

GYVYBĖS JĖGA

**KAIP TIKSLIOSIOS MEDICINOS NAUJOVĖS
GALI PAGERINTI JŪSŲ IR JŪSŲ ARTIMŲJŲ
GYVENIMO KOKYBĘ**

TONY ROBBINS

**Med. dr. PETER DIAMANDIS,
Med. dr. / dr. ROBERT HARIRI**



TURINYS

Pratarmė	19
Ray'aus Kurzweilo įvadas	23

1 DALIS

GYVYBĖS JĖGOS REVOLIUCIJA	27
1. Gyvybės jėga – didžiausia mūsų dovana	29
2. Kamieninių ląstelių galia	67
3. Diagnostikos galia. Naujų, galinčių išgelbėti gyvybę	98
4. Kaip atsukti laiką. Ar senėjimas netrukus bus išgydomas?	125

2 DALIS

REGENERACINĖS MEDICINOS REVOLIUCIJOS

HEROJAI	151
5. Organų regeneracijos stebuklas	153
6. Galingieji CAR T limfocitai. Proveržis kovojant su leukemija	180
7. Smegenų chirurgija be pjūvio. Koncentruoto ultragarso poveikis	197
8. Genų terapija ir CRISPR. Vaistas nuo ligų	210
9. Stebuklingasis WNT signalinis kelias – neišsemiamas jaunystės šaltinis?	228

3 DALIS

KĄ GALITE PADARYTI DABAR	247
10. Jūsų gyvybingumo vaistinėle	249
11. Gyvenimas be skausmo	278

12. Ilgo gyvenimo būdas ir mityba	308
13. Miego galia. Trečiasis sveikatos ramstis	340
14. Jėga ir gera fizinė forma. Trumpas vadovas, kaip pasiekti geriausių rezultatų	355
15. Grožis. Kaip atrodyti sveikiau ir gyvybingiau	383
16. Moterų sveikata. Gyvybės ciklas	406

4 DALIS

ĮVEIKITE 6 PAGRINDINIUS ŽUDIKUS	425
17. Kaip sustiprinti nusilpusią širdį	427
18. Smegenys. Insulto gydymas	447
19. Kaip laimėti karą su vėžiu	467
20. Kova su uždegimu ir autoimuninėmis ligomis: suteikite savo organizmui ramybę	499
21. Diabetas ir nutukimas. Įveikime dvigubą grėsmę	523
22. Alzheimerio liga: kaip nugalėti žvėrį	549

5 DALIS

ILGAAMŽIŠKUMAS, MĄSTYSENA

IR PASITENKINIMAS	579
23. Ilgaamžiškumas ir eksponentinių technologijų galia	581
24. Kaip sukurti nepaprastą gyvenimo kokybę: mąstysenos galia	611
25. Sprendimo galia: padovanokite sau gražų gyvenimą	640
Septynių žingsnių planas ilgalaikiams rezultatams pasiekti	665
Padėka	671

PRATARMĖ

Sveikiname paėmus šią knygą į rankas! Džiaugiamės galėdami kartu su jumis leistis į kelionę, per kurią susipažinsite su mokslo laimėjimais, galinčiais padėti jums jau šiandien pagerinti savo gyvenimo kokybę ir galbūt net pratęsti jo laiką. Štai tik keletas pavyzdžių, ką sužinosite šioje knygoje:

KAIP ĮGYTI GRYNOS ENERGIJOS, JĖGŲ IR PASIEKTI GERIAUSIUS REZULTATUS

- Išmokite greitai padidinti savo energiją, prisijungdami prie natūralaus galios šaltinio savo kūne, kuriančio energiją ląstelių lygmeniu.
- Atraskite keturis gyvybingumo šaltinius, kurie padėjo visame pasaulyje garsiam genetikos profesoriui prailginti savo biologinį amžių 20 metų.
- Padidinkite savo jėgą ir raumenų masę, pagerinkite medžiagų apykaitą, 14 proc. padidinkite kaulų tankumą moksliskai pagrįstais 10 min. trukmės pratimais (atliekamais tik kartą per savaitę!).
- Sužinokite apie trečiąją sveikatos ramstį, padėsiančią paprasčiausiomis priemonėmis pagerinti koncentraciją ir nuotaiką bei jaustis gyvybingiems nevarojant kofeino ir kitų stimuliuojančių priemonių.
- Įkraukite savo kūną ir siekite geriausių rezultatų, naudodamiesi naujaisiais nešiojamaisiais prietaisais ir įrenginiais, teikiančiais asmeninę sveikatos, miego ir poilsio informaciją.

KAIP PAGREITINTI GYDYMĄ, REGENERACIJĄ IR PADIDINTI ILGAAMŽIŠKUMĄ (BE CHIRURGINIŲ OPERACIJŲ)

- Kamieninės ląstelės padeda žmonėms, patyrusiems insultą ar stuburo smegenų pažeidimą, vėl valdyti rankas ir kojas – taip ir jūs galite išsigydyti plyšusius raiščius, o leukemija sergantys vaikai gali visiškai pasveikti.
- Naujausia genų terapija padeda atgauti regėjimą vos dviem injekcijomis.
- Nauja injekcija gelbėja šimtus gyvybių, padėdama įveikti nerimą ar potrauminio streso sindromą.
- Trys naujos, veiksmingos inovacijos padeda atsikratyti nugaros skausmo.
- Smegenų chirurginėmis operacijomis, naudojant ultragarsą, įmanoma be pjūvio išgydyti Parkinsono ligos simptomus per keletą minučių – šiuo metu vyksta bandymai, siekiant pritaikyti šį metodą priklausomybėms gydyti.
- Išrasta nauja molekulė, galinti vos viena injekcija per dvylika mėnesių užauginti naują kremzlę ir pašalinti osteoartritą.
- Eksponentiškai besivystančios technologijos, tokios kaip dirbtinis intelektas, CRISPR¹ ir genų terapija, jau naudojamos siekiant atskleisti senėjimo paslaptį – kaip jį sulėtinti, sustabdyti, o gal net pakeisti kryptį.

KAIP SVEIKAI NUMESTI SVORIO; NOVATORIŠKOS PRIEMONĖS NUO SENĖJIMO

- Dvi JAV maisto ir vaistų administracijos (*Food and Drug Administration*, FDA) aprobuotos priemonės padeda mažinti apetitą, o viena iš jų padeda vidutiniškai numesti 10 kg svorio.
- Prieinamos, nebrangios gydymo priemonės gali paskatinti plaukų augimą, blizgesį ir iki 60 proc. padidinti jų apimtį nenaudojant jokių stiprių cheminių medžiagų, be to, neturi nemalonių šalutinių poveikių.

¹ Neseniai atrasta nauja bakterijų apsaugos nuo bakteriofagų ir plasmidžių DNR sistema CRISPR (*Clustered regularly interspaced short palindromic repeats*). CRISPR sistema suteikia šeimininko ląstelei atsparumą bakteriofagams ir kitai „svetimai“ nukleorūgščiai. (Red. past.)

- Naujos priemonės nuo senėjimo gali būti pritaikytos būtent jūsų odai, atsižvelgiant į įgimtas savybes, gyvenimo būdą ir aplinkos veiksnius, tad galite turėti švytinčią odą nepriklausomai nuo amžiaus.
- Neinvazinės technologijos padeda visiems laikams atsikratyti antsvoorio. Jos ne tik mažina riebalų kiekį, tačiau ir stangrina odą (be chirurginių operacijų ar randų).
- Natūrali jūsų kūno statybinė medžiaga padeda gauti botokso be adatų ir atauginti plaukus.

NAUJI BŪDAI, PADEDANTYS ĮVEIKTI MIRTINGIAUSIAS LIGAS

- **Vėžys.** Dabar jį įveikti galima daug vilčių teikiančiomis alternatyvomis chemoterapijai ir spinduliniam gydymui. Naujas revoliucinis kraujo tyrimas padeda aptikti daugiau kaip 50 vėžio rūšių dar iki pasirodant simptomams.
- **Širdies ligos.** Naujas FDA aprobuotas tyrimas, kurio metu naudojamas dirbtinis intelektas, gali nustatyti širdies ligas nuo penkerių iki dešimties metų iki joms pasirodant, todėl galima laiku imtis prevencinių priemonių.
- **Diabetas.** Nebrangūs, centus už dozę kainuojantys vaistai gydo arba užkerta kelią antrojo tipo cukriniam diabetui ir gali apsaugoti nuo vėžio, širdies negalavimų ar Alzheimerio ligos.
- **Alzheimerio liga.** Viena įmonė, taikydama CRISPR genų redagavimo technologiją, padeda įveikti ligos simptomus, tokius kaip nerimas ir depresija.
- **Insultas.** Virtualiosios realybės akiniais, aukštųjų technologijų sensoriais ir vaizdo žaidimais įmanoma pagerinti išgyvenusiųjų insultą vikrumą ir mobilumą.
...ir daug daugiau.

RAY'AUS KURZWEILO ĮVADAS

Ray'us Kurzweilas yra vienas žymiausių pasaulio išradėjų, mąstytojų ir futuristų, jau tris dešimtmečius stebinantis tiksliais prognozėmis. Žurnalas Inc. išrinko jį vienu žymiausių verslininkų, pavadindamas „teisėtu Thomo Edisono įpėdiniu“. Jis apdovanotas Nacionaliniu technologijų ir inovacijų medaliu už pasiekimus ir inovacijas informacinių technologijų srityje. Viena iš jų – balso atpažinimo technologija, padėjusi daugeliui neįgalių amerikiečių įveikti barjerus ir praturtinti savo gyvenimą.

Turiu trumpą sąrašą žmonių, kuriems visada atsakau „taip“ į jų klausimus ar prašymus. Tony'is Robbinsas ir Peteris Diamandis yra šio sąrašo viršuje. Taigi, kai jie paprašė manęs parašyti šį įvadą, nedvejojau nė akimirkos. Tony'is ir Peteris pritaria mano įsitikinimui, kad žmogaus idėjos gali pakeisti pasaulį, taip pat ir mūsų gyvenimo trukmę. **Nesvarbu, su kokiais nesklaidumais susiduriame – verslo problemomis, santykių sunkumais, didžiaisiais socialiniais ar kultūriniais mūsų laikų iššūkiais, – visada egzistuoja idėja, kuri padės mums visa tai įveikti.** Mes galime ir turime rasti tą idėją. O ją suradę, turime ją įgyvendinti. „Gyvybės jėga“ padės jums rasti šiuos atsakymus.

Šioje knygoje aprašyti svarbiausi inovatoriai, atradimai ir technologijos, šiandien keičiančios mūsų sveikatos apsaugą ir mediciną. Esame neįtikėtinos pažangos medicinos srityje viršūnėje, kai dirbtinis intelektas padeda atskleisti mūsų kūnų ir smegenų paslaptis. **Vis dėlto daugelis įprastinės sveikatos priežiūros specialistų vis dar nepajėgia**

atsikratyti senų paradigmu ir nepraktikuoja medicinos kaip informacinės technologijos. Tai reiškia, kad kiekvienas iš mūsų turime patys pasirūpinti savo sveikatos priežiūra. Šiuo klausimu turiu šiek tiek patirties. Leiskite paaiškinti.

Mano tėvas patyrė infarktą, kai man buvo penkiolika, ir mirė nuo širdies ligų, kai man buvo 22-eji (jam buvo 58). Tai atsitiko 1970 m. Buvau įsitikinęs, kad sugebėsiu išspręsti mane užgriuvusias problemas, ir suvokiau, kad greičiausiai paveldėjau tėvo širdies ligą, tad šią sveikatos problemą įrašiau prie savo ilgalaikių tikslų. 1983 m., kai man buvo 35-eri, **man buvo diagnozuotas antrojo tipo cukrinis diabetas. Įprastinis gydymas situaciją tik pablogino** (priaugau svorio, o tai dar labiau paaštrino diabetą), tad supratau, kad savo sveikatos problemas turiu iškelti į tikslų sąrašo viršūnę. **Pasinėriau į sveikatos ir medicinos literatūrą ir ėmiausi mitybos bei gyvenimo būdo pokyčių, pradėjau vartoti papildus, ir iki 1988 m. mano diabeto simptomai dingo.** Apie visa tai parašiau populiarumo susilaukusią knygą „10 % sprendimas sveikam gyvenimui“ (*The 10 % Solution for a Health Life*, 1994), o vėliau dar dvi knygas, gavusias apdovanojimų: „Fantastinė kelionė“ (*Fantastic Voyage*, 2004) ir „Perženk ribas. Ką daryti šiandien, kad gyventum amžinai“ (2015).

Be šių asmeninių atradimų sveikatos srityje, tuo metu aktyviai dirbau vystydamas dvi inovacijas: pirmoji – elektroninis muzikos klavišinis instrumentas, sugebantis atkurti fortepijono ir kitų orkestro instrumentų garsą, o antroji – pirma pasaulyje komercinė balso atpažinimo sistema su dideliu žodynu. Iš šios technologijos vėliau išsivystė „Apple“ balso atpažinimo sistema „Siri“. Kaip išradėjas puikiai suvokiau, kad raktas į sėkmę yra tinkamas laikas. Dauguma išradimų ar išradėjų patiria nesėkmę ne dėl to, kad nesugeba priversti savo prietaisų veikti, o kad išradimas pasirodo netinkamu metu. Devintojo dešimtmečio pradžioje atkakliai studijavau technologijos naujoves, stebėdamas kompiuterių galingumą ir kainą, ir supratau, kad ši technologija vystosi eksponentiškai. Tuo metu tai buvo radikali idėja, prieštaraujanti mūsų intencijai ir linijiniam mąstymui.

Lygiai taip pat apie 1995 m. pastebėjau, kaip eksponentiškai vystosi technologija, naudojama Žmogaus genomo projekte, kuris buvo pradėtas 1990 m. **Po septynerių su puse metų pavyko išsiaiškinti tik vieną**

procentą žmogaus genomo, ir kritikai teigė, kad iššifruoti visą seką užtruks septynis šimtus metų. Aš atsakydavau, kad projektas vyksta visiškai pagal planą ir kad vieną procentą nuo šimto skiria tik septyni eksponentiniai padvigubėjimai. Iš tikrųjų kiekvienais metais projekto rezultatai padvigubėdavo, ir po septynerių metų jis buvo užbaigtas. Projektui pasibaigus, tolesnis vystymasis taip pat vyksta tuo pačiu eksponentiniu greičiu. **Pirmojo genomo iššifravimas kainavo 2,7 mlrd. dolerių. Šiandien jis kainuoja 600 dolerių.** Visi kiti aspektai to, ką mes vadiname biotechnologija – genomo supratimas, modeliavimas, simuliacija ir svarbiausia – perprogramavimas, – vystosi eksponentiškai.

Dėl biotechnologijų, pasitelkus dirbtinį intelektą, mes jau sugebame užkirsti kelią ligoms, o greitai galėsime ir jas gydyti. Jau pradėdame sugebėti perprogramuoti savo biologiją tokiu pačiu būdu, kaip perprogramuojame kompiuterius. Pavyzdžiui, paimkime Australijos Flanderso universitete dirbtinio intelekto sukurtą itin veiksmingą vakciną nuo gripo. Mokslininkai naudojo biologinį simulatorių, sukūrusių trilijonus cheminių medžiagų, o tada kitu simulatoriumi išsiaiškino, kurios medžiagos padės sustiprinti imunitetą ir apsaugoti nuo ligos. Jie jau turi optimalią vakciną nuo gripo, kurią dabar bando su žmonėmis.

Toks klinikinių biotechnologijų programų srautas iki trečiojo dešimtmečio pabaigos virs tikru potvyniu. **Per pastaruosius trejus metus pasiekėme tokį dirbtinio intelekto vystymosi etapą, kai jis jau sugeba greitai simuliuoti, išbandyti ir išspręsti biochemines problemas.** Skaičiavimų, skirtų geriausių kompiuterių modelių mokymuisi, kiekis nuo 2012 m. padvigubėdavo kas tris su puse mėnesio. **Taigi, per devynerius metus jis padidėjo 300 tūkst. kartų.** Tokiu būdu dirbtinis intelektas kur kas greičiau, palyginti su žmonėmis, sugebės rasti sprendimus medicinos srityje. Galiausiai pradėsime pasitikėti dirbtinio intelekto simuliacijomis ir priimsime rezultatus kaip pakankamus, negaišdami daugybės mėnesių bandymams su žmonėmis. Greitai galėsime simuliuoti trilijonus galimų kiekvienos sveikatos problemos sprendimų ir visiškai juos ištestuoti per keletą valandų ar dienų.

Greitai įžengsime į ketvirtąjį dešimtmetį, kai medicininiai nanobotai – kraujo ląstelių dydžio kompiuteriai – bus leidžiami į mūsų kūną kovoti su ligomis, ir kapiliarais keliaus į smegenis, kur belaidžiu

ryšiu galės komunikuoti tarp neokortekso ir debesų. Idėjų ir inovacijų nebevaržys mūsų kaukolės dydis. Jos galės eksponentiškai augti debesyse, išplėsdamos mūsų intelektą milijardus kartų. Bet čia aš jau lenkiu pats save.

Noriu pasakyti, jog turime padaryti viską, ką galime, kad būtume kuo sveikesni, kad gyventume kuo ilgiau, kad gautume naudos iš sparčiai artėjančio dirbtinio intelekto ir medicinos susijungimo. Atėjo laikas maksimaliai išnaudoti medicinos žinias, kad sumažintume ligos tikimybę ir drastiškai sulėtintume senėjimo procesą.

Priemonės, kurių reikia gyvenimui pagerinti ir prailginti, jau mūsų rankose. Mums tereikia turėti drąsos kvestionuoti pasenusias nuostatas, ribojančias mūsų galimybes tomis priemonėmis naudotis. Tony'is ir Peteris laikosi šios filosofijos ir parašė šią knygą, kad ir jūs ją priimtumėte.

1 DALIS

GYVYBĖS JĖGOS REVOLIUCIJA

Leiskimės į kelionę, kurios metu rasite atsakymus į svarbiausius gyvenimo klausimus ir tapsite savo sveikatos šeimininku. Sužinosite, kaip kamieninės ląstelės sukėlė revoliuciją regeneracinėje medicinoje, atrasite naujausius, suasmenintus preventinės diagnostikos įrankius, tiesiogine prasme galinčius išgelbėti jūsų ir jūsų artimųjų gyvybes, ir sužinosite keturis sveiko gyvenimo veiksnius, kurie padėjo Harvardo genetikui, ilgaamžiškumo ekspertui dr. Davidui Sinclairui prailginti savo biologinį amžių 20 metų!

1 SKYRIUS

GYVYBĖS JĖGA – DIDŽIAUSIA MŪSŲ DOVANA

**Prisijunkite prie didžiausios ir svarbiausios
savo gyvybės jėgos galios**

Sveikas žmogus turi tūkstantį norų, o ligotas – tik vieną.

– INDĖNŲ PATARLĖ

Einu per Šv. Petro aikštę, nusidriekusią šalia masyvaus Vatikano kupolo, sužavėtas šios nuostabios erdvės grožio ir didybės. Kildamas balto marmuro Vatikano rūmų laiptais pamatau, kaip visos galvos staiga pasisuka į vieną pusę. Pasisuku ir aš ir pamatau link manęs artėjantį senyvą vyrą miela šypsena ir nuolankia veido išraiška. Žvelgiu jam tiesiai į akis ir spausdamas jam ranką... suvokiu, kad tai Šventasis Tėvas, Popiežius.

Atvykau į Vatikaną susitikti su garsiausiais pasaulio mokslo žmonėmis, susirinkusiais į paties Popiežiaus Pranciškaus suorganizuotą konferenciją. Mane pakvietė pasakyti baigiamąją kalbą žymiausiems regeneracinės medicinos specialistams, ir man tai didžiulė garbė, retai gyvenime pasitaikanti proga.

Tris užburiančias dienas klausėmės iškiliausių mokslininkų, gydytojų ir sveikatos priežiūros verslo atstovų, **su entuziazmu ir užsidegimu pasakojusių apie savo plėtojamus sprendimus, padėsiančius įveikti mirtinas ligas ir sveikatos sutrikimus. Jie pasidalijo mintimis apie naujus metodus, kaip atkurti kūną ląstelių ir molekulių lygiu, – terapijas,**

galinčias atgaivinti raumenis, sąnarius ir kraujagysles, pažeistus organus, bei nugalėti ligas, kurios anksčiau atrodė neišgydomos. Mes pasinėrėme į gydymą kamieninėmis ląstelėmis, genų terapiją ir kitas gyvenimą keičiančias naujoves, stiprinančias natūralų organizmo gebėjimą atsinaujinti. Kaip netrukus pamatysite, daugelis šių naujovių yra tokios pribloškiančios, kad net nereliginas žmogus jas pavadintų stebuklingomis!

Kaip dvasinis 1,3 mlrd. katalikų vadovas, Popiežius Pranciškus siekia puoselėti šiuos mokslinius stebuklus visos žmonijos labui. Savo sveikimo kalboje jis pasakė esąs laimingas, subūręs mus „iš skirtingų kultūrų, visuomenių ir religijų“ atsiduoti bendrai misijai – padėti „kenčiantiesiems“ ir keistis žiniomis „visos žmonijos labui“.

Tai, kad pats popiežius atsidūrė šio istorinio įvykio priešakyje, rodo, kaip toli pažengė regeneracinė medicina. Tai rodo šių inovatyvių metodų, galinčių mažinti kančias, atkurti sveikatą ir didinti mūsų gerovę, milžinišką potencialą.

Romoje mes galėjome iš pirmų lūpų sužinoti ir pamatyti šių neįtikėtinų proveržių poveikį. **Susipažinome su penkiolikmečiu, išgyvenusiu leukemija, nors šansas išgyventi buvo mažesnis negu vienas iš trijų; po dešimties metų jis buvo visiškai sveikas, ir tai tapo įmanoma dėl naujo gydymo kamieninėmis ląstelėmis.** Išgirdome pasakojimus žmonių, sirgusių pažengusiomis vėžio stadijomis, kurie po chemoterapijos ir spindulinio gydymo buvo išsiųsti namo mirti. Tačiau jie nepasidavė. Išbandę nuostabius naujus gydymo būdus, apie kuriuos dar skaitysite šioje knygoje, jie ne tik išgyveno, bet po dvejų metų tiesiog suklestėjo!

Norėdamas išreikšti visą šį jaudulį ir susižavėjimą, parašiau šią knygą. Norėčiau, kad sugebėtumėte pasinaudoti šia diagnostikos, biotechnologijų ir regeneracinės medicinos revoliucija. Ji jau pakeitė mano gyvenimą taip, kaip anksčiau negalėjau net įsivaizduoti. Ji visiškai keičia sveikatos sistemą. Gali išplėsti mūsų jėgas, gyvybingumą, o kada nors ir prailginti gyvenimo trukmę. Norėčiau, kad būtumėte vieni pirmųjų, gavusių naudą iš šių mokslo atradimų, nes iš savo patirties žinau, kaip smarkiai jie gali pagerinti *jūsų* gyvenimo kokybę. Tiesą sakant, praktinės žinios, kuriomis ketinu pasidalinti su jumis šiuose puslapiuose, gali tiesiog *išgelbėti* jūsų ar jūsų artimųjų gyvybę.

Šios knygos tikslas yra suteikti jums informacijos apie JAU DABAR prieinamus neįtikėtinus įrankius ir gydymo metodus, taip pat ir tuos, kurie greitai bus patvirtinti sveikatos priežiūros institucijų. Šios inovacijos padės susidoroti su dažniausiai pasitaikančiais sveikatos iššūkiais, kol juos dar galima suvaldyti. **Įsivaizduokite, kad galite aptikti nulinės stadijos vėžį, kai jis dar yra visiškai išgydomas. Ar nebūtų puiku suprasti savo genetinius veiksnius, taip pat sužinoti kai kurias jau dabar prieinamas priemones, padedančias sumažinti ar visiškai pašalinti riziką, kad ji netaptų realybe? Pagalvokite apie galimybę pakeisti savo gyvenimo būdą, kad išvengtumėte degeneracinių negalavimų, tokių kaip širdies ligos ir diabetas. Ar žinojote, kad viena įmonė jau atlieka trečiosios stadijos bandymus, testuodama metodą, galintį išgydyti artritą ir padėti atauginti kremzles tokias kaip pauglio? Daugelis šių inovacijų taip stebina, tarsi būtų iš ateities, po kokių dviejų trijų dešimtmečių. Iš tiesų daugelis šių pokyčių vyksta jau dabar!**

Biotechnologijų ir sveikatos priežiūros revoliucija vystosi *geometriniu progresu* dėl dviejų priežasčių. Pirmoji – tai milžiniškos kapitalo investicijos. Nors COVID-19 daug kam buvo pragaištingas, jis paskatino investuotojus. Nepaisant pandemijos, 2020 m. į sveikatos priežiūrą buvo investuota daugiausia per visą istoriją, įskaitant 80 mlrd. dolerių, tekusių sveikatos industrijos startuoliams. Vis daugiau dolerių skiriama drąsioms medicinos ir biotechnologijų inovacijoms, ir tai padeda joms greičiau įveikti tyrimų etapą ir pasiekti vartotojus.

Antroji priežastis ta, kad biologija dabar tapo informacine technologija, tai reiškia, kad medicinos sritis vystosi greičiau, o inovacijos tampa pigesnės.

Dėl technologijų iš naujo permašomas kiekvienas gydymo etapas. Pirminiame, diagnostikos, etape įsivyrėja jutikliai ir kompiuterinės sistemos. Viduriniame etape robotai ir 3D spausdintuvai perbraižo tradicines medicinines procedūras. Baigiamajame etape dirbtinis intelektas, genomika, ląstelių medicina, genų terapija ir genų redagavimas transformuoja visą mediciną apskritai.

Tokiu būdu biotechnologijos ligonių gydymą pertvarko į tikrąją sveikatos priežiūrą. Kai mes augome, medicinos sistema buvo plė-

tojama principu „vienas dydis tinka viskam“, o dabar jos modelis keičiasi iš esmės: ji tapo orientuota į ateitį, proaktyvi, suasmeninta ir tiksli.

Ši geometrinė technologinės pažangos progresija ne tik visiškai transformuoja sveikatos priežiūrą, tačiau ir mažina jos kainą, kaip tai vyksta ir kitose mūsų kasdienio gyvenimo srityse. Pavyzdžiui, mes jau pamiršome, kiek anksčiau kainavo mobilieji telefonai. Savo pirmąjį komercinį „Motorola“ modelį įsigijau devintajame dešimtmetyje, ir jis man kainavo 3995 dolerius – šiandien tai atitiktų 10 tūkst. dolerių². Jis buvo pėdos ilgio ir svėrė beveik kilogramą. Baterija krovėsi šešias valandas, ir kalbėti buvo galima tik trisdešimt minučių. Šiandien „Apple“ *iPhone* galima gauti už dyką užsisakius daugelį pokalbių planų – ir jis turi šimtus kartų galingesnę procesorių negu kompiuteris, iškėlęs „Apollo 11“ astronautus į Mėnulį.

Arba štai dar vienas pavyzdys: jūsų kompiuteryje yra daugybė mikroschemų, kurios yra jo smegenys. Pirmoje mikroschemoje buvo 4000 tranzistorių, kurių kiekvienas kainavo po dolerį. Šiandien naujausiose mikroschemose yra daugiau kaip 6 *trilijonai* tranzistorių, kurie kainuoja nereikšmingai mažą cento dalį. **Jie 6500 kartų greitesni ir 4,2 mln. kartų pigesni!**

Mūsų prieiga prie informacijos, mokymosi ir pramogų taip pat eksponentiškai išsiplėtė. Kiekvieną dieną į „YouTube“ įkeliama **aštuoniasdešimt dvejų metų trukmės naujų vaizdo filmų**, įskaitant ištisus beveik visų pasaulio universitetų kursus.

Kuo šios tendencijos susijusios su sveikatos apsauga? Na, pamąstykite: prieš mažiau nei 25 metus iššifruoti visą žmogaus genomą, jo genetinę augimo ir vystymosi instrukciją, užtruko daugiau nei 10 metų ir kainavo 2,7 mlrd. dolerių. Šiandien tai įmanoma **padaryti už mažiau nei 600 dolerių ir atliekama per naktį**.³

Dabar jau turime technologiją, kuri gali „perrašyti“ genomą, ir tokiu būdu įmanoma išgydyti pjautuvinę anemiją ar kai kurias įgimto aklumo formas. Iš kamieninių ląstelių galima atauginti iš pažiūros beviltiškai pažeistus plaučius. Kitais „gyvais“ medikamentais, kuriuose naudojami T limfocitai ir „natūralieji žudikai“ (citotoksiniai

² McCusker, „How Much Is That in Real Money?“

³ Gertner, „Unlocking the Covid Code“.

limfocitai), galima perkrauti mūsų imuninę sistemą. Šiandien egzistuoja puikios farmakologinės kokybės vaistinėse platinamų papildų, padedančių atgauti ar sustiprinti energiją ir entuziazmą siekti aukščiausios gyvenimo kokybės.

Ar jau pritraukiau jūsų dėmesį? Ar jau esate pasiruošę leistis į šią kelionę? Tiesą sakant, visos čia mano paminėtos naujovės bus išsamiai aptartos tolesniuose skyriuose, ir dar daugiau!

Tačiau prieš toliau gilinantis į regeneracinės medicinos stebuklus, prieš dalijantis šiomis gyvenimą keičiančiomis, gyvybes gelbstinčiomis formulėmis, turiu papasakoti vieną istoriją. Pirmiausia noriu paaiškinti, kas mane atvedė į Vatikaną, ir papasakoti apie gyvenimo įvykius, kurie privertė mane permąstyti viską, ką iki tol žinojau apie sveikatą ir sveikatos priežiūrą. Jeigu kas nors prieš dešimt metų būtų pasakęs, kad trinsiuosi pečiais su šiomis ryškiausiomis mokslo žvaigždėmis, būčiau tik nusijuokęs!

Taigi kaip aš, vienas iš daugelio, tapau šių fundamentalių atradimų ląstelių ir molekulinės medicinos srities propaguotoju? Kaip sužinojau, kad mūsų kūnai sugeba atsinaujinti ir patys išsigydyti taip, kad fantastika tampa tikrove?

Trumpai tariant, kaip atsidūriau čia, prieš jus, pasiruošęs papasakoti apie visus šiuos technologinius proveržius – inovacijas, kurios, mano giliu įsitikinimu, padės jums ir jūsų artimiesiems tapti sveikesniems, energingesniems ir gyventi ilgiau bei laimingiau?

NUO SKAUSMO IKI GALIOS

*Nevertinkite manęs pagal mano sėkmę;
vertinkite mane pagal tai,
kiek kartų aš kritau ir vėl pakilau.*

– NELSONAS MANDELA

Kaip ir daugelis mūsų, šiandien esu čia dėl daugybės savo ankstesnių sprendimų. Kai kurie iš jų buvo sąmoningi ir apgalvoti. Tačiau žvelgdamas atgal be menkiausios abejonės galiu teigti, kad buvau vedamas

link teisingo atsakymo. Gyvenimo iššūkiai ir sudėtingos aplinkybės, suformavusios mano kertinius įsitikinimus, privertė nepaleisti iš rankų galimybės, kuri viską pakeitė. Tikiu, kad gyvenime esate susidūrę su tokiomis akimirkomis. Turbūt suprantate, apie ką kalbu. Kai nutinka kas nors siaubingo, kas nors, ko daugiau niekada gyvenime nebenorėtumėte patirti, ir nenorėtumėte, kad tai patirtų jums artimas žmogus, – tomis sudėtingomis akimirkomis jūs augate. Tampate rūpestingesnis, o noras pagerinti savo ar savo mylimų žmonių gyvenimo kokybę pakyla į naują lygį. Daugelis tokių skausmingų patirčių paruošė mane šiai knygai. Tamsiausių, sudėtingiausių akimirkų visuma suteikė įžvalgų, kuriomis šiandien esu pasiruošęs pasidalyti su jumis ir kurios padės jums pagerinti sveikatą, padidinti laimę ir gyvybingumą. Gyvenimas iš tikrųjų pasidarys vertas gyventi.

Viskas prasidėjo nuo galimybės augti sunkioje aplinkoje. Nesupraskite manęs neteisingai. Mano šeimoje buvo daug meilės. Tačiau augdamas patyriau ir daug smurto, chaoso, nesaugumo ir baimės. Mama buvo nuostabi daugeliu aspektų, tačiau ji kovojo su priklausomybe nuo alkoholio ir receptinių vaistų. Dažnai neįstengdavome nusipirkti maisto ar drabužių. Aš desperatiškai ieškojau atsakymų norėdamas sužinoti, kaip palengvinti savo kančias.

Kiek tik save prisimenu, man nepatikdavo matyti, kaip kenčia kiti. Todėl ir praleidau daugiau nei keturis su puse savo gyvenimo dešimtmečius norėdamas padėti milijonams žmonių atrasti veiksmingiausias priemones, kurios padėtų iš ten, kur jie yra, patekti ten, kur jie norėtų būti. Padėtų pasiekti savo svajones ir dar daugiau – gyventi prasmingą, visavertį gyvenimą. Aš lyg apsėstas stengiuosi padėti žmonėms pakilti iš skausmo ir pajusti galią. Tačiau savo kelio pradžioje neturėjau plano, kaip siekti sėkmės. Ką turėjau daryti? Kur nukreipti savo įžvalgas ir įkvėpimą?

Įnikau į knygas – jos buvo mano didysis pabėgimas. Skaitydamas Ralpho Waldo Emersono straipsnius atradau, kad galiu žengti į filosofijos pasaulį. Skaitydamas Viktoro Franklio „Žmogus ieško prasmės“, galėjau įžengti į psichologijos pasaulį. Tad, baigęs greitojo skaitymo kursą, užsibrėžiau perskaityti po knygą per dieną. Kaip turbūt nujaučiate, tai buvo neįtikėtinas gyvenimo etapas! Taip troškau žinių, kad perskaičiau daugiau kaip 700 knygų per septynerius metus. Šioje nepasotiname ke-

lionėje godžiai rijau jas vieną po kitos ieškodamas ko nors, kas padėtų man ir bet kam, kas manęs kada nors klausysis. Vyresnėse klasėse gavau pravardę Misteris Sprendimas. Jeigu kas turėjo klausimą, aš turėjau atsakymą.

Būdamas septyniolikos, kad išlaikyčiau save, dirbau sargu, ir netrukus patyriau pirmąją malonės akimirką. Susipažinau su Jimu Rohnu. Šis garsus asmeninio tobulėjimo propaguotojas ir verslo filosofas padėjo man suvokti, jog norint, kad kas nors pasikeistų, *turiu pasikeisti pats*. Jeigu noriu, kad gyvenimas būtų geresnis, *aš pats* turiu tapti geresnis. Apverdamas praeitį, nesulauksiu geresnės ateities. Jokie skundai ir nepasitenkinimas savo dabartine padėtimi nepadės. Tačiau nepadės ir sėkmės palinkėjimai ar svajonės po žvaigždėtu dangumi.

Jimas mane išmokė štai ko: jeigu nori pasiekti sėkmę kokioje nors srityje – **pavyzdžiui, sukurti didelį pelningą verslą, patikimą investicijų portfelį ar palaikyti sveiką gyvenimo būdą, kuris nuolat pripildytų tavo neišsemiamos energijos, turi studijuoti žmones, kurie tokius rezultatus jau pasiekė. Kitais žodžiais tariant, sėkmė palieka užuominų. Jeigu žmogui nuolat sekasi įgyvendinti ilgalaikius ambicingus tikslus – numesti svorio, užauginti verslą, palaikyti puikius santykius, tuomet sėkmė čia niekuo dėta. Jis tiesiog daro kažką *kitaip* negu tu.** Taigi, tau tereikia tiksliai išsiaiškinti, *ką* jis daro *kitaip* ir *kaip* įsisavino įgūdžius, kurių tau prireiks, kad pakartotum tokią sėkmę.

Jimas padėjo sutelkti dėmesį į *tuos, kurie gyvenime iš tikrųjų ką nors nuveikia*, o ne tik daug kalba. Pradėjau vertinti sektinus pavyzdžius – tuos ypatingus žmones, kurie padeda rasti *išbandytą* metodą neeikvojant energijos bandymams ir klaidoms. Jeigu jau nutiestas greitkelis į sėkmę, kam važiuoti aplinkkeliais?

Ir atminkite, aš buvau Misteris Sprendimas! Tad ir toliau godžiai skaičiau, studijavau žmones, pasiekusius sėkmės kiekvienoje srityje, kurią norėjau įvaldyti, ir taikiau laiko išbandytas strategijas. Laikui bėgant sukaupiau pakankamai atsakymų, kad pats tapčiau ugdančiuoju vadovu. Pradėjau nuo asmeninių sesijų, vėliau ėmiau organizuoti nedidelius seminarus, o tada pradėjau kalbėti didelėms šimtų žmonių grupėms. Dirbau su olimpiniais čempionais, verslininkais milijardieriais ir garsiausiais pasaulio pramogų verslo atstovais. Aš atradau savo pašaukimą.