

NEW YORK TIMES BESTSELLER

TONY ROBBINS

PETER DIAMANDIS, M. D. a ROBERT HARIRI, M. D., PhD.

TRÚFNITE SI BYŤ
SILNEJŠÍ, VITÁLNEJŠÍ,
ZÍSKAJTE DLHŠÍ ŽIVOT
A SILU!

ŽIVOTNÁ SILA

**AKO MÔŽU PRELOMOVÉ MEDICÍNSKE OBJAVY ZMENIŤ
KVALITU ŽIVOTA VÁM A VAŠIM BLÍZKYM**

TATRAN

TONY ROBBINS

PETER DIAMANDIS, M.D. a ROBERT HARIRI, M.D., PhD.

ŽIVOTNÁ SILA

TATRAN

Z anglického originálu Tony Robbins:
LIFE FORCE: HOW NEW BREAKTHROUGHS IN PRECISION MEDICINE
CAN TRANSFORM THE QUALITY OF YOUR LIFE & THOSE YOU LOVE,

ktorý vyšiel vo vydavateľstve Simon & Schuster, New York 2022,

preložila Nina Vlhová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5423. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a polep podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Veronika Goldiňáková

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Renáta Koutenská, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 by Anthony Robbins

Translation © Nina Vlhová 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1386-8

*Túto knihu venujem všetkým, ktorí sa nikdy neuspokoja
s ničím menším než so svojim plným potenciálom.
S plným potenciálom toho, kým počas svojho života môžu byť,
čo môžu robiť, dávať a s čím sa môžu podeliť. Predovšetkým ju
venujem svojej manželke, ktorá je už dvadsaťdva rokov najväčším
Božím darom v mojom živote, svojmu Mudrcovi, svojim deťom,
vnúčatám a širšej rodine, ktorú som si vybral sám.
Som každému z vás neskutočne vďačný.*

Tony Robbins

*Môjmu otcovi **Harrymu P. Diamandisovi**,
ohromnému lekárovi, ktorý sa dožil 89 rokov.*

*A mojej neuveriteľnej mame **Tule Diamandisovej**,
ktorá vo veku 86 rokov len silnie! Nech sa jej to darí do stovky!*

Peter H. Diamandis

*Svoje príspevky do tejto knihy by som rád venoval svojej rodine:
Alexovi, Jackovi, Haley a Maggie. S nádejou, že naša práca
prinesie zdravé roky či dokonca desaťročia do životov tých,
ktorí dávajú nášmu úsiliu zmysel.*

Robert Hariri, M. D.

UPOZORNENIE

Táto publikácia obsahuje názory a myšlienky autora (autorov). Jej cieľom je poskytnúť užitočný a informatívny materiál o témach, ktorým sa venuje. Do rúk čitateľov sa vkladá s vedomím, že autor a vydavateľ sa v knihe nezaoberajú poskytovaním lekárskejších, zdravotných ani iných druhov osobných profesionálnych služieb. Čitateľ by sa mal poradiť so svojim lekárom, zdravotným alebo iným kompetentným odborníkom skôr, ako prijme niektorý z návrhov v tejto knihe alebo z nej vyvodí závery. Kniha tiež nemá slúžiť ako základ pre akékoľvek finančné rozhodnutie ani ako odporúčanie konkrétnej investície či ponuka na predaj alebo kúpu akéhokoľvek cenného papiera.

V tejto knihe autori môžu diskutovať o niekoľkých spoločnostiach a subjektoch, v ktorých majú finančný podiel. Tieto informácie sú uvedené vždy pri prvej zmienke o daných subjektoch.

Autor a vydavateľ sa zriekajú všetkej zodpovednosti za akúkoľvek stratu alebo riziko, ktoré by mohli vzniknúť v priamom alebo nepriamom dôsledku použitia obsahu tejto knihy.

TÍM ODBORNÍKOV, S KTORÝMI BOLA PUBLIKÁCIA KONZULTOVANÁ

Radi by sme poďakovali 11 členom nášho poradného tímu za ich podporu pri tvorbe tejto knihy. Každý z nich je skutočným expertom vo svojom odbore a sme nesmierne vďační za ich spoluprácu:

- **Dean Ornish, M. D.** – prezident a zakladateľ Výskumného ústavu preventívnej medicíny, klinický profesor Kalifornskej univerzity v San Franciscu, autor kníh *Reversing Heart Disease* a *Undo It!*
- **David Sinclair, PhD.** – profesor genetiky na Lekárskej fakulte Harvardovej univerzity, riaditeľ Centra Paula F. Glenna pre výskum biológie starnutia na Harvardovej univerzite, autor bestsellera *New York Times Lifespan*
- **George Church, PhD.** – profesor genetiky na Lekárskej fakulte Harvardovej univerzity, profesor zdravotníckych vied a technológie na Harvardovej univerzite a MIT, zakladajúci člen Wyssovho inštitútu pre biologicky inšpirované inžinierstvo
- **Deepak Srivastava, M. D.** – prezident výskumného centra Gladstone Institutes, profesor Katedry pediatrie a Katedry biochémie a biofyziky na Lekárskej fakulte Kalifornskej univerzity v San Franciscu
- **Eric Verdin, M. D.** – prezident a generálny riaditeľ Buckovho inštitútu pre výskum starnutia, profesor na Lekárskej fakulte Kalifornskej univerzity v San Franciscu, člen Americkej asociácie pre vedecký pokrok
- **Jennifer Garrisonová, PhD.** – odborná asistentka v Buckovom inštitúte pre výskum starnutia a zakladateľka Globálneho konzorcia pre reprodukčnú dlhovekosť a rovnosť, odborná asistentka v odbore bunková molekulárna farmakológia na Lekárskej fakulte Kalifornskej univerzity v San Franciscu
- **Carolyn DeLucia, M. D., FACOG** – gynekologička s viac ako tridsaťročnými skúsenosťami, odborníčka na alternatívnu terapiu, priekopníčka v oblasti neinvazívnych sexuálnych wellness procedúr
- **Rudy Tanzi, PhD.** – profesor neurológie na Harvardovej univerzite,

vedúci oddelenia výskumu genetiky a starnutia vo Všeobecnej nemocnici v Massachusetts, podpredseda oddelenia neurológie a spoluriaditeľ McCanceovho centra pre výskum zdravia mozgu

- **Rhonda Patricková, PhD.** – vedkyňa a pedagogička, autorka renomovaných publikácií, tvorkyňa platformy FoundMyFitness. Najviac sa realizuje v oblastiach výskumu starnutia (laboratóriá Salk Institute), vplyvu genetiky a epigenetiky na zdravotný stav, výhod vystavenia tela hormetickým stresorom, dôležitosti vedomého prežívania, spánku a bdelej pozornosti, redukcie stresu.
- **Hector Lopez, M. D.** – spoluzakladateľ spoločnosti JUVN3 Holdings, LLC; partner a hlavný lekár v spoločnosti Supplement Safety Solutions, LLC, a Center for Applied Health Sciences, LLC; riaditeľ spoločností Ortho-Nutra a NutriMed Solutions
- **Matthew Walker, PhD.** – profesor neurovedy na Kalifornskej univerzite v Berkeley, odborník na spánok v spoločnosti Google, autor knihy *Prečo spíme: Odhalenie sily spánku a snov*

OBSAH

<i>Predslov</i>	13
<i>Úvod Raya Kurzweila</i>	17

PRVÁ ČASŤ: REVOLÚCIA ŽIVOTNEJ SILY

1. kapitola	Životná sila: Náš najväčší dar	23
2. kapitola	Sila kmeňových buniek	58
3. kapitola	Sila diagnostiky: Prelomové objavy, ktoré vám môžu zachrániť život	86
4. kapitola	Môcť tak vrátiť čas: Bude starnutie čoskoro liečiteľné?	111

DRUHÁ ČASŤ: HRDINOVIA REVOLÚCIE V REGENERATÍVNEJ MEDICÍNE

5. kapitola	Zázrak regenerácie orgánov	137
6. kapitola	Mocné CAR T-bunky: Prelomová liečba leukémie	161
7. kapitola	Chirurgia mozgu bez skalpela: Sila sústredeného ultrazvuku	176
8. kapitola	Génová terapia a CRISPR: Liečba chorôb	187
9. kapitola	Zázračná signálna dráha Wnt: Večný prameň mladosti?	203

TRETIA ČASŤ: ČO MÔŽETE UROBIŤ UŽ TERAZ

10. kapitola	Lekárnička pre vitalitu	221
11. kapitola	Žiť bez bolesti	246
12. kapitola	Životný štýl a strava na dosiahnutie dlhovekosti	273

13. kapitola	Sila spánku: Tretí pilier zdravia	301
14. kapitola	Sila, kondícia a výkon: Váš rýchly sprievodca k najlepším výsledkom	315
15. kapitola	Krása: Posilnenie viditeľného zdravia a vitality	340
16. kapitola	Zdravie žien: Cyklus života (autorky: Jennifer Garrisonová, PhD.; Carolyn DeLucia, M. D.; Lizellen La Follette, M. D.)	361

ŠTVRTÁ ČASŤ: BOJ PROTI ŠIESTIM NAJČASTEJŠÍM PROBLÉMOM

17. kapitola	Ako napraviť zlomené srdce	381
18. kapitola	Váš mozog: Liečba mozgovej mŕtvice	398
19. kapitola	Ako vyhrať vojnu proti rakovine	416
20. kapitola	Zdolávanie zápalov a autoimunitných ochorení: Prinavrátanie pokoja do tela	445
21. kapitola	Cukrovka a obezita: Boj proti dvojitej hrozbe	465
22. kapitola	Alzheimerova choroba: Zničme beštiu	487

PIATA ČASŤ: DLHOVEKOSŤ, ZMÝŠLANIE A NAPLNIENIE

23. kapitola	Dlhovekosť a sila exponenciálnych technológií (autor: Peter H. Diamandis, M. D.)	515
24. kapitola	Skvalitňovanie života: Sila myslenia	542
25. kapitola	Sila rozhodnutia: Dar života a stav naplneného bytia	567
	<i>Poznámky</i>	589
	<i>Váš akčný plán: 7 krokov pre trvalé výsledky</i>	619
	<i>Oprávnenia</i>	625
	<i>Podakovanie</i>	627

PREDSLOV

Blahoželáme vám ku kúpe tejto knihy! Sme nadšení, že vás môžeme zobrať na cestu plnú vedeckých objavov. Mnohé môžete využiť už dnes a s ich pomocou skvalitniť a možno aj predĺžiť, svoj život.

Čo sa dozviete na nasledujúcich stránkach?

AKO ZÍSKAŤ ČISTÚ ENERGIU, SILU A MAXIMÁLNY VÝKON

- Naučte sa, ako okamžite načerpať energiu využitím sily prírodnej zlúčeniny vo vašom tele, ktorá poháňa energiu na bunkovej úrovni.
- Objavte štyri zložky vitality, ktoré znížili biologický vek celosvetovo uznávaného genetika o 20 rokov.
- Získajte viac sily a novú svalovú hmotu, naštartujte metabolizmus a zvyšte hustotu kostí až o 14 percent pomocou vedecky dokázaného desaťminútového tréningu (ktorý si stačí zacvičiť raz týždenne).
- Objavte tretí pilier zdravia – jeden z najjednoduchších spôsobov, ako zvýšiť svoju schopnosť sústrediť sa, zlepšiť si náladu a dosiahnuť viac životnej energie, a to bez kofeínu či iných povzbudzujúcich látok.
- Pripravte svoje telo na špičkový výkon pomocou najnovších technologických vymožeností, ktoré vám 24/7 poskytujú personalizované údaje o kondícii, spánku a bunkovej obnove.

AKO URÝCHLIŤ HOJENIE, REGENERÁCIU A ZABEZPEČIŤ SI DLHOVEKOSŤ (BEZ OPERÁCIE)

- Ako kmeňové bunky pomohli ľuďom znovu začať používať ruky a nohy po mŕtvici alebo pretnutí miechy, zotaviť sa zo zranení, ako sú pretrhnuté väzy, a dostali deti s leukémiou do remisie.
- Nová génová terapia, ktorá preukázateľne obnovuje zrak iba dvoma injekciami.
- Injekcia, ktorá zachraňuje stovky životov tým, že pomáha ľuďom s úzkosťou a/alebo PTSD.

- Tri nové, účinné vedecké objavy na odstránenie bolesti chrbta.
- Neinvazívna operácia mozgu, ktorá s využitím ultrazvuku výrazne zmierňuje príznaky Parkinsonovej choroby za pár minút (v súčasnosti sa testuje aj jej využitie na blokovanie návykového vzorca v mozgu).
- Prelomová molekula schopná vytvoriť do 12 mesiacov novú chrupavku len jednou injekciou a vyriešiť tak osteoartritídu.
- Exponenciálne technológie ako umelá inteligencia, CRISPR a génová terapia sa dnes využívajú na odhalenie záhad starnutia: pomáhajú zistiť, ako ho spomaliť, zastaviť a možno aj zvrátiť.

ZDRAVÉ CHUDNUTIE A INOVATÍVNE PROSTRIEDKY PROTI STARNUTIU

- Dva prípravky schválené americkým Úradom pre kontrolu potravín a liečiv (ďalej len FDA), ktoré pomáhajú obmedziť chuť do jedla a z ktorých jeden umožňuje schudnúť v priemere 9 kilogramov.
- Dostupné vlasové kúry, ktoré podporujú rast vlasov, zvyšujú lesk a objem až o 60 percent, a to bez agresívnych chemikálií alebo nepríjemných vedľajších účinkov.
- Nové prostriedky proti starnutiu prispôbené špeciálne pre vás zohľadňujú vašu DNA, životný štýl a environmentálne faktory, aby ste sa mohli tešiť zo žiarivej pleti bez ohľadu na vek.
- Spôsob, ako spáliť tuk raz a navždy pomocou neinvazívnej technológie, ktorá vám navyše pomôže znovu napnúť pokožku (bez operácie alebo jaziev).
- Esenciálna látka, ktorú vaše telo prirodzene produkuje, vám pomôže dosiahnuť efekt botoxu bez ihl a novú, hustú korunu krásy.

NOVÉ SPÔSOBY ELIMINÁCIE NAJVÄČŠÍCH ZABIJAKOV

- **Rakovina:** Ako vyhrať vojnu proti rakovine tými najslubnejšími alternatívami chemoterapie a ožarovania a revolučným krvným testom, ktorý dokáže odhaliť viac ako 50 druhov rakoviny, skôr než sa objavia príznaky.
- **Srdcové choroby:** Nový test schválený FDA, ktorý dokáže s využitím umelej inteligencie predpovedať srdcové choroby päť až desať rokov vopred a navrhnúť plán, ako im predchádzať.
- **Diabetes:** Liek, ktorého dávka stojí len pár centov a ktorý bezpečne

lieči a pomáha predísť cukrovke 2. typu a môže vás ochrániť aj pred rakovinou, srdcovými chorobami a Alzheimerovou chorobou.

- **Alzheimerova choroba:** Spoločnosť, ktorá používa technológiu na úpravu génov CRISPR, aby zmiernila symptómy Alzheimerovej choroby, ako sú úzkosť a depresia.
- **Mŕtvica:** Ako okuliare na virtuálnu realitu, špičkové senzory a videohry zlepšujú obratnosť a mobilitu ľudí, ktorí prežili mŕtvicu.

... a oveľa viac.

ÚVOD RAYA KURZWEILA

Ray Kurzweil je jedným z popredných svetových vynálezcov, mysliteľov a futuristov s tridsaťročnou históriou presných predpovedí. Časopis Inc. označil Kurzweila za jedného z najlepších podnikateľov a opísal ho ako „právoplatného nástupcu Thomasa Edisona“. Je držiteľom Národnej medaily za technológie a inovácie, ktorú získal za priekopnícke a prelomové úspechy v počítačovej vede, ako napríklad rozpoznávanie hlasu, ktoré zjednodušili a obohatili životy zdravotne postihnutých osôb a všetkých Američanov.

Existuje len hrstka ľudí, ktorým takmer vždy poviem áno, nech ma požiadajú o čokoľvek. Tony Robbins a Peter Diamandis sú na samom vrchole tohto zoznamu. Preto som ani na chvíľu nezaváhal, keď ma požiadali, aby som napísal tento predslov. Tony a Peter sú rovnako presvedčení ako ja, že sila ľudských myšlienok môže zmeniť svet a predĺžiť naše životy. **Bez ohľadu na to, akým ťažkostiam čelíme, či už sú to obchodné záležitosti, zdravotné komplikácie, problémy vo vzťahoch, alebo veľké spoločenské a kultúrne výzvy našej doby, jestvuje myšlienka, ktorá nám umožní zvíťaziť.** Túto myšlienku nielen môžeme, ale aj musíme nájsť. A keď ju nájdeme, musíme ju pretaviť do činov. **Životná sila vám pomôže nájsť odpovede. Autori prizvali najväčších inovátorov a predstavili vynálezy a technológie, ktoré dnes transformujú zdravie a medicínu.** Sme na vrchole veľkého medicínskeho pokroku, v rámci ktorého umelá inteligencia začína odkrývať záhady našich tiel a mozgov. **Napriek tomu sú mnohí konvenční lekári stále uviaznutí v starej paradigme a medicínu nevyužívajú ako informačnú technológiu. To znamená, že každý z nás musí prevziať kontrolu nad svojou zdravotnou starostlivosťou.** Sám mám s touto témou osobné skúsenosti. Dovoľte mi ich priblížiť.

Môj otec dostal infarkt, keď som mal 15 rokov, a zomrel v roku 1970 na zlyhanie srdca, keď som mal 22 (on mal 58). Veril som vo svoju schopnosť riešiť problémy, ktorým som vtedy čelil, a uvedomil som si, že som pravdepodobne po otcovi zdedil genetickú predispozíciu na srdcové choroby. Nuž a tak som túto výzvu v oblasti svojho zdravia zaradil do zoznamu úloh, ktorým sa jednoducho musím v dlhodobom

horizonte venovať. V roku 1983, keď som mal 35 rokov, **mi diagnostikovali cukrovku 2. typu. Konvenčná liečba všetko iba zhoršila** (spôsobila, že som pribral), a tak nastal čas, aby som tieto zdravotné problémy dal v zozname úloh na prvé miesto. **Zahĺbil som sa do literatúry o zdraví a medicíne, prišiel som so svojím vlastným prístupom k výžive, životnému štýlu a doplnkom a nakoniec som do roku 1988 všetky príznaky cukrovky eliminoval.** O tejto skúsenosti som napísal bestseller o zdraví *The 10% Solution for a Health Life*, a odvtedy som napísal ďalšie dve ocenené knihy o zdraví *Fantastic Voyage* (2004) a *TRANSCEND: Nine Steps to Living Well Forever* (2009).

Keď som podstupoval túto osobnú cestu za zdravím, mal som plné ruky práce s dvoma vynálezmi: venoval som sa prvej hudobnej klaviatúre schopnej presne reprodukovat' zvuky klavíra a iných orchestrálnych nástrojov a prvému komerčne predávanému systému na rozpoznávanie reči s veľkou slovnou zásobou. Dnes je potomkom tejto technológie Siri, osobný asistent s rozpoznávaním hlasu od spoločnosti Apple. Ako vynálezca som si uvedomil, že kľúčom k úspechu je správne načasovanie. Väčšina vynálezov a objavov zlyhá nie preto, že ich nedokážeme uviesť do praxe, ale preto, že majú nevhodné načasovanie. Začiatkom osemdesiatych rokov som sa stal horlivým študentom technologických trendov, sledoval som kapacitu a cenovú výkonnosť výpočtovej techniky a zistil som, že technológia exponenciálne napreduje. V tom čase to bola objavná myšlienka, pretože doslova obrátila našu intuíciu hore nohami.

Okolo roku 1995 som začal chápať, že exponenciálny rast technológie sa vzťahuje na **projekt Genome**, ktorý vznikol v roku 1990. **Za sedem a pol roka jeho trvania sa zhromaždilo jedno percento genómu, čo priviedlo prvých kritikov k tvrdeniu, že jeho dokončenie bude trvať 700 rokov. Moja odpoveď bola, že projekt prebiehal presne podľa plánu a že jedno percento je len sedem zdvojnásobení od 100 percent.** A skutočne, projekt sa každý rok zdvojnásobil a bol hotový o sedem rokov. Rovnaká miera exponenciálneho pokroku pokračovala aj po ukončení projektu Genome. **Dekódovanie prvého genómu stálo viac ako 2,7 miliardy dolárov. Dnes stojí menej ako 600 dolárov.** A každý ďalší aspekt toho, čo nazývame biotechnológiou, teda pochopenie genómu, jeho modelovanie, simulovanie a čo je najdôležitejšie, jeho preprogramovanie, dnes napreduje exponenciálne.

V súčasnosti sme schopní predchádzať, liečiť a čoskoro i eliminovať choroby pomocou biotechnológie, ktorú riadi umelá inteligencia. Naše biologické procesy vieme preprogramovať rovnakým

spôsobom, akým to robíme s počítačmi. Zoberme si napríklad vakcínu proti chrípke, ktorú vytvorili výskumníci z Flinders University v Austrálii. Použili biologický simulátor na vytvorenie miliárd chemických zlúčenín. Následne použili ďalší simulátor, aby zistili, ktoré zlúčeniny by boli užitočné ako lieky na posilnenie imunity proti chrípke. Tak získali optimálnu vakcínu, ktorá sa dnes testuje na ľuďoch.

Táto malá kvapka súčasného využitia klinickej biotechnológie sa do roku 2030 premení na celé more. **Za posledné tri roky sme dosiahli bod zlomu vo výpočtovom výkone umelej inteligencie na rýchle simulovanie, testovanie a riešenie biochemických problémov.** Množstvo výpočtov venovaných trénovaniu najlepších počítačových modelov sa od roku 2012 zdvojnásobuje každého tri a pol mesiaca. **To je 300 000-násobný nárast za posledných deväť rokov.** Táto skutočnosť otvorila dvere umelej inteligencii na vytvorenie medicínskych riešení za zlomok času, ktorý na to potrebuje človek. Nakoniec naša dôvera v tieto simulácie riadené umelou inteligenciou porastie a ich výsledky budeme akceptovať ako dostatočné bez toho, aby sme trávili mesiace ich testovaním na ľuďoch. Čoskoro budeme môcť simulovať miliardy možných riešení každého zdravotného problému a plnohodnotne ich otestovať v priebehu hodín alebo dní.

To nás privedie do roku 2030, keď lekárske nanoboty – počítače veľkosti krvných buniek – vstúpia do nášho tela, aby bojovali s chorobami zvnútra nervového systému a putovali do mozgu cez kapiláry, kde budú poskytovať bezdrôtovú komunikáciu medzi neokortexom a digitálnym úložiskom. Nápad a inovácie už nebudú obmedzované veľkosťou našich lebiek. V digitálnom úložisku budú môcť exponenciálne rásť, čím sa naša inteligencia miliardokrát zvýši. Ale to predbieham.

Chcem tým povedať, že dnes musíme urobiť všetko, čo je v našich silách, aby sme boli čo najdlhšie takí zdraví, ako sa len dá, a aby sme mohli ťažiť z rýchlo sa blížiaceho spojenia umelej inteligencie a medicíny. Teraz je čas maximálne využiť najnovšie medicínske poznatky, ktoré nám pomôžu eliminovať riziko ochorenia a výrazne spomaliť proces starnutia.

Nástroje na zlepšenie a predĺženie svojich životov už máme v rukách. Musíme sa len odvážiť spochybňovať zastarané predpoklady a domnienky, pre ktoré ich nie sme schopní používať. Tony a Peter sami žijú podľa tejto filozofie a túto knihu napísali preto, aby ste tak mohli žiť aj vy.