise momentul să pun aceste probleme de sănătate în capul listei mele cu lucruri de rezolvat. **M-am cufundat în literatura medicală și de sănătate și am ajuns la o abordare personală în privința nutriției, stilului de viață și suplimentelor, astfel că, până în 1988, făcusem să dispară orice urmă de diabet.** Am scris o carte ajunsă bestseller despre această experiență, *The 10% Solution for a Healthy Life (Soluția de 10% pentru o viață sănătoasă)*, și am mai scris de atunci încă două cărți despre sănătate premiate, *Fantastic Voyage (Călătorie fantastică)* (2004) și *TRANSCEND: Nine Steps to Living Well Forever (TRANSCENDE: Nouă pași pentru a trăi mereu bine)* (2009).

În timp ce treceam prin această revelație personală privind starea de sănătate, eram ocupat și cu lucrul la două invenții: prima tastatură muzicală capabilă să reproducă exact sunetele unui pian și ale altor instrumente de orchestră și primul sistem comercializat de recunoaștere vocală cu un vocabular extins. Astăzi, un descendent al acestei tehnologii este Siri de la Apple, care recunoaște vocea. Ca inventator, mi-am dat seama că secretul succesului este momentul ales. Majoritatea invențiilor și inventatorilor dau greș nu pentru că nu își pot face dispozitivele să funcționeze, ci pentru că aleg un moment nepotrivit. Așa că, la începutul anilor '80, am început să studiez asiduu tendințele din tehnologie, urmărind performanța în ceea ce privește capacitatea și prețul din industria computerelor, și am descoperit că tehnologia avansa exponențial. Pe atunci, era o idee radicală, fiindcă ne-a dat peste cap intuiția – aceea de a gândi liniar.

Cam în 1995 am început să observ creșterea exponențială a tehnologiei aplicate în **Proiectul Genom**, care demarase în 1990. **După șapte ani și jumătate de derulare a proiectului, fusese adunat doar un procent din Genom, ceea ce i-a făcut pe primii critici să spună că va dura 700 de ani. Răspunsul meu a fost că proiectul se desfășura conform programului și că un procent era la o distanță de doar șapte dublări de 100%. Și într-adevăr, proiectul a continuat să își dubleze procentul în fiecare an, astfel că s-a încheiat șapte ani mai târziu. Aceași rată de progres exponențial a continuat și după ce Proiectul Genom s-a terminat. Decodificarea primului genom a costat peste 2,7 miliarde de dolari. Astăzi, costă mai puțin de 600 de dolari. Și orice alt aspect a ceea ce numim biotehnologie – descifrarea genomului, modelarea lui, stimularea și, cel mai important, reprogramearea lui – progresa exponențial.**

Avem acum posibilitatea să prevenim, să tratăm și (în curând) să vindecăm boli prin biotehnologie, îndrumați de inteligența artificială. Începem să ne reprogramăm biologia în același fel în care ne reprogramăm computerul. Să luăm ca exemplu vaccinul anti-gripal „accelerat”, creat de cercetătorii de la Universitatea Flinders din Australia. Au folosit un simulator biologic pentru a crea trilioane de compuși chimici, iar apoi au folosit un alt simulator pentru a vedea care compuși ar fi utili pentru a stimula sistemul imunitar împotriva bolii. Au acum un vaccin optim pentru gripă, care este testat pe oameni.

Aplicațiile clinice din biotehnologie, care vin acum cu țârâita, vor ajunge să se reverse până la sfârșitul anilor 2020. **În ultimii trei ani, am atins un punct critic în puterea de calcul a inteligenței artificiale, pentru a simula, testa și rezolva rapid problemele biochimice.** Puterea de calcul dedicată pregătirii celor mai bune modele pe computer s-a dublat, începând cu 2012, la fiecare trei luni și jumătate. **Asta înseamnă o creștere de 300.000 de ori în ultimii nouă ani.** Acest lucru a deschis calea pentru ca IA să găsească soluții medicale într-o fracțiune din timpul care le-ar fi necesar oamenilor. Până la urmă, încrederea noastră în aceste simulări create de IA va crește și vom accepta că rezultatele lor sunt suficiente, fără să mai pierdem luni întregi cu testele pe oameni. În curând, vom putea să simulăm trilioane de soluții

posibile la orice problemă de sănătate și să le testăm complet în câteva ore sau zile.

Acest lucru ne va face să ajungem în anii 2030, când nanoboții – computere de dimensiunea unor celule sanguine – vor intra în corpul nostru pentru a lupta cu boala chiar din interiorul sistemului nervos și vor pătrunde în creier prin capilare, unde vor asigura comunicații wireless între neocortex și cloud. Ideile și inovațiile nu vor mai fi limitate de dimensiunea craniului nostru. Vor fi libere să crească exponențial în cloud, crescându-ne de miliarde de ori inteligența. Dar am luat-o prea repede.

Ceea ce vreau să spun este că trebuie să facem tot ce putem astăzi pentru a fi cât mai sănătoși posibil, cât mai mult timp posibil, ca să beneficiem de pe urma fuziunii dintre IA și medicină, care se apropie cu pași repezi. Acum este momentul să folosim la maximum ultimele cunoștințe medicale care ne ajută să eliminăm posibilitățile de boală și să încetinim drastic procesul de îmbătrânire.

Instrumentele necesare îmbunătățirii și prelungirii vieții ne sunt deja la îndemână. Nu avem nevoie decât de curajul de a pune la îndoială presupunerile depășite care ne limitează posibilitatea de a le folosi. Tony și Peter trăiesc după această filosofie și au scris această carte pentru ca și tu să poți trăi după ea.

PARTEA I

REVOLUȚIA FORȚEI VITALE

Vino cu mine într-o călătorie pentru a găsi răspunsul la unele dintre cele mai importante întrebări din viață și pentru a deveni stăpânul sănătății tale. Află **cum celulele stem accelerează revoluția medicinei regenerative**, descoperă ultimele informații despre **instrumentele de diagnosticare personalizată, preventivă și predictivă care ți-ar putea salva efectiv viața sau viața cuiva drag** și descoperă cele patru **ingrediente ale vitalității**, pe care le-a folosit dr. David Sinclair, genetician la Harvard și expert în longevitate, ca să-și dea înapoi ceasul biologic cu 20 de ani!

CAPITOLUL 1

FORȚA VITALĂ: DARUL NOSTRU CEL MAI DE PREȚ

Conectează-te la puterea supremă și fundamentală a forței tale vitale

*O persoană sănătoasă are o mie de dorințe,
pe când o persoană bolnavă nu are decât una.*

– PROVERB INDIAN

Am ieșit să mă plimb prin piața Sf. Petru, și am trecut de imensul dom al Vaticanului, fascinat de grandoarea și frumusețea acestui decor magnific. În timp ce urc treptele de marmură albă către Sala de Audiențe a Vaticanului, văd toate capetele întorcându-se brusc. Le urmăresc privirea și observ că un bărbat mai în vârstă, cu un zâmbet binevoitor și o expresie modestă, se îndreaptă spre mine. Mă uit direct în ochii lui în timp ce dăm mâna... și atunci îmi dau seama că este Sfântul Părinte, papa.

Mă dusesem la Vatican pentru o întâlnire foarte importantă cu unele dintre cele mai mari minți ale științei din lume. S-au adunat aici pentru a ține o conferință găzduită de însuși papa Francisc. Am fost invitat să țin discursul de încheiere în fața unei săli pline de pionieri în medicina regenerativă – una dintre cele mai mari mândrii din viața mea.

De-a lungul a trei zile captivante, am ascultat încontinuu oameni de știință geniali, medici și antreprenori din domeniul sănătății. **Au**

vorbit cu seriozitate și pasiune despre soluțiile pe care le dezvoltă, pentru a combate boli mortale și afecțiuni devastatoare. Au prezentat revelații uluitoare despre noi metode care refac organismul la nivel celular și molecular: terapii ce pot revigora mușchii, articulațiile și vasele de sânge, pot readuce la viață organele afectate, pot învinge boli care păreau incurabile. Ne-au purtat în profunzimea domeniului tratamentelor cu celule stem, al terapiei genice și al altor inovații care schimbă viața și amplifică capacitatea naturală a corpului de a se reface și reinnoi. După cum vei descoperi în curând, multe dintre aceste progrese sunt atât de uimitoare, încât chiar și o persoană care nu este religioasă le-ar descrie ca fiind miraculoase!

Ca lider spiritual al 1,3 miliarde de catolici din toată lumea, papa Francisc dorește să sprijine aceste miracole științifice pentru binele întregii omeniri. În discursul lui de bun-venit, ne spune cât de fericit este că ne-a adus laolaltă „din diferite culturi, societăți și religii”, pentru a servi misiunii noastre comune, aceea de a-i ajuta „pe cei care suferă” și pentru a face schimb de cunoștințe „spre beneficiul tuturor”.

Faptul că papa însuși conduce acest eveniment istoric ne spune cât de mult a avansat medicina regenerativă. Demonstrează potențialul enorm al acestor abordări inovatoare pentru eliminarea suferinței, refacerea sănătății și sporirea stării de bine.

La Roma am văzut îndeaproape, cu ochii noștri, impactul acestor descoperiri incredibile. **Am întâlnit un copil de 15 ani căruia i se dăduseră șanse mai mici de 33% să se vindece de leucemie, iar acum, după mai bine de 10 ani, este în stare perfectă de sănătate mulțumită unui nou tratament cu celule stem.** Am ascultat oameni cu cancer în stadiu avansat care își epuizaseră opțiunile de tratament cu chimio și radioterapie și au fost trimiși acasă să moară. Dar nu s-au dat bătuți. Au încercat câteva dintre uimitoarele tratamente noi despre care vei citi aici, și, doi ani mai târziu, nu numai că erau în viață, dar înfloreau!

Am scris această carte pentru a te ajuta să înțelegi de ce este toată lumea atât de încântată. Vreau să îți dau posibilitatea de a profita la maximum de această revoluție în diagnosticare, biotehnologie și medicină regenerativă. Mie mi-a schimbat deja viața

așa cum nu mi-aș fi imaginat vreodată. Este ceva ce transformă fundamental domeniul sănătății. Promite să ne crească forța și vitalitatea și probabil și durata vieții. Vreau să fii printre primii care beneficiază de aceste descoperiri științifice, fiindcă știu din proprie experiență cât de spectaculos îți pot îmbunătăți și *tie* calitatea vieții. **De fapt, cunoștințele practice pe care ți le voi prezenta în aceste pagini ar putea efectiv să îți salveze viața – sau pe a cuiva drag.**

Scopul acestei cărți este să îți ofere ultimele informații despre extraordinarele instrumente și terapii disponibile CHIAR ACUM, precum și altele care ar putea fi aprobate în curând de către U.S. Food and Drug Administration (FDA). Aceste inovații îți vor da posibilitatea să rezolvi multe dintre cele mai comune probleme de sănătate înainte să scape de sub control. **Imaginează-ți că poți să depistezi cancerul în stadiul zero, când se poate trata extrem de ușor și se poate vindeca. Nu ar fi un lucru de neprețuit să îți afli factorii genetici de risc și câteva dintre instrumentele disponibile care ar putea să diminueze sau să împiedice aceste riscuri să se materializeze?** Gândește-te la puterea de a fi capabil să îți schimbi stilul de viață, ca să eviți problemele degenerative precum bolile de inimă și diabetul. **Știi că o companie se află în faza a treia de testare a unui instrument care ar putea să vindece artrita, ajutând la regenerarea unui cartilaj nou ca la adolescenți? Multe dintre aceste evoluții sunt atât de uimitoare, încât pare că vor apărea peste 20 sau 30 de ani. Însă multe dintre ele se întâmplă chiar acum!**

Viteza revoluției din biotehnologie și serviciile medicale *accelează* în progresie geometrică din două motive. Primul este fluxul mare de capital. Deși COVID-19 i-a distrus pe mulți, a servit și ca stimul puternic pentru investiții. În ciuda pandemiei, în 2020 s-a investit mai mult capital de risc decât în oricare altă perioadă din istorie – printre care se numără un record de 80 de miliarde de dolari investiți doar în start-upurile din domeniul sănătății. Sunt mai mulți bani decât oricând, pentru a aduce din ce în ce mai multe inovații medicale și biotehnologice din cercetare pe piață.

Al doilea motiv este acela că biologia este acum o tehnologie a informației, ceea ce înseamnă că domeniul medicinei devine atât mai bun, cât și mai ieftin, cu o viteză astronomică.

Mulțumită tehnologiei, fiecare fază a tratamentului medical este reimaginată. În prima fază, senzorii și rețelele schimbă complet diagnosticarea medicală. În faza de mijloc, robotica și imprimarea 3D re-inventează procedurile medicale tradiționale. În ultima fază, inteligența artificială (IA), genomica, medicina celulară, terapiile genice și editarea genelor transformă și ele medicina.

În ansamblu, biotehnologia transformă îngrijirea bolnavului într-o veritabilă îngrijire a sănătății. Schimbă medicina, transformând-o, din sistemul universal cu care am crescut toți, într-un model cu totul nou: o medicină care privește spre viitor, proactivă, personalizată, de precizie.

Nu numai că domeniul îngrijirii sănătății este transformat complet de această progresie geometrică din tehnologie, dar costurile scad vertiginos, așa cum scad și în alte domenii ale vieții cotidiene. De exemplu: uităm cât de mult costau înainte telefoanele mobile. Eu am avut primul model comercial în anii '80, un Motorola care m-a costat 3.995 de dolari – echivalentul a peste 10.000 de dolari astăzi.¹ Avea o lungime de peste 30 cm și cântărea aproape 1 kg! Bateria se încărca timp de șase ore și puteai vorbi doar 30 de minute. Astăzi, poți să îți iei ultimul iPhone de la Apple gratuit la majoritatea contractelor de servicii de telefonie mobilă și are de o sută de ori mai multă putere de calcul decât computerul care i-a dus pe astronautii de pe Apollo 11 pe lună.

Sau gândește-te la asta: computerul tău funcționează pe baza microcipurilor – ele sunt creierul sistemului. Primul microcip conținea 4.000 de tranzistori care costau un dolar bucata. În prezent, microcipurile de ultimă oră au mai mult de șase *trilioane* de tranzistori, care costă un procent infinitesimal dintr-un penny. **Sunt de 6.500 de ori mai rapizi și de 4,2 milioane de ori mai ieftini!**

Accesul la informație, educație și divertisment s-a extins și el exponențial. În fiecare zi, **pe YouTube se încarcă clipuri cu o durată totală de 82 de ani**, printre care cursuri întregi de la aproape toate universitățile din lume.

Ce legătură au toate aceste tendințe cu domeniul sănătății? Ei bine, gândește-te la asta: cu mai puțin de 25 de ani în urmă, descifrarea

¹ McCusker, „How Much Is That in Real Money?”.

completă a genomului uman, adică a întregului set de instrucțiuni genetice pentru creșterea și dezvoltarea unei persoane, dura mai mult de un deceniu și costa 2,7 miliarde de dolari. **Astăzi, se face cu mai puțin de 600 de dolari și este gata peste noapte.**²

Acum avem tehnologia necesară pentru a „rescrie” un geom și a vindeca anemia falciformă și unele forme de orbire congenitală. Celulele stem pot face să se regenereze plămânii despre care se credea cândva că sunt afectați ireparabil. Alte medicamente „vii” – folosirea celulelor T îmbunătățite sau a limfocitelor NK (natural killer) – pot accelera răspunsul sistemului imunitar. Astăzi, există suplimente eliberate fără prescripție medicală, de calitate farmaceutică, care ne pot reda sau îmbunătăți energia și vitalitatea pentru a obține cea mai înaltă calitate a vieții posibilă.

Ți-am captat atenția? Ești gata să mă însoțești în această aventură? De altfel, inovațiile pe care tocmai le-am menționat sunt numai o frântură din ceea ce vei descoperi în capitolele care urmează!

Dar, înainte să trecem mai departe la minunile medicinei regenerative, înainte să-ți spunem mai multe despre aceste formule care schimbă și salvează vieți, trebuie să îți spun o poveste. Trebuie să explic ce m-a adus la Vatican înainte de toate, ce s-a întâmplat în propria-mi viață și m-a făcut să regândesc tot ceea ce credeam că știu despre sănătate și îngrijirea ei. La urma urmei, dacă mi-ai fi spus acum zece ani că mă voi întâlni și voi sta de vorbă cu aceste vedete din știință, aș fi râs!

Așadar, cum am ajuns, eu, dintre toți oamenii, să devin un susținător înflăcărat al acestor progrese revoluționare din medicina celulară și moleculară? Cum am aflat că organismul nostru se poate reînnoi și vindeca singur, în așa măsură încât ficțiunea devine realitate?

Pe scurt, cum am ajuns aici, cu tine, acum, pregătindu-mă să îți povestesc despre toate aceste descoperiri tehnologice remarcabile – progrese despre care sunt convins că te pot ajuta pe tine și pe cei dragi ție să duceți o viață mult mai sănătoasă, mai lungă, mai animată, mai energică și mai plină de bucurie?

² Gertner, „Unlocking the Covid Code”.

DE LA DURERE LA PUTERE

*Nu mă judecați după succesele mele,
judecați-mă după cât de des am căzut și m-am ridicat la loc.*

– NELSON MANDELA

La fel ca noi toți, am ajuns unde sunt astăzi datorită unei serii de decizii. Unele dintre ele au fost conștiente și chibzuite. Dar, privind în urmă, cred fără nicio îndoială în grația divină, în acele momente în care am fost îndrumat către răspunsul corect. Când situațiile problematice mi-au transformat convingerile fundamentale și m-au făcut să profit de o oportunitate care a schimbat totul. Sunt sigur că și tu ai trăit asemenea clipe în viață. Știi despre ce vorbesc. Când s-a întâmplat ceva îngrozitor, ceva atât de dureros încât nu mai vrei să treci din nou prin asta, nici tu, nici cineva la care ții, dar apoi îți dai seama că acea perioadă dificilă te-a făcut să evoluezi. Te-a făcut să îți pese mai mult, ți-a adus o nouă determinare care te-a ajutat să îți îmbunătățești calitatea vieții și a vieții celor dragi. Multe dintre aceste experiențe dureroase sunt cele care m-au pregătit să scriu cartea de față. Luate la un loc, cele mai întunecate și mai dificile momente mi-au oferit ideile pe care sunt gata să le împărtășesc astăzi cu tine – idei care îți pot îmbunătăți sănătatea, fericirea și vitalitatea; care pot face viața să merite trăită cu adevărat.

Totul a început cu darul de a crește într-un mediu dificil. Nu mă înțelege greșit. A fost multă dragoste în familia mea. Dar copilăria mi-a fost plină și de violență, haos, nesiguranță și frică. Mama a fost minunată din numeroase puncte de vedere, dar a luptat cu dependența de alcool și medicamente eliberate cu prescripție medicală. De multe ori nu aveam bani nici să cumpărăm mâncare sau haine. Eram disperat după soluții, disperat să aflu ceva care ar fi putut să îmi aline suferința.

De când mă știu, nu am suportat nici să îi văd pe alții că suferă. De aceea mi-am petrecut peste patru decenii și jumătate din viață muncind ca să ajut milioane de oameni să descopere cele mai eficiente strategii, pentru a ajunge din locul în care sunt, acolo unde vor cu adevărat să fie. Să își realizeze visurile și chiar mai mult: să trăiască o viață cu rost și împlinită. Sunt obsedat să îi ajut pe oameni să se ridice singuri

și să treacă de la durere la putere. Dar, pe vremea când eram abia la început, nu aveam niciun model în ceea ce privește succesul sau realizările. Așa că ce puteam să fac? La cine să apelez pentru idei și inspirație?

Am apelat la cărți: marea mea evadare. Am descoperit că puteam să intru în lumea filosofiei citind eseurile lui Ralph Waldo Emerson. Puteam să intru în lumea psihologiei citind *Omul în căutarea sensului vieții*, de Viktor Frankl. Așa că am făcut un curs de citire rapidă și mi-am stabilit obiectivul de a citi câte o carte pe zi. După cum ai putea să-ți dai seama, s-a dovedit a fi un pic exagerat! Dar eram atât de avid de cunoaștere, încât am citit peste 700 de cărți în șapte ani. Am gonit prin ele într-o căutare nepotolită de a afla orice ar fi putut să mă ajute pe mine sau pe oricine voia să mă asculte! La liceu, lumea mă știa de *DI Soluție*. Dacă aveai o întrebare, eu aveam un răspuns.

Când aveam 17 ani și mă întrețineam singur lucrând ca om de serviciu, am avut primul moment de revelație. L-am cunoscut pe Jim Rohn. Un renumit speaker în dezvoltarea personală și filosofia afacerilor, Jim a fost omul care m-a ajutat să înțeleg că, dacă voiam să se schimbe lucrurile, trebuia să mă schimb *eu*. Pentru ca viața mea să devină mai bună, trebuia să devin *eu* mai bun. Nu aveam să trăiesc un viitor mai strălucit, dacă îmi deplângeam trecutul. Nu îmi era de folos să mă plâng de situația mea actuală stresantă. Și nici să sper că mi se va schimba norocul sau să îmi pun o dorință când vedeam o stea căzătoare.

Jim m-a învățat următorul lucru: dacă vrei să reușești ceva – fie că este vorba despre construirea unei afaceri extrem de profitabile, alcătuirea unui portofoliu imbatabil de investiții sau crearea unui stil de viață sănătos, care să îți aducă energie nelimitată – trebuie să îi studiezi pe oamenii care au obținut deja rezultatul pe care îl urmărești. Cu alte cuvinte, succesul lasă indicii. Dacă o persoană are un succes de lungă durată în orice inițiativă pe termen lung – fie că este vorba despre slăbit, creșterea unei afaceri, susținerea unei relații extraordinare – atunci norocul nu are nicio legătură cu asta. **Face ceva diferit de tine.** Așa că trebuie să înțelegi exact *ce* face diferit respectiva persoană și *cum* a ajuns să stăpânească abilitățile de care vei avea nevoie pentru a-i reproduce succesul.

Jim m-a făcut să încep să mă concentrez pe *cei câțiva care fac ceva în viață*, nu doar pe cei mulți care vorbesc. Am început să apreciez

valoarea modelelor de urmat, pe acei oameni speciali care te pot ajuta să identifici o abordare *demonstrată*, în loc să îți consumi toată energia pe încercări și greșeli. Dacă există deja un culoar direct care duce la putere, de ce să nu o iei pe acolo?

Dar nu uita, eu eram **DI Soluție!** Așa că am continuat să devorez cărți, am continuat să îi studiez pe oamenii cu cel mai mult succes în fiecare domeniu pe care doream să îl cunosc bine, am continuat să aplic strategiile lor dovedite în timp. În scurt timp, am adunat destule răspunsuri ca să devin coach. Am început cu ședințe cu o singură persoană, și am ajuns la mici seminarii, apoi la grupuri de câteva sute de oameni. În scurt timp, lucram cu medaliați cu aur la olimpiade, cu oameni de afaceri miliardari și cu unii dintre cei mai mari actori și muzicieni din lume. Îmi găsisem chemarea.

Era o viață frumoasă. Aveam ocazia să transmit ideile și strategiile pe care le învățasem și să îi ajut pe ceilalți să intre în contact cu forța lor interioară, curajul și scopul lor. Și, mai ales, să descopăr cum să obțin rezultate mai rapide și mai satisfăcătoare. Dar adevărul este că eram o altă persoană atunci față de cel care sunt astăzi. În acei ani de început ai carierei, nu știam cum să gestionez latura temătoare a creierului nostru străvechi, responsabilă cu reacția de luptă-sau-fugi, care există în noi toți. Presupun că și tu ai trecut prin asta – momentele acelea în care incertitudinea face ravagii, stimulându-ți mintea să inventeze scenarii dezastruoase exagerate care ți-ar aduce o avere dacă ai scrie filme de televiziune! M-am uitat probabil la multe filme de acest fel, fiindcă am început să am o presimțire groaznic de sumbră cu privire la viitorul meu.

Din punct de vedere rațional, îmi dădeam seama că nu era o întâmplare faptul că cariera mea luase avânt. Lucram câte 18-20 de ore pe zi în misiunea de a ajuta. Dar mă rodea un gând îngrozitor: *Ce-ar fi dacă motivul pentru care am avut succes atât de repede este acela că mi-a fost destinat să mor de tânăr?* Odată ce am început să mă gândesc insistent la aceste frici iraționale, mintea mea a mai creat și altele la fel. După cum le spun oamenilor de ani de zile: *Energia se duce acolo unde îți îndrepti atenția.* Așa că ai face bine să ai grijă pe ce te concentrezi!

Dar presimțirea *aceasta* sumbră era nebunească! Nu era vorba doar despre anxietatea mea cu privire la o moarte prematură. Îmi făceam

griji că sfârșitul meu tragic va fi lent și chinuitor. În loc să îmi imaginez că mă lovește un camion și mor pe loc, îmi imaginam că voi putezi ani de zile în dureri, bolnav de cancer. Am avut și coșmaruri cu asta. Până într-o zi în care coșmarurile mele au devenit realitate și un diagnostic de cancer mi-a dat lumea peste cap de-adevăratelea.

Doar că nu eu am primit diagnosticul.

Iubita mea de atunci, Liz, a intrat pe neașteptate într-o zi în apartamentul meu, plângând în hohote. „Mama are cancer”, mi-a spus ea. „I se mai dau nouă luni de trăit.”

Parcă aș fi primit un pumn în burtă. Mi s-a tăiat respirația. O adoram pe Ginny, mama lui Liz, și nu-mi venea să cred ce auzeam. Luptându-mă să îmi rețin lacrimile, am întrebat: „Cum e posibil?”. Ginny se dusese la doctor fiindcă avea o umflătură mare pe spate, chiar sub omoplat. I s-a spus că era canceroasă și că mai avea o tumoră în uter. Mai mult, medicii hotărâseră că nici nu mai avea rost să o trateze, întrucât cancerul progresase așa de mult că nu mai era nimic de făcut. Tot ce mai putea ea să facă era să își pună toate lucrurile în ordine și să înfrunte cu curaj perspectiva de a muri la patruzeci și ceva de ani.

Această veste îngrozitoare m-a zguduit până în adâncul sufletului. Dar eram o persoană care nu putea accepta niciodată durerea, suferința sau înfrângerea fără să caute o soluție. Știam că zeci de mii de oameni învinseseră cancerul după ce auziseră că era incurabil și că mulți dintre ei urmaseră alternative netradiționale la radioterapie și chimioterapie. Dacă succesul lor lăsase în urmă indicii care o puteau ajuta pe Ginny?

Așa că am trecut la treabă și am citit tot ce mi-a căzut în mână despre cancer. Am dat peste o cărticică scrisă de un ortodont din Kansas care învinsese cancerul pancreatic și punea asta pe seama unui program de nutriție care se pare că îi detoxifiase organismul. În același timp, și-a revitalizat corpul cu enzime pancreatice concentrate. Era o abordare controversată și nu aș recomanda-o astăzi, fiindcă acum există opțiuni mai bune. Dar, la vremea aceea, Ginny nu avea nimic de pierdut și nicio alternativă promițătoare. Așa că a acceptat bucuroasă această abordare experimentală cu convingerea nezdruccinată că o va salva.

În mod incredibil, după doar câteva zile a început să se simtă mai bine. După câteva săptămâni, când organismul ei a început să se curețe, s-a simțit și mai bine. După două luni și jumătate, medicul ei a fost uluit de ameliorarea radicală. În cele din urmă, a convins-o să treacă printr-o intervenție chirurgicală exploratorie, pentru ca el să poată vedea ce se întâmpla acolo. Când au deschis-o, au descoperit că tumora care era cât un pumn se făcuse cât o unghie. Doctorul a fost uluit. Ginny i-a explicat ce făcuse pentru a se vindeca, dar el nu a fost interesat să asculte. Nu credea că alimentația și starea de spirit puteau să aibă un efect atât de profund. „Nu înțelegeți”, i-a spus el pe un ton condescendent. „Este doar o remisie spontană.”

Mă bucur să te anunț că, astăzi, Ginny este bine mersi și are optzeci și ceva de ani – la mai bine de 40 de ani după ce i s-a spus că mai are doar nouă luni de trăit!

Această experiență m-a schimbat pentru totdeauna. Nici în ziua de azi nu pot să explic mecanismele exacte prin care organismul lui Ginny s-a vindecat. Dar pot să spun că **vindecarea ei mi-a întărit convingerea fundamentală că există aproape întotdeauna un răspuns, chiar și în situațiile cele mai dificile.** Și m-a învățat că trebuie să căutăm aceste răspunsuri cu o minte deschisă și iscoditoare, să nu acceptăm niciodată fără dubii faptul că „experții” trebuie să aibă dreptate. Sunt, desigur, momente în care „tratamentul obișnuit” ar putea fi cea mai bună abordare. **Dar cu toții trebuie să gândim pentru noi și să ne facem temele. Nu putem lăsa supravegherea propriei stări de sănătate în seama altcuiva, indiferent câte diplome are agățate pe peretele din birou. Nu putem avea încredere deplină că persoana respectivă are toate soluțiile corecte.** La fel, nu putem să urmăm orbește exemplul unei persoane obișnuite. De ce *l-ai urma*, ținând cont de faptul că persoanele obișnuite nu sunt deosebit de sănătoase?

Văzând cum cancerul i-a dat viața peste cap lui Ginny – și cum a revenit apoi la normal – am avut dovada unui adevăr simplu: acela că **nimic nu este mai important decât sănătatea.** După cum îți poți imagina, m-a convins că trebuie să fac o prioritate maximă din a-mi îngriji corpul. Unii oameni se comportă ca și cum munca sau banii sunt mai importante decât sănătatea. Gândește-te că sunt miliardari care

au fost diagnosticați cu o boală dureroasă cronică sau terminală și care ar renunța la tot pentru a-și recupera sănătatea.

După cum vom discuta mai târziu în detaliu, alegerile noastre privind stilul de viață – mai ales alimentația, mișcarea, somnul și starea de spirit – joacă un rol principal în optimizarea sănătății. Câteva schimbări mărunte și simple în privința acestor aspecte pot avea o influență enormă asupra calității vieții noastre și asupra nivelului de energie zilnică. Așa că m-am hotărât să mă implic total și să adopt un stil de viață sănătos, care să mă ajute să îmi cresc la maximum forța, vitalitatea, capacitatea de a evolua și de a împărtăși acest lucru cu alții, și capacitatea de a-mi trăi viața la maximum.

Am început să fac sport ca un apucat. Am devenit vegan într-un moment în care nu era chiar la modă în America – țara fripturilor supra-dimensionate, a coastelor pe grătar, a cheeseburgerilor și a puiului bine prăjit! Nu vei fi surprins să auzi că, din când în când, am dus lucrurile prea departe. Mă forțam atât de mult, încât erau zile în care îmi era greu să alerg sau chiar să merg fără să am dureri de spate. Dar am devenit extrem de puternic și explodam de energie. Am simțit pentru prima oară că m-am conectat realmente cu propria putere, esență, cu *forța mea vitală*.

CORPUL TĂU SPECTACULOS

Trebuie să fim dispuși să renunțăm la viața pe care am plănuțit-o, ca să putem trăi viața care ne așteaptă. Trebuie să lepădăm pielea veche dacă vrem să ne crească una nouă.

– JOSEPH CAMPBELL

Când ne simțim plini de energie și corpul funcționează așa cum trebuie, avem tendința să considerăm sănătatea un lucru de la sine înțeles. Dar, dacă stai să te gândești o clipă, corpul omenesc este cea mai complexă, mai sofisticată și mai uluitoare mașinărie inventată vreodată.

Gândește-te numai la următoarele lucruri:

- Corpul tău miraculos este alcătuit din aproximativ 30 de trilioane de celule – și produce 330 de miliarde de celule noi în fiecare zi.
- Celulele noastre sunt depășite numeric de celulele *bacteriene* din intestin. Câte sunt? În jur de 39 de trilioane!
- Creierul este alcătuit din aproximativ 100 de miliarde de neuroni, adică, câte stele sunt în galaxia Calea Lactee!³
- Dar ochiul omenesc? Ei bine, este alcătuit din peste 2 milioane de părți care se mișcă.
- Oasele coapselor sunt mai tari decât betonul.
- Aproximativ 40.000 de celule se descuamează de pe piele în fiecare minut, adică 50 de milioane pe zi, fiind înlocuite cu celule sănătoase, fără ca tu să fii nevoit să faci nimic.
- Globulele roșii din sânge pot să traverseze tot corpul în mai puțin de 20 de secunde.
- Puse cap la cap, vasele tale de sânge s-ar întinde pe o distanță mai mare de 96.500 km sau ar înconjura ecuatorul de două ori și ceva.
- Informațiile se deplasează între sinapsele creierului cu o viteză de 431 km pe oră, mai repede decât recordul de viteză înregistrat la circuitul Indianapolis Motor Speedway.

În plus, am primit tot acest minunat echipament gratis – ceea ce ar putea explica motivul pentru care mulți oameni nu prea au grijă de el! Dar eu eram hotărât să profit la maximum de ce mi s-a dat. *Trebuia* să funcționez la parametri optimi. Misiunea mea de a-i îndruma pe alții pe noi culmi cerea acest lucru.

Dat fiind că mi-am extins contactele în toată lumea, călătoresc tot timpul. Într-un an obișnuit, vizitez peste 100 de orașe din circa 16 țări diferite. Pe scenă, trebuie să captez atenția unui public de 10.000-15.000 de persoane – sau chiar 35.000 în locațiile de pe stadioane – zi după zi, patru până la șapte zile la rând, în timpul fiecăruia dintre programele mele. În afara scenei, instruiesc învingători de talie

³ Herculano-Houzel, „The Human Brain in Numbers: A Linear Scaled-Up Primate Brain”.

mondială precum Serena Williams și Conor McGregor, și echipe precum campioana NBA, Golden State Warriors, și câștigătoarea Stanley Cup din Liga Națională de Hochei, Washington Capitals. Acești sportivi excepționali se așteaptă ca eu – la fel ca ei – să funcționez la limita a ceea ce este omeneste posibil. Nu sunt sigur că m-ar asculta dacă aș sta tolănit pe canapea toată ziua, îndopându-mă cu fursecuri și chipsuri! Așa că mi-am transformat corpul într-un vehicul de înaltă performanță cu energie nelimitată.

Dacă vrei să îi ajuți pe oameni să își revoluționeze viața, primul lucru de care ai nevoie este energia: extraordinar de multă energie. Nimeni nu poate să-și depășească mereu limitele sau fricile fără un nivel superior de forță și vitalitate. Treaba mea este să le mențin așa tot timpul, aruncându-mă la propriu în mulțime, urcând scările stadionului în pas alergător și captivând atenția a mii de oameni câte 12-14 ore pe zi – zi după zi, noapte după noapte. Și o mare parte din ea este energia pe care o generăm împreună. Dacă ai participat vreodată la unul dintre evenimentele mele, știi despre ce vorbesc. Este energie năvalnică. Este energie care explodează în tine și în jurul tău, pulsându-ți în minte și în corp. Când ai sentimentul că ești *descătușat*, când știi că poți face orice posibil. Și te aduce până pe o culme spirituală, într-un punct în care ți se dă libertatea să trăiești, să iubești și să funcționezi la un cu totul alt nivel. *Asta* este ceea ce duce la transformare.

Ca să pot face toate acestea, am niște cerințe nebunești de la corpul meu, pentru a genera energia necesară acestor schimbări profunde. De altfel, cu câțiva ani în urmă, o organizație numită **Applied Science and Performance Institute** s-a apucat să măsoare cum îmi funcționează corpul în timpul acestor evenimente de mare intensitate. Mi-au legat un dispozitiv de 65.000 de dolari și au monitorizat totul, de la variabilitatea frecvenței cardiace până la cantitatea de acid lactic pe care o acumulam. Mi-au analizat sângele și saliva oră de oră, pentru a-mi măsura nivelul hormonilor pe parcursul zilei. După nouă ore, dispozitivul s-a descărcat, dar eu am mai continuat încă trei! Nu le-a venit să-și creadă ochilor, așa că m-au monitorizat la patru evenimente diferite, și de fiecare dată au obținut aceleași rezultate. S-a dovedit că am sărit de peste o mie de ori pe zi, ceea ce este mare lucru, după cum mi-au explicat cercetătorii. **Eu am 128 kg, și fiecare aterizare îmi crește**

de patru ori forța greutateii. Asta înseamnă o presiune de peste 453 kg la fiecare săritură, de o mie de ori pe zi, adică mai mult de 453 tone de presiune într-o zi. Ardeam 11.300 de calorii pe zi – echivalentul a două meciuri și jumătate de baschet în NBA sau a trei maratoane.

Iar în ziua următoare, o luam de la capăt. Și în următoarea, și în următoarea, și în următoarea...

PRIMA ZI A LUI TONY LA EVENIMENTUL „DESCĂTUȘEAZĂ-ȚI PUTEREA LĂUNTRICĂ”

ARDERI CALORICE

În fiecare zi, Tony Robbins arde în medie 11.300 calorii pe scenă. Acestea sunt echivalentul a:

- 🏃 2,5 maratoane, sau
- 🏒 10 antrenamente în NHL, sau
- 🏀 2,5 meciuri NBA

NIVELUL ACIDULUI LACTIC

- 🧪 Acid lactic dublu față de un meci în NBA, de patru ori mai mult decât nivelul normal!
(La un nivel de 4, dacă alergi cu un prieten, nu mai poți să vorbești. Însă Tony vorbește și la un nivel de 18, timp de 12-13 ore!)



EFORT FIZIC

- 🏃 Peste 1.100 de sărituri, care înseamnă o presiune de 453 de tone (128 kg x 4 atunci când sare x 1 000 de sărituri = presiune de 453 de tone)
- 🧠 De 5 ori mai mult stres biochimic decât la săriturile cu parașuta

COMPOZIȚIE CORPORALĂ

- 🏋️ Tony Robbins are o masă osoasă cu 99,9% mai densă decât media obișnuită.
- 🏋️ Tony Robbins are cu 6,80 kg mai multă masă slabă decât un înaintaș din NFL

Applied Science & Performance Institute (ASPI) a studiat campioni din campionatele Stanley Cup și Super Bowl, pușcași marini și medaliați cu aur la Olimpiadă și a publicat sute de studii asupra longevității. Informațiile de mai sus se bazează pe studiul asupra lui Tony Robbins la 5 evenimente, de-a lungul a 3 ani.

Nu îți spun asta ca să te impresionez. Nu vreau decât să te fac să înțelegi cât de important este pentru mine să îmi mențin corpul în stare perfectă de sănătate. Este motivul pentru care am devenit un biohacker cu normă întreagă. De aceea caut mereu noi instrumente pentru a-mi consolida și spori energia, vitalitatea și rezistența.

În caz că te întrebi, nu am încetinit ritmul odată cu vârsta. Astăzi, la 62 de ani, nu numai că mă simt mai puternic, dar pot să alerg mai repede după cronometru și să ridic o greutate mai mare decât la 25 de ani. Toate acestea mulțumită unui regim de antrenament bine conceput, tehnologiei de ultimă oră, unei alimentații sănătoase și puterii medicinei regenerative.

Încă o dată, nu-ți spun asta ca să mă laud. Ți-o spun pentru că vreau să știi că este posibil și pentru tine. **La urma urmei, scopul scrierii acestei cărți este să te ajute să îți descătușezi energia pură,**

vibrantă, ultrarapidă a forței tale vitale. Ce cadou mai bun ți-ai putea face decât abilitatea de a-ți optimiza vitalitatea și forța, astfel încât nu numai să dureze în timp, ci chiar să *crească*? Ce nu ai da să inversezi tiparul standard – cel acceptat de majoritatea oamenilor – al declinului constant (sau drastic)?

Nu vreau să îți faci o impresie greșită. La fel ca tine, nici eu nu sunt imun la probleme. Nici pe departe! Am trecut prin perioade în care sănătatea și chiar viața mea s-au aflat în mare pericol, când convingerile mele au fost puse la încercare mai mult ca niciodată.

Una dintre aceste încercări a venit când aveam 31 de ani, într-o perioadă în care făceam coaching cu unii dintre cei mai influenți oameni de pe planetă și mă simțeam în al nouălea cer. Într-o zi, pentru a-mi reînnoi brevetul de pilot de elicopter, m-am dus la medic pentru un consult de rutină. Eram în plină formă și aveam mare grijă de sănătatea mea, așa că nici nu-mi trecea prin minte că aș putea avea o problemă. Dar, câteva zile mai târziu, când am ajuns acasă seara târziu, am găsit un mesaj pe care asistenta mea mi-l lipise pe ușă: „Doctorul tău sună întruna, zice că trebuie să îl suni – e o urgență”. Din păcate, era trecut de miezul nopții. Nu am putut decât să îi las un mesaj în căsuța vocală.

Ce face mintea într-o situație ca asta? Ei bine, a mea a sărit direct la: *O, Doamne, după câte am făcut ca să rămân sănătos, e posibil să am cancer? Mănânc foarte sănătos și mă antrenez ca nebunul; să fie de vină chimicalele din mediul înconjurător? Atâtea zboruri cu avionul m-au expus la prea multe radiații?* Când ești într-o stare de incertitudine, mintea ți-o poate lua razna. M-am hotărât să nu mă mai gândesc la astfel de lucruri, să le las să treacă și să reacționez în fața realității așa cum va fi ea. În această etapă de viață, aveam deja convingerea fundamentală că o minte curajoasă este foarte importantă. După cum zice proverbul: „Un laș moare de o mie de ori, un viteaz doar o dată”. Aveam să mă ocup de orice ar fi fost a doua zi de dimineață.

În ziua următoare, copleșit de un sentiment de groază pe care nu îl mai simțisem de ani de zile, l-am sunat pe doctor, ca să aflu ce nu era în regulă. „Trebuie să te operezi”, mi-a spus el. „Ai o tumoră în creier.”

Am fost șocat și năuc de-a dreptul. Cum putea să știe *asta* după un consult medical de rutină?

Doctorul, un tip morocănos care n-ar fi fost admis la școala bunelor maniere, mi-a spus că a mai făcut câteva analize de sânge în plus, fiindcă și-a dat seama că în organismul meu se afla o cantitate anormală de hormon de creștere. (Cum aveam 1,55 m în clasa a zecea, am mai crescut 25 cm într-un an, iar acum am 2 metri și port mărimea 46 la pantofi, nu era nevoie să fii Sherlock Holmes ca să faci această deducție). Dar el a mers mai departe. A bănuț că puseul de creștere din adolescență, când m-am înălțat cu 25 de cm într-un an, era rezultatul unei tumori în hipofiza de la baza creierului. Mi-a spus că în capul meu era o bombă cu ceas.

A doua zi trebuia să plec cu avionul în sudul Franței, ca să conduc unul dintre seminariile mele *Date with Destiny* (Întâlnire cu destinul). Dar doctorul voia să renunț la eveniment și să mă operez de urgență. Evident că nu mă cunoștea bine. Nu aveam să accept primul diagnostic și să iau o decizie bazată pe frică, anulând totodată un eveniment în ultima clipă și dezamăgind mii de oameni! Așa că m-am dus în Franța, am ținut seminarul și apoi am mai stat câteva zile la Portofino, în Italia, încercând să mă relaxez. Nu a funcționat. Vechile mele temeri legate de boală și de moarte s-au întors, copleșindu-mă. *Asta era tot? Până la urmă, eram condamnat să mor de tânăr?*

Ca să îmi depășesc fricile, am petrecut ani de zile antrenându-mi mintea și corpul și condiționându-le să dobândească un sentiment permanent de forță și siguranță. Este singura cale prin care te poți pregăti ca să acționezi. Acum, dintr-odată, eram aruncat înapoi în nesiguranța înspăimântătoare a copilăriei mele, când nimic nu părea stabil.

Habar nu aveam dacă voi trăi sau voi muri. Dar, în câteva zile, am hotărât că trebuie să înfrunt situația. Așa că m-am întors acasă și am făcut o tomografie. Îmi amintesc că am ieșit din aparatul RMN, am aruncat o privire la expresia mohorâtă de pe chipul tehnicianului de laborator și în acel moment am știut că văzuse ceva de rău augur. Doctorul s-a uitat pe scanner și mi-a confirmat că am o tumoră în hipofiză. Crescuse dincolo de orice limite, eliberând cantități enorme de hormon de creștere în organism și creând o tulburare numită gigantism. Tumora se mai micșorase un pic de la sine, și doctorul nu putea să explice cum de se întâmplase asta, ori de ce. Dar era încă suficient de mare încât să mă îndemne să mă operez imediat. Altfel, m-a avertizat el, putea să

genereze o supraproducție de hormoni dezastruoasă și să declanșeze o insuficiență cardiacă sau să aibă altă consecință fatală.

Planul doctorului nu avea decât o problemă. Presupunând că *supraviețuim* efectiv operației, exista încă o mare probabilitate ca acest lucru să îmi distrugă sistemul endocrin, lipsindu-mă pentru totdeauna de energia care îmi dădea posibilitatea să îmi fac munca în viață. Pentru mine, asta era cu totul inacceptabil. Aveam nevoie măcar de o a doua opinie înainte să mă gândesc la un asemenea risc. Dar doctorul cu pricina era unul dintre acei oameni care se înfurie atunci când cineva îndrăznește să îi conteste autoritatea. A refuzat să îmi recomande un alt expert.

După cum învățasem din triumful lui Ginny în fața cancerului, nimeni nu deține monopolul asupra cunoștințelor medicale. Nu puteam accepta să îmi pun viața în mâinile unui singur medic fără să aflu ce alte opțiuni mai aveam. La Boston, am găsit un endocrinolog renumit în toată lumea, care mi-a făcut din nou o tomografie cerebrală. Nu voi uita niciodată bunătatea și compasiunea lui – exact opusul primului doctor. M-a asigurat că operația ar fi mult prea riscantă și că nu aveam nevoie de ea.

În loc de asta, m-a sfătuit să merg de două ori pe an în Elveția pentru injecții cu un medicament experimental, care avea să împiedice tumora să mai crească și să reducă riscul apariției problemelor cardiace. Când am întrebat despre efectele secundare, mi-a spus:

— Ei bine, ca să fiu sincer, o pierdere drastică de energie.

— Nu pot să fac asta. Nu pot să îmi îndeplinesc misiunea în viață dacă voi avea un nivel scăzut de energie, i-am zis. Doctorul celălalt a spus că trebuie să mă operez, iar dumneavoastră îmi spuneți că trebuie să iau medicamente, am adăugat apoi.

Și omul acesta minunat mi-a spus cu un zâmbet și o sclipire în privire:

— Tony, ai dreptate. Măcelarul vrea să măcelărească. Brutarul vrea să coacă. Chirurgul vrea să taie. Eu sunt endocrinolog, așa că vreau să îți dau un medicament. Dar uite care e treaba: vom avea mai multă siguranță dacă alegi medicamentul.

— Dar nu putem fi siguri nici de toate efectele secundare ale medicamentului. Inima mea nu dă semne că ar avea probleme și e clar că sufăr de această tulburare de când eram adolescent. Ce-ar fi dacă nu aș face nimic? i-am răspuns.

— Ei bine, dacă faci analizele în mod regulat, cred că e și asta o opțiune.

În următoarele trei luni, m-am dus la alți șase medici. Unul dintre ei a venit cu argumente foarte convingătoare să nu fac nimic, în afară de controale regulate, ca să mă asigur că starea mea nu s-a agravat. Deși a fost de acord că aveam în sânge cantități enorme de hormon de creștere, a remarcat ceva ce toți ceilalți păreau să ignore: că tulburarea mea nu provocase niciun efect negativ. Dimpotrivă, a spus el, era posibil ca rezervorul meu de hormon de creștere să-i fi crescut capacitatea de a se recupera după stresul cauzat de munca mea extrem de solicitantă. „Ai un mare dar”, mi-a spus doctorul. „Cunosc culturiști care ar trebui să cheltuiască 1.200 de dolari pe lună ca să aibă ceea ce tu primești gratis!”

I-am urmat sfatul până la urmă, și am decis să nu mă operez și nici să nu iau medicamente. Cum a ieșit? Probabil că decizia mi-a salvat viața. Peste șase luni, FDA a interzis medicamentul care îmi fusese recomandat, după ce studiile au descoperit că provoacă cancer. Iar acum, trei decenii mai târziu, deși încă mai am tumora de la baza creierului, nu mi-a cauzat nicio problemă. Nu m-a oprit să trăiesc cea mai binecuvântată și minunată viață pe care mi-aș fi putut-o imagina.

Toți acești medici au fost bine intenționați. Cu toții au vrut să îmi ofere *certitudinea* că voi fi bine fie cu medicamentele, fie cu operația. **Dar certitudinea are un preț** atunci când încerci să o obții de undeva din exterior. Iar eu începeam să înțeleg atunci că singura putere reală a certitudinii se află în noi înșine. A trebuit să iau o decizie. **Dacă nu simțeam că îmi afectează viața, de ce să trăiesc cu frică?** În definitiv, sănătatea înseamnă să iei decizii inteligente, să îți dezvolti obișnuințe extraordinare și să ai o excelentă stare de spirit. Și ține minte că emoțiile pot să domine corpul fizic. Un studiu a arătat că o izbucnire de furie de cinci minute îți poate afecta sistemul imunitar

până la cinci ore.⁴ Așadar, să înveți să îți stăpânești mintea este esențial pentru o calitate extraordinară a vieții și o cantitate extraordinară de energie. În ultimele două capitole ale cărții, vom studia mai în amănunt puterea stării de spirit și strategiile de a o controla.

După o vreme, mi-am dat pur și simplu seama că nu merita să mă mai simt neliniștit. M-am hotărât să nu-mi mai trăiesc viața cu frică sau să mă limitez în vreun fel din cauza unei amenințări invizibile din creierul meu. Fac, bineînțeles, și acum analize în mod regulat, pentru a mă asigura că tumora nu a crescut și că inima mea încă funcționează perfect. Dar, între timp, nimic nu mă va opri să îmi trăiesc viața din plin și fără teamă până în ziua în care voi muri.

FII ȘEFUL SĂNĂTĂȚII TALE

Nu fi prea deschis la minte, să nu îți cadă creierul din cap.

– G.K. CHESTERTON

Faptul că m-am confruntat cu o tumoră pe creier mi-a întărit convingerea fermă că fiecare trebuie să-și asume responsabilitatea completă pentru cele mai importante decizii din viață. **Unul dintre principiile centrale pe care se bazează această carte este acela că trebuie să funcționezi ca șef al propriei sănătăți.** Nu putem lăsa pe nimeni să ne hotărască destinul, indiferent cât de bine pregătit sau grijuliu ar fi. **Experții ar trebui să fie consilierii, nu comandanții noștri.** Când vine vorba despre familia ta, despre credință, situație financiară sau sănătate, numai tu poți să iei hotărârile esențiale. Deoarece, în definitiv, tu trebuie să trăiești cu consecințele propriilor hotărâri.

Ce înseamnă asta în termeni practici? **Înseamnă să preiei controlul și să te informezi cu privire la ceea ce funcționează, astfel încât să poți lua decizii inteligente, avizate și independente referitoare la cum să îți protejezi și să îți îmbunătățești sănătatea.** Înseamnă să îți rezervi o doză sănătoasă de scepticism cu privire la tot ce auzi sau citești, ținând cont de faptul că o parte din informații ar putea fi greșite

⁴ Rein et al., „The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger”.

sau dăunătoare – ba chiar letale. Și înseamnă **să cauți o a doua opinie înainte să iei orice decizie importantă de natură medicală**, deoarece chiar și cei mai buni doctori greșesc, la fel cum și noi am putea (destul de des!) să facem boacănă în domeniul nostru de specialitate. **La cine să te duci pentru o a doua opinie?** Evident că nu este o alegere la întâmplare. **Trebuie să cauți experți calificați, care au o experiență dovedită în rezolvarea problemei cu care te confrunți tu.**

Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt că opinia unui singur expert nu este suficientă. Un studiu publicat în 2017 a analizat fișele medicale ale 286 de pacienți ai căror furnizori de servicii medicale i-au trimis la Clinica Mayo pentru o a doua opinie.⁵ **Raportul a constatat că diagnosticul final a fost „foarte diferit” de diagnosticul inițial în 21% din cazuri. Da, a doua opinie a contrazis prima opinie în peste 1 din 5 cazuri! Mai mult, pentru doi din trei pacienți, s-a constatat că diagnosticul final a fost „mai bine definit/mai clar” decât primul. Prima și a doua opinie au fost la fel doar în 12% dintre aceste 286 de cazuri!**⁶

Să ne înțelegem. Nu am intenția să îți subminez încrederea în profesia medicală. Din experiența mea, medicii sunt printre cei mai dedicați, harnici și onorabili oameni pe care i-am întâlnit vreodată. Ce ar putea fi mai admirabil decât să îți dedici viața ajutorării și vindecării altora? Dar studiul de la Clinia Mayo confirmă o lecție pe care am învățat-o atunci când toți specialiștii excepționali care m-au consultat nu au fost de acord cu privire la modalitatea de abordare a tumorii: *Medicii pot să fie sinceri și să greșească cu bună credință.*

Cum este posibil? Pentru început, organismul uman este extrem de complex, iar datele medicale pot fi interpretate în multiple feluri. Doctorii au dificultăți și din cauza faptului că situația se schimbă de la o zi la alta. O mare parte din cunoștințele învățate la medicină au ajuns să fie depășite de noianul nesfârșit de noi cercetări, noi tehnologii și noi opțiuni de tratament.

⁵ Van Such et al., „Extent of Diagnostic Agreement Among Medical Referrals”.

⁶ Zimmerman, „Mayo Clinic Researchers Demonstrate Value of Second Opinions”.



Aceasta este a doua opinie. La început, am crezut că aveți altceva.

În 2017, Harvard Medical School a raportat că timpul de înjumătățire a cunoștințelor medicale era de 18-24 de luni – și a prevăzut că va ajunge la 73 de zile până în momentul în care vei citi aceste rânduri! Ce înseamnă asta? Înseamnă că mai mult de jumătate din tot ceea ce a învățat un doctor la medicină nu mai este valabil în 18-24 de luni! Uau! Ți imaginezi cât de greu trebuie să fie să ții pasul cu toate aceste schimbări, în toiul presiunii permanente de a îngriji pacienții și a te ocupa de problemele lor urgente?

Poate că o metaforă simplă te va ajuta să îți dai seama prin ce trec doctorii. Imaginează-ți că ești doctor, o persoană care este dedicată salvării de vieți cu pricepere și empatie. Mergi pe malul unui râu și deodată auzi pe cineva țipând! Vezi că se îneacă, așa că, fără să te gândești la propria siguranță, te arunci în râul învolburat. Prinzi persoana care se îneacă, înoți și o scoți la mal. Îi faci frenetic respirație gură la gură, până când dă apa afară și respiră iar – i-ai salvat viața! Dar apoi, mai auzi doi oameni care țipă din apele năvalnice. Ești obosit, dar sari

și îi salvezi pe amândoi. Și chiar când ai terminat să îl resuscitezi pe al doilea, auzi încă patru oameni țipând...

Acesta este necazul doctorilor din prezent. Sunt atât de ocupați să salveze oameni, încât nu mai au timp și energie să meargă în amonte și să vadă cine îi aruncă pe toți în râu!

Atul Gawande, chirurg la Brigham and Women's Hospital, profesor la Harvard Medical School și câștigător al unei burse MacArthur „Genius Grant”, scrie cu sinceritate despre dificultățile practicării medicinei în cartea sa *Complications: A Surgeon's Notes on an Imperfect Science** (*Complicații: însemnările unui chirurg despre o știință imperfectă*). Gawande recunoaște că toți doctorii fac „greșeli îngrozitoare”, inclusiv cei mai respectați chirurghi: **„Ne așteptăm ca medicina să fie un domeniu organizat al cunoașterii și procedurilor. Dar nu este. Este o știință imperfectă, un domeniu al cunoștințelor care se schimbă neîncetat, al informațiilor incerte, al oamenilor supuși greșelii, însă care pun viața pe primul loc. Există știință în ceea ce facem noi, da, dar și obișnuință, intuiție și, uneori, simpla presupunere”**.

În ultimele două decenii, industria farmaceutică s-a îndepărtat foarte mult de scopul înalt inițial de a descoperi și de a produce medicamente noi utile. Acum [este] în principal o mașinărie de marketing care promovează medicamente noi, cu beneficii dubioase.

– MARCIA ANGELL, medic și scriitoare americană, 2004,
prima femeie redactor-șef al revistei *New England Journal of Medicine*

În sfârșit, mai este un motiv pentru care trebuie să fim bine informați și să alegem cu atenție tot ceea ce ține de sănătatea noastră. Așa cum sunt sigur că ai văzut titlurile din presă, industria farmaceutică are și ea problemele ei. Sunt mulți oameni minunați care lucrează în companiile producătoare de medicamente și care au descoperit tratamente care salvează nenumărate vieți. Așadar, te rog să nu tragi concluzia pripită că sunt anti-medicină; dimpotrivă. Cartea aceasta abundă

* Carte apărută sub titlul *Pe muchie de cuțit* la Editura Humanitas, București, 2009. (n. red.)

în descoperiri medicale de ultimă oră disponibile astăzi. Cu toate acestea, nu putem ignora faptul că domeniul farmaceutic constituie o afacere extrem de lucrativă care are destule scandaluri la activ. Poate să coste mai mult de un miliard de dolari ca să cercetezi, să dezvolți și să aduci pe piață un medicament reușit. Așa că nu este o surpriză că unele persoane lipsite de scrupule s-au folosit de minciuni și manipulare pentru a-și burduși buzunarele pe seama pacienților ca mine și ca tine.

Într-unul dintre cele mai notorii scandaluri din sănătate din ultimii ani a fost implicată compania Purdue Pharma, care s-a promovat cu surle și trâmbițe ca fiind „pionieră în dezvoltarea de medicamente pentru reducerea durerii, o cauză principală a suferinței umane”. Sună foarte nobil, nu-i așa? Dar, în realitate, Purdue a făcut profituri uriașe promovând agresiv pe piață OxyContin, un analgezic despre care se știe că dă dependență și care a alimentat epidemia violentă a opioidelor din America. **Purdue i-a păcălit intenționat pe medici cu privire la siguranța medicamentului OxyContin, pretinzând că mai puțin de 1% dintre pacienții care l-au luat au devenit dependenți.**⁷ Potrivit Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor, între 1999 și 2019, aproape jumătate de milion de americani au murit din cauza supradozelor de opioide. Peste 93.000 au murit doar în 2020, un record istoric.⁸

Îți imaginezi că doctorii care prescriau aceste medicamente urmau sfatul companiei farmaceutice? Încă o dată, medicii nu au timp să studieze fiecare medicament care apare pe piață. Și îți imaginezi groaza celor care încercau să aline durerea pacienților atunci când au descoperit că recomandarea lor se bazase pe dezinformare – și că aceasta i-a dus pe unii dintre acei pacienți la dependență sau chiar la moarte? **De curând, Purdue a căzut de acord la o înțelegere de 8,3 miliarde de dolari pentru a soluționa mai multe acuzații penale și civile, o foarte mică parte din costul de mai multe trilioane de dolari pe care l-a avut epidemia opioidelor asupra economiei SUA, ca să nu**

⁷ Keefe, „The Sackler Family’s Plans to Keep Its Billions”.

⁸ Katz și Sanger-Katz, „It’s Huge, It’s Historic, It’s Unheard-Of’: Drug Overdose Deaths Spike”.

mai vorbim de viețile care au fost distruse.⁹ Și, pentru ca lucrurile să fie și mai rele, proprietarii companiei, familia Sackler, au ajuns la o înțelegere de 4,5 miliarde de dolari pentru faliment în schimbul unui scut legal pe toată durata vieții – **dar numai după ce au făcut un profit mai mare de 12 miliarde de dolari de pe urma OxyContin.**¹⁰ În iulie 2021, Johnson & Johnson – un nume consacrat de generații – și trei dintre cei mai mari distribuitori de medicamente – nume consacrate de generații – au ajuns la o înțelegere de 26 de miliarde de dolari, după ce numeroase state au amenințat să le dea în judecată, fiindcă au diminuat efectul creării de dependență al opioidelor.¹¹

Multe alte companii „big pharma” au fost și ele amestecate în controverse legale. **Pfizer a fost de acord să plătească o sumă record de 2,3 miliarde de dolari pentru a soluționa acuzații federale de marketing ilegal și periculos pentru patru medicamente diferite.**¹² **Persoane din interior au acuzat Questcor Pharmaceuticals și Mallinckrodt, compania care a achiziționat-o, că i-au mituit pe doctori să umfle vânzările unui medicament pentru crizele de epilepsie la copiii mici. De-a lungul a 19 ani, prețul medicamentului a crescut cu aproape 97.000%, de la un preț de 40 de dolari flaconul la 39.000 de dolari.** Dacă ți se pare corect, încearcă să le ceri clienților o creștere de preț de 97.000% – sau, dacă lucrezi pentru altcineva, de ce să nu îi ceri șefului tău o creștere de 97.000% la salariu?

Scandalul OxyContin ar putea fi exemplul extrem al unei companii de medicamente care își pune interesele financiare proprii mai presus de siguranța clienților. Dar, în realitate, întreaga industrie farmaceutică are o motivație puternică să ne facă să cumpărăm tratamente care ar putea fi bune pentru noi sau nu. De aceea suntem bombardați cu atâtea reclame la medicamente eliberate pe bază de prescripție medicală ori de câte ori dăm drumul la televizor. Ca să îți faci o idee despre câți bani sunt cheltuiți pentru a ne convinge să alegem un anumit

⁹ Hoffman, „Purdue Pharma Is Dissolved and Sacklers Pay \$4.5 Billion to Settle Opioid Claims”.

¹⁰ Sandler, „The Sacklers Made More Than \$12 Billion in Profit from OxyContin Maker Purdue Pharma, New Report Says”.

¹¹ Hoffman, „Drug Distributors and J&J Reach \$26 Billion Deal to End Opioid Lawsuits”.

¹² Rubin, „Pfizer Fined \$2.3 Billion for Illegal Marketing in Off-Label Drug Case”.

tratament, gândește-te la asta: **Doar în 2019, peste jumătate de miliard de dolari au fost cheltuiți pe publicitatea din SUA pentru Humira, un medicament de mare succes, folosit pentru a trata artrita reumatoidă și alte boli inflamatorii.**¹³

Nu știi ce părere ai tu, dar eu sunt întotdeauna amuzat de cât de sănătoși și frumoși arată toți în reclamele acelea de la televizor pentru medicamentele eliberate pe bază de rețetă. Mereu debordează de veselie în timp ce dansează, învârtesc un cerc sau dăruiesc o mașină nouă și strălucitoare fiicei! O viață cum nu se poate mai frumoasă... până la sfârșitul reclamei, când auzi despre lunga listă de posibile efecte secundare și descoperi că vezica ta ar putea exploda, că ți s-ar putea opri respirația sau că ți-ar putea crește o pereche de brațe noi!

Nu vreau să par sarcastic. Dar mizele sunt atât de mari atunci când vine vorba despre sănătatea noastră, încât nu ne permitem să fim niște consumatori naivi care acceptă fără să pună întrebări ceea ce li se vinde sau li se recomandă. Ar fi ca și cum am cumpăra o casă pe baza anunțului poetic al agenției imobiliare – fără să vedem locuința sau să plătim un inspector care să o verifice.

Trebuie să fim deosebit de atenți înainte să luăm măsuri extreme, fie că este vorba despre un medicament cu potențiale efecte secundare grave, fie că este vorba despre o operație cu risc ridicat. În unele cazuri, merită să luăm în considerare opțiuni mai puțin agresive sau mai puțin invazive. **După cum vei vedea în curând, o virtute a medicinei regenerative este aceea că este fundamental diferită de terapiile convenționale bazate pe forța brută, la care apelează majoritatea oamenilor. Medicina regenerativă nu tratează doar simptomele. Scopul ei este să anuleze sau să vindece problema de fond.**

Probabil că nu aș fi aflat niciodată despre puterea medicinei de precizie sau despre multe dintre descoperirile regenerative care se află în centrul acestei cărți dacă nu aș fi suferit un accident groaznic la vârsta de 54 de ani, care a amenințat să îmi dea cu totul peste cap modul de viață. Trebuie să recunosc, mă purtam mai mult ca un puștan de 14 ani pe atunci, avântându-mă cu snowboardul pe munte în Sun Valley, Idaho. Ceva nu a mers cum trebuie și am căzut cu o violență care m-a zdruncinat din toate încheieturile și care mi-a distrus umărul.

¹³ Bulik, „The Top 10 Ad Spenders for Big Pharma in 2019”.

S-a dovedit că mi-am rupt coafa rotatorie, grupul de tendoane și mușchi care leagă de umăr partea de sus a brațului. Am avut parte de multe dureri de-a lungul anilor, dar aceasta era atât de puternică, încât nu mai știam ce să fac. Pe o scară de la unu la zece, aș da acestei dureri o notă de 9,9! Simțeam că ard de durere. Mă durea chiar și atunci când inspiram adânc. În următoarele două nopți, am dormit 2 ore cu totul.

Am fost la trei specialiști care m-au sfătuit cu toții să mă operez. Dar procesul de recuperare avea să fie lent și dificil și puteam să rămân pe tușă șase luni sau chiar mai mult, dacă lucrurile nu mergeau bine. În plus, prognosticul pe termen lung nu era strălucit. Puteam să optez pentru operație și să mă angajez la câteva luni de recuperare intensivă, iar umărul meu slăbit să se rupă din nou. Doctorii m-au avertizat și că brațul mi-ar putea înțepeni atât de rău, încât nu aș mai putea să îl ridic deasupra umărului. Cum aș fi putut să fac ravagii pe scenă și să umplu de energie mii de oameni cu un braț atârând înțepenit? Aș fi fost ca un luptător cu un braț legat la spate!

Trebuia să existe un răspuns mai bun, nu aveam decât să îl caut mai bine. Așa că am apăsă pe accelerație, cercetând fiecare soluție imaginabilă. Câteva zile mai târziu, m-am dus la un chirurg ortoped care mi-a spus că operația nu este cea mai bună soluție. Și că există un dispozitiv care poate să îmi aline imediat durerea și să mă ajute să mă vindec. În 24 de ore, am găsit pe cineva care să-mi aplice acest tratament. Mi-a redus durerea de la nivelul 9,9 la aproximativ 5, ceea ce a însemnat că puteam să gândesc din nou coerent și să dorm. În capitolul *Viața fără durere*, îți voi spune mai multe despre această **terapie cu câmp electromagnetic pulsat (PEMF – pulsed electromagnetic field)**. **Numeroase studii au confirmat că poate să accelereze vindecarea oaselor cu până la 50%.**¹⁴ Sunt încrezător că, dacă ești accidentat sau ai dureri mari și ai nevoie de o alinare eficientă, PEMF ar putea fi o soluție minunată și pentru tine.

¹⁴ Cadossi et al., „Pulsed Electromagnetic Field Stimulation of Bone Healing and Joint Preservation: Cellular Mechanisms of Skeletal Response”; FDA, „FDA Executive Summary Prepared for the September 8-9, 2020, Meeting of the Orthopaedic and Rehabilitation Devices Panel: Reclassification of Non-Invasive Bone Growth Stimulators”.

Dar, chiar dacă durerea mea devenise suportabilă, tot nu eram eu, cel dinainte. Puteam să intru în forță pe scenă și brațul să îmi amorțească din senin. Sau totul părea în regulă pe la jumătatea zilei, după care durerea mă lovea brusc ca un ciocan pneumatic. *Existam*, dar nu *trăiam*. Și habar n-aveam că problema mea era pe cale să devină din rea și mai rea.

Am fost să mă consulte un alt medic care mi-a dat un verdict devastator. **M-a privit în ochi și m-a anunțat: „Viața, așa cum o știi, s-a sfârșit”. Mi-a arătat o imagine a coloanei mele vertebrale și mi-a explicat: „Ai o stenoză spinală acută”, o îngustare anormală a spațiului din canalul spinal.** Nu a fost o surpriză totală, deoarece sufeream de dureri mari de spate de aproape un deceniu. Dar doctorul m-a avertizat că situația mea era atât de gravă încât, dacă mai sufeream o lovitură violentă, aceasta putea să mă ducă la paralizie. Încă o căzătură cu snowboardul – sau o săritură apăsată pe scenă – putea fi catastrofală. Nici măcar de ieșit la alergat nu mai putea fi vorba.

Părea că trupul meu începea să se destrame, după decenii de solicitări fizice intense. Viața îmi fusese mereu definită de energia și mintea mea, de dorința interioară de a-i ajuta pe oameni și de a mă prezenta în fața lor în formă maximă. Dar acum părea că întreaga structură se putea prăbuși în orice moment.

Nu știi dacă ai trăit vreodată o asemenea experiență: un moment în care vitalitatea ta a avut de suferit. Când a început să-ți dispară energia și să iei în calcul posibilitatea unui declin continuu. Dacă ai trăit așa ceva, îți poți imagina câtă nesiguranță și teamă am simțit. Dar nu aveam de gând să mă dau bătut și să accept că leziunile erau ireversibile. Am refuzat să cred că soarta îmi era pecetluită. Așa că am făcut ceea ce am făcut întotdeauna. Am continuat să caut soluții.

MIRACOLUL ÎNTINERIRII

*Trebuie să ne schimbăm, să ne reinnoim, să întinerim mereu;
altfel, împietrim.*

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Am avut noroc că am apelat pentru sfaturi la unul dintre oamenii cei mai inteligenți, mai pricepuți în tehnologie și mai progresiști în gândire pe care îi cunosc: dragul meu prieten Peter Diamandis. În copilărie, Peter visa să ajungă astronaut. Dar părinții lui au vrut să fie medic. Așa că, după ce a absolvit MIT, cu o dublă specializare în genetică moleculară și inginerie aerospațială, și-a luat diploma în medicină la Harvard Medical School.

Până la urmă însă, Peter și-a făurit propriul drum, ajungând să își dezvolte o expertiză de o uimitoare amploare și profunzime. Printre numeroasele sale realizări se numără aceea de a fi fondatorul și președintele executiv al XPRIZE Foundation, care inițiază competiții ce îi inspiră pe inovatori să obțină succese în domeniul îngrijirii medicale, inteligenței artificiale, explorării spațiale și protecției mediului. Primul premiu XPRIZE, Ansari XPRIZE, a făcut să scadă riscurile și costurile călătoriei în spațiu, stimulând crearea unei nave spațiale cu echipaj, sigură, reutilizabilă și finanțată privat, care a făcut posibilă călătoria în spațiu a persoanelor private. Tehnologia i-a fost vândută apoi lui sir Richard Branson, care a fondat Virgin Galactic și a dat naștere unei noi industrii. A înființat în parteneriat un fond de capital de investiții care investește în companii ce deschid drumuri noi în sănătate și longevitate. De asemenea, a scris trei cărți ajunse bestsellere și a fost numit unul dintre „cei 50 cei mai mari lideri din lume”, de către revista *Fortune*. Care este firul comun ce leagă toate pasiunile lui Peter? Convingerea profundă că putem exploata tehnologia, ca să construim o lume mai bună, mai sănătoasă și mai îmbelșugată.

Ținând seama de pregătirea unică a prietenului meu, nimeni nu se afla într-o poziție mai bună să mă îndrume către cele mai avansate soluții medicale disponibile – tehnologiile de ultimă oră, accesibile la început numai unui cerc relativ mic de oameni care au informații

despre ele. Peter lucrează în epicentrul acestui cerc. Și nu doar fiindcă este un geniu care înțelege toate dedesubturile ultimelor descoperiri tehnologice. Mulți dintre cei mai mari inovatori din lume sunt atrași de căldura, entuziasmul și optimismul lui.

Când l-am rugat să mă îndrume, Peter m-a sfătuit să nu mă grăbesc să mă operez, indiferent cât de mulți doctori mi-au prezentat această opțiune ca fiind singura viabilă. **În loc de operație, mi-a sugerat terapia cu celule stem. Mai precis, mi-a recomandat să vorbesc cu bunul său prieten, dr. Bob Hariri.** Am fost surprins la început, fiindcă știam că Bob este neurochirurg. „**Chiar este neurochirurg**”, mi-a răspuns Peter. „**Dar este și unul dintre cei mai buni experți mondiali în celule stem. Nu e nimeni mai bun ca el.**”

Nu mi-am dat seama pe atunci, dar a fost ca și cum aș fi vrut să aflu mai multe despre baschet și mi s-ar fi spus: „Hai să te întâlnești cu prietenul meu, James LeBron. Îți poate spune el cum se joacă.”

Ca să îți faci rapid o idee: Bob Hariri, doctor în medicină, este atât un neurochirurg celebru, cât și un specialist în biomedicină renumit la nivel mondial, care a deschis calea pentru utilizarea celulelor stem în tratamentul unei game largi de boli care pun viața în pericol. Bob este o legendă în domeniul științei regenerării, pentru că a fost primul care a extras celule stem vindecătoare, deosebit de eficiente, din placenta umană – o descoperire revoluționară despre care vom vorbi mai mult în capitolul următor. Bob deține peste 170 de brevete emise și în curs de brevetare pentru descoperirile sale. Și este totodată antreprenor în serie și președinte și CEO al Celularity Inc., o companie de biotehnologie specializată în studii clinice, care conduce următoarea evoluție în medicina celulară.

Bob mi-a vorbit despre diferitele tipuri de celule stem și mi-a explicat că nu toate sunt la fel. Pe atunci, piața pentru terapia cu celule stem era ca Vestul Sălbatic: multe tratamente dubioase promovate de oameni necalificați și periculoși. Bob m-a instruit, spunându-mi ce să evit și unde să mă duc pentru cel mai bun tratament. „Ai nevoie de cele mai puternice, mai tinere și mai eficiente celule stem”, mi-a spus el. „Ai nevoie de celule stem de zece zile care au forța vieții în ele.”

Câteva săptămâni mai târziu, am făcut primul tratament cu celule stem. Am să îți spun mai încolo întreaga poveste, pentru că vreau să

înțelege exact ce presupun aceste terapii regenerative și cât de mult te pot ajuta. Dar deocamdată, voi trece direct la subiect: **Peter și Bob m-au îndrumat spre o recuperare pe care nici nu mi-aș fi imaginat-o. Umărul meu distrus s-a refăcut complet în doar câteva zile, fără operație. Brațul nu mi-a mai înțepenit. Funcționează perfect și în ziua de azi. Este ca și cum nu aș fi suferit niciodată accidentul de snowboard.**

Dar s-a întâmplat ceva și mai surprinzător, ceva ce nu aș fi crezut că e posibil, dacă nu mi s-ar fi întâmplat chiar mie, personal. La câteva zile după prima ședință de tratament, m-am ridicat din pat într-o dimineață și mi-am dat seama că durerile sfâșietoare de spate pe care le avusesem în cea mai mare parte a ultimilor 14 ani dispăruseră complet. Era un miracol. Un miracol absolut.

Și de aceea, prietene, scriu această carte. Faptul că m-am vindecat este ceea ce m-a adus astăzi aici. În ultimii câțiva ani, m-am aflat într-o călătorie care mi-a schimbat viața. Pe parcursul ei, am văzut pe propria-mi piele cum această minunată lume nouă a tehnologiilor regenerative schimbă radical modul în care înțelegem ce este posibil din perspectiva sănătății, energiei, forței și longevității noastre.

Recuperarea mea a început cu terapia cu celule stem, despre care tocmai am amintit. Dar am ajuns să îmi dau seama că această revoluție tehnologică este mult mai vastă decât celulele stem. **Vreau să îți spun și ție ce am aflat despre numeroasele mijloace de transformare care sunt disponibile chiar acum, pentru a-ți da înapoi ceasul biologic, pentru a-ți întineri corpul și pentru a te reconecta cu forța vitală în toată gloria ei.** Pot să îți promit că, odată ce te hotărăști să folosești aceste mijloace și să descoperi singur ce impact au asupra sănătății și stării tale de bine, viața ta nu va mai fi niciodată la fel.

Experiența personală a întineririi este cea care m-a adus la Vatican. Este cea care m-a făcut să îl întâlnesc pe papă, să socializez cu cei mai importanți oameni de știință din lume din domeniul medicinei regenerative. Acestea fiind spuse, nu sunt nici om de știință și nici doctor. Spre deosebire de dr. Bob Hariri, nu am petrecut zeci de ani trăind într-un laborator de cercetare. Nici nu știu dacă se fac halate de

laborator destul de mari încât să-i vină unui tip ca mine! Așa că, atunci când m-am gândit prima oară să scriu această carte, le-am propus lui Bob și Peter să facem echipă. Sunt onorat că au acceptat să fim coautori și să-și împartă cunoștințele fără egal.

Toți trei suntem binecuvântați să ne aflăm într-o etapă a vieții în care ne concentrăm în principal să îi ajutăm pe ceilalți. **Cu această intenție, donăm 100% din profiturile obținute de pe urma acestei cărți pentru a schimba ceva în bine în viața oamenilor. Mai întâi, donăm 20 de milioane de mese pentru Feeding America, una dintre cele mai eficiente organizații pe care le știu în ajutorarea celor care au cea mai mare nevoie. De altfel, am donat toate profiturile mele de pe urma ultimelor trei cărți, dar am făcut și donații suplimentare pentru a iniția Billion Meal Challenge. Am strâns deja mai mult pentru a asigura 1 miliard de mese până în 2025, și în prezent am ajuns la peste 850 de milioane de mese. Profiturile realizate de autori de pe urma acestei cărți sunt donate pentru a-i sprijini pe unii dintre cei mai mari lideri din cercetarea medicală. Vrem să sprijinim cele mai mari inteligențe din lume în lupta cu cancerul, bolile cardiace, Alzheimer și altele. Și vrem să promovăm cercetările de ultimă oră ale unor oameni de știință remarcabili, pe care îi vei întâlni în capitolele următoare. Suntem încântați să jucăm un rol în accelerarea eforturilor lor de a salva milioane de vieți. Vreau să știi că, în timp ce citești această carte căutând soluții pentru a-ți îmbunătăți viața, vei contribui nu numai la cercetarea medicală, ci și la asigurarea de alimente pentru cei aflați în nevoie în această perioadă economică dificilă.**

În scrierea acestei cărți, ne-am bazat mult pe îndrumarea câtorva experți de talie mondială, care au ajuns să facă parte din **Consiliul Consultativ pentru Forța Vitală**. Ei ne-au ajutat să ne orientăm către oamenii de știință, doctorii, inventatorii și antreprenorii pe care am ales să îi punem în lumina reflectoarelor.

Printre consilierii noștri – ca să dau doar câteva nume – se află:

- **Dr. Dean Ornish**, doctor în medicină, profesor de practică medicală la University of California, San Francisco, președinte și fondator al Preventive Medicine Research Institute;

- **Dr. David Sinclair**, profesor de genetică la Harvard Medical School și codirector al „Paul F. Glenn” Center for Biology of Aging Research de la Harvard;
- **Dr. George Church**, legendarul genetician și specialist în inginerie moleculară și profesor „Robert Winthrop” de genetică la Harvard Medical School;
- **Deepak Srivastava**, doctor în medicină, președinte al Gladstone Institute și director al Roddenberry Stem Cell Center de la Gladstone;
- **Eric Verdin**, doctor în medicină, președinte și CEO al Buck Institute for Research on Aging;
- **Dr. Jennifer Garrison**, lector universitar la Buck Institute și fondator al Global Consortium for Reproductive Longevity and Equality;
- **Carolyn DeLucia**, doctor în medicină, membră a American Congress of Obstetricians and Gynecologists – practică ginecologia de peste 30 de ani și este expertă în terapii alternative. Pionieră în cele mai noi tratamente noninvazive pentru sănătatea sexuală;
- **Dr. Rudy Tanzi**, profesor de neurologie la Harvard University; director al Genetics and Aging Research Unit la Massachusetts General Hospital; vicepreședinte al departamentului de neurologie și codirector al McCance Center for Brain Health;
- **Dr. Rhonda Patrick**, om de știință și profesoară cu lucrări publicate, creatoare a FoundMyFitness. Domeniile de specialitate includ cercetări asupra îmbătrânirii (efectuate la Salk Institute), rolului geneticii și al epigeneticii în starea de sănătate, beneficiilor expunerii organismului la factori de stres hormetic și importanței mindfulnessului, a reducerii stresului și a somnului;
- **Dr. Hector Lopez**, doctor în medicină, partener fondator și director medical principal al Supplement Safety Solutions, LLC și Center for Applied Health Sciences;
- **Dr. Matthew Walker**, profesor de neuroștiințe la University of California, Berkeley, și una dintre autoritățile mondiale în ce privește somnul.