

SIŁA ŻYCIOWA

**JAK NOWE ODKRYCIA W MEDYCYNIE MOGĄ ZMIEŃĆ
JAKOŚĆ ŻYCIA – TWOJEGO I TYCH, KTÓRYCH KOCHASZ**

TONY ROBBINS

I PETER H. DIAMANDIS, MD

Z UDZIAŁEM ROBERTA HARIRIEGO, MD/PHD

PRZEŁOŻYŁ ARKADIUSZ ROMANEK

SPIS TREŚCI

<i>Zastrzeżenie</i>	19
<i>Rada Life Force Advisory Board</i>	21
<i>Przedmowa</i>	23
<i>Wprowadzenie Raymonda Kurzweila</i>	27

CZĘŚĆ I: REWOLUCJA SIŁY ŻYCIOWEJ

Rozdział 1	Siła życiowa: nasz największy dar	33
Rozdział 2	Potęga komórek macierzystych	74
Rozdział 3	Potęga diagnostyki: przełomy, które mogą ci uratować życie	106
Rozdział 4	Cofnąć czas: czy starzenie się już wkrótce będzie wyleczalne?	136

CZĘŚĆ II: BOHATEROWIE REWOLUCJI MEDYCINY REGENERACYJNEJ

Rozdział 5	Cud regeneracji organów	165
Rozdział 6	Potężna komórka CAR-T: przełomowe lekarstwo na białaczkę	194
Rozdział 7	Nieinwazyjna chirurgia mózgu: wpływ skupionych ultradźwięków	213
Rozdział 8	Terapia genowa i CRISPR: lekarstwo na choroby	226

Rozdział 9	Cudowny szlak sygnalizacyjny Wnt: najwspanialsze źródło młodości?	245
------------	--	-----

CZĘŚĆ III: CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ DZIŚ?

Rozdział 10	Twoja najdoskonalsza apteka ze środkami na witalność	269
Rozdział 11	Życie bez bólu	300
Rozdział 12	Styl życia i dieta, które wydłużają życie	331
Rozdział 13	Potęga snu: trzeci filar zdrowia	363
Rozdział 14	Siła, sprawność i wydajność: twój prosty przewodnik do maksymalnych efektów	379
Rozdział 15	Uroda: zewnętrzne oznaki zdrowia i witalności	409
Rozdział 16	Zdrowie kobiet: cykl życia	433

CZĘŚĆ IV: WALKA Z SZEŚCIOMA NAJGROŹNIEJSZYMI ZABÓJCAMI

Rozdział 17	Jak naprawić popsute serce	455
Rozdział 18	Twój mózg – leczenie udarów	476
Rozdział 19	Jak wygrać wojnę z rakiem?	497
Rozdział 20	Walka z zapaleniem i chorobą autoimmunologiczną: zapewnienie spokoju ciału	531
Rozdział 21	Cukrzyca i otyłość: pokonać podwójne zagrożenie	556
Rozdział 22	Choroba Alzheimera: unicestwienie bestii	583

**CZĘŚĆ V: DŁUGOWIECZNOŚĆ,
NASTAWIENIE I SPEŁNIENIE**

Rozdział 23	Długowieczność i moc technologii wykładniczych (autor: Peter H. Diamandis, MD)	617
Rozdział 24	Tworzenie nadzwyczajnej jakości życia: moc nastawienia	648
Rozdział 25	Potęga decyzji: dar życia w pięknym stanie	679
	<i>Siedmioetapowy plan działań zapewniający trwałe efekty</i>	705
	<i>Podziękowania</i>	713
	<i>Przypisy</i>	723

CO NAJWIĘKSI ŚWIATOWI LIDERZY ŚWIATA NAUKI I MEDYCYNY MÓWIĄ O SILE ŻYCIOWEJ...

„*Siła życiowa* to *tour de force*. Tony Robbins i Peter Diamandis w pięknych słowach opowiadają o najnowszych osiągnięciach naukowych, medycznych i tych dotyczących stylu życia, pozwalających obecnie osiągnąć maksymalne korzyści w zakresie stanu zdrowia i długości życia. Ta książka to lektura obowiązkowa dla każdego, komu zależy na optymalnym funkcjonowaniu teraz i trzymaniu się z dala od chorób w przyszłości”.

— David Sinclair, PhD, profesor genetyki na Harvard Medical School;
jeden z dyrektorów Paul F. Glenn Center for Biology of Aging Research
na Harvardzie; autor bestsellera „New York Timesa” *Jak żyć długo*.
Dlaczego się starzejemy i czy naprawdę musimy

„Znajdujemy się właśnie w samym środku wielkiego tornada biotechnologicznej rewolucji, która może zupełnie odmienić świat medycyny, pozwalając nam uporać się z większością chorób – co z kolei umożliwi wydłużenie zdrowego życia o całe dziesięciolecia. Tony Robbins i Peter Diamandis stworzyli wspaniały, przystępny przewodnik dla każdego, kto chce w pełni wykorzystać zawartą w nim wiedzę, aby poprawić stan zdrowia i zwiększyć poziom vitalności. *Siła życiowa* jest doskonałym źródłem referencyjnym, opisującym technologie takie jak CRISPR, terapia genowa i komórki macierzyste prostym i zrozumiałym językiem w sposób, który odmalowuje czytelnikowi pełną nadziei i przekonującą wizję przyszłości”.

— George Church, PhD, profesor genetyki na Harvard Medical School;
profesor nauk o zdrowiu i technologii na Harvardzie i MIT oraz członek-
założyciel Wyss Institute for Biologically Inspired Engineering

„Nie będziesz żałować zakupu tej książki. Zawiera ogrom najnowszych informacji, które, co ważne, mają naukowe uzasadnienie, a dotyczą wydłużenia życia i zdrowia. Tony i Peter serwują w niej mnóstwo niezbędnych danych odnoszących się do różnych aspektów życia i zdrowia człowieka, posługując się przy tym zgrabnym językiem. Być może najważniejszą zaletą tej pozycji jest fakt, iż nie jest to książka zawierająca tylko proste wskazania typu *to i to należy robić*. Otóż tu znajdziesz

też wyjaśnienia z kategorii *jak to zrobić*. Książka jest praktyczna i pragmatyczna. Najważniejsze: ta książka cię zmieni! I to bardzo, ale to bardzo na lepsze”.

- Matthew Walker, PhD, profesor neuronauki na University of California w Berkeley; naukowiec specjalizujący się w badaniach nad snem w Google; autor książki *Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych*

„*Siła życiowa* to wizjonerska, niesamowita książka wypełniona po brzegi najnowszymi informacjami ze świata nauki na temat zdrowia i leczenia, które mogą ci pomóc zmienić zarówno jakość, jak i długość twojego życia. Gorąco zachęcam do lektury!”

- Dr Dean Ornish, prezes i założyciel Preventive Medicine Research Institute, profesor kliniczny, University of California, San Francisco School of Medicine; autor książki *Reversing Heart Disease i UnDo It!*

„Tony Robbins, od dawien dawna mistrz pomagania innym i wspomaganie ludzi w tworzeniu właściwego nastawienia do sukcesu, w *Sile życiowej* skupia się na dostarczeniu nam przydatnych wskazówek dotyczących zdrowia całego ciała, przedstawiając konkretny harmonogram w zakresie różnych zagadnień i postępów w medycynie precyzyjnej, które mogą nas wesprzeć w działaniach na rzecz naszego dobrostanu i przedłużenia zdrowego życia”.

- Dr Michael Roizen, emerytowany dyrektor ds. odnowy biologicznej w Cleveland Clinic for Functional Wellness, wielokrotnie nagradzany autor pięciu bestsellerów z listy „New York Timesa”

„*Siła życiowa* pomoże ci uzyskać odpowiedzi. Opisuje najważniejszych innowatorów, odkrycia i technologie, które zmieniają dzisiejszą wiedzę o zdrowiu i medycynę”.

- Ray Kurzweil, słynny wynalazca i futurysta z trzydziestoletnią historią trafnych prognozyk, odznaczony przez prezydenta Billa Clintona National Medal of Technology, według magazynu „Inc” „słusznie uznawany za następcę Thomasa Edisona”

„Ta niezwykła biopsja cudów współczesnej medycyny zabiera nas w podróż do przyszłości – tam, gdzie znajduje się źródło nadziei i uzdrowienia – już właściwie na wyciągnięcie ręki. Książka będzie miała przeogromny wpływ na czytelników”.

- Mehmet Oz, MD, chirurg prowadzący, New York Presbyterian & Columbia University

„Tony Robbins zapewnia ci dostęp do informacji, które nie są łatwe do zdobycia. W tej książce znajdziesz kolejne historie przełomowych odkryć medycznych. Zainspiruje cię i dostarczy skutecznych rozwiązań polepszających zdrowie, poprawiających samopoczucie i jakość życia”.

— Dr Mark Hyman, dyrektor ds. strategii i innowacji,
Cleveland Clinic Center for Functional Medicine,
autor 14 bestsellerów*, powszechnie szanowany lekarz,
badacz, edukator i aktywista

„W *Sile życiowej* znajdziesz skarbnicę tych znanych od dawna, ale także świeżo odkrytych sekretów wydłużenia zdrowego życia. Tony Robbins i Peter Diamandis zebrali tu w jednym miejscu spostrzeżenia ponad 100 największych ekspertów w dziedzinach zdrowia, medycyny i technologii, z których czytelnicy mogą korzystać podczas podejmowania lepszych decyzji, wspierających lepszą pracę serca, mózgu oraz poprawiając jakość życia”.

— Eric Verdin, MD, prezes i dyrektor generalny Buck Institute;
assoc. prof. University of California, San Francisco,
School of Medicine; członek American Association
for the Advancement of Science

„*Siła życiowa* informuje o najbliższych przełomach w zakresie leczenia i zapobiegania demencji, nowotworom i chorobom układu krążenia. Ta ogromnie istotna książka zawiera praktyczne strategie, które pozwolą nam dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. Tony i Peter sprawiają, że obietnica rewolucji w medycynie precyzyjnej staje się zrozumiała dzięki przekonującym przypadkom. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto pragnie przyszłości w zdrowiu dla siebie i świata!”

— Rudy Tanzi, PhD, autor bestsellera *The Healing Self*; profesor neurologii
w Harvard University; jeden z dyrektorów McCance Center for Brain
Health, Mass. General Hospital

* W dniu oddania polskiego wydania do druku dr Hyman ma już na koncie 15 bestsellerów.

POTĘGA DIAGNOSTYKI: PRZEŁOMY, KTÓRE MOGĄ CI URATOWAĆ ŻYCIE

Postęp, jaki dokonał się w zakresie testowania,
może umożliwić wcześniejsze wykrywanie chorób,
a w konsekwencji doprowadzić do wcześniejszego
leczenia i znacznie lepszych efektów

Jeśli nie możesz czegoś zmierzyć, nie da się tego poprawić.

– PETER DRUCKER

Kiedy wyruszasz w daleką podróż, potrzebujesz planu. Musisz wiedzieć, skąd i dokąd zmierzasz oraz jak dotrzeć do celu. Potrzebujesz mapy. Musisz ustalić, gdzie jesteś i gdzie chcesz się znaleźć. Czy chodzi o wyprawę do jakiegoś konkretnego miejsca, czy podążanie ścieżką prowadzącą do lepszego zdrowia i większej witalności, wiedza na temat punktu początkowego jest niezbędna do realizacji celów. Czy jesteś kanapowym leniuchem, który chce przebiec maraton? Czy zależy ci na tym, aby mieć więcej energii i osiągnąć sukces w biznesie? Czy jesteś mamą, która rozpaczliwie próbuje znaleźć czas na wszystko, zajmując się dziećmi i pracą, i brakuje jej sił? A może zawodowym sportowcem, który marzy o wskoczeniu na wyższy poziom wydajności? Wiedza na temat punktu wyjściowego może ci dotrzeć do mety.

W tym rozdziale podzielę się z tobą wiedzą na temat najnowszych technologii. Przedstawię ci **5 badań**, które mają kluczowe znaczenie dla oceny stanu twojego zdrowia. Trzy pierwsze dotyczą najbardziej przerażających i najgroźniejszych zabójców naszych czasów: **chorób serca, raka i choroby Alzheimera**. Kolejne dwa będą stanowić pomoc dla tych, którzy chcą wejść na najwyższy poziom witalności. W każdym wieku,

niezależnie, czy masz lat 30, czy 80. Oczyszczisz swoje ciało z toksycznych metali, a twoje hormony zmaksymalizują twoją wydajność, zamiast cię ograniczać.

My, ludzie, jesteśmy zaprogramowani tak, by zachować optymizm, jeśli chodzi o stan naszego ciała. Zakładamy, że jesteśmy względnie zdrowi, że 30 bilionów komórek w naszych ciałach zachowuje się dokładnie tak, jak powinno, a narządy, tkanki, hormony i sygnały nerwowe wykonują świetną robotę, aby utrzymać nas przy życiu i zapewnić dobrostan. Wszyscy jednak słyszeliśmy o kimś, kto wydawał się szczupły i wysportowany, a zmarł po udarze, którego dostał na korcie tenisowym. Albo o kimś, kto udał się na ostry dyżur z bólem brzucha, a dowiedział się, że ma raka w późnym stadium.

Skąd mamy mieć pewność, że znajdujemy się w najlepszej formie fizycznej, żeby żyć pełnią życia? Jak upewnić się, że z ciałem nie dzieje się nic złego, co wymagałoby natychmiastowej uwagi? A jeśli coś jest nie tak, jak uzyskać wczesne ostrzeżenie, aby zwiększyć szansę rozwiązania problemu?

Większość ludzi zakłada, że coroczne badania lekarskie wystarczą, by wykryć wszelkie zagrożenia. I tu pojawia się wyzwanie. Choć lekarze są dobrze wyszkoleni i świetnie wykwalifikowani, badanie fizykalne, które wykonują, nie jest tak naprawdę z samego założenia zbyt głęboką analizą. Nie daje szans, by wychwycić złożone schorzenia. **Z całym szacunkiem, ale popukanie w kolano, zajrzenie do uszu i sprawdzenie stetoskopem, jak bije serce, to... standardy wprowadzone w 1920 roku.** Choć z pewnością badania kontrolne są lepsze niż ich brak. Jednak właściwie można by pokusić się tu o analogię pomiędzy niezgrabnym modelem wczesnego komputera, który ważył 22 kilogramy, a nowoczesnym, eleganckim laptopem MacBook Air, trochę cięższym od kilograma i zapewniającym ogromną moc obliczeniową. To trochę tak, jakby zdecydować się na jazdę Modelem T, gdy za rogiem stoi Bugatti z kluczykami w stacyjce. Czuję wielką ekscytację, gdy mogę opowiedzieć o tym, co można obecnie uznać za medyczny odpowiednik MacBooka Air lub Bugatti – niesamowitej nowej technologii diagnostycznej, rewolucyjnych testach, które zmieniają naszą zdolność do zachowania zdrowia i vitalności.

A jeśli odczuwasz jakiś wewnętrzny lęk przed wiedzą o tym, co dzieje się pod skórą? Jeśli wolisz nie wiedzieć, nie przerywaj

lektury! Gdy tylko zapoznasz się w tym rozdziale z krótkim przeglądem nowych, potężnych narzędzi diagnostycznych, zapewne zmienisz zdanie. Drobiazgowa diagnostyka może pomóc w dokładnym rozpoznaniu tego, co dzieje się w twoim organizmie, i ostrzec cię o wszelkich problemach na tyle wcześnie, aby dało się podjąć szybkie, zdecydowane działania, gdy problem ma jeszcze niewielki wpływ na cały system i można go łatwo rozwiązać. Wyobraź sobie, że nowe narzędzia diagnostyczne są niczym lampka kontrolna silnika. Przeczytasz o nich w tej książce na długo przed tym, jak zobaczysz je w większości gabinetów lekarskich.

Skąd ta pewność? Cóż, w raporcie waszyngtońskiego Institute of Medicine w 2003 roku szacowano, że czas od odkrycia do przyjęcia nowego rozwiązania w opiece klinicznej wynosi średnio 17 lat! Nie możemy tak mitrzyć. Jeśli miałbym wybierać tę jedną rzecz, którą chciałbym ci przekazać w tej książce, to byłoby to przekonanie, że **wiedza naprawdę jest potęgą**, jeśli stawką jest twoje zdrowie. Jeśli bowiem wykryjesz problemy ze zdrowiem **na najwcześniejszych etapach**, łatwiej będzie im zaradzić. A często da się je całkowicie wyeliminować.

Przejrzyjmy szybko kluczowe testy diagnostyczne używane obecnie w celu wczesnego wykrywania chorób i rozwiązywania problemów ze zdrowiem, gdy są one jeszcze najbardziej podatne na leczenie. Aby zrozumieć znaczenie badań, skupmy się na chwilę na statystykach dotyczących trzech największych zabójców: chorób serca, raka i choroby Alzheimera.

- Do września 2021 roku na COVID-19 zmarło na świecie 4,55 miliona ludzi. Jednak tragiczne żniwo pandemii z ostatnich lat błędnie w porównaniu z jeszcze groźniejszym zabójcą: chorobami układu krążenia. Prawda jest taka, że co roku na choroby układu krążenia umiera 18 milionów ludzi (jeden Amerykanin co 37 sekund). W dzisiejszych czasach połączenie sztucznej inteligencji i technologii obrazowania umożliwia typowanie osób zagrożonych na wiele lat przed wystąpieniem zawału serca lub udaru mózgu. Ale, co najważniejsze, wcześniej dowiadujesz się też, co można zrobić, aby tej śmierci zapobiec.
- Rak to kolejny groźny przeciwnik. Co roku na raka umiera na całym świecie 9,5 miliona ludzi. Jest tak powszechny, że prawie 40 procent Amerykanów na pewnym etapie życia prawdopodobnie musi się liczyć

z taką diagnozą. Obecnie jednak nowe, skuteczne analizy krwi mogą wykryć ponad 50 różnych typów raka na najwcześniejszym etapie, kiedy najłatwiej je leczyć.

- Najbardziej lękamy się chyba jednak choroby Alzheimer. I to nie bez powodu. Co trzeci senior umiera ze zdiagnozowanym Alzheimerem lub demencją innego rodzaju. Współcześnie jednak dzięki sztucznej inteligencji możemy określić, czy w twoim mózgu pojawiają się symptomy świadczące o ryzyku choroby Alzheimer, czy możesz się czuć bezpiecznie. A wczesna diagnoza to pierwszy krok dla grupy opracowywanych terapii, które omówimy w rozdziale 22 zatytułowanym „Choroba Alzheimer: unicestwienie bestii”.

Testy, o których przed chwilą wspomnieliśmy, pomagają wykryć chorobę. Jednak równie ważne jest zapewnienie właściwego działania organizmu poprzez mierzenie poziomów wydajności, tak samo, jak korzystasz ze wskaźników na desce rozdzielczej samochodu, aby zorientować się, czy silnik działa bez zarzutu. Czy wszystkie płyny są uzupełnione? Czy klocki hamulcowe są w dobrym stanie? Analogicznie można wymienić dwa elementy w twoim ciele, które mają ogromny wpływ na jakość życia, a których nie mierzy się rutynowo: poziom hormonów i metali ciężkich. Nieoptymalny poziom hormonów stanowi najważniejszą przyczynę obniżonej wydajności, braku energii, a nawet chwilowego „zaćmienia mózgu”, gdy masz problem z prostymi analizami. Co ważne, na poziom hormonów można skutecznie wpływać! Z kolei metale ciężkie są niebezpiecznym wrogiem, który gromadzi się w organizmie po cichu, a w pewnym momencie ich poziom staje się na tyle toksyczny, że zatrująwają organizm. Tymczasem szybkie i łatwe badania krwi pozwalają sprawdzić, jak wygląda sytuacja, i co zrobić, aby doprowadzić organizm do szczytowej formy.

- Jeśli zależy ci na maksymalnym poziomie energii i optymalnej sprawności seksualnej, kluczowe znaczenie ma równowaga hormonalna. Wraz z wiekiem poziom hormonów spada. Ale czy wiesz, że testosteron i estrogen decydują o zdrowiu serca? Tak, to one utrzymują arterie w czystości. Podczas gdy zwykle reakcją na gwałtowny spadek poziomu hormonów jest wdrożenie hormonalnej terapii zastępczej

(HRT) – zwłaszcza w przypadku kobiet przechodzących menopauzę – obecnie naukowcy zwracają uwagę, że optymalizacja hormonalna może również pomóc w rozwiązaniu pewnych problemów jeszcze zanim sytuacja wymknie się spod kontroli. Pozwól, że dam ci mały przykład. Przyjmijmy, że optymalny poziom testosteronu u mężczyzny może się wahać od 250 do około 1000 ng/dl (nanogramów na decylitr). Ale tu pojawia się problem: nikt ci nie powie, że warto wdrożyć hormonalną terapię zastępczą, jeśli w twoim przypadku poziom hormonów znajduje się nieco powyżej dolnej granicy, czyli 250 ng/dl. Tymczasem część mężczyzn czuje zmęczenie, staje się osowiałymi i traci wigor, gdy poziom testosteronu wynosi u nich 700–900 ng/dl (lub jeszcze więcej).

- Badania poziomu hormonów i ich wpływu na twoje życie są niezbędne do zachowania siły i optymalnej sprawności umysłowej i fizycznej.
- Warto pamiętać, że w naszym otoczeniu (między innymi także w pożywieniu) znajduje się mnóstwo toksycznych metali, takich jak kadm, ołów i rtęć. Dawniej sądziłem, że pomagam mojemu ciału, jedząc dużo ryb, uważanych za zdrową formę białka. Nie miałem pojęcia, że ryby, które lubię – tuńczyk i miecznik – zawierają duże ilości rtęci.
- Proste badanie krwi zrobiłem dopiero wtedy, gdy zacząłem tracić pamięć i czułem się naprawdę wyczerpany. Okazało się, że zgromadziłem w organizmie zdecydowanie za dużo trującej rtęci. Większość ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy, że niebezpiecznie wysokie stężenie metali może prowadzić do spadku energii, problemów żołądkowo-jelitowych, a nawet mgły mózgowej. Tymczasem niebezpieczne poziomy metali zdarzają się znacznie częściej, niż sobie wyobrażasz. W gruncie rzeczy, gdy sugeruję ludziom, aby się przebadali, prawie jedna trzecia przyznaje, że odkryła toksyczne nagromadzenie metali. Chcę mieć pewność, że wiesz o istnieniu testu, który może ostrzec cię przed niebezpiecznymi stężeniami metali w twoim ciele. Ale co najważniejsze, pokażę ci, co robić, aby się z nich oczyścić i przywrócić naturalną vitalność i siłę życiową.

Dostępne obecnie **nowe testy diagnostyczne sprawiają, że nie musisz siedzieć i czekać, aż choroba zaatakuje lub twoja wydajność zacznie spadać. Możesz działać proaktywnie.** Ludzie dzielą się na dwie kategorie. Takich, którzy gotowi są podjąć walkę, uzbrajając się w wiedzę, i takich, których wiedza przeraża.

Muszę przyznać, że kiedyś zaliczałem się do przedstawicieli tej drugiej kategorii. Wyobrażałem sobie, co się stanie, jeśli znajdą w moim ciele jakiś niewielki problem i zareagują przesadnie, robiąc z igły widły. Z czasem moja wiedza rosła i stawałem się coraz bardziej świadomy znaczenia wczesnego wykrywania. Odkryłem problemy, które byłyby o wiele łatwiejsze do rozwiązania, gdybym tylko wiedział o nich wcześniej. **Zostałem wojownikiem, aktywnym poszukiwaczem informacji. Dziś jestem człowiekiem, który czuje, że im więcej wie, tym jest lepiej przygotowany do podejmowania właściwych decyzji, opierając się na twardych dowodach, a nie spekulacjach.**

Kluczowe znaczenie ma zdobywanie wiedzy. Chowanie głowy w piasek nie jest żadną odpowiedzią. **Ignorowanie problemu lub nawet nieświadomość jego istnienia wcale nie oznaczają, że on nie istnieje. Zastanów się tylko! Czy nie lepiej wiedzieć o problemie, który nie jest jeszcze poważny, gdy leczenie jest skuteczne, łatwe i tanie? Czy dowiedzieć się o nim znacznie później, gdy masz już niewielką swobodę manewru, by rozpocząć skuteczne leczenie? Masz moc, aby wziąć sprawy w swoje ręce i zapobiec lub zmniejszyć wpływ tych chorób, jednocześnie wydłużając zdrowe życie. Jak? Dzięki ciekawości i informacji!**

W kolejnych rozdziałach opowiem ci o rewolucji komórek macierzystych, leczeniu ultradźwiękami, drukowanych organach i terapiach genowych, które mogą przywrócić wzrok niewidomym i wyleczyć choroby dziedziczne. Te innowacje (i wiele innych, o których usłyszysz) budzą niesamowitą ekscytację. Zanim jednak do nich przejdziemy, **musisz zyskać podstawową wiedzę na temat swojego zdrowia. A wspomniane nowe testy diagnostyczne mają właśnie taki cel: jasną, konkretną wiedzę na temat twojego stanu wyjściowego i tego, jak można go poprawić. Mówimy o istocie jakości życia – vitalności, energii, zapale i umiejętności cieszenia się życiem w wieku lat 30, 40, 50, 60, 70, 80 i więcej.**

Na szczęście wspomniane nowe metody diagnostyczne są łatwo dostępne i stosunkowo niedrogie w porównaniu z kosztami i konsekwencjami wykrycia choroby w zaawansowanym stanie. Jeśli jest jakiś niepodważalny fakt dotyczący twojego zdrowia, to na pewno nie jest nim stwierdzenie, że **niewiedza jest błogosławieństwem. Niewiedza to ból. To choroba. A ignorancja może prowadzić do niepotrzebnych procedur, a nawet śmierci.** Czy zatem potwierdzasz gotowość otwarcia się na najnowsze

dostępne ludziom narzędzia, które pomogą ci się ochronić, maksymalnie wykorzystać potencjał i przeżyć swoje życie w pełni? Zacznijmy od sposobów walki z zabójcą numer jeden: chorobą serca.

WYKRYWANIE CHORÓB SERCA

Uncja zapobiegania jest warta tyle, co funt leczenia.

– BENJAMIN FRANKLIN

Gdy kończyłem pracę nad tą książką, zadzwonił do mnie akurat dr Bill Kapp, CEO Fountain Life, niezwyklej firmy diagnostycznej specjalizującej się w maksymalizacji wydajności, którą założyłem wraz z moimi współautorami, Peterem i Bobem. **Bill, chirurg ortopeda z tytułem specjalisty immunologii i genetyki, realizuje misję przekształcenia medycyny z „opieki nad chorymi” w „opiekę nad zdrowymi” poprzez działania proaktywne i wykrywanie chorób, zanim staną się naprawdę groźne. Nie ukrywając entuzjazmu, opowiedział mi o jednym z największych przełomów w dziedzinie chorób układu krążenia ostatnich lat: wykorzystaniu sztucznej inteligencji do analizy skanu serca i odróżniania blaszek bezpiecznych od tych niebezpiecznych. Jeśli za trzy, pięć, dziesięć lat grozi ci zawał serca, to nowe metody zastosowane w ramach CCTA (angiografii naczyń wieńcowych metodą tomografii komputerowej od ang. *Cardiac Computed Tomography Angiography*) bazujące na sztucznej inteligencji, nazywane Cleerly, pomogą w wykrywaniu sygnałów, dzięki którym można wcześniej zdecydować się na działania zapobiegawcze.** Fountain Life jest jedną z pierwszych organizacji, które uzyskały dostęp do tej niesamowitej technologii, a w głosie dr. Kappa słysząc było ogromne przejęcie: „Tony, musisz przyjść i zrobić to badanie”.

Dla mnie to było oczywiste. **Nie trzeba mnie przekonywać, że zapobieganie jest kluczem do długowieczności.** Gdy tylko dr Kapp opowiedział mi o tym nowym badaniu, moje myśli popłynęły do teścia. Tatę można nazwać jednym z najciężej pracujących ludzi, jakich jesteś w stanie sobie wyobrazić. A przy tym jest samoukiem. Całe życie działał w branży drzewnej. I jest człowiekiem bezgranicznie uczciwym. Jednak gdy zbliżał się do osiemdziesiątki, stopniowo zauważałem pierwsze zmiany, jakie

w nim zachodziły. Zmianie uległo jego nastawienie, spadł poziom energii. Pojawiły się pewne problemy zdrowotne, co nie powinno być zaskakujące dla osób w jego wieku. Co więcej, zaczął się martwić potencjalnym zawałem serca lub udarem. **Jak w przypadku wielu osób, i u niego w późniejszym wieku pojawiły się strach i niepewność. Wiem, że gdy ja skończyłem 60 lat, coraz częściej myślałem o własnej śmiertelności, zastanawiając się: ile lat życia mi zostało?**

Tak więc popędziliśmy na lotnisko i wybraliśmy się na to badanie razem z teściem. **Gdy pojawiliśmy się w centrum Fountain Life w Naples na Florydzie, dr Kapp pokazał nam wykresy i grafiki, które szczegółowo przedstawiały, w jaki sposób sztuczna inteligencja może przeanalizować zwykłą tomografię komputerową, a następnie wyciągnąć z niej jeszcze więcej informacji, oceniając każdą tętnicę i odróżniając blaszki cholesterolowe tak stabilne, że ich pęknięcie jest mało prawdopodobne (a zatem są bezpieczne), od tych niezwapnionych lub miękkich, niestabilnych, które mogą spowodować problemy.** Otrzymujesz wynik, dzięki któremu wiesz dokładnie, na jakim etapie się znajdujesz, jakie zmiany w zakresie diety, ćwiczeń i leków należy wprowadzić, aby zmniejszyć ryzyko choroby serca. **To naprawdę oszałamiające doświadczenie: w historii nauki o układzie krążenia nigdy nie było tak dokładnego badania.**

Tata i ja jesteśmy w takim wieku, że w naszych żyłach prawdopodobnie pojawiło się trochę miękkiej płytki, ale dopiero wiedza o skali tego zjawiska umożliwia myślenie o strategii, która pomoże ją oczyścić i uczynić nasze serca silniejszymi niż kiedykolwiek wcześniej. **Jak się okazało, mój teść, twardy drwal, miał arterie czyste jak łąza. Kiedy spojrzał na skany, a lekarz powiedział mu, że komputer znalazł tylko minimalne ślady miękkiej płytki i, co więcej, negatywne zmiany można łatwo cofnąć, zaszła w nim ogromna przemiana.** Powiedzenie, że odzyskał młodzieńczy wigor, byłoby banałem, ale... dokładnie to stało się na moich oczach. Ja też miałem świetne wyniki. Właściwie z badania wyszło, że byłem w lepszej formie niż trzy lata wcześniej, o czym dowiedziałem się po tym, jak dr Kapp porównał moje najnowsze tomografie komputerowe z poprzednimi badaniami, które zostały przeanalizowane przez sztuczną inteligencję. **Ta technologia jest naprawdę niesamowita! Stanowi klucz do optymalizacji naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.**

Obrazowanie CCTA wspierane sztuczną inteligencją całkowicie zmieniło nastawienie mojego taty. Moje zresztą też. **Świadomość, że nasze wyniki są tak dobre, zadziałała na nas niezwykle uspokajająco, a jednocześnie orzeźwiająco. Dzięki temu zyskailiśmy pewność, że powinniśmy utrzymać dotychczasową dietę i działania na rzecz zachowania dobrego zdrowia, nie myśląc wcale o nieuniknionej interwencji medycznej.** Jednak był jeszcze bonus tych testów. Tata zaczął mieć wcześniej problemy z biodrami. Czujesz się staro, gdy cały czas odczuwasz ból stawów. Na szczęście Fountain Life nie wykonuje tylko zestawu badań diagnostycznych; oferuje też kilka najnowocześniejszych terapii rewitalizacyjnych i regeneracyjnych dostępnych obecnie na rynku. Jedną z nich jest dziesięciominutowa procedura, którą omówimy bardziej szczegółowo w rozdziale 11 „Życie bez bólu”. Polega ona na tym, że lekarz używa ultrasonografu do identyfikacji stwardniałej tkanki łącznej i uwięzionych nerwów, a następnie podaje kilka zastrzyków z soli fizjologicznej i macierzy łożyska – najnowszego najnowocześniejszego środka biologicznego wyizolowanego z ludzkiego łożyska – który uwalnia uwięzione nerwy i odmładza miękkie tkanki ciała. Po zaledwie 10 minutach tata chodził bez bólu i z uśmiechem na ustach!

Nigdy nie zapomnę, jak tamtego wieczoru wsiałem do samolotu, a tata spojrzał na mnie i powiedział: „Wiesz, Tony, ci ludzie pokazali mi niesamowite możliwości. Poruszam się zupełnie inaczej, bez operacji, moje serce jest w świetnym stanie. Nie wiem, czy wierzę, że dożyję 110 czy 120 lat, ale mógłbym dożyć chociaż 100. To jeszcze 20 lat! Tyle lat jesteś mężem mojej córki. To zupełnie jak całe nowe życie!”.

Radość, którą poczułem, widząc, że tata znów cieszy się na myśl o satysfakcjonującej przyszłości, bez względu na to, jak długo jeszcze będzie żył, i wiedząc, że te dodatkowe lata to też lepsza jakość życia, była niesamowicie satysfakcjonująca. **Ta fascynująca przyszłość i zastrzyk energii, który daje pewność i spokój ducha dzięki przejęciu kontroli nad swoim zdrowiem, to właśnie powód powstania tego rozdziału.**

Peter Diamandis opisuje podobne emocje po dorocznej sesji badań diagnostycznych, tych samych, o których mówię w tym rozdziale. I takich samych, które są dostępne również dla ciebie. Peter mówił: „**Nazywam ten proces »cyfrowym uploadem osobistym«.** To niesamowite! Otrzymujesz ponad 150 gigabajtów danych medycznych analizowanych przez sztuczną inteligencję i interpretowanych przez lekarza. **Nie zastanawiam**

się, jak radzi sobie moje ciało. Dokładnie wiem, jak sobie radzi! Jeśli pojawia się mały problem, mogę sobie z nim od razu poradzić. Po moim ostatnim teście dowiedziałem się, że w ciągu pięciu ostatnich lat stan mojego zdrowia nigdy nie był lepszy niż obecnie! Dzięki temu poczułem się pewniej i zyskałem mnóstwo energii”.

Test CCTA wspomagany sztuczną inteligencją wykonany przeze mnie i mojego tatę może z kilkuletnim wyprzedzeniem ostrzec przed prawdopodobnym zawałem serca, ale, co ważniejsze, wskazać, jakie kroki należy podjąć już teraz, żeby zapobiec późniejszym problemom. Dzięki sztucznej inteligencji możemy wykrywać problemy jeszcze wtedy, gdy są małe, i radzić sobie z nimi, zanim urosną do rangi problemów nie do rozwiązania. Jak przekonasz się z dalszej lektury, wroga, którego obecnie uznaje się za zabójcę numer jeden ludzkości – choroby serca – poznajemy coraz lepiej i da się go zupełnie wyeliminować. Pamiętaj jednak, że procedury medyczne są najskuteczniejsze wtedy, gdy wdraża się je wcześniej!

Jedną z największych zalet korzystania ze skanów CCTA stworzonych przez nowojorską firmę Cleerly jest to, że ich zaawansowana technologia sprawnie analizuje zebrane informacje i sprawia, że są one o wiele dokładniejsze i bardziej użyteczne. To niesamowite, że Cleerly umie **różnicować blaszki miażdżycowe, dzieląc je na bezpieczne i niebezpieczne, zanim dojdzie do zawału serca.** Lekarze, którzy często robią, co w ich mocy, aby prawidłowo odczytać tradycyjny skan tomografii komputerowej, mają trudności z identyfikacją blaszek. W 2019 roku kardiolog James Min, CEO i założyciel Cleerly, opublikował dane, z których wynika, że aż dwie trzecie pacjentów kierowanych na inwazyjny zabieg cewnikowania w celu pomiaru przepływu krwi w rzeczywistości w ogóle nie miało choroby serca!¹ Cleerly ogranicza liczbę niepotrzebnych zabiegów kardiologicznych, podejmując decyzję, czy są one w ogóle konieczne.

Gdybym wykonał wspomniany test wcześniej, lekarze byłoby w stanie odróżnić moją twardą blaszkę od miękkiej, a ja miałbym ważne odpowiedzi trzy lata wcześniej, co wiązałoby się z dużo mniejszą stratą nerwów! Jestem wdzięczny mojemu lekarzowi, dr. G z Nowego Jorku, który specjalizuje się w chorobach układu krążenia i przedstawił technologię CCTA członkom naszego zespołu. Co więcej, wykorzystanie sztucznej inteligencji do analizy skanów CCTA pozwala uzyskać wyniki z opisem w ciągu zaledwie kilku minut, a nie godzin, jak to bywa przy analizie indywidualnej.

Cleerly wyróżnia bardzo również to, że nie jest procedurą kierowaną do specjalistów. Mogą ją wykonywać lekarze podstawowej opieki zdrowotnej, aby pomóc sobie w lepszej interpretacji uzyskanych obrazów. Dzięki temu są w stanie lepiej pomagać pacjentom, wskazując im właściwą drogę do lepszego zdrowia bez konieczności angażowania specjalistów.

Dokładnie tak stało się w przypadku pewnego pacjenta Fountain Life, inwestora rynku nieruchomości, człowieka po pięćdziesiątce, który z pozoru wydawał się okazem zdrowia. Udało mu się zrzucić ponad 13,5 kilograma, obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, dokonywać lepszych wyborów żywieniowych i ustabilizować hormony. Z czasem zmienił się nie do poznania. Ćwiczył codziennie. Dobrze się odżywiał. **Ale kiedy złożył wniosek o ubezpieczenie na życie, wynik badania wapnia na poziomie 1000 był niczym ogromna czerwona płachta przed bykiem. Firma ubezpieczeniowa po prostu odmówiła zawarcia umowy.**

A wiesz, co się stało później? **Test Cleerly udowodnił, że firma ubezpieczeniowa nie miała racji. Pacjent nie miał żadnych oznak niebezpiecznych, miękkich i niestabilnych zmian.** Fountain Life wysłało do firmy ubezpieczeniowej list z wyjaśnieniem, że analiza Cleerly umożliwia spojrzenie na choroby serca z nowej perspektywy i zapewnia bardziej precyzyjną i rzetelną ocenę. Cóż, wszyscy wiemy, że firmy ubezpieczeniowe naprawdę nie lubią zmieniać poglądów, ale w tym przypadku tak się właśnie stało. **Bohater tej historii uzyskał ubezpieczenie na życie, na które liczył, a firma ubezpieczeniowa zdobyła nową wiedzę na temat zupełnie nowego, znacznie dokładniejszego sposobu oceny stanu serca. Jednak co ważniejsze, pacjent uwolnił się od lęku i niepewności. Nie martwił się, czy i kiedy czeka go zawał serca.** To doświadczenie zmieniło go tak bardzo, że sam zainwestował w Fountain Life milion dolarów.

W zasadzie jego doświadczenie było zgodne z tym, co czuł mój teść. Lekarze, z którymi się wcześniej konsultował, mówili, że może potrzebować inwazyjnych badań, a nawet stentów. Po ocenie Cleerly okazało się, że większość jego blaszki miażdżycowej jest stabilna i nie ma się czym martwić. Stabilna blaszka miażdżycowa nie wywołuje zawałów serca. Niewielką część tych mniej stabilnych można było przekształcić w stabilne dzięki najnowszemu lekom. **Tata od miesięcy martwił się o swoje zdrowie, ale jednoznaczne wyniki badania przyniosły mu nowe otwarcie i obietnicę długiego życia. I na takie same efekty możesz liczyć ty i twoi bliscy.**

Jeśli chcesz wykonać skan CCTA, żeby przeprowadzić ocenę, musisz wiedzieć, że zarówno to narzędzie, jak i inne zaawansowane technologie są teraz powszechnie dostępne. Przywołałem tu dwa przykłady, odwołując się do Fountain Life, bo wiem, że ta firma udostępnia taką diagnostykę. Nie chcę jednak, aby ktoś odniósł wrażenie, że nie można tych testów wykonać gdzie indziej. Gdzie tkwi haczyk? Tylko lekarze, którzy są na bieżąco z najnowszymi rozwiązaniami, będą wiedzieć o istnieniu tych testów. Jeśli masz problem ze znalezieniem zorientowanego lekarza, możesz skorzystać z naszej aplikacji FountainOS. To źródło kompleksowej wiedzy na temat wszystkich najnowszych testów diagnostycznych. Niektóre z nich da się wykonać w domu, o wykonanie innych można poprosić lekarza. Pamiętaj więc, że chociaż szczerze polecam ofertę Fountain Life, jeśli nie mieszkasz w pobliżu którejś z naszych klinik, to i tak możesz skorzystać z tych narzędzi dzięki aplikacji, która pomoże tobie lub twojemu lekarzowi w ciągu kilku minut.

WCZESNE DIAGNOZOWANIE RAKA

Świadomość jest kluczowa. Gdy brakuje danych, nikt z nas nie wie, co się dzieje i co może zagrażać naszemu zdrowiu.

– ERIN BROCKOVICH

Samo wypowiedzenie słowa „rak” powoduje drżenie strachu w sercach wielu ludzi. W 2020 roku American Cancer Society przewidywało, że rak doprowadzi do śmierci ponad 600 000 Amerykanów. To 1600 osób, które umierają codziennie. W jednym tylko kraju na świecie. Czy jest jakaś dobra wiadomość? Cóż, liczba zgonów z powodu raka właściwie spada. W latach 2014–2018 ogólny wskaźnik zgonów w wyniku nowotworów spadł o około 2,1 procent rocznie dla kobiet i 2,3 procent wśród mężczyzn. Od 1991 roku, gdy liczba zgonów z powodu raka osiągnęła szczyt, udało się zmniejszyć te statystyki o 3 miliony². Równie dobre wieści napływają od naukowców, którzy prześcigają się w opracowywaniu szerokiego wachlarza metod leczenia raka (przeczytasz o nich w rozdziałach 8 i 19). Jak już wiesz, najważniejszym czynnikiem decydującym o efekcie walki z rakiem jest jego wczesne wykrycie.

Można zatem zaryzykować stwierdzenie, że sprawy szły we właściwym kierunku jeszcze przed wynalezieniem rewolucyjnego testu o nazwie GRAIL. W rozdziale 19, poświęconym w tej książce tematowi raka, przedstawię ci ze szczegółami dramatyczną historię która doprowadziła do opracowania rewolucyjnego badania krwi, wykrywającego raka na długo przed pojawieniem się pierwszych objawów, na najwcześniejszym etapie, jeszcze zanim z powodu bólu lub dyskomfortu trafisz do lekarza. Na razie wystarczy, że powiem, iż GRAIL ma bardzo jasne zadanie: zupełną transformację diagnostyki raka. GRAIL pojawił się na scenie testów medycznych wiosną 2021 roku, a firma Fountain Life jako jedna z pierwszych udostępniła możliwość wykonania tego niesamowitego badania w ramach pakietu podstawowych testów dla wszystkich członków. Wcześniej wykonywano badania przesiewowe pod kątem kilku rodzajów raka, takich jak rak piersi, jelita grubego, szyjki macicy, prostaty i płuc. Zanim pojawił się GRAIL, byliśmy w stanie wykryć tylko 20 procent nowotworów, co oznacza, że nie wykrywano czterech z pięciu przypadków aż do czasu, gdy nowotwory rozwinęły się na tyle, że zaczęły sprawiać duże problemy! Teraz, gdy GRAIL trafia na rynek, istnieje duża szansa, że kompletnie zmieni diagnostykę nowotworów.

Chociaż GRAIL pozwala wyszukiwać w próbce krwi podczas prostego badania śladów ponad 50 różnych typów nowotworów krwi, jak każdy test, nie jest doskonały. Nie jest w stanie wykrywać każdego typu, zwłaszcza raka mózgu lub nerek. Tę lukę uzupełniają jednak kompleksowe MRI całego ciała. Rezonans magnetyczny to bardzo dokładne badanie obrazowe, w którym wykorzystuje się magnesy (w odróżnieniu od promieniowania jonizującego) do tworzenia obrazów wewnętrznych ciała o wysokiej rozdzielczości. Dzięki nim da się wykrywać lite nowotwory we wczesnych stadiach, gdziekolwiek się ukryją. GRAIL w parze z MRI przy obrazowaniu całego ciała może wykryć pełne spektrum nowotworów w bardzo wczesnych fazach rozwoju. I... już wiesz, co to oznacza, prawda? Wczesne wykrycie to wczesne leczenie, mniej inwazyjne procedury i ogólnie lepsze wskaźniki szans przeżycia.

Pomyśl, jakie wnioski można wyciągnąć na podstawie tej zdumiewającej statystyki dr. Billa Kappy: korzystając z nowoczesnych narzędzi diagnostycznych opisanych w tym rozdziale, około 14 procent zbadanych

osób odkryje, że cierpi na chorobę wymagającą leczenia. To oznacza, że **jedna na siedem przypadkowych osób na ulicy ma poważny problem zdrowotny, o którym nie wie, a mogłaby go zdiagnozować i leczyć, gdyby tylko miała odpowiednie narzędzia!**

Niektórzy lekarze mogą podawać w wątpliwość sens przeprowadzania tak wielu testów. Któryś z nich mógłby stwierdzić: „Jeśli będziesz szukać dość długo, na pewno coś znajdziesz”. Ale przecież o to właśnie chodzi! „Wszyscy się starzejemy, ciała zużywają się i niszczą” – przekonuje dr Kapp. „**Dlatego naszym zadaniem jest utrzymanie optymalnego poziomu zdrowia i znalezienie wroga, zanim uderzy**”.

Innymi słowy: wykorzystanie technologii w ramach rutynowych badań całego ciała metodą rezonansu magnetycznego w celu wykrycia raka lub innych problemów zdrowotnych, takich jak tętniaki, jest szczytową formą medycyny zapobiegawczej. To ostateczne rozwiązanie w zakresie badań kontrolnych. A dlaczego ma tak wielkie znaczenie, zwłaszcza w kontekście raka? **Kiedy rak zostanie wykryty w czwartym stadium, najbardziej zaawansowanym, rokowania są bardzo niekorzystne. Natomiast pierwsze stadium, najwcześniejsze, daje o wiele większe szanse przeżycia.** Istnieje nawet naukowa analiza na ogromnej próbie ponad 100 000 pacjentów dotycząca wczesnej fazy raka. **Wyniki mówią o 89 procentach szans przeżycia w przypadku wczesnego wykrycia. Natomiast późne wykrycie daje jedynie 21 procent szans na przeżycie³.** Można zatem przyjąć, że prawdopodobieństwo całkowitego wyzdrowienia w pierwszym stadium raka jest o wiele, wiele wyższe niż w jego czwartym stadium. I nie da się ukryć, że życie zależy od wczesnego wykrycia.

Aby udowodnić ci, w jak wielkim stopniu wczesne testy zmieniają zasady gry, **pozwól, że opowiem ci historię sześćdziesięcioletniego mężczyzny, który pojawił się w klinice Fountain Life na prośbę żony, która usłyszała o zaawansowanej diagnostyce oferowanej członkom.** Człowiek ten, pracujący w branży technologicznej, właśnie przeszedł podstawowe badanie lekarskie. Próbował zbywać małżonkę, przekonując: „Czuję się dobrze. Właściwie świetnie. Mój lekarz mówi, że jestem zdrow jak ryba. Nie potrzebuję żadnych badań”. Kobieta jednak się nie poddała i... Teraz ten mężczyzna jest jej za to niezmiernie wdzięczny.

Mężczyzna niechętnie wybrał się do kliniki Fountain Life na kompleksowe badania tylko po to, aby uszczęśliwić swoją drugą połowę. Wyniki badania MRI całego ciała były dla niego wstrząsem: rak

pęcherza moczowego w pierwszym stadium. Jego lekarz pierwszego kontaktu nie zrobił nic złego; niczego nie przeoczył. W gruncie rzeczy **tak wczesny rak pęcherza moczowego nie zostałby wykryty w żaden inny sposób, a rezonans całego ciała nie jest przecież standardową procedurą medyczną ordynowaną podczas corocznego badania kontrolnego.** Pamiętajmy, że w badanej próbce moczu nie wykryto niczego podejrzanego, nie było w niej śladów krwi. Zasadniczo nie było żadnych podstaw, aby podejrzewać, że w jego ciele po cichutku rozwija się rak. **Ale ponieważ mężczyzna posłuchał żony, wcześniej odkrył problem i natychmiast podjął leczenie.**

A leczenie raka pęcherza moczowego może być naprawdę ciężkie; jeśli nowotwór wnika głęboko, często trzeba usunąć cały pęcherz, co kończy się tym, że pacjent do końca życia musi żyć z woreczkiem przewieszonym u pasa, w którym zbiera się mocz. **Natomiast na wczesnym etapie raka można go bardzo łatwo wyleczyć. Wystarczy w miarę prosty zabieg ambulatoryjny. I dokładnie tak się stało. „To było całkowite wyleczenie, a teraz czekają pacjenta tylko rutynowe kontrole” – mówi dr Kapp.**

Pewnym istotnym wyróżnikiem tej sytuacji był fakt, że lekarz tego mężczyzny był opiekunem *concierge*, świadczącym prywatną opiekę spersonalizowaną*. Po kimś takim można się spodziewać wnikliwości podczas badań, które pozwoliłyby wykryć każdą anomalię. **Jednak rezonans całego ciała nie jest rutynową czynnością zlecaną w ramach klasycznej opieki typu *wellness concierge* – ani większości podobnych profilaktycznych form opieki medycznej.** „Taki człowiek myśli, że otrzymuje najlepszą opiekę” – mówi dr Kapp. – „A ja ciągle powtarzam ludziom, że prywatny *concierge* jest świetny, ale zazwyczaj oznacza tylko, że znajdujesz się na początku kolejki do lekarzy w ramach opieki tradycyjnej”.

Według National Cancer Institute w przypadku
wczesnego stadium wykrytego raka istnieje 89 procent
szans na przeżycie; późne wykrycie groźnego
nowotworu daje 21 procent szans na przeżycie.

* Tego typu usługi są charakterystyczne dla komercyjnego modelu opieki zdrowotnej funkcjonującego w Stanach Zjednoczonych, w którym pacjenci często korzystają z prywatnych świadczeń poza standardowym ubezpieczeniem (przyp. red.).

A prawda wygląda tak, że tradycyjną opiekę medyczną trudno nazwać nowatorską. Wcale nie wygląda tak, że rutynowo korzysta się w niej z najnowszych, najwspanialszych innowacji. Wszyscy zasługujemy na coś lepszego. **Wszyscy zasługujemy na najbardziej innowacyjną technologię w zakresie wykrywania raka we wczesnym stadium, żebyśmy mogli żyć lepiej, dłużej i zdrowiej.** I jeszcze raz powtórzę, że jeśli chcesz zyskać możliwość wykonania takiego badania, na całym świecie znajdziesz wiele ośrodków wykonujących rezonans całego ciała, ale ty lub twój lekarz możecie uzyskać do nich dostęp bezpośrednio przez aplikację FountainOS*.

WYKRYWANIE WCZESNEJ FAZY ALZHEIMERA I DEMENCJI

*Demencja jest chorobą, której boimy się najbardziej,
bardziej niż choroby serca czy nowotworu.*

– DR DAVID PERLMUTTER, neurolog
i autor pięciu bestsellerów „New York Timesa”

Za chwilę usłyszysz wręcz niewiarygodne dane na temat starzenia się i osób cierpiących na demencję. Czy jesteś w stanie uwierzyć, że obecnie 6 milionów Amerykanów żyje z chorobą Alzheimera lub łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych, które mogą być pierwszymi symptomami tej choroby? Współczynnik umieralności wyraźnie rośnie: liczba zgonów z powodu choroby Alzheimera w ciągu prawie dwóch dekad, to znaczy między rokiem 2000 a 2019, wzrosła o 145 procent. W tym samym czasie liczba zgonów z powodu innej głównej przyczyny śmierci, chorób serca, spadła o 7 procent. Narodowy Instytut Zdrowia (NIH, National Institute of Health) szacuje, że do 2060 roku liczba ta wzrośnie ponad dwukrotnie do 15 milionów, ponieważ populacja się starzeje⁴. Choroby serca i udary mózgu potrafią przerazić. Rak też jest przerażający. Ale choroba Alzheimera? Można ją uznać za najstraszniejszą

* W chwili oddawania do druku polskiego wydania książki aplikacja FountainOS nie była dostępna w żadnym z popularnych sklepów z aplikacjami (App Store, Google Play) ani też nie istniała żadna oficjalna strona umożliwiająca jej pobranie lub uzyskanie do niej dostępu (przyp. red.).

ze wszystkich chorób prowadzących do śmierci, ponieważ okrada nas ze wspomnień, więzi z bliskimi i niezależności, bardzo mocno odciskając się na tych, których kochamy. Każdy, kto kochał kogoś z chorobą Alzheimera lub demencją, wie, jak brutalny i nieludzki może być taki koniec życia.

Dr Kapp widział strach, który niszczy serca ludzi z chorobą Alzheimera. Jedną z ofiar tego lęku był jego przyjaciel, utalentowany prawnik, który jeszcze w wieku około 50 lat spełniał się jako półprofesjonalny golfista oceniający pola golfowe dla popularnego magazynu branżowego. Jego rodzice też spełniali się w sporcie. Mężczyzna dorastał w domu, w którym wszyscy uprawiali różne dyscypliny, i razem z rodzicami utrzymywał wysoki poziom aktywności. **Jednak jego rodzice zaczęli chorować na Alzheimera. Najpierw zapadł na nią ojciec, wkrótce potem matka. Oboje zostali umieszczeni w tym samym ośrodku dla osób z demencją. Przyjaciel dr. Kappy obawiał się, że i on będzie skazany na taki los.**

Przez 10 lat obserwował, jak choroba zabiera mu rodziców, a potem przeżył ich śmierć, jednego po drugim, rozpaczając nad nimi. Bał się, że skończy dokładnie tak samo, stając się w przyszłości ciężarem dla swojej rodziny. **Jednak zamiast zamartwiać się tym, co go czeka, postanowił wykorzystać możliwości zapewniane przez Fountain Life, by wykonać zaawansowane mapowanie AI MRI mózgu. Technologia opracowana przez firmę o nazwie Combinostics bazuje na możliwościach analizy tkanki mózgowej przez sztuczną inteligencję.** W czasie rezonansu badane są 132 obszary mózgu, a sztuczna inteligencja analizuje obrazy, szukając śladów rozwijającej się choroby, a także symptomy świadczące o chorobie Parkinsona. W tym samym czasie mierzy różne wartości wybranych części mózgu, sprawdzając, czy rosną, czy się zmniejszają, i czy nie ma przypadkiem jakiejś choroby naczyniowej. **Wszystkie te dane składają się na wnikliwą analizę, która pozwala odkryć wszelkie nieprawidłowości lub wzorce chorób wskazujące na różne rodzaje pogorszenia funkcji neurologicznych, w tym demencję i chorobę Alzheimera.**

Pacjent dr. Kappy martwił się tak bardzo, że poza testami Combinostics wykonał też testy genetyczne, żeby ocenić, czy geny predestynują go do choroby Alzheimera. Pewnie czekał na wyniki cały w nerwach, ale gdy dr Kapp przedstawił mu zebrane wnioski, był wręcz przeszczęśliwy. **Ku jego ogromnej satysfakcji wszystkie testy przyniosły wyniki**

negatywne. Mężczyzna od razu poczuł, że gigantyczny, ciężki kamień spada z jego barków. Zmienił całe nastawienie do życia. Po prostu dlatego, że był wystarczająco odważny, aby skorzystać z niesamowitych narzędzi diagnostycznych, które mamy obecnie do swojej dyspozycji, aby wykrywać choroby we wczesnych stadiach.

Możesz się zastanawiać, co by się stało, gdyby testy dostarczyły dowodów, że w twoim organizmie faktycznie może rozwinąć się choroba Alzheimera. **Jak przekonamy się z rozdziału 22 „Choroba Alzheimera: unicestwienie bestii”, to, co niegdyś było wyrokiem oznaczającym pewną śmierć, teraz da się leczyć na wiele sposobów. Innymi słowy: mamy już wiele terapii znajdujących się na etapie badań klinicznych 3 fazy. A niedawno zatwierdzone metody leczenia wydają się znacząco spowalniać postępy choroby.** Ryzykując, że zabrzmi to jak muzyka ze zdartej płyty, powtórzę: im wcześniej rozpoczniesz leczenie, tym lepszych wyników możesz się spodziewać i tym dłużej choroba pozostaje bezobjawowa.

Pozwól, że podzielę się z tobą inną historią o pewnej zamożnej kobiecie po siedemdziesiątce, żonie byłego dyrektora generalnego dużej firmy z branży usług finansowych. Trafiła do Fountain Life za namową rodziny, która przygotowywała się do przeniesienia jej do domu opieki dla pacjentów z chorobą Alzheimera. Ludzie ci usłyszeli o technologii Combinostics i uznali, że nie zaszkodzi wykonać badania, które mogłyby potwierdzić dotychczasową diagnozę. **Cóż, sztuczna inteligencja analizująca skany mózgu stwierdziła, że kobieta ma 50 zmian w istocie białej mózgu. Chociaż taka diagnoza była dość niepokojąca, to w gruncie rzeczy wcale nie potwierdziła choroby Alzheimera. Okazało się, że kobieta chorowała na boreliozę! Tak, dobrze słyszysz. Nie miała Alzheimera, tylko uleczalną chorobę odkleszczową.** Pacjentka pochodziła z małego miasteczka na północnym wschodzie, w którym znane były przypadki chorób spowodowanych przez kleszcze, ale nigdy nie była diagnozowana pod kątem boreliozy. **Kobiecie przepisano antybiotyki. Przyjęła je w serii trwającej 30 dni. I całkowicie wyzdrowiała. Dostęp do najnowocześniejszej technologii uchronił ją przed domem opieki, zupełnie odmieniając jej życie. Diagnoza była jak odrodzenie.**

Prawnik, którego rodzice zmarli na chorobę Alzheimera, doświadczył podobnych emocji. Jak to uczcił? Cóż, wkrótce po otrzymaniu wyników wziął udział w triathlonie serii Ironman. **„Nie żeby wcześniej był w złej**

formie, ale wreszcie odzyskał wigor i chęć do życia. Bo teraz już wie, że w jego przypadku prawdopodobieństwo, że umrze na chorobę Alzheimera, jest na tyle niskie, że w ogóle nie powinien się tym przejmować” – stwierdził dr Kapp. Jego nowy cel? Optymalizacja zdrowia na każdym etapie życia.

Dla Petera, Boba i mnie – ten właśnie cel przyświecał nam wówczas, gdy planowaliśmy napisanie tej książki. I wierzymy, że powinni być celem każdego z was.

MOC BADAŃ KRWI

Wszystko w życiu... musi być w równowadze.

– DONNA KARAN

Jednym z najcenniejszych narzędzi ze współczesnego arsenału diagnostycznego jest szeroka gama nowoczesnych badań krwi, które można wykonać w takich firmach jak Quest Diagnostics i Labcorp. Opracowały one niedrogie, dokładne metody analizy i raportowania ponad 50 różnych biomarkerów krwi, aby pomóc tobie i twojemu lekarzowi w ocenie, czy twój organizm działa poprawnie w zakresie normalnych parametrów. Jakie zmienne krwi podlegają tej analizie? Wszystkie. Począwszy od poziomu witamin, markerów insuliny i glukozy oraz cholesterolu, po markery zapalne, poziomy hormonów i to, czy w twoim ciele nie gromadzą się metale ciężkie.

Porozmawiajmy najpierw o hormonach. To fakt: wraz z wiekiem poziomy hormonów zaczynają się wahać i spadać. Zazwyczaj dzieje się tak, gdy dobijasz do czterdziestki i przed pięćdziesiątką. A czasami nawet zdarza się i w połowie trzeciej dekady życia. Tak czy inaczej, poziom hormonów krążących w twoim ciele zaczyna się zmniejszać. U niektórych osób ten spadek jest gwałtowny. Czasami może to się zdarzyć nawet w wieku 35 lat. Te zmiany są ważne, bo hormony są głównym źródłem energii organizmu, decydując o witalności, sile, urodzie, mocy i skupieniu. Kiedy wartości hormonów lecą na łeb na szyję, automatycznie dochodzi również od spadku wydajności w różnych obszarach aktywności. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w następnym rozdziale, a na razie skupmy się na tym, jak ważne jest