

ŽIVOT BEZ BOLESTI

DR DEJVID B. AGAS

SA KRISTIN LOBERG

Prevela Zvezdana Šelmić



Beograd, 2014.

OBAVEŠTENJE ČITAOCIMA

Ova publikacija sadrži mišljenja i ideje autora. Njena svrha je da pruži korisne informacije, a ne medicinske, zdravstvene ili bilo kakve druge stručne usluge. Čitaoci treba da se posavetuju sa svojim lekarom ili drugim zdravstvenim stručnjakom pre nego što prihvate savete iz ove knjige ili zaključe nešto na osnovu nje.

Autor i izdavač odbijaju bilo kakvu odgovornost za svaku štetu, gubitak ili rizik, lični ili ma kakav drugi, koji nastanu kao posledica, direktno ili indirektno, korišćenja i primene bilo kog dela sadržaja ove knjige.

*Mojim pacijentima tokom svih godina.
Čast je i privilegija što sam deo vaše nege.
Ova knjiga je vaša koliko i moja.
Hvala vam što ste moji heroji.*

Nije potrebno biti heroj da pošaljete ljude u rat. Potrebno je biti heroj da biste bili jedan od tih ljudi što idu u rat.

– Norman Švarckopf, američki general i zapovednik u penziji; pobednik protiv raka prostate i aktivista

Deo nikada ne može biti zdrav ako nije zdrava i celina.
Platon

Sadržaj

Predgovor novom izdanju	9
Uvod: Beleške s ivice ponora	17
<i>Kako je doktor za rak stigao do svog najvećeg izazova – da okonča sve bolesti</i>	17
Deo I	
Nauka i umetnost definisanja sopstvenog zdravlja	29
1: Šta je zdravlje?	
<i>Nova definicija koja menja sve</i>	35
2: Funta leka	
<i>Jednostavni načini da izmerite svoje zdravlje danas i prihvatite kompromise u pripremi svog budućeg zdravlja</i>	57
3: Povratak u budućnost	
<i>Zašto se isplati poznavati svoju istoriju – i kako je saznati</i>	79
4: Pokvarena jaja i ljupki pilići	
<i>Kako uticaj okoline može biti ogroman kada to najmanje očekujemo, a beznačajan kada to najviše očekujemo</i>	93
5: Dva francuska restorana, jedan bez putera	
<i>Slabe tačke DNK i moć proteina</i>	106
Deo II	
Elementi zdravog stila	
6: Nastaviti uz oprez	
<i>Studije, tvrdnje i taktika zastrašivanja</i>	133
7: Istina o sintetičkim prečicama	
<i>Kako uštedeti stotine dolara godišnje i razmisliti o potrebi za vitaminima i dodacima ishrani</i>	155

8:	Pogrešna predstava svežeg <i>Skrivene opasnosti i prilike u vašoj samoposluzi</i>	178
9:	Jako i teško <i>Šta nas igrači američkog fudbala i opatice mogu naučiti o smrtonosnim upalama i borbi protiv njih</i>	198
10:	Trčite da biste dalje sedeli 214 <i>Opasnosti od dugog sedenja</i>	214
11:	Najvažniji je pravi trenutak <i>Čudesni lek: pridržavanje stalnog rasporeda</i>	235

Deo III

Budući vi

12:	Visokotehnološko zdravlje <i>Kako virtuelna realnost i saznanja iz sveta video-igrice mogu jednog dana da nam spasu život</i>	261
13:	Davati i uzimati <i>Kako nam ustupanje medicinskih podataka može pomoći da živimo duže i bolje</i>	272
14:	Veština da se ne radi ništa <i>Poštujte prirodne moći isceljenja u svom telu</i>	284

Zaključak: O miševima i ljudima i potrazi
za glavnim prekidačem

Da li moramo umreti? Moj zaključak o nadi 289

Epilog: *Pitanja i odgovori* 297

Zahvalnice 313

O autoru 317

Predgovor novom izdanju

P rošlo je manje od godinu dana otkako je ova knjiga objavljena, pa osećam potrebu da odgovorim na mnoštvo reagovanja koja sam primio. Nisam mogao ni zamisliti količinu komentara koji su stigli. Do trenutka dok ovo pišem dobio sam preko 40.000 mejlova – neki su divni, a neki, pa, baš i nisu. Izgleda da sam uspeo da pokrenem više tema koje su jednako provokativne kako za pripadnike medicinske struke, tako i za laike. Statini. Aspirin. Snimanje tela. Vitamini i dodaci ishrani. Skrining DNK... Neki su me podsticali bezrezervnom podrškom, a drugi su preispitivali moje motive, optuživali me da propagiram farmaceutsku industriju, pa čak i da sam *ispuzao ispod kamena*. Ali šta sam naučio iz svega ovoga? Da li su moji argumenti naduvani, izopačeni ili ih, ko zna kako, plaćaju farmaceutske kompanije? I da li i dalje verujem u ono što sam preporučio?

Pre nego što odgovorim, dozvolite da vam ispričam priču koja najbolje opisuje razlog zbog kog sam uopšte napisao ovu knjigu, a takođe predstavlja i crno-beli način razmišljanja koji preovlađuje među lekarima, na opštu štetu. Neki od vas verovatno je znaju, jer je pominjana u reklamnoj kampanji u medijima i upravo ona je pokrenula prvi talas. To je priča o Bilu Viru i *zadatku koji mu je spasao život*.

Nekoliko dana pre nego što se *Život bez bolesti* pojavio u knjižarama, radio sam s ekipom emisije *Najtlajn* s ABC televizije, na reportaži o najnovijim otkrićima u biotehnologiji, što je trebalo da

posluži i kao promocija knjige. Bil Vir, voditelj emisije, javio se da bude zamorac. Ima li boljeg načina da se opiše tehnologija nego da je lično iskusite: četrdeset četvorogodišnji nepušač koji svakodnevno vežba, izgleda kao oličenje zdravlja i oseća se odlično? Ali on je ipak prilično rizikovao – pristao je da bude transparentan, bukvalno. Izložiće javnosti (a pritom i sam saznati) sve svoje medicinske podatke tokom emisije, i biće podvrgnut nizu pregleda i testova, uključujući i CT sken čitavog tela. Razgovarao sam pre toga s Bilom i njegovom producentkinjom o prednostima i manama takvog pristupa, ali on je želeo to da učini. Ponudio sam mu da pre emitovanja pogledamo rezultate nasamo, kako bi blagovremeno mogao da izbac i iz emisije neki rezultat koji ne bi želeo da baš svi saznaju. Za svaki slučaj. Ali on je i to odbio.

Bil je želeo da čuje svoje rezultate u emisiji uživo, kao pravi primer pacijenta. Nedelju dana pre dolaska kod mene u Los Anđeles radi snimanja, obavio je sva laboratorijska ispitivanja u Njujorku. Tu je spadala i detaljna analiza krvi – nivo holesterola, krvna slika, jetrene i bubrežne funkcije, znaci upale, sve što je opisano u drugom poglavlju – kao i DNK skrining test, koji bi ukazao na rizike od niza bolesti, uključujući i srčana oboljenja, Alchajmerovu bolest, rak debelog creva i još 32 oboljenja. Na osnovu tih podataka, koje Bil nije video pre nego što smo se sastali u Los Anđelesu, uputio sam ga na različita skeniranja; CT snimanje srca pružiće detaljan pogled na njegovo srce i pokazaće eventualne kalcifikacije u arterijama koje snabdevaju krvlju ovaj vitalni organ. Kad smo se prvi put sreli, na Radiološkom odeljenju Univerzitetske bolnice, kratko sam mu izneo osnovne podatke o snimanju, kako bih ga pripremio za moguće ishode. Ponovo sam mu ponudio priliku da odustane ili da pogleda rezultate sa mnom pre emitovanja. Ali, kao i prvi put, on se držao kao superheroj i rekao mi je da samo nastavim. Divio sam se njegovoj hrabrosti i oduševljenju, ali sam se i nadao da će rezultati biti dobri. Da ćemo imati model savršenog zdravlja.

Bil je legao na sto, a moji saradnici i ja obavili smo snimanje i poslali Bila i ekipu da pohitaju na drugi kraj grada i postave kamere

u mojoj klinici na Beverli Hilsu, gde ćemo kasnije snimati emisiju i otkriti rezultate. Ja sam ostao da protumačim snimke zajedno sa sjajnim radiologom iz Univerzitetske bolnice. Odmah smo videli da u srcu postoji kalcifikacija – belo obojene lezije u glavnim arterijama koje bi mogle da dovedu do srčanog udara, možda u roku od nekoliko godina. Po tome sam znao da Bil ima prikrivenu aterosklerozu, što se dodatno videlo i po povišenom riziku utvrđenom u DNK profilu. Zapravo, radiolog i ja otkrili smo dva odvojena depozita kalcijuma u koronarnim arterijama, što ih je sužavalo i drastično uvećavalo rizik od srčanog udara. Srećom, snimci su bili čisti – bez značajnih problema. U plućima, jetri, bubrezima i kostima (između ostalog) sve je izgledalo normalno.

Četrdeset minuta vožnje do ordinacije bilo je užasno dugo i nepeto. Borio sam se s pamišlju na to da ovom vitalnom čoveku, mužu i ocu malog deteta, treba da kažem kako ima bolesno srce, i to pred kamerama, uživo. Znao sam da će mu biti u najmanju ruku neprijatno. Imao sam mnoštvo nastupa u svim mogućim medijima, ali ovo je bilo daleko najteže i najstrašnije od svega. Čim sam stigao, bez mnogo razmišljanja odvuкао sam Bilovu producentkinju u stranu i rekao joj da sam našao nešto *klinički značajno*, te je upitao da li da obavestim Bila o tome pre nego što se uključe kamere. Time sam ponovo nudio Bilu rezervni plan, ali opet su me odbili. Producentkinja je predložila da snimimo razgovor, a posle da izbacimo taj deo u montaži ako Bilu bude neugodno. Da razjasnim – emisija se prenosila uživo, ali ovaj segment je trebalo montirati pre nego što bude emitovan to veče, u okviru nove epizode. Iako sam sada imao rezervni plan, ipak sam bio nervozan. Nisam navikao da saopštavam osetljive medicinske podatke na ovako javan i pomalo bezličan način.

Sedeo sam u ordinaciji s Bilom i polako prešao na najvažnije pitanje. Iako sam imao za njega dobre vesti o opštem stanju organizma i laboratorijskim rezultatima, osećao sam se obaveznim da počnem od loših vesti i potom da to ublažim dobrima. Čim sam stigao do onoga što je Bil kasnije opisivao kao ključni trenutak, video sam

da je zinuo od čuda i da mu je pogled pun straha. Nastavio sam da objašnjavam što sam detaljnije mogao, potpuno otvoreno, dok sam pokazivao snimak na monitoru pred sobom: „Dakle, kada u novinama čitamo o 45-godišnjaku koji je otišao na džoging i umro od srčanog udara, ove male lezije su nešto zbog čega se treba zabrinuti.“ Takođe sam naglasio i da smo imali sreće – pronašli smo mogući zdravstveni problem u trenutku kada možemo da intervenišemo i uvedemo važne promene kako bismo sprečili takvu katastrofu. Rekao sam mu da je pravi heroj pošto je sve ovo učinio javno i otvoreno. Već ta njegova priča pomoći će da se spase mnoštvo ljudi, jer će sad biti svesni da čak i vitak i vitalan čovek u najboljim godinama, kao što je Bil, može da nosi u sebi začetak oboljenja srca. Uputio sam Bila istaknutom kardiologu u Njujork, kako bi s njim razgovarao o svim rezultatima i sačinio plan prevencije.

Ali priča se nije tu završila. Bilov poziv na akciju pretvorio se u poziv na buđenje sasvim druge vrste – među lekarima.

Dan posle emitovanja Bilove emisije, januara 2012, dr Gordon Tomazeli, predsednik Američkog udruženja kardiologa, rekao je Bilu: „Na osnovu vašeg kartona i svega što ste mi dosad ispričali, trebalo bi da imate vrlo mali rizik pa vam verovatno ne bismo preporučili skeniranje u ovom trenutku.“* Bil, dakle, nije ispunjavao kriterijume za skrining. *Vi to ozbiljno?* – pomislio sam. *Njegovi rezultati su pozitivni!* Tokom narednih nekoliko dana dobio sam veliki broj mejlova od nekoliko istaknutih kardiologa širom zemlje, koji su podržavali ono što sam učinio i bili su veoma zadovoljni što će biti pokrenuta rasprava o tom problemu.

* Video-klip i više detalja o ovakvoj reakciji možete naći na <http://abcnews.go.com/blogs/health/2012/01/19/american-heart-association-responds-to-nightlines-bill-weirs-heart-disease-story>. Tu Loren Efron govori o iskustvu Bila Vira u svom prilogu *Američko udruženje reaguje na priču o srčanom oboljenju Bila Vira* i pruža detalje o Tomazelijevom odgovoru, uključujući i dodatnu Tomazelijevu izjavu: „Znamo da postoji mnogo praznina u našem razumevanju bolesti, u postavljanju dijagnoze i u lečenju, i baš zbog tih praznina moramo naučno pristupiti problemima s razvojem novih tehnologija, novih ideja i novih uvida u mehanizme bolesti, kako bismo bili sigurni da će, ako izložimo ljude testiranju ili terapiji, korist od toga biti veća nego što su rizici.“

Nije sporno da su skenovi daleko od bezgrešnih. Mogu pokazati mnoštvo lažno pozitivnih i lažno negativnih rezultata, koji dovode do nepotrebnog stresa i daljih testiranja. Voleli bismo da mislimo kako vrhunska tehnologija isključuje ljudske greške, ali danas je još uvek važno ko vrši skeniranje, ko tumači snimak i ko daje konačne preporuke. Kao što sam objasnio Bilu, *svako može da uzme foto-aparat i snimi sliku. Ali vrlo je malo ljudi kao što je Kartje-Breson, veliki svetski fotograf. Isto važi i ovde.* A suprotno uvreženom mišljenju, postoje načini na koje možemo poboljšati tehnike skeniranja kako bi davale bolje i pouzdanije rezultate. Možemo, na primer, utvrditi efikasnije standarde za izdvajanje onih koji su zaista pod rizikom i koji bi stvarno trebalo da razmisle o ovom neinvazivnom skeniranju. Naravno da ne treba da ubacujemo u skener svakoga redom, tek tako, ali svakako treba da promenimo način određivanja ko je idealan kandidat, kako bismo mogli da otkrijemo ljude kao što je Bil pre nego što bude prekasno. Već postoji tehnologija kojom se to postiže; možemo koristiti ono što se zove karotidni ultrazvuk i/ili utvrđivanje kalcijumskog skora srca (kao kod Bila). Dalji napredak ubuduće bi se mogao postići i s novim biomarkerima, merenjem odlika plaka i novijim tehnikama snimanja. Ipak, kad se sve uzme u obzir, najvažnije je da postavimo pitanje zašto Američko udruženje kardiologa ne koristi ovu priču kao osnov za lobiranje za sredstva kojima bi se razvile te nove tehnologije i bolji metodi odabira.

Srčana oboljenja čine jednu trećinu uzroka smrti u svetu. Moramo biti uspešniji u usporavanju i sprečavanju tih bolesti. Tim Raserst, 58-godišnji novinar NBC i voditelj emisije *Susret sa štampom*, srušio se 13. juna 2008. u vašingtonskoj kancelariji TV mreže i umro od koronarnog srčanog oboljenja. Nisam želeo da Bil, kojeg je neko smatrao *niskorizičnim*, pođe tim putem. Spolja gledano, on jeste bio *niskorizičan*, ali kada smo pogledali malo dublje, pokazalo se da ga nije trebalo smestiti u tu kategoriju. Zbog postojanja kalcijumskog plaka, koji je bio jasno vidljiv, Bil je imao šest puta veći rizik za oboljenje srca nego neko bez kalcifikacija. Da nije bio tada skeniran, ne bi bio u prilici da razgovara s kardiologom o mogućnostima

prevencije i ne bi uveo promene u način života. Danas Bil uživa u osećanju da vlada svojim budućim zdravljem, upravo zbog slučajnog prosvetljenja koje ga je potreslo do srži. Drugačije razmišlja o životu i smrti, i pridržava se velikog dela preporuka koje sam naveo u ovoj knjizi – na primer da se više kreće tokom dana, da jede zdrave masti i da se pridržava redovnog rasporeda.

Reakcije u medijima na Bilovu priču bile su samo vrh ledenog brega. Do trenutka kada se pavela sledeća debata o nekoj drugoj ideji iz moje knjige, bio sam spreman. To što nam je potrebno više sredstava kako bismo poboljšali tehnologiju i učinili je potpuno pouzdanom nije zato što su današnji snimci tela nasumični. Ne radi se o današnjim snimcima – radi se o preventivnoj medicini uopšte. Umesto da trošimo milijarde na lečenje bolesnika, treba da se trudimo da sprečimo bolesti pre nego što se pojave. Dobijanje nadoknade za preventivnu medicinu u našoj zemlji nepotrebno je komplikovano. I to iz potpuno logičnog razloga: većina ljudi menja zdravstveno osiguranje zavisno od zaposlenja. Dakle, ako imate neko zdravstveno osiguranje, zašto biste trošili još novca na nešto što vas neće zadesiti u narednih desetak godina? Što je samo još jedan od razloga zašto stvarno moramo promeniti svoj pristup – i način plaćanja – preventivnoj medicini. Lečenje infarkta košta desetine hiljada dolara. Šta fali testovima od po par stotina dolara, posle kojih se uzima lek koji ga sprečava? To je svakako vrlo isplativa dobit na investiciju.

Da se vratimo ranijim pitanjima. Da li i dalje verujem u svoje preporuke? Pa naravno. Kad god se susrećem s radoznalim sumnjalicima i kritičarima, znam da nisam sam u tome. Nauka me podržava, tako da je dovoljno da se prosto pozovem na činjenice. I mada sam se ponekad pitao hoće li se pojaviti neka nova validna studija, koja će jasno pokazati da grešim, ispada da se dešava upravo suprotno. Tokom proteklih meseci gledao sam kako vitamini i dodaci ishrani dospevaju pod baražnu vatru iz visokih institucija ove zemlje; čitao sam sve novije studije o vrednosti aspirina i statina u smanjenju rizika od *smrtnosti bez obzira na uzrok* (to jest – prerane smrti); i

nastavio sam da prisustvujem vrtoglavom tempu razvoja medicinskih tehnologija koje će nam zaista vrlo uskoro biti na raspolaganju. Do 2014. godine FDA (Američka državna uprava za hranu i lekove) odobriće aparat koji može da razotkriva tajne tela maltene u stvarnom vremenu. Instant pregledi biće mogući oko 2015, jer mašine koje su nekada bile velike kao frižider sada će vašem lekaru stati u dlan dok vas bude pregledao i zavirivao unutra. Do 2019. godine imaćemo zgodne male aparate da izmerimo svaki protein u telu, što će moći da nam najavi početak bolesti ili zdravlja. Do 2022. godišnji sistematski pregled počće da liči na današnje naučnofantastične filmove.

Uprkos svim ovim sjajnim vestima, nažalost, dovoljno često sam učestvovao u razgovorima pa mi je jasno da neki ljudi nisu primetili jednu od najvažnijih poruka ove knjige. Moje izjave možda jesu smele, izričite i agresivne, ali nisu bezuslovne i nisu primenljive na sve. Svako od nas mora naučiti kako da prikupi sve podatke koji nam stoje na raspolaganju i smisli kako da ih najbolje primeni na ličnom nivou. Takođe bi bilo dobro da savete iz ove knjige posmatramo kao ogromno poluprazno platno s nekoliko širokih poteza četkicom – platno koje treba ispuniti mnoštvom detalja na individualnom nivou i uz pomoć budućih tehnologija. Moj cilj jeste da iznesem nekoliko zamisli ljudima, da o njima razmišljaju, raspravljaju i preispituju ih. To pomaže stvaranju konteksta koji nam je očajnički potreban kako bi medicina bolje pomagala svakome od nas. To će nam, u krajnjoj liniji, pomoći da iskorenimo nepotrebne greške, nepoverenje i neznanje koji nam preprečuju put ka ovom optimističkom cilju – kraju bolesti.

Nedavno, tokom rasprave s uglednim nutricionistom o koristi vitamina, dotični profesor počeo je da brani svoje uporno zastupanje uzimanja vitamina time što on *prosto zna*. Žalim, ali u mom svetu to prosto nije dovoljno. Napadali su me zbog mojih izjava o statinima isto koliko i zbog izjava o vitaminima. Da sam savetovao obrnuto, i preporučivao vitamine i odbacivao statine, verovatno bih bio u istom položaju – izložen kritikama i nazivan raznim imenima.

(A čisto da se zna, neverovatnih 0% mojih prihoda potiče od farmaceutskih kompanija i proizvođača dodataka ishrani.) Nekada sam bio plaćen da držim predavanja naučnicima u farmaceutskim kompanijama, ali nikada nisam bio uključen u bilo kakav farmaceutski marketing. Činjenica je da možete naći pojedinačne i neponovljene studije u kojima se moje ideje proglašavaju apsurdnim, ali nauka ne funkcioniše na taj način. Kada naučnici iznose stav o nekoj temi, ne mogu se osloniti samo na pojedinačne studije koje podržavaju njihov stav. Umesto toga, moraju razmotriti sve naučne radove o toj temi i ispitati rezultate svakog od njih. Upravo time se bavi metaanaliza. Dakle, sve moje preporuke zasnovane su na naučnim radovima koji ispunjavaju ovaj zlatni standard. Uvek će biti tako. A ako se jednog dana desi da nauka odbaci neku utvrđenu istinu ili napravi zaokret od 180 stepeni u vezi s nekom opšteprihvaćenom istinom, dočekaću tu novu tačku gledišta pun uzbuđenja i rešenosti.

Na kraju ove knjige dodao sam odeljak s pitanjima i odgovorima, koji se bavi konkretnim pitanjima koja su mi postavljale hiljade ljudi. Našao sam mnogo zajedničkog u plimi komentara, naročito kod onih koji pogrešno shvataju kako da tumače moje ideje. Dakle, ako se pitate zašto nastavljam da branim stvari kao što su aspirini i statini dok se mrštim na vitamine i tome slično, molim vas da ih pročitate otvorenog uma. A vi koji samo želite da dopunite svoj arsenal, kako biste mogli da dolivate ulje na vatru, izvolite i vi. Potrebni su nam razgovori. Oni daju zamah napretku koji vodi naše živote ka konačnom odredištu: ka mestu na kom ćemo svi umreti onako kako želimo – dostojanstveno, mirno i zdravog uma, u onoliko dobrom zdravlju koliko je to moguće.

Dr Dejvid B. Agas, juna 2012.

Uvod

Beleške s ivice ponora

Kako je doktor za rak stigao do svog najvećeg izazova – da okonča sve bolesti

Ako želite mir, morate razumeti rat.

B. H. Lidel Hart u *Strategiji*, 1967.

Tokom poslednje dve decenije usvojio sam jedinstveni način gledanja na odnos ljudskog organizma prema zdravlju i bolesti. To mi je omogućilo da dovedem u pitanje najdublja i najracionalnija uverenja ljudi o zdravlju. To je možda rezultat onoga čime sam se bavio tih dvadeset godina – borio sam se u prvim redovima kao onkolog i naučnik. Osećam se kao da sam visio s ivice litice, zajedno s kolegama lekarima, tražeći bolje načine lečenja ove teške bolesti koja danas odnosi mnogo više života nego što bi smela. Lečenje raka je oblast medicine u kojoj najviše rizikujemo jer, iskreno rečeno, u mnogim slučajevima ima vrlo malo nade u preživljavanje, a lek nam i danas izmiče, kao što je oduvek. Strašno me ljuti statistika, razočaran sam napretkom medicine i očajan zbog naopakog razmišljanja koje nauka nastavlja da primenjuje, a koje svakako unazađuje našu potragu za rešenjem.

Sada, u ovoj knjizi, iskoristio sam priliku da se odmaknem od ivice ponora i da saopštim ono što sam naučio, a što je u vezi sa

zdravljem uopšte. To je nalik na onu izreku po kojoj morate ići u rat kako biste razumeli mir. Rat protiv raka jeste ružan i destruktivan na mnogo načina, ali s druge strane, mnogo šta može se naučiti iz iskustava u tom ratu i iskoristiti da se spreče budući ratovi i osigura mir. Uostalom, cilj treba da nam bude da izbegnemo potrebu da se ikad više ide u rat, a ne da se u nekom ratu pobeđi. A u oblasti zdravlja to je naročito važno.

Mnogi među vama nemaju rak, a siguran sam da biste voleli da ga i ubuduće izbegnete. Takođe biste voleli da znate kako da dostignete naizgled nedodirljivi cilj *zdravlja* – da dovedete do maksimuma mirno postojanje i dobrobit u svom telu. Isto kao što mi moj posao omogućava da kršim određena *pravila* kako bih testirao nove teorije o raku, tako i ova knjiga krši *pravila* s istim ciljem: da omogući spasavanje života. Imam utisak da izazivam mešavinu radoznalosti, neverice, čuđenja, a ponekad i besa, kad god iznesem svoje ideje pred publikom. Isto to ću činiti i ovde, ali s veoma dobrim razlogom: da vam produžim život i pomognem da vam svaka naredna godina bude sve bolja. Jednostavno rečeno, ono što ćete saznati drugačije je od svega što vam može reći bilo koja druga knjiga o zdravlju – ili o bilo čemu drugom. Ovo je delom manifest, ali delom i životni plan.

Zamislite za trenutak kako bi to izgledalo biti krepak do zrelog doba od sto ili više godina. Potom, kad vam se glavni prekidač isključuje, vaše telo prosto prestane da radi. Umrete mirno, u snu, posle poslednjeg plesa te večeri. Ne umrete od nekog konkretnog oboljenja, i niste postepeno kopneli od posledica neke strašne i iznurujuće bolesti koja je počela godinama ili decenijama ranije. Većina nas ne može da zamisli kako izbegavamo oboljenja koja mnogima okončavaju život prerano, a ponekad i iznenada. Ali voleo bih da poverujete kako možete voditi dugačak, ispunjen život, bez bolesti – jer to jeste moguće. Takav život bliže je nego što mislite. Eto šta želim za vas. Ali da biste postigli to nadljudsko stanje, morate posmatrati zdravlje iz druge perspektive i prihvatiti nekoliko principa dobrobiti koji se verovatno kose sa svime što ste u životu naučili.