

 [instagram.com/harmonija\\_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)  
 [facebook.com/harmonija\\_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)  
[www.harmonijaknjige.rs](http://www.harmonijaknjige.rs)

Naslov originala:  
Anthony Robbins  
*Life Force: How New Breakthroughs in Precision Medicine Can Transform the  
Quality of Your Life & Those You Love*

Copyright © 2022 by Anthony Robbins  
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2024

ZA IZDAVAČA:  
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:  
Marina Sabovljević

PREVOD:  
Srđan Ladičorbić

LEKTURA:  
Lidija Cenić

KOREKTURA:  
Milica Rakić

DIZAJN KORICE:  
Siniša Subotić

ŠTAMPA:  
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:  
1000

IZDAVAČ:  
Publik praktikum, imprint Harmonija  
Dobrovoljačka 10/I, Zemun  
office@publikpraktikum.rs  
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:  
2024

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne  
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku  
ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili meha-  
ničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili  
bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje  
informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6152-233-8  
COBISS.SR-ID 143049481

# ŽIVOTNA SNAGA

ENTONI ROBINS

HARMONIANIJA



*Ova knjiga je posvećena dušama koje tokom celog života uvek nastoje da budu sve što mogu, kao i da urade, podele i daju sve što mogu. I najvažnije, najvećem božjem daru u mom životu, mojoj supruzi Sejdž, s kojom sam u braku dvadeset dve godine, mojoj deci, unucima i probranim članovima moje proširene porodice – rečima ne može da se opiše koliko sam zahvalan svakom od vas.*

– Toni Robins

***Mom ocu dr Hariju P. Dijamandisu, dragom i sjajnom lekaru koji je dogurao do osamdeset devet godina.***

***I mojoj neverovatnoj mami Tuli Dijamandis, koja je veoma vitalna sa osamdeset šest godina! Neka doživi svoj stoti rođendan!***

– Piter H. Dijamandis

*Voleo bih da svoj doprinos ovoj knjizi posvetim svojoj porodici – Aleksu, Džeku, Hejli i Megi – s nadom da će naš rad koji je u toku dodati zdrave godine, pa čak i decenije životima onih koji naše napore čine značajnim.*

– Dr Robert Hariri



# ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Ova knjiga sadrži mišljenja i ideje svog autora. Njena namena je da pruži korisne i informativne činjenice o temama obrađenim u njoj. Prodaje se s razumevanjem da njen autor i izdavač nisu uključeni u pružanje medicinskih i zdravstvenih usluga niti ikakvih drugih ličnih stručnih usluga u vezi sa sadržajem knjige. Čitalac bi trebalo da se posavetuje sa svojim medicinskim, zdravstvenim ili drugim odgovarajućim stručnjakom pre nego što usvoji bilo kakav predlog ili izvuče zaključke iz ove knjige. Pored toga, ova knjiga ne bi trebalo da služi kao osnova za bilo kakvu finansijsku odluku, kao preporuka za određeno ulaganje niti kao ponuda za prodaju ili kupovinu sigurnosti.

Na stranicama ove knjige autor je možda pominjao nekoliko kompanija i entiteta u kojima ima finansijski interes; takvi interesi su obelodanjeni kada su te kompanije i entiteti prvi put pomenuti.

Autor i izdavač se jasno odriču svake odgovornosti za bilo kakvu materijalnu odgovornost, gubitak ili rizik – lične ili druge prirode – koji nastanu kao neposredna ili posredna posledica korišćenja i primene sadržaja ove knjige.



# SAVETODAVNI ODBOR

## ŽIVOTNE SNAGE

Želeli bismo da zahvalimo jedanaestoro članova svog savetodavnog odbora za njihovu podršku ovoj knjizi. Svi oni su lideri u svom naučnom polju. Zahvalni smo im na saradnji.

- **Dr Din Orniš** – predsednik i osnivač Istraživačkog instituta za preventivnu medicinu; klinički profesor na Medicinskoj školi na Univerzitetu Kalifornija u San Francisku; autor dela *Reversing Heart Disease* i *UnDo It!*
- **Doktor filozofije Dejvid Sinkler** – profesor genetike u Medicinskoj školi Harvard; kodirektor Centra za istraživanje biologije starenja Pol F. Glen na Harvardu; autor knjige *Lifespan: Why We Age – and Why We Don't Have To*, bestselera *Njujork tajmsa*.
- **Doktor filozofije Džordž Čerč** – profesor genetike u Medicinskoj školi Harvard; profesor zdravstvenih nauka i tehnologije na Harvardu i MIT-u (Masačusetskom tehnološkom institutu); i jedan od osnivačkih članova Instituta „Vis“ za biološki inženjering.
- **Dr Dipak Srivastava** – predsednik Gledstoun instituta; profesor na Odeljenju pedijatrije i na Odeljenju biohemije i biofizike u medicinskoj školi na Univerzitetu Kalifornija u San Francisku.
- **Dr Erik Verdin** – predsednik i glavni izvršni direktor Instituta Bak; vanredni profesor u medicinskoj školi na Univerzitetu Kalifornija u San Francisku; član Američke asocijacije za razvoj nauke.
- **Doktor filozofije Dženifer Garison** – docent na Institutu Bak i osnivač Globalnog konzorcijuma za reproduktivnu dugovečnost i jednakost; docent iz oblasti ćelijske i molekularne farmakologije u medicinskoj školi na Univerzitetu Kalifornija u San Francisku.
- **Dr Karolin Delusija, članica Američkog kongresa akušera i ginekologa** – bavi se akušerstvom i ginekologijom više od trideset godina i stručnjak je za alternativnu terapiju. Začetnica je mnogih vodećih neinvazivnih tretmana za seksualno zdravlje.

- **Doktor filozofije Rudi Tanci** – profesor neurologije na Univerzitetu Harvard; direktor Jedinice za genetiku i istraživanje starenja u Opštoj bolnici Masačusetsa u Bostonu; potpredsednik Odeljenja za neurologiju i kodirektor Centra „Makens” za zdravlje mozga.
- **Doktor filozofije Ronda Patrik** – naučnica sa objavljenim delima i podučavalac, tvorac *faundmajfitnessa*. Stručna u sledećim oblastima: istraživanje starenja (sprovedeno na Institutu Solk), uloga genetike i epigenetike u zdravstvenom stanju ljudi, koristi izlaganja tela hormetičkim stresorima i važnost svesnosti, spavanja i smanjenja stresa.
- **Dr Hektor Lopez** – suosnivač kompanije ograničene odgovornosti „JUVN3 Holdings”; osnivački partner i glavni medicinski službenik u kompaniji ograničene odgovornosti „Saplement sejfti solušns” i kompaniji ograničene odgovornosti „Centar za primenjene zdravstvene nauke”; glavni izvršni direktor „Orto-Nutre” i „Nutrimed solušnsa”.
- **Doktor filozofije Metju Voker** – profesor neuronauke na Univerzitetu Berkli u Kaliforniji; naučnik iz oblasti spavanja na *Guglu*; autor dela *Zašto spavamo: razotkrivanje moći spavanja i sanjanja*.

# SADRŽAJ

<i>Predgovor</i>	13
<i>Uvod Reja Kurcvajla</i>	16

## PRVI DEO REVOLUCIJA ŽIVOTNE SNAGE

1. Životna snaga: naš najveći dar	21
2. Moć matičnih ćelija	51
3. Moć dijagnostike: značajna otkrića koja mogu da vam spasu život	76
4. Vraćanje vremena unazad: hoće li starenje uskoro biti lečivo?	98

## DRUGI DEO JUNACI REVOLUCIJE REGENERATIVNE MEDICINE

5. Čudo regeneracije organa	121
6. Moćna car t-ćelija: novi značajni lek za leukemiju	142
7. Operacija mozga bez reza: dejstvo usmerenog ultrazvuka	156
8. Genska terapija i crispr: lek za bolest	166
9. Čudesni wnt signalni put: istinska fontana mladosti	180

## TREĆI DEO ŠTA MOŽETE ODMAH DA URADITE

10. Vaša najznačajnija apoteka za vitalnost	197
11. Kako živeti bez bola	220
12. Način života i ishrane za postizanje dugovečnosti	244
13. Moć spavanja: treći stub zdravlja	269
14. Snaga, fizička izdržljivost i učinak: vaš brzi vodič do najboljih rezultata	281
15. Lepota: kako poboljšati vidljivo zdravlje i vitalnost	304
16. Žensko zdravlje: ciklus života	322

ČETVRTI DEO  
BORBA PROTIV ŠEST NAJVEĆIH UBICA

17. Kako zaceliti oštećeno srce	339
18. Vaš mozak: kako lečiti moždane udare	353
19. Kako pobediti u ratu protiv kancera	369
20. Kako savladati upalu i autoimunu bolest: kako telu doneti mir	395
21. Dijabetes i gojaznost: kako pobediti dvostruku pretnju	413
22. Alchajmerova bolest: kako iskoreniti zver	434

PETI DEO  
DUGOVEČNOST, NAČIN RAZMIŠLJANJA I ISPUNJENOST

23. Dugovečnost i moć eksponencijalnih tehnologija (napisao dr Piter H. Dijamandis)	459
24. Kako stvoriti izvanredan kvalitet života: moć načina razmišljanja	483
25. Moć odluke: dar življenja u dobrom stanju	505
<i>Vaš akcioni plan u sedam koraka za trajne rezultate</i>	524

# **PREDGOVOR**

Čestitamo vam što ste uzeli da čitate ovu knjigu! Oduševljeni smo što ćemo vas povesti na putovanje naučnih otkrića, od kojih se mnoga mogu sada primeniti i odmah poboljšati kvalitet, a možda i kvantitet vašeg života. Evo kratkih naznaka onoga o čemu ćete čitati na stranicama koje slede:

## **KAKO DA DOBIJETE ČISTU ENERGIJU, SNAGU I MAKSIMALAN UČINAK**

- Naučite kako da odmah povećate svoju energiju tako što ćete iskoristiti moć prirodnog jedinjenja u svom telu koje pokreće energiju na ćelijskom nivou.
- Otkrijte četiri veoma važna sastojka koja je svetski poznati profesor genetike koristio kako bi smanjio svoje biološko doba za dvadeset godina.
- Povećajte svoju snagu i mišićnu masu, poboljšajte metabolizam i povećajte gustinu kostiju i do četrnaest odsto pomoću naučno dokazane desetominutne vežbe (koju ćete praktikovati samo jednom nedeljno!).
- Saznajte koji je treći stub zdravlja – jedna od najjednostavnijih stvari koje možete da uradite kako biste poboljšali svoju dnevnu usredsređenost i raspoloženje i iskusili veću vitalnost bez kofeina i drugih stimulansa.
- Pripremite svoje telo za vrhunski učinak koristeći najnovije nosive uređaje koji mogu da vam daju celodnevne personalizovane podatke o vašoj fizičkoj spremnosti, kvalitetu sna i brzini oporavka.

## **KAKO DA UBRZATE ISCELJENJE, OBNOVU TELA I DUGOVEČNOST (BEZ OPERACIJE)**

- Kako su matične ćelije pomogle ljudima da povrate sposobnost korišćenja ruku i nogu nakon moždanog udara ili povrede kičmene moždine, i da se oporave od povreda kao što su pokidani ligamenti, a kod dece pogođene leukemijom da dovedu bolest u remisiju.
- Nova genska terapija za koju se pokazalo da vraća vid primanjem samo dve injekcije.
- Nova injekcija koja spasava stotine života pomažući onima koji pate od anksioznosti i posttraumatskog stresnog poremećaja.

- Tri moćna i delotvorna nova naučna otkrića za otklanjanje bola u leđima.
- Operacija mozga bez reza koja koristi ultrazvuk kako bi znatno ublažila simptome Parkinsonove bolesti za samo nekoliko minuta; sada se ispituje njena upotreba u cilju blokiranja obrazaca zavisnosti u mozgu.
- Novootkriveni molekul koji bi mogao potpuno da ukloni osteoartritis tako što bi omogućio rast nove hrskavice za dvanaest meseci, a što bi zahtevalo primanje samo jedne injekcije.
- Eksponencijalne tehnologije kao što su veštačka inteligencija, CRISPR i genska terapija koriste se u cilju otkrivanja tajne starenja – odnosno načina da se starenje uspori ili zaustavi, a možda čak i da se preokrene proces starenja.

## **ZDRAV GUBITAK TELESNE TEŽINE I INOVATIVNI LEKOVI PROTIV STARENJA**

- Dva rešenja za suzbijanje apetita koja je odobrila Američka administracija za hranu i lekove; jedno od njih dovodi do prosečnog gubitka težine od deset kilograma.
- Dostupni i finansijski pristupačni tretmani za kosu koji mogu da povećaju rast, gustinu i sjaj kose i do šezdeset odsto, bez oštrih hemikalija i neugodnih neželjenih dejstava.
- Novi lekovi protiv starenja koji su posebno prilagođeni vašoj koži tako što se uzimaju u obzir vaš DNK, način života i faktore iz okruženja, a kako biste imali sjajnu kožu bez obzira na starosno doba.
- Način da se zauvek rešite masnog tkiva pomoću neinvazivne tehnologije koja vam pomaže da izgubite mast i zategnete svoju kožu (bez operacije ili ožiljaka).
- Osnovni element koji vaše telo prirodno proizvodi, a koji vam može dati dejstvo botoksa bez korišćenja igala, kao i novu kosu.

## **NOVI NAČINI DA SE UHVATITE UKOŠTAC S NAJVEĆIM UBIČAMA**

- Kancer: kako pobediti u ratu protiv kancera pomoću alternative hemioterapiji i zračenju; revolucionarno ispitivanje krvi koje može da otkrije više od pedeset vrsta kancera pre pojave prvih simptoma.
- Srčana bolest: novo ispitivanje zasnovano na veštačkoj inteligenciji koje je odobrila Američka administracija za hranu i lekove; ovo ispitivanje može da predvidi srčanu bolest pet do deset godina unapred i da pruži smernice koje će pomoći u njenom sprečavanju.
- Dijabetes: jeftin lek koji bezbedno leči dijabetes tipa 2 i pomaže u njegovom sprečavanju, a može da vas zaštiti i od kancera, srčane i Alchajmerove bolesti.

- Alchajmerova bolest: kompanija koja primenjuje CRISPR tehnologiju za uređivanje gena kako bi ublažila simptome Alchajmerove bolesti kao što su anksioznost i depresija.
- Moždani udar: kako uređaji za virtuelnu stvarnost, senzori visoke tehnologije i video-igre poboljšavaju okretnost i pokretljivost ljudi koji su preživeli moždani udar.

... I još štošta.

# UVOD REJA KURCVAJLA

---

*Rej Kurcvajl je jedan od vodećih svetskih pronalazača, mislilaca i futurista,<sup>1</sup> sa tridesetogodišnjim iskustvom u oblasti predviđanja (uglavnom preciznih). Časopis 'Ink' je svrstao Kurcvajla među najbolje preduzetnike, opisujući ga kao 'dostojnog naslednika Tomasa Edisona'. Kurcvajl je nagrađen Nacionalnom medaljom za tehnologiju i inovaciju za svoja pionirska i inovativna dostignuća u oblasti kompjuterske nauke kao što je tehnologija prepoznavanja glasa, zahvaljujući kojoj su premošćene mnoge prepreke i obogaćeni životi invalida i svih Amerikanaca.*

Imam veoma kratak spisak ljudi kojima gotovo uvek kažem „da” kada mi nešto zatraže. Toni Robins i Piter Dijamandis su na vrhu tog spiska. Dakle, kada su zatražili od mene da napišem ovaj predgovor, nisam oklevao. Toni i Piter dele moje uverenje da moć ljudskih ideja može da promeni svet, uključujući i to koliko dugo živimo. **Bez obzira na to s kojim neprilikama se suočavamo – poslovnim problemima, zdravstvenim problemima, teškoćama u ličnim odnosima, velikim društvenim i kulturnim problemima našeg vremena – postoji ideja koja će nam omogućiti da ih savladamo.** Možemo i moramo da pronademo tu ideju. A kada je pronademo, moramo da je primenimo. **Životna snaga će vam pomoći da pronadete te odgovore. Ova knjiga pokriva najvažnije inovacije, izume i tehnologije koje preobražavaju današnje zdravlje i medicinu.** Zahvaljujući veštačkoj inteligenciji koja počinje da otkriva tajne našeg tela i mozga, na pragu smo temeljnih medicinskih dostignuća. **Pa ipak, mnogi konvencionalni lekari i dalje su zaglavljani u staroj paradigmi i ne primenjuju medicinu kao informacionu tehnologiju, što znači da svako od nas mora da preuzme kontrolu nad sopstvenim zdravljem.** Imao sam određeno iskustvo s tim. Dozvolite mi da objasnim.

Kad sam imao petnaest godina, moj otac je doživeo srčani udar, a kada sam imao dvadeset dve godine – 1970. godine – otac je umro od srčane bolesti (imao je pedeset osam godina). Verovao sam da sam sposoban da rešavam probleme s kojima se susrećem. Shvatio sam da sam verovatno nasledio očeve gene za srčano oboljenje, pa sam stavio rešavanje tog zdravstvenog problema na svoj spisak dugoročnih ciljeva koje treba

---

<sup>1</sup>Futurologija je disciplina koja se bavi čovekovom budućnošću i predviđa pravce tehnološkog i društvenog razvoja. (Prim. prev.)

postići. Kada sam imao trideset pet godina – 1983. godine – **dijagnosticovan mi je dijabetes tipa 2. Konvencionalno lečenje mi je samo pogoršalo stanje** (prouzrokujući povećanje telesne težine, što je dovelo do pogoršanja dijabetesa), pa sam odlučio da je došlo vreme da rešavanje tih zdravstvenih problema stavim na vrh spiska stvari koje treba uraditi. **Udubio sam se u zdravstvenu i medicinsku literaturu i smislio sopstveni pristup koji je uključivao način ishrane, stil života i dodatke ishrani; zahvaljujući tom pristupu, na kraju – do 1988. godine – potpuno sam izlečio svoj dijabetes.** Napisao sam veoma prođavanu knjigu o zdravlju u kojoj sam podelio to svoje iskustvo – *The 10% Solution for a Health Life*. Nakon toga sam napisao još dve nagrađivane knjige o zdravlju – *Fantastic Voyage* (2004. godine) i *TRANSCEND: Nine Steps to Living Well Forever* (2009. godine).

Dok sam prolazio kroz to lično zdravstveno otkrovenje, radio sam i na dva izuma: prvog muzičkoj tastaturi sposobnoj da tačno reprodukuje zvukove velikog klavira i drugih orkestarskih instrumenata, i prvom sistemu za prepoznavanje govora s velikim rečnikom koji je komercijalno reklamiran. Današnji potomak te tehnologije je „Eplov” uređaj za prepoznavanje glasa *Siri*. Kao izumitelj, shvatio sam da je ključ uspeha – pravovremenost. Većina izuma i izumitelja propadne ne zato što ne mogu da osposobe svoje nove sprave za rad nego zato što to ne urade u pravo vreme. Dakle, ranih osamdesetih godina 20. veka postao sam verni pratilac tehnoloških trendova; pratio sam mogućnosti, cene i učinak kompjutinga i otkrio da ta tehnologija veoma brzo napređuje. U to vreme kompjuting je bio radikalna ideja jer je našu intuiciju – da mislimo linearno – okrenuo naglavačke.

Negde oko 1995. prvi put sam primetio eksponencijalni razvoj tehnologije primenjene na **Projekat ljudskog genoma**, koji je započet 1990. **Kada je od započinjanja projekta prošlo sedam i po godina, bio je sakupljen jedan odsto genoma, što je navelo rane kritičare da kažu da će za završetak projekta biti potrebno sedamsto godina. Moj odgovor je bio da se projekat razvija po rasporedu, a da jedan odsto od sto odsto deli samo sedam udvostručavanja.** I zaista, projekat se svake godine razvijao dvostruko brže nego prethodne, pa je završen sedam godina kasnije. Ista stopa eksponencijalnog napretka nastavila se i po završetku Projekta ljudskog genoma. **Dekodiranje tog prvog genoma koštalo je više od 2,7 milijardi dolara, a danas košta manje od šesto dolara.** I svaki drugi aspekt onoga što smo nazivali biotehnologijom – razumevanje genoma, modeliranje genoma, simuliranje genoma i, najvažnije, reprogramiranje genoma – eksponencijalno je napredovao.

**Pomoću biotehnologije vođene veštačkom inteligencijom sada smo sposobni da predupredimo i lečimo bolesti, a uskoro ćemo moći i da ih potpuno izlečimo. Počeli smo da reprogramiramo svoju biologiju na isti način na koji reprogramiramo svoje računare.** Uzmimo za primer „turbo” vakcinu protiv gripa koju su stvorili istraživači sa Univerziteta Flinders u Australiji. Koristili su biološki simulator kako bi stvorili milijarde hemijskih jedinjenja, a zatim su koristili drugi simulator kako bi

videli koja bi jedinjenja bila korisna kao lekovi za jačanje imuniteta protiv gripa. Sada imaju odličnu vakcinu protiv gripa koja se ispituje na ljudima.

Sadašnja primena kliničke biotehnologije mogla bi se opisati kao kapanje, ali do kraja dvadesetih godina 21. veka postaće poplava. **U prethodne tri godine dostigli smo tačku preokreta u kompjuterskoj snazi veštačke inteligencije da brzo simulira, testira i rešava biohemijske probleme.** Količina računarske snage posvećena vežbi najboljih kompjuterskih modela je od 2012. godine udvostručavana na svaka tri i po meseca, **što znači da je u poslednjih devet godina uvećana trista hiljada puta.** To je otvorilo vrata veštačkoj inteligenciji i omogućilo joj da neuporedivo brže nego ljudi pronalazi medicinska rešenja. S vremenom, naše poverenje u te simulacije pokretane veštačkom inteligencijom će rasti, pa ćemo naposletku prihvatati njihove rezultate kao dovoljno pouzdane bez trošenja vremena na ljudska ispitivanja. Uskoro ćemo moći da simuliramo hiljade milijardi mogućih rešenja za svaki zdravstveni problem i da ih potpuno ispitamo za samo nekoliko sati ili dana.

**To će nas dovesti do tridesetih godina 21. veka, kada će medicinski nanobotovi – kompjuteri veličine krvnih zrnaca – ući u naša tela kako bi se borili protiv bolesti** unutar našeg nervnog sistema; nanobotovi će putovati do našeg mozga kroz kapilare, a u mozgu će omogućiti bežičnu komunikaciju između našeg neokorteksa i računara u oblaku. Ideje i inovacije više neće biti ograničene veličinom naše lobanje. Biće slobodne da se eksponencijalno razvijaju u „oblaku”, milijardu puta proširujući našu inteligenciju. Ipak, gledam previše unapred.

**Ono što hoću da kažem jeste da danas moramo da uradimo sve što možemo kako bismo bili što zdraviji što je duže moguće kako bismo imali koristi od spajanja veštačke inteligencije i medicine koje se brzo približava.** Sada je vreme da maksimalno iskoristimo najnovije medicinsko znanje kako bismo sveli izgleda za obolevanje na najmanju moguću meru i znatno usporili proces starenja.

**Alati za poboljšanje i produženje naših života već su u našim rukama. Treba nam samo hrabrosti da dovedemo u pitanje zastarele pretpostavke koje ograničavaju našu sposobnost da koristimo te alate.** Toni i Piter žive prema toj filozofiji, a napisali su ovu knjigu kako biste i vi mogli to da činite.

PRVI DEO

# REVOLUCIJA ŽIVOTNE SNAGE

Pridružite mi se na putovanju do odgovora na neka od najvažnijih životnih pitanja i postanite glavni izvršni direktor svog zdravlja. Naučite **kako matične ćelije pokreću regenerativnu medicinsku revoluciju**, otkrijte najnovije preventivne, predvidljive i personalizovane **dijagnostičke alate koji bi doslovno mogli da spasu vaš ili život nekoga koga volite** i otkrijte **četiri sastojka životne snage koja je genetičar s Harvarda, stručnjak za dugovečnost i doktor filozofije Dejvid Sinkler koristio kako bi svoje biološko godište vratio dvadeset godina unazad!**



## 1.

# ŽIVOTNA SNAGA: NAŠ NAJVEĆI DAR

**Povežite se sa savršenom i vitalnom snagom  
svoje životne energije**

*Zdrava osoba ima hiljadu želja, a bolesna samo jednu.*

- INDIJSKA POSLOVICA

Koračao sam Trgom Svetog Petra, prolazeći pored ogromnog vaticanskog zdanja, zadivljen veličinom i lepotom tog veličanstvenog mesta. Dok sam se uspinjao belim, mermernim stepenicama ka Vatikanskoj dvorani, video sam kako se glave svih prisutnih iznenada okreću. Pratio sam njihove poglede i opazio starijeg muškarca sa dobronamernim osmehom i poniznim izrazom lica kako korača prema meni. Kada mi je pružio ruku da se rukujem, pogledao sam ga pravo u oči... I shvatio da je to sveti otac, papa.

Otputovao sam u Vatikan zbog veoma važnog sastanka s nekim od najvećih naučnih umova na svetu. Okupili su se u Vatikanu radi konferencije koju je organizovao sam papa Franja. Bio sam pozvan da održim završni govor u sobi punoj začetnika regenerativne medicine, što je bila jedna od najvećih počasti u mom životu.

Tokom tri opčinjavajuća dana slušali smo niz briljantnih naučnika, doktora i preduzetnika u oblasti zdravstvene zaštite. **Govornici su s hitnošću i strašću govorili o rešenjima koja su razvijali u borbi protiv smrtonosnih bolesti i razornih zdravstvenih poremećaja. Podelili su sa učesnicima konferencije zapanjujuća otkrića o novim metodama obnove tela na ćelijskom i molekularnom nivou – terapije koje mogu ponovo da ojačaju mišiće, zglobove i krvne sudove, da ožive oštećene organe i savladaju bolesti koje su se ranije činile neizlečivim. Povelili su nas u duboke analize lečenja matičnim ćelijama, genskih terapija i drugih inovacija koje menjaju život i ističu prirodnu sposobnost tela da se samo zaceli i obnovi. Kao što ćete uskoro otkriti, mnoge od tih naprednih metoda su toliko zadivljujuće da bi ih čak i neverujuća osoba opisala kao čudesne!**

Kao duhovni vođa oko 1,3 milijarde katolika širom sveta, papa Franja je želeo da neguje ta naučna čuda za dobro celog čovečanstva. U svom govoru dobrodošlice rekao je koliko je srećan što je okupio sve nas „iz različitih kultura, društava i vera” kako bismo služili našoj zajedničkoj misiji pomaganja „onima koji pate” i razmenjivali znanje „za dobro svih.”

Činjenica da je sâm papa predvodio taj istorijski događaj govori nam koliko daleko je regenerativna medicina napredovala. Govori i o ogromnom potencijalu tih pionirskih pristupa za potpuno otklanjanje patnji, obnavljanje našeg zdravlja i poboljšanje našeg blagostanja.

U Rimu smo imali priliku da izbliza vidimo uticaj tih neverovatnih napredaka. **Upoznali smo petnaestogodišnjeg dečaka kome su davali manje od trideset tri odsto izgleda da preživi leukemiju – a sada, više od deset godina kasnije, bio je potpuno zdrav zahvaljujući novom lečenju matičnim ćelijama.** Čuli smo priče ljudi obolelih od uznapredovalog kancera koji su iscrpili sve mogućnosti s hemioterapijom i zračenjem i bili poslani kući da umru. Ali ti ljudi se nisu predali. Probali su neka od zadivljujućih novih lečenja – o kojima ćete čitati na stranicama ove knjige – pa su dve godine kasnije ne samo preživeli nego i znatno napredovali u pogledu zdravlja!

**Napisao sam ovu knjigu kako bih vam pomogao da shvatite u vezi sa čime je sve ovo uzbuđenje. Želim da vas podstaknem da potpuno iskoristite tu revoluciju u dijagnostici, biotehnologiji i regenerativnoj medicini. Ona je već promenila moj život na načine koje nisam mogao ni da zamislim. Potpuno preobražava zdravstvenu zaštitu. Nagoveštava da će povećati našu snagu i vitalnost, a možda i produžiti trajanje našeg života. Želim da budete među prvima koji će imati koristi od tih naučnih otkrića jer iz sopstvenog iskustva znam da mogu znatno da poboljšaju kvalitet vašeg života. Zapravo, praktično znanje koje ću na ovim stranicama podeliti s vama moglo bi zaista da spase vaš život ili život nekoga koga volite.**

Cilj ove knjige je da vam pruži najnovije informacije o zadivljujućim alatima i načinima lečenja koji su dostupni SADA, kao i onima koje će „Američka administracija za hranu i lekove“ (FDA) uskoro odobriti. Te inovacije će vam omogućiti da rešite mnoge od najčešćih zdravstvenih problema pre nego što izmaknu vašoj kontroli. **Zamislite da možete da otkrijete kancer u nultoj fazi, kada ga je moguće uspešno lečiti i na kraju izlečiti. Zar ne bi bilo od neprocenjive važnosti da znate svoje genetske rizične faktore kada bi neki od dostupnih alata mogli da smanje rizik njihovog ostvarenja ili da potpuno spreče njihov razvoj? Zamislite da imate moć da promenite način života kako biste izbegli degenerativne probleme poput srčane i šećerne bolesti. Jeste li znali da je jedna kompanija u trećoj fazi ispitivanja alata koji bi mogao da leči artritis i pomogne u ponovnom izrastanju hrskavice kakvu imaju tinejdžeri? Mnoga od tih razvojnih dostignuća su toliko zapanjujuća da zvuče kao da će se pojaviti tek za dvadeset-trideset godina. Zapravo, mnoga od njih se dešavaju upravo sada!**

Revolucija u oblasti biotehnologije i zdravstvene zaštite *ubrzava* geometrijskom progresijom iz dva razloga. Prvi je ogroman upliv kapitala. Iako je kovid-19 mnogima doneo veliku nesreću, služio je i kao ogroman podsticaj za ulaganje. Uprkos pandemiji, 2020. godine je uloženo više preduzetničkog kapitala – uključujući i rekordnih osamdeset milijardi dolara samo u startap preduzeća koja se bave zdravstvenom zaštitom – nego u bilo kom drugom

vremenu u istoriji. Na osnovu istraživanja tržišta, postoji više dolara nego ikada ranije za pokretanje sve smelijih medicinskih i biotehnoloških inovacija. Drugi razlog je što je biologija sada informaciona tehnologija, što znači da polje medicine munjevitom brzinom postaje kako bolje tako i jeftinije.

Zahvaljujući tehnologiji, svaka faza medicinskog lečenja ponovo je osmišljena. Na jednom kraju senzori i digitalne komunikacione mreže potpuno menjaju medicinsku dijagnostiku. U sredini robotika i trodimenzionalno štampanje ponovo osmišljavaju tradicionalne medicinske procedure. A na drugom kraju veštačka inteligencija, genomika, ćelijska medicina, genske terapije i editovanje gena preobražavaju samu medicinu.

**Uzeto sve zajedno, biotehnologija preoblikuje lečenje bolesti u istinsku zdravstvenu zaštitu. Menja medicinu tako što od univerzalnog sistema uz koji smo svi odrasli pravi potpuno novi model: proaktivnu, personalizovanu, preciznu medicinu koja gleda u budućnost.**

Taj geometrijski napredak u tehnologiji ne samo da je potpuno preobrazio zdravstvenu zaštitu nego je i doveo do znatnog smanjenja cena u toj oblasti, kao što je slučaj i u drugim oblastima svakodnevnog života. Na primer: zaboravljamo koliko su nekada koštali mobilni telefoni. Zapravo, osamdesetih godina 20. veka imao sam prvi komercijalni model mobilnog telefona – *motorolu* koja me je koštala 3.995 dolara, što je danas jednako iznosu od 10.000 dolara. Taj telefon je bio dugačak više od trideset centimetara i težak gotovo kilogram! Njegova baterija se punila šest sati, a ispraznila bi se posle samo trideset minuta razgovora. Danas možete besplatno da dobijete najnoviji „Eplov“ *ajfon* kod većine ugovora o korišćenju usluga mobilne telefonije; pored toga, *ajfon* ima stotinu puta veću kompjutersku snagu nego kompjuter koji je odveo kosmonaute *Apola 11* do Meseca.

Ili razmislite o ovome: vaš računar pokreću mikročipovi, koji su mozak mašine. Prvi mikročip je sadržao četiri hiljade tranzistora, a svaki od njih je koštao jedan dolar. Današnji najsavremeniji mikročipovi sadrže više od šest hiljada milijardi tranzistora koji ne koštaju nijedan peni. **Brži su šest i po hiljada puta od prvobitnih mikročipova i 4,2 miliona puta jeftiniji!**

Naš pristup informacijama, obrazovanju i zabavi takođe se eksponencijalno proširio. Svakog dana **na *Jutjub* se postavljaju video-zapisi za čije gledanje bi vam trebalo osamdeset dve godine**, a u to su uključeni i čitavi kursevi sa gotovo svakog svetskog univerziteta.

Kakve veze ti trendovi imaju sa zdravstvenom zaštitom? Pa razmislite o ovome: **pre manje od dvadeset pet godina naučnicima je trebalo više od deset godina uz 2,7 milijardi dolara troškova da bi se pročitao ceo ljudski genom** – ceo skup genskih uputstava za rast i razvoj čoveka. **Danas se to obavi za nekoliko sati i košta manje od šesto dolara.**

Sada imamo tehnologiju pomoću koje možemo da „ponovo ispišemo“ genom kako bismo **izlečili** anemiju srpastih ćelija i neke oblike urođenog slepila. Matične ćelije mogu pluća za koja se smatralo da su nepovratno oštećena da učine potpuno zdravim. Drugi načini lečenja koriste unapređene T-ćelije ili ćelije prirodne ubice kako bi maksimalno ojačale naš imunološki sistem. Danas postoje suplementi

visokog farmaceutskog kvaliteta koji se mogu nabaviti bez recepta, a koji mogu obnoviti ili poboljšati našu energiju i volju za postizanje najvišeg mogućeg kvaliteta života.

**Imam li vašu pažnju? Jeste li spremni da mi se pridružite u ovoj avanturi? Zapravo, inovacije koje sam upravo spomenuo samo su deo lić onoga što ćete pronaći u sledećim poglavljima!**

Ipak, pre nego što zađemo dublje u čuda regenerativne medicine i pre nego što s vama podelimo još informacija o tim formulama koje menjaju i spasavaju život, moram da vam ispričam jednu priču. Moram da objasnim šta me je zapravo dovelo u Vatikan, odnosno šta mi se desilo u životu što me je navelo da ponovo razmislim o svemu što sam mislio da znam o zdravlju i zdravstvenoj zaštiti. Na kraju krajeva, da mi je neko pre deset godina rekao da ću provoditi vreme i sarađivati s tim naučnim superzvezdama, samo bih se nasmejao!

Dakle, kako sam ja od tolikih ljudi postao propovednik tih zaista velikih napredaka u ćelijskoj i molekularnoj medicini? Kako sam naučio da naše telo može da se samoobnovi i samozaceli do tačke kada se naučna fantastika pretvara u naučnu činjenicu?

**Ukratko, kako sam završio ovde s vama, spremajući se da vam ispričam sve o tim zadivljujućim tehnološkim naprecima – za koje sam uveren da mogu da pomognu vama i vašim voljenima da živite mnogo zdravije, duže, krepkije, energičnije i radosnije živote?**

## OD BOLA DO MOĆI

*Ne sudite mi po uspesima već mi sudite po tome  
koliko puta sam pao i ponovo ustao.*

– NELSON MANDELA

Poput svih nas, stigao sam do tačke na kojoj sam danas zbog niza odluka. Neke od njih bile su svesne i namerne. Ipak, kad se osvrnem unazad, bez ikakve sumnje verujem u element božanske milosti u trenucima kad sam bio vođen do pravog odgovora. Kad su problematične okolnosti preoblikovale moja duboka verovanja i učinile me spremnim da ugrabim priliku, to je promenilo sve. Uveren sam da ste iskusili takve trenutke u svom životu. Znao o čemu govorim; o trenutku kada se dogodilo nešto strašno, nešto toliko bolno da ste poželeli da nikada više ne prođete kroz to – niti iko vama blizak – ali ste kasnije shvatili da vam je to neprijatno iskustvo omogućilo da se razvijete; učinilo vas je brižnijim i pažljivijim, i stvorilo različit nivo podsticaja koji vam je pomogao da poboljšate kvalitet svog ili života onih koje volite. Mnoga od tih bolnih iskustava su ona što me je pripremio da napišem ovu knjigu. Zbir tih najmračnijih i najtežih trenutaka dao mi je uvide koje danas želim da podelim s vama – uvide koji mogu da vas učine zdravijim, srećnijim i vitalnijim i da vaš život učine zaista vrednim življenja.

Sve je počelo darom odrastanja u teškom okruženju. Nemojte me pogrešno shvatiti. U mojoj porodici je bilo mnogo ljubavi. Međutim, moje

odrastanje je bilo ispunjeno i nasiljem, zbrkom, nesigurnošću i strahom. Moja mama je bila divna na mnogo načina, ali se mučila sa zavisnošću od alkohola i lekova na recept. Mnogo puta nismo imali novca da kupimo hranu i odeću. Očajnički sam želeo odgovore, kao i da naučim nešto što bi moglo da mi olakša patnju.

Dokle god mi sećanje seže, mrzeo sam i da vidim druge ljude kako pate. Upravo zato sam više od četiri i po decenije svog života radio na tome da pomognem milionima ljudi da otkriju najdelotvornije strategije koje će im pomoći da pređu put i postanu ono što zaista žele da budu, da ostvare svoje snove i više od toga – da žive smislenim i ispunjenim životom. Opsednut sam time da ljudima pomazem da mogu sebe da uzdignu od bola do moći. Ipak, kad sam počeo time da se bavim, nisam imao ni jednog jedinog uzora, nekoga ko je bio uspešan u tome. Dakle, šta sam mogao da uradim? Gde sam mogao da potražim nadahnuće ili da steknem uvid?

Okrenuo sam se knjigama – svom velikom utočištu. Otkrio sam da mogu da uđem u svet filozofije čitajući eseje Ralfa Voldoa Emersona. Mogao sam da uđem u svet psihologije čitajući *Čovekovu potragu za smislom* Viktora Frankla. Zbog toga sam pohađao kurs brzog čitanja i postavio sebi cilj da pročitam jednu knjigu dnevno. Kao što ste možda predvideli, to se ispostavilo kao pretežak zadatak! Ipak, bio sam toliko gladan znanja da sam za sedam godina pročitao više od sedamsto knjiga. Gutao sam ih s nezasitom željom da naučim sve što bi moglo da pomogne meni ili nekome ko bi slušao moje savete! U srednjoj školi bio sam poznat kao Gospodin Rešenje. Ako je neko imao pitanje, ja sam imao odgovor.

Kada sam imao sedamnaest godina i izdržavao sebe radeći kao vratar, doživio sam prvi trenutak božanske milosti. Upoznao sam Džima Rona. Ugledni govornik o ličnom razvoju i filozof biznisa, Džim je bio čovek koji mi je pomogao da uvidim sledeće: da bi se stvari promenile, morao sam i sâm da se promenim. Da bi mi život postao bolji, morao sam i sâm da postanem bolji. Lamentiranje nad svojom prošlošću neće mi doneti svetliju budućnost. Žaljenje zbog sadašnjih stresnih okolnosti neće mi pomoći, kao ni nadanje da će se sreća promeniti i „pogledati” me.

Džim me je naučio ovome: **ako želiš da uspeš u bilo čemu – bez obzira na to da li razvijaš veoma isplativ posao, praviš odličan investicioni portfolio ili stvaraš zdrav način života koji će te ispuniti beskrajnom energijom – moraš da proučavaš ljude koji su već postigli rezultate koje želiš da ostvariš. Drugim rečima, uspeh ostavlja tragove. Ako neka osoba ima trajni uspeh u bilo kojoj dugoročnoj ambiciji – bez obzira na to da li je reč o gubljenju težine, razvijanju posla ili održavanju ozbiljne veze – onda to nema nikakve veze sa srećom. Te osobe rade nešto različito od onoga što vi radite.** Dakle, morate da razumete šta je tačno to što one rade različito i kako su usavršile veštine koje vam trebaju da biste ponovili njihov uspeh.

Džim me je naveo da se više usredsređujem na one malobrojne koji rade prave stvari u životu, a ne samo na one brojne koji mnogo govore. Počeo sam da cenim vrednost uzora, onih posebnih ljudi koji mogu da vam pomognu da pronađete *dokazani* pristup umesto da trošite svu svoju

energiju na metod pokušaja i greške. Ako već postoji utabani, brzi put do moći, zašto ga ne slediti?

Ali setite se, ja sam Gospodin Rešenje! Dakle, nastavio sam žudno da čitam, da proučavam najuspešnije ljude u svakoj oblasti u kojoj sam želeo da se usavršim i da primenjujem njihove strategije koje su izdržale probu vremena. Nedugo potom, sakupio sam dovoljno odgovora da postanem životni trener. Počeo sam sa individualnim sesijama, zatim sam vodio male seminare, da bih naposljetku podučavao grupe od nekoliko stotina ljudi. Nije prošlo mnogo vremena, a radio sam sa osvajačima zlatne olimpijske medalje, prebogatim poslovnim ljudima i nekim od najvećih svetskih završavača. Pronašao sam svoj poziv.

Bio je to lep život. Imao sam priliku da podelim uvide i strategije koje sam naučio i da pomognem drugima da se povežu sa svojom unutrašnjom snagom, hrabrošću i svrhom; i što je najvažnije, da otkriju kako da brže dođu do zadovoljavajućih rezultata. Ipak, istinu govoreći, tada sam bio drugačija osoba nego danas. U tim ranim godinama moje karijere još nisam znao kako da izađem na kraj s plašljivim delom mozga – oličenim u drevnom mehanizmu „bori se ili beži”, koji postoji u svima nama. Pretpostavljam da ste i sami to iskusili – trenutke kada vaša nesigurnost poprimi nekontrolisane razmere, terajući vaš um da izmišlja neverovatne katastrofične scenarije koji bi vam doneli bogatstvo da ste ih napisali za televizijske serije ili filmove! Verovatno sam gledao mnogo takvih filmova jer sam počeo da razvijam užasan, zloslutan osećaj u pogledu svoje budućnosti.

Racionalno posmatrano, znao sam da do uzleta moje karijere nije došlo slučajno. Radio sam osamnaest do dvadeset sati dnevno s ciljem da služim ljudima. Ipak, užasna misao neprestano mi se uvlačila u mozak. *Šta ako je razlog mog brzog uspeha to što je predodređeno da umrem mlad?* Jednom kad sam sebi dozvolio da opsesivno razmišljam o tim iracionalnim strahovima, moj um je nastavio da stvara nove. Kao što sam godinama učio ljude: *Energija teče tamo gde je usmerena naša pažnja*. Dakle, bolje bi vam bilo da usmerite pažnju!

Ali to zloslutno predosećanje je bilo ludo! To nije bila samo moja uznemirenost zbog rane smrti. Brinuo sam da će moja tragična smrt biti spora i mučna. Umesto da odmah umrem od udarca kamiona, zamišljao sam sebe kako godinama trpim bolove izjedan kancerom. Imao sam čak i košmare u vezi s tim. A onda su se jednog dana moji košmari obistinili – dijagnoza kancera okrenula je moj svet naglavačke. Međutim, kancer nije bio dijagnostikovani meni. Jednog dana mi je moja tadašnja devojka Liz upala u stan, nekontrolisano jecajući. „Moja mama ima kancer”, rekla mi je. „Doktori misle da joj je ostalo devet nedelja života.”

Osećao sam se kao da me je neko udario u stomak. Ta vest mi je oduzela dah. Voleo sam Lizinu mamu Džini i nisam mogao da verujem u ono što sam čuo. Jedva susprežući suze, upitao sam: „Kako je to moguće?” Džini je otišla kod doktora s velikom izraslinom na leđima, neposredno ispod ramena. A sada su joj rekli da je ta izraslina kancerogena, kao i da ima kancer u materici. Štaviše, doktori su zaključili da to ne vredi ni lečiti jer je kancer uznapredovao

do tačke s koje nema povratka. Sve što je Džini mogla da uradi jeste da sredi svoje poslove i da se hrabro suoči sa smrću u svojim četrdesetim.

Užasna vest duboko me je potresla. Ipak sam ja neko ko ne prihvata bol, patnju i poraz bez traganja za rešenjem. Znao sam da su desetine hiljada ljudi pobedile kancer za koji im je rečeno da je neizlečiv, kao i da su mnogi od njih sledili netradicionalne alternative zračenju i hemioterapiji. Šta ako je njihov uspeh ostavio tragove koji bi mogli da pomognu Džini?

Dakle, prillegao sam na posao, čitajući o kanceru sve do čega sam mogao da dođem. Naišao sam na kratku knjigu koju je napisao ortodont<sup>2</sup> iz Kanzasa. Taj čovek je savladao kancer pankreasa, pripisavši zasluge za to nutricionom programu koji mu je navodno detoksikovao sistem. U isto vreme revitalizovao je svoje telo koncentrovanim pankreasnim enzimima. Bio je to kontroverzan pristup koji danas ne bih preporučio zato što sada postoje bolji načini lečenja. Međutim, u to vreme Džini nije imala šta da izgubi niti neku bolju mogućnost. Iz tog razloga prigrlila je taj eksperimentalni pristup s nepokolebljivim verovanjem da će je spasti.

Začudo, posle samo nekoliko dana osećala se bolje. Kada je nakon nekoliko nedelja njeno telo počelo da se pročišćava, i dalje se osećala bolje. Nakon dva i po meseca Džinin doktor je bio zapanjen znatnim poboljšanjem njenog zdravlja. Naposljetku ju je ubedio da se podvrgne eksplorativnoj operaciji kako bi video šta se dešava s kancerom. Kada su je otvorili, otkrili su da se kancer veličine pesnice smanjio na veličinu nokta. Džinin doktor je bio zadivljen. Džini mu je objasnila šta je radila kako bi se izlečila, ali on je odbacio to objašnjenje. Nije verovao da su njen način ishrane i snaga volje mogli da imaju tako dalekosežno dejstvo. „Ne razumete”, rekao joj je pokroviteljskim tonom. „Reč je o spontanoj remisiji.”<sup>3</sup>

**Srećan sam što danas mogu da vam kažem da je Džini živa i zdrava u svojim osamdesetim – više od četrdeset godina pošto joj rečeno da joj ostalo samo devet nedelja života!**

To iskustvo me je zauvek promenilo. Do današnjeg dana ne mogu da objasnim precizne mehanizme koji su izlečili Džini. Ipak, mogu da vam kažem ovo: **Džinino ozdravljenje je ojačalo moje duboko verovanje da gotovo uvek postoji rešenje, čak i u najtežim situacijama.** Osim toga, to me je naučilo i da moramo da tragamo za tim rešenjima otvorenog i znatiželjnog uma, nikada ne prihvatajući bez pitanja da su „stručnjaci” *verovatno* u pravu. Naravno, postoje trenuci kada je tradicionalno lečenje najbolji pristup. **Međutim, svi mi moramo sami da razmislimo, sakupimo i analiziramo sve potrebne informacije pre donošenja odluke. Ne možemo da prepuštimo brigu o svom zdravlju ikom drugom, bez obzira na to koliko okačenih diploma ima na zidu svoje ordinacije. Ne možemo bezuslovno da verujemo doktorima da imaju sva prava rešenja.** Isto tako, ne možemo slepo da sledimo primer prosečnog čoveka. Zašto biste to činili, ako imate u vidu da prosečan čovek nije naročito zdrav?

<sup>2</sup> Doktor stomatologije koji je nakon završenih osnovnih studija završio i specijalizaciju iz oblasti ortopedije vilice. Bavi se ispravljanjem nepravilnog položaja zuba i vilica. (Prim. prev.)

<sup>3</sup> Spontano povlačenje ili smirivanje neke bolesti. (Prim. prev.)