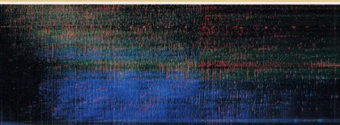


KONIEC CHOROBÁM

Nový pohľad na zdravie a chorobu



Dr. David B. Agus

KONIEC
CHOROBY

KONIEC CHOROBÁM

Nový pohľad na zdravie a chorobu

Dr. David B. Agus

v spolupráci s Kristinou Lobergovou



FORTUNA

POZNÁMKA PRE ČITATEĽOV

Táto publikácia obsahuje názory a myšlienky autora. Jej zámerom je poskytnúť užitočný a informatívny materiál na témy, ktorým sa venuje. Predáva sa s pochopením, že autor ani vydavateľ v nej neposkytujú lekárske, zdravotné či akékoľvek iné odborné služby. Prv než čitateľ prijme akékoľvek návrhy alebo z nich vyvodí vlastné závery, mal by sa poradiť so svojím lekárom alebo s iným kompetentným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Autor a vydavateľ sa zriekajú akejkoľvek zodpovednosti za akékoľvek záväzky, stratu či riziko, osobné alebo iné, ktoré vznikli následkom, priamym či nepriamym, používania tejto knihy a aplikácie akejkoľvek časti jej obsahu.

Original title: Dr. David B. Agus: THE END OF ILLNESS

Copyright © 2011 by Dr. David B. Agus

Original publisher: Free Press, A Division of Simon & Schuster, Inc., New York

Cover design © Eric Fuentesilla

Cover art by Jonathan Katz and David Agus, 2011

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2012

Translation © Róbert Hrebíček, 2012

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri v edícii Fortuna Praxis.

www.fortunalibri.sk

Redakčná a jazyková úprava Miroslava Nováková

Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-8142-034-4

„Na príkaz nastúpiť do boja netreba hrdinu.

Je ním každý muž, čo ho uposlúchne.“

Norman Schwarzkopf,
generál Armády Spojených štátov amerických
a veliteľ amerického vojenského ústredia

Pacientom, ktorých som počas všetkých tých rokov liečil.

Je mi ctou a výsadou zúčastňovať sa na vašej liečbe.

Táto kniha je v rovnakej miere moja aj vaša.

Ďakujem, že ste sa stali mojimi hrdinami.

Ak nie je zdravý celok, nemôže byť zdravá ani časť.

Platón

Obsah

Prológ	xiii
Úvod: Poznámky z okraja priepasti	
Ako onkológ zvládol svoju najväčšiu výzvu vyliečiť všetky choroby	1
I. ČASŤ	
Veda a umenie definovať zdravie	13
1: Čo je zdravie?	
Nová definícia, ktorá mení úplne všetko	21
2: Zaslúžená liečba	
Ako jednoducho analyzovať zdravie dnes a prijať kompromisné spôsoby jeho zlepšovania do budúcnosti	44
3: Návrat do budúcnosti	
Prečo sa oplatí poznať svoju anamnézu – a ako sa k nej dostať	67
4: Pokazené vajcia a pekné kuriatka	
Ako environmentálne vplyvy môžu byť obrovské tam, kde ich očakávame najmenej, a bezvýznamné tam, kde ich očakávame najväčšmi	82
5: Dve francúzske reštaurácie, jedna bez masla	
Slabiny DNA a prednosti bielkovín	96
	xi

Obsah

II. ČASŤ

Prvky zdravého štýlu	123
6: Postupujte opatrne Štúdie, tvrdenia a zastrašovacie taktiky	127
7: Pravda o syntetických skratkách Ako ušetriť stovky dolárov ročne a prehodnotiť potrebu užívať výživové doplnky	150
8: Klamlivá čerstvosť Skruté nebezpečenstvá a príležitosti na vašom miestnom trhu	174
9: Horúce a ťažké Čo nás futbalisti NFL a mníšky môžu naučiť o smrtonosnom zápale – a ako sa dá zmierniť	195
10: Behávajúte, aby ste mohli sedieť Nebezpečenstvá dlhodobého posedávania	213
11: Kľúčom k úspechu je načasovanie Zázračný účinok pravidelného časového plánu	236

III. ČASŤ

Vy v budúcnosti	259
12: Najnovšie technické vymoženosti a zdravie Ako nám virtuálna realita a poznatky zo sveta videohier môžu jedného dňa zachrániť život	263
13: Kompromisy Keď sa budeme deliť o zdravotné informácie, budeme žiť dlhšie a lepšie	275
14: Umenie ničnerobenia Čtime si prirodzené hojivé schopnosti ľudského tela	288
Záver: O myšiach a ľuďoch a pátranie po hlavnom vypínači Musíme zomrieť? Moje posledné slová nádeje	293
Epilóg	301
Podakovanie	318
Odporúčaná literatúra	322
Register	327

Prológ

O d prvého vydania tejto knihy uplynul necelý rok, čitatelia ma však zaplavili množstvom reakcií. Takú veľkú spätnú väzbu som naozaj neočakával. Keď píšem tento predhovor, v adresári s prijatou poštou mám takmer 40-tisíc e-mailov. Niektoré sú milé, iné – ako to povedať – nie práve najmilšie. Zdá sa, že pokiaľ ide o rozličné témy – statíny, aspirín, celotelové skeny, vitamínové prípravky a výživové doplnky, skríning DNA atď. –, zaťal som do živého a rozprúdil živú diskusiu medzi predstaviteľmi lekárskej komunity i laickej verejnosti. Zatiaľ čo niektorí ma povzbudzujú a neochvejne podporujú, iní spochybňujú moje motívy, obviňujú ma z reklamy na farmaceutický priemysel, ba dokonca tvrdia, že som „spadol z mesiaca“. Aké ponaučenie som si z toho všetkého vzal? Sú moje tvrdenia nafúknuté či skreslené? Platia ma veľké farmaceutické spoločnosti? Verím ešte stále vo svoje odporúčania?

Prv než sa pustím do odpovedí na tieto otázky, rozpoviem vám príbeh, ktorý skvele vystihuje, prečo som napísal túto knihu. Záro-

veň poukazuje na čierno-biele myslenie, ktoré na škodu nás všetkých pretrváva v lekárskejších kruhoch. Niektorí z vás ho už budú poznať, pretože spustil mediálnu kampaň za predaj tejto knihy a otvoril prvú Pandorinu skrinku problémov. Týka sa Billa Weira a „úlohy, ktorá mu zachránila život“.

Niekoľko dní predtým ako sa na pulloch kníhkupectiev zjavil *Koniec chorobám*, som s tímom televízie ABC, ktorý pripravuje reláciu Nightline, spolupracoval na reportáži o najnovšom dianí v oblasti biotechnológie. Zároveň malo ísť o propagáciu mojej knihy. Ako pokusný králik sa, prirodzene, ponúkol moderátor programu Bill Weir. Mal štyridsaťštyri rokov, nefajčil, denne cvičil, vôbec nebýval chorý, vyzeral ako stelesnenie zdravia a cítil sa výborne. Povedal si, že výdobytky techniky najlepšie opíše vtedy, ak ich sám vyskúša. Vzal však na seba riziko – vopred súhlasil, že svoje výsledky zverejní. Dá si spraviť batériu testov vrátane celotelového CT skenu a so všetkými zdravotnými údajmi sa podelí s televíznymi divákmi (a zároveň sa ich sám dozvie). S Billom a jeho hlavnou producentkou som prediskutoval výhody a nevýhody takéhoto prístupu, moderátor však chcel ísť do toho. Navrhol som mu, že pred nakrúcaním naživo s ním výsledky preberiem v súkromí, aby mohol zabrániť úplnému odhaleniu a vymazať všetko, s čím by nechcel predstúpiť pred verejnosť. Iba pre istotu. Odmietol.

Výsledky sa chcel dozvedieť naživo v televízii a stať sa vzorom pre ďalších pacientov. Týždeň predtým ako prišiel do Los Angeles, aby sa so mnou zoznámil a v nemocnici Juhokaliifornskej univerzity si dal urobiť celotelový sken, absolvoval laboratórne testy v New Yorku. Zahŕňali komplexné vyšetrenie krvi (hladinu cholesterolu, krvný obraz, pečeneové a obličkové testy, zápalové markery a ďalšie postupy opísané v 2. kapitole), ako aj skríningový test DNA, ktorý mohol upozorniť na zvýšené riziko ochorenia srdca, Alzheimerovej choroby, rakoviny hrubého čreva a asi 32 ďalších klinických ochorení. Na základe výsledkov testov, ktoré Bill do nášho stretnutia v L. A. nevidel, som nariadil viacero skenov. Jedným z nich bol aj CT sken srdca

znázorňujúci akékoľvek usadeniny vápnika v tepnách, ktoré tomuto životne dôležitému orgánu dodávajú krv. Keď sme sa prvýkrát stretli na oddelení rádiológie Juhokalfornskej univerzity, stručne som ho informoval o zobrazovacích metódach a pripravil ho na možné výsledky. Aj tentoraz som mu dal možnosť vycúvať zo situácie alebo aspoň pred nakrúcaním naživo prediskutovať so mnou výsledky vyšetrení. Rovnako ako predtým, aj teraz sa však správal ako superhrdina a vyzval ma, aby sme pokračovali. Nesmierne som obdivoval jeho odvahu a nadšenie, no tajne som dúfal, že testy neodhalia vôbec nič. Získali by sme tak prototyp optimálneho zdravia.

Bill si teda ľahol na stôl a ja so svojím tímom som mu preskenoval telo. Potom som mu spolu so štábom dovolil odísť, aby sa stihli prepraviť na moju kliniku v Beverly Hills na druhej strane mesta, rozostaviť kamery a pripraviť sa na nakrúcanie a zverejnenie výsledkov. Ja som zostal na oddelení, aby som sa spolu so špičkovým rádiológom Juhokalfornskej univerzity pustil do interpretácie skenov. Okamžite sme zistili, že pacient má vo veľkých tepnách kalcifikáty – biele lézie, ktoré môžu viesť k infarktu, možno už o niekoľko rokov. Už predtým som vedel, že Bill trpí aterosklerózou. Na jej zvýšené riziko poukazoval aj profil DNA. Spolu s rádiológom som objavil dva samostatné kalcifikáty, ktoré moderátorovi zužovali vencovité tepny a výrazne zvyšovali riziko infarktu. Celotelový sken, našťastie, dopadol skvele – neodhalili sme nič významné. Všetko od pľúc cez pečeň, obličky a ďalšie orgány až po kosti vyzeralo normálne.

Štyridsaťminútová jazda na kliniku bola dlhá a mučivá. Zápasil som s predstavou, že tomuto energickému mužovi s manželkou a malým dieťaťom budem musieť priamo pri nakrúcaní programu oznámiť, že trpí chorobou srdca. Počas svojej kariéry som absolvoval najrozličnejšie mediálne vystúpenia, toto však bolo absolútne najťažšie a najdesivejšie. Len čo som dorazil, automaticky som odviedol Billovu producentku nabok. Povedal som jej, že sme objavili niečo „klinicky významné“, a spýtal som sa, či mám Billa upozorniť skôr, ako sa rozkrúti kamery. Znova som mu chcel poskytnúť úni-

kovú cestu, no aj tentoraz som sa dočkal odmietnutia. Producentka navrhla, aby sme rozhovor nakrútili. Naznačila, že keby sa Bill v určitom okamihu cítil nepríjemne, môžu danú informáciu zo záznamu vystrihnúť. Program sa síce nakrúcal naživo, no rozhovor chceli najskôr zostrihať a večer ho počas epizódy prehrať. Napriek záložnému plánu som bol nervózny. Nemal som vo zvyku prezrádzať pacientom citlivé informácie o ich zdravotnom stave v takom verejnom a neosobnom prostredí.

Spolu s Billom som si teda sadol do ordinácie a postupne som prešiel k jadru veci. Pokiaľ išlo o celotelový sken a laboratórne výsledky, mal som preňho dobré správy. Cítil som však nutkanie povedať mu najskôr tú zlú a potom ju zmierniť. Len čo nastal „ten okamih“ (tak to neskôr nazval Bill), zbadal som, že mu klesla sánka a v očiach sa mu zjavil strach. Podrobne som mu vysvetlil, o čo ide. Ukázal som na sken na počítačovej obrazovke a bez príkras povedal: *„Keď sa v novinách dočítame o štyridsaťpäťročnom mužovi, ktorý si šiel zabehať a zomrel na infarkt, príčinou mohli byť práve takéto lézie.“* Zároveň som však zdôraznil, že má šťastie. Potenciálny zdravotný problém sme identifikovali v čase, keď môžeme účinne zasiahnuť a predísť katastrofe. Povedal som mu, že je skutočný hrdina, pretože o výsledky sa rozhodol podeliť s publikom. Jeho príbeh pomôže zachrániť nespočetne veľa ďalších životov. Ľudia si totiž uvedomia, že srdcová choroba môže tlieť aj v tele štíhleho človeka na vrchole síl. Billa som poslal k špičkovému newyorskému kardiológovi, aby s ním prediskutoval výsledky a vypracoval strategický plán prevencie.

Tým sa však Billov príbeh neskončil. Jeho naliehavá výzva zmobilizovala mnohých predstaviteľov lekárskej komunity.

Reportáž odvysielali v januári 2012. Na druhý deň Dr. Gordon Tomaselli, predseda Amerického kardiologického združenia, Billovi povedal: *„Pravdepodobne by sme vám neboli odporučili, aby ste si dali spraviť sken práve teraz. Ved' ste nemali nijaké príznaky choroby vencovitých tepien.“* Moderátor nespĺňal „kritériá skríningu“. V duchu som sa spýtal: *Myslíte to vážne? Ved' jeho skríningové vyšetrenie bolo pozitívne!*

Počas ďalších dní som dostal množstvo e-mailov od popredných amerických kardiológov. Pochválili ma za to, čo som urobil, a potešilo ich, že o tomto probléme sa začína diskutovať.

Niet pochyb, že skeny majú k dokonalosti ďaleko. Môžu viesť k falošne pozitívnym alebo falošne negatívnym výsledkom, ktoré pacienta zaťažia zbytočným stresom a vyžadujú si ďalšie testy. Radi si nahovárame, že najmodernejšia technika vylučuje ľudský faktor, dnes však ešte stále záleží na tom, kto sken robí, kto ho interpretuje a kto formuluje výsledné odporúčania. Billovi som to vysvetlil takto: *„Každý človek môže vziať fotoaparát a urobiť snímku. Iba málo kto však dosiahne výsledky ako Cartier-Bresson, jeden z veľikánov fotografie. Podobne je to aj pri skenoch.“* Napriek všeobecnému presvedčeniu existujú spôsoby, ako skvalitniť techniku skenovania a získať lepšie, spoľahlivejšie výsledky. Môžeme napríklad vytvoriť lepšie normy na identifikáciu ľudí, ktorým hrozí skutočné riziko a mali by považovať nad využitím nejakej neinvazívnej zobrazovacej metódy. Nechceme, pravdaže, skenovať všetkých ľudí bez rozdielu, celkom určite by sme však mali zmeniť spôsob, akým vyberáme ideálnych kandidátov na vyšetrenie. Ľudí, ako je Bill, predsa chceme zachytiť skôr, než bude neskoro. Potrebné technológie už existujú – môžeme napríklad ultrasonograficky vyšetriť krčnice alebo stanoviť množstvo vápnika v stenách vencovitých tepien (tak to prebehlo aj v Billovom prípade). V budúcnosti dosiahneme pokrok vďaka stanovovaniu biomarkerov, meraniu charakteristík plakov a novým zobrazovacím metódam. Musíme si však položiť otázku: *„Prečo Americké kardiologické združenie nevyužilo Billov príbeh ako zámienku vylobovať si viac financií na zavedenie nových techník a lepších skríningových metód?“*

Srdcové choroby na celom svete zapríčiňujú takmer tretinu úmrtí. V oddialení ich nástupu a v ich prevencii by sme mali dosahovať väčšie úspechy. Dňa 13. júna 2008 v kancelárii NBC News Washington skolaboval a na chorobu vencovitých tepien zomrel Tim Russert, 58-ročný moderátor relácie Meet the Press. Nechcel

som, aby ho nasledoval aj Bill, ktorého riziko všetci dlho pokladali za nízke. Na prvý pohľad také naozaj bolo, no pri hlbšom skúmaní sa ukázalo, že ho zaraďovali do nesprávnej kategórie. Keďže Bill mal kalcifikáty, ktoré boli viditeľné a detegovateľné, v porovnaní s ľuďmi, čo ich nemali, trpel šesťnásobne vyšším rizikom ochorenia srdca. Keby sme ho vtedy neboli preskenovali, premeškal by príležitosť porozprávať sa s kardiológom a pouvažovať nad stratégiami prevencie a úpravou životného štýlu. „Náhodné osvietenie“ Billom otriaslo. Dnes cíti, že vďaka nemu má svoje zdravie pod väčšou kontrolou. Nad životom a zdravím rozmýšľa inak a dodržiava mnohé odporúčania uvedené v tejto knihe – cez deň sa väčšmi hýbe, prijíma zdravé tuky a dbá na pravidelný časový plán.

Mediálne reakcie na Billov príbeh pripomínali povestnú špičku ľadovca. Kým sa rozprúdila diskusia na ďalšiu tému, ktorej sa venujem v tejto knihe, stihol som sa pripraviť. Aby sme mohli skvalitňovať techniku a väčšmi jej dôverovať, potrebujeme viac financií. Príčinou však nie je iba nespoľahlivosť dnešných celotelových skenov. Ide o preventívnu medicínu ako takú. Nemali by sme míňať miliardy dolárov na liečbu chorých, ale presadzovať prevenciu ochorení. Uhrádzanie nákladov na preventívnu medicínu v našej krajine je zbytočne náročné. Dôvod je jasný – väčšina ľudí prispôsobuje plán zdravotnej starostlivosti svojmu zamestnaniu. Keby ste zodpovedali za fungovanie takéhoto plánu, nemali by ste motiváciu hrať niečo, čo ľudí ovplyvní až o desať rokov. Práve preto musíme zmeniť spôsob, akým pristupujeme k preventívnej medicíne a akým ju financujeme. Liečba infarktu stojí desaťtisíce dolárov. Prečo by sme teda ľuďom nemali robiť testy za niekoľko sto dolárov a predpisovať im lieky s preventívnym účinkom? Pokiaľ ide o návratnosť investície, určite sa to oplatí.

Vráťme sa však k otázkam z úvodu. Verím ešte stále v to, čo hlásam? Pravdaže. Hoci ustavične narážam na skeptikov a kritikov, viem, že nie som sám. Moje tvrdenia podporuje veda, preto stačí, ak budem rešpektovať jej zistenia. Občas rozmýšľam, či moje názory náhle nevyvráti nejaká nová hodnoverná štúdia. Zatiaľ sa však deje

pravý opak. V priebehu posledných mesiacov sa vitamínové prípravky a výživové doplnky dostali pod paľbu kritiky, ktorá prichádza z popredných amerických ústavov. Zároveň vychádzajú nové štúdie o význame aspirínu a statínov pri znižovaní rizika „úmrtnosti na všetky choroby“ (inak povedané, predčasnej smrti). Naďalej sme svedkami prudkého rozvoja lekárskej techniky, ktorá čoskoro bude dostupná pre každého z nás. Úrad pre dohľad nad potravinami a liečivami (FDA, Food and Drug Administration) do roku 2014 schválil prístroj, ktorý odhalí tajomstvá ľudského tela takmer v reálnom čase. Okolo roku 2015 sa v ordináciách udomácní okamžitá starostlivosť. Prístroje, ktoré kedysi dosahovali nepraktickú veľkosť, lekár chytí do ruky, aby nazrel do vášho vnútra. Do roku 2019 budeme disponovať šikovnými zariadeniami na stanovenie hladiny všetkých bielkovín. Vďaka nim budeme môcť sledovať nástup chorôb či prejavy zdravia. V roku 2022 každoročná lekárska prehliadka bude pripomínať dnešné vedecko-fantastické filmy.

To všetko sú dobré správy. Zúčastnil som sa však na množstve diskusií a viem, že niektorým ľuďom unikajú najdôležitejšie posolstvá tejto knihy. Hoci sú moje tvrdenia odvážne, deklaratórne a ambiciózne, neplatia bezvýhradne a nemožno ich aplikovať na všetkých rovnako. Každý z nás sa musí naučiť, ako čo najlepšie využívať dostupné informácie na osobnej úrovni. Odporúčania uvedené v tejto knihe by ste mali brať ako hrubé ťahy štetcom na veľkom maliarskom plátne vášho života. Na individuálnej úrovni ich musíte doplniť množstvom jemných detailov. Pomôžu vám pri tom aj nové technológie, ktoré sa už čoskoro zjaví na obzore. Mojim cieľom je predstaviť niekoľko myšlienok a dosiahnuť, aby ľudia nad nimi premýšľali, diskutovali o nich a spochybňovali ich. Zúfalo totiž potrebujeme kontext, v ktorom medicína bude fungovať lepšie pre každého z nás. Skončiť s chorobami je optimistický cieľ. Aby sme ho dosiahli, musíme sa zbaviť zbytočných chýb, nevedomosti a nedôvery.

Nedávno som sa pustil do reči s istým popredným profesorom nutrilmé. Neoblomne podporuje užívanie vitamínových príprav-

kov a svoj postoj vysvetľuje akýmsi vnútorným pocitom či tušením. Je mi ľúto, no mne to nestačí. Pre svoje tvrdenia o vitamínoch a statínoch som sa stal terčom útokov. Keby som svoje odporúčania otočil o stoosemdesiat stupňov, začal propagovať užívanie vitamínových prípravkov a odrádzal od statínov, pravdepodobne by som sa ocitol v rovnakej situácii – musel by som čeliť kritike a hanlivým prívlastkom. (Mimochodom, príspevky od výrobcov liekov a výživových doplnkov predstavujú neuveriteľných nula percent môjho príjmu.) V minulosti som síce dostával odmenu za prednášky pre farmaceutické tímy, nikdy som sa však nezúčastňoval na marketingu. Je pravda, že ojedinelé štúdie vyhlásili moje názory za absurdné, nikto ich však nezopakoval. Takto sa vo vede nepostupuje. Keď sa chcú vedci vyjadriť k určitej téme, nemôžu vychádzať z jedinej štúdie, ktorá podporuje ich názor. Práve preto sa robia metaanalýzy. Všetky moje odporúčania vychádzajú zo štúdií, ktoré spĺňajú tento zlatý štandard. To sa nikdy nezmení. Ak nadíde deň, keď veda vyvráti dlho uznávanú „pravdu“ alebo celkom zmení názor na všeobecne prijímaný fakt, nové zistenia privítam so vzrušením a s odhodlaním.

Na koniec knihy som zaradil novú kapitolu s otázkami a odpoveďami. Odzrkadľuje podnety, ktoré mi dali tisíce ľudí. V záplave reakcií som objavil veľa spoločného, najmä v prípade ľudí, ktorí si moje myšlienky nesprávne vyložili. Ak teda nechápate, prečo naďalej obhajujem užívanie aspirínu a statínov a staviam sa proti vitamínovým prípravkom a výživovým doplnkom, nalistujte si príslušnú otázku. Odpoveď však čítajte s otvorenou myslou. Na záver správa pre tých, čo sa pripravujú na ďalšie útoky a túžia prilítať olej do ohňa: Vitam vás. Je potrebné, aby takéto diskusie naďalej prebiehali. Prispievajú k tomu, aby sme žili – a zomreli – tak, ako chceme: dôstojne, pokojne, so zdravou myslou a v čo najlepšej telesnej kondícii.

Dr. David B. Agus, jún 2012

Úvod

Poznámky z okraja priepasti

Ako onkológ zvládol svoju najväčšiu výzvu vyliečiť všetky choroby

Ak si želáte mier, pochopte vojnu.

B. H. Liddell Hart v *Stratégii* (1967)

Za posledných dvadsať rokov som sa naučil hľadiť na vzťah medzi ľudským telom a zdravím či chorobou jedinečným spôsobom. Vďaka tomu som mohol spochybniť naše najrezervovanejšie, najracionálnejšie predstavy o zdraví. Azda je to výsledok toho, čo som počas tých rokov robil – ako onkológ a výskumník som bojoval v prednej línii. Akoby som bol balansoval na okraji priepasti a spolu s ďalšími lekármi hľadal lepšie možnosti liečby tejto ničivej choroby, ktorá si žiada viac životov, než by mala. Terapia rakoviny je sféra medicíny, v ktorej riskujeme hádam najväčšmi, pretože nádej na prežitie je v mnohých prípadoch, úprimne povedané, veľmi malá a vyliečenie je rovnako nedosiahnuteľné ako v minulosti. Štatistika ma rozzuruje, pokrok v medicíne sklamáva a spiatočnícke myslenie vedy rozčuľuje. Nepochybne totiž spomaľuje naše pátranie po čarovnom prútiku.

Pri písaní tejto knihy som na chvíľu odstúpil od okraja priepasti, aby som sa s vami podelil o svoje zistenia. Všetky totiž súvisia so

zdravím. Pripomína to Hartov výrok „*Ak si želáte mier, pochopte vojnu*“. Vojna proti rakovine je na mnohých úrovniach škaredá a ničivá, môžeme sa z nej však veľa naučiť a použiť to na prevenciu ďalších vojen a upevnenie mieru. Koniec koncov, cieľom by nemalo byť víťazstvo vo vojne, ale to, aby sa nijaká vojna nemusela rozpútať. Pokiaľ ide o naše zdravie, platí to dvojnásobne.

Niektorí z vás nebojújú s rakovinou, no určite by sa jej radi vyhli. Okrem toho by chceli vedieť, ako vo svojom živote dosiahnuť zdanlivo nedosiahnuteľný cieľ – zdravie, teda ako maximalizovať telesnú pohodu a pokoj. Ak pri svojej práci chcem otestovať nové teórie o rakovine, musím porušiť niektoré pravidlá. V tejto knihe robím to isté s rovnakým zámerom – potenciálne zachrániť životy. Keď svoje myšlienky predstavujem poslucháčom, vyvolávam v nich zmes zvedavosti, nedôvery, údivu a niekedy aj hnevu. Tuším, že rovnaký dojem zanechá aj moja kniha. Mám na to však dôvod – predĺžiť vám život a dosiahnuť, aby každý váš rok bol lepší ako predchádzajúci. Jednoducho povedané, to, čo nájdete v tejto knihe, sa nebude podobáť na nič, čo ste kedy čítali v knihách o zdraví – alebo o čomkoľvek inom. Je to sčasti manifest, sčasti životný plán.

Na chvíľu si predstavte, aké by to bolo, keby ste sa v pevnom zdraví dožili zrelého veku sto rokov či viac. Potom vaše telo ochabne, akoby niekto stlačil hlavný vypínač. Večer si posledný raz zatančujete a v spánku pokojne zomriete. Neskonáte na žiadnu konkrétnu chorobu a nebudete chradnúť pod vplyvom nejakého hrozného, vysilujúceho neduhu, ktorý sa začal pred niekoľkými rokmi či desaťročiami. Väčšina z nás si nevie predstaviť, že by sa mohla vyhnúť chorobám, ktoré iných ľudí predčasne (a niekedy náhle) pripravia o život. Áno, chcem, aby ste uverili, že môžete prežiť dlhý a naplňajúci život bez chorôb – pretože je to možné. Koniec chorôb je bližšie, ako si myslíte. A ja vám ho želám. Aby ste však podali takýto nadľudský výkon, musíte pochopiť zdravie z novej perspektívy a prijať niekoľko zásad, ktoré sa pravdepodobne budú priečiť všetkému, čo ste sa kedy naučili.

Predpokladám, že ste rozumní a rozvážni ľudia. Sledujete správy a máte prehľad o najnovších zdravotníckych a medicínskych štúdiách, ktoré sa do nich dostali. Ak nezabudnete, každý deň užijete multivitamínový prípravok a zacvičíte si. Možno vás trápi znečistenie životného prostredia, používanie pesticídov či kvalita vody, ktorá vám vyteká z kohútikov. V hĺbke duše cítite, že by ste si mali dopriať viac pokojného nočného spánku, jesť viac čerstvého ovocia a zeleniny a ešte väčšmi obmedziť príjem nasýtených mastných kyselín. Čo keby som vám však povedal, že pokiaľ ide o tieto univerzálne princípy, nemáte pravdu? Čo ak sú všetky vaše predstavy o zdraví *nesprávne*?

Čo je zdravie? Zdanlivo jednoduchá otázka, na ktorú existuje jednoduchá odpoveď. Je to číslo, podobne ako hmotnosť či hladina cholesterolu? Alebo je to životný štýl – aktívne správanie a „zdravá“ strava? Kiežby to bolo také priamočiare. V ére, keď explózia medicínskych informácií výrazne prekračuje našu schopnosť spracovať ich, sa v otázke svojho zdravia musíme rozhodovať po novom. Ak za mnou prídete, aby som vám pomohol vyliečiť pokročilú rakovinu, ktorú vám diagnostikovali neskoro, pravdepodobne čoskoro zomriete. Nechcem, aby to znelo bezcitne či necitlivo, hovorím to preto, lebo je to pravda. Som realista a fakty súvisiace s rakovinou a mnohými ďalšími život ohrozujúcimi chorobami pôsobia znepokojivo. Pomocou elegantných prístrojov, čo nosíme vo vrecku, v priebehu sekúnd nadviažeme kontakt s ľuďmi na druhom konci sveta. Je veľká škoda, že medicínska technika, výskum, inovácia a liečba sú zároveň také zastarané a v niektorých prípadoch priam barbarské.

Pri písaní tejto knihy som si stanovil tri ciele: (1) predstaviť nový model zdravia, ktorý zásadne zmení váš pohľad na ľudské telo, (2) ukázať vám, ako ho formou osobitných stratégií a praktických predpisov môžete použiť vo vlastnom živote, (3) oboznámiť vás s revolučnými lekáorskými technikami, ktoré sú už dostupné alebo sa práve vyvíjajú a ktoré vám pomôžu dosiahnuť vytúženú kvalitu života a dlhovekosť. Vďaka informáciám, ktoré nájdete v tejto knihe, sa vydáte na cestu po celkom inej dráhe a váš život sa zmení k lepšiemu.