

Od autora *SRDCE ŠAMANA*

Mozkový RESTART

Radikální obnova mozkových buněk
přírodními prostředky



Ukázka z knihy:

Pracoval jsem několik desetiletí s mudrci domorodých kultur a objevil jsem mocné byliny a neuro-nutrienty, které dokáží detoxikovat mozek, upgradovat ho a zpomalit to, čemu říkáme „stárnutí“. To, co bereme jako normální úbytek duševních schopností ve stáří, jemuž se údajně nelze vyhnout, je ve skutečnosti věc, které se dá zabránit, pokud ovšem svůj mozek „upgraduujeme“. Věčně žít nemůžeme, můžeme však rozšířit svou mysl. Naše mladá a zdravá léta mohou trvat daleko déle, než jste si představovali.

Rád bych se s vámi podělil o tajemství, která jsem odhalil. Jsou jím mocné byliny, epigenetické modulátory, které dají impuls systémům buněčné obrany a posílí ochranu před nemocemi. Spouštějí geny, jež zodpovídají za zdraví, a naopak utlumují ty geny, které vytvářejí nemocnost. Vím, že fungují, jelikož mi zachránily život poté, co mi západní lékaři doporučili, ať se zařadím do fronty čekatelů na transplantaci jater. Tento orgán jsem měl totiž léty cestování po asijských a afrických džunglích těžce poškozený. Mně se naopak podařilo nechat si dorůst játra nová, opravit srdce a opětovně dosáhnout mimořádného zdraví.

Mozkový restart

Alberto Villoldo

Mozkový RESTART

Radikální obnova mozkových buněk
přírodními prostředky



metafora

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

GROW A NEW BRAIN

Copyright © 2024 by Alberto Villoldo

Originally published in 2024 by Hay House LLC

Translation © Petr Sumcov, 2026

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2026

All rights reserved

ISBN 978-80-271-8432-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-8431-6 (pdf)

ISBN 978-80-7625-930-0 (print)

Vydavatel této knihy nemá v úmyslu zpochybňovat lékařské či jiné odborné rady, stanovovat jakoukoli diagnózu ani předepisovat použití určité techniky coby způsobu léčby jakýchkoli fyzických, psychických či zdravotních obtíží.

Jeho záměrem je pouhé poskytnutí informací neoficiální a obecné povahy, které mohou být součástí hledání cesty k duševní a fyzické pohodě. Za případné přímé či nepřímé důsledky, k nimž by mohlo dojít na základě některých informací obsažených v této knize, nenesou autor ani vydavatel žádnou odpovědnost.

Čtenář, který se rozhodne řídit návrhy z této publikace, by měl nejprve zkontrolovat svůj zdravotní stav s odborníkem.

*Věnováno kouzelníkům z And a Amazonie,
mudrcům, kteří ovládli umění
tvorit svět pomocí snů.*

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
KAPITOLA 1	
Proč potřebujete nový mozek	27
KAPITOLA 2	
Utajená moc vašich střev	41
KAPITOLA 3	
Vypěstujte si moudrý mozek	57
KAPITOLA 4	
Přínosy vyššího mozku	89
KAPITOLA 5	
Stres, špatný i dobrý	111
KAPITOLA 6	
Povzbudte svůj mozek pomocí BDNF	131
KAPITOLA 7	
Snižte aktivitu volných radikálů, podpořte mitochondrie	151
KAPITOLA 8	
Uzdravte svá střeva, abyste měli dostatek serotoninu	159
KAPITOLA 9	
Využijte pro zdraví mozku mocné mechanismy	179
KAPITOLA 10	
Vyzbrojte se na invazi zombií	201
KAPITOLA 11	
Program pěstování nového mozku	213
KAPITOLA 12	
Co dál po vypěstování nového mozku	233
Příloha	237
Seznam pramenů	245
Poděkování	261
O autorovi	263

PŘEDMLUVA

Na stránkách knihy *Mozkový restart* dr. Alberto Villoldo poutavě vypráví o starověké moudrosti a moderní špičkové neurovědě. Spojení těchto dvou oborů jsem s ním zkoumal již v roce 2011 v naší společné knize *Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment*.¹

V této své nové práci Alberto otřásá našimi zažitými představami o tom, jak člověk fyzicky a mentálně stárne. Jako by rozsvítil maják pro ty z nás, kteří se v dnešní digitální době snažíme vyznat ve složitých zákonitostech zdraví, a to zejména zdraví mozku.

V moderním světě se to jen hemží nebezpečími pro naše neurologické zdraví. Jsme vystaveni toxinům v životním prostředí, metabolickým produktům vznikajícím v těle z všudypřítomné průmyslově zpracované stravy, stresu z rychlého životního stylu a zákeřnému pronikání technologie do všech oblastí našeho života. Náš mozek je v obležení všech těchto nepříznivých vlivů. Digitální věk sice přinesl nevídané propojení a snadný přístup k informacím, nicméně zároveň přichází s celým houfem výzev – digitální přetížení, snížená tělesná aktivita a neustávající pocit, že je třeba někam spěchat, který hrozí syndromem vyhoření a duševním vyčerpáním.

Knihy *Mozkový restart* se těmto problémům věnuje přímo. Přichází s hlubokou kritikou současného medicínského modelu, který se většinou zaměřuje pouze na odstraňování příznaků, místo aby usiloval o celkové zdraví. Obrazně řečeno, rozhání kouř a přitom přehlíží samotný požár.

¹ 2. upravené vydání s novým názvem *Posilte svůj mozek* vyšlo v r. 2026.

Čtenář bude seznámen s konceptem neuro-nutrientů a epigenetických modulátorů. Tyto názvy sice znějí jako z nějakého futuristického románu, vycházejí však z hlubokého vědeckého porozumění jemným biologickým procesům v lidském těle.

Albert knihu obohacuje popisem vlastní cesty, na níž se setkal s obyvateli Amazonie, mezi nimiž se téměř nevyskytuje Alzheimerova ani Parkinsonova choroba. Popisuje rovněž špičkové laboratoře, kde se testují nové objevy lékařské vědy. Jeho zážitky neslouží pouze jako doplňková ilustrace, nýbrž tvoří páteř přesvědčivé argumentace, že naše mozky mají potenciál k mnohem větší houževnatosti, než jsme dosud chápali, pokud se jim ovšem dostává *náležité výživy a ochrany*.

Je třeba zamyslet se nad mnoha druhy hrozeb, které v dnešní době ohrožují zdraví našeho mozku. Jsme vystaveni znečištěnému životnímu prostředí, těžkým kovům a bezprecedentním hladinám stresových hormonů v krvi, například kortizolu. To vše může poškozovat naše kognitivní funkce a urychlovat stárnutí mozku. Tato novodobá nebezpečí se připojují k dřívějším, a tak více než kdy jindy potřebujeme najít způsob, jak ke zdraví mozku přistupovat proaktivně.

Kromě toho se tato kniha zabývá často přehlíženými společenskými dopady chátrání mozku. V mnoha částech světa rapidně stárne populace, neboť se prodlužuje lidský život. S tím souvisí fakt, že společenské a ekonomické dopady nemocí jako například Alzheimerovy choroby (kteřou dnes ve světě trpí více než padesát milionů lidí) již nejsou pouhou teorií, nýbrž nadcházející jistotou. Těmto tématům se Alberto nevyhýbá, naopak nabízí naději, v níž je stárnutí dynamickým procesem, který lze pozitivně ovlivňovat vědecky podloženými přirozenými zásahy.

Předmluva

Diskuze ohledně zdraví mozku nabývá na významu zejména tehdy, jsme-li konfrontováni s přínosy i úskalími umělé inteligence. Slibujeme si od ní, že ledacos změní, vyvstávají nicméně důležité otázky o budoucí roli lidského rozumu a emocionální inteligence. Kniha čtenáře vyzývá k zamyšlení nad tím, že zdravý, povzbuzený mozek nejenže může s umělou inteligencí koexistovat, nýbrž dokáže rozšířit lidské schopnosti způsobem, který stroje prostě napodobit nemohou.

Při čtení si nebudete pouze užívat bohatý obsah knihy – budete partnerem v dialogu o budoucnosti lidského zdraví a lidských schopností. Vybízím vás, abyste se do textu ponořili nejen intelektuálně, nýbrž prakticky, a získaný vhled využili na cestě k udržitelné mozkové vitalitě a celostnímu zdraví.

Tato kniha je zároveň výzvou k činu. Je načase, abychom tvář v tvář moderní době přehodnotili svůj životní styl, jídelníček a přístup ke zdraví. Alberto nás díky svému rozsáhlému výzkumu a srozumitelnému stylu vybavuje vším, co potřebujeme, abychom s láskou proměňovali svůj život i mozek.

David Perlmutter, M.D.
La Jolla, Kalifornie

ÚVOD

Znovuobjevení starověké moudrosti týkající se léčení a zdraví

*A Velký Duch pravil ženě a muži:
„Hle, já jsem stvořil orly i delfíny a motýly...
Nejsou nádherní? Teď to dokončete vy.“*

PŘÍBĚH KMENE ČEROKÉZŮ

Váš mozek je stvořen k velkoleposti, avšak v digitálním věku je odsouzen k přehlížení. Je schopen představovat si úspěch a proměny zdraví, avšak namísto toho se dostal na scestí vedoucí ke zhroucení a demenci.

Můžete s tím ale něco udělat.

Tato kniha nepojednává jen o tom, jak si chránit mozek před zlenivěním a Alzheimerovou chorobou – je o tom, jak si můžete ve vyšším mozku probudit mimořádné schopnosti a přirozenou inteligenci a udržet si je po zbytek života.

Možné to je, neboť nový mozek si vlastně pěstujete každých 20 dní...

Ukážu vám jak.

Amazonie

V sedmdesátých letech minulého století jsem coby mladý antropolog strávil několik let cestováním po odlehlých vesnicích Amazonie, kde jsem ke svému překvapení zjistil,

že se tam nevyskytuje žádný člověk s Alzheimerovou ani Parkinsonovou chorobou. Stejně tak zarážející však bylo, že tam nikdo netrpěl ani srdečními onemocněními či rakovinou.

Prostě nikdo, nula.

Pozdější výzkumy dalších vědců prokázaly, že u společností v Amazonii, která mají málo kontaktu s civilizací, se demence vyskytuje pouze v jednom případě ze 100 lidí.⁽¹⁾ V Americe je to každý pátý.

Copak to děláme na Západě špatně? A hlavně – co dělají domorodí obyvatelé Amazonie dobře? Jak můžeme své mozky ochránit a pomoci jim, aby nám až do konce života optimálně fungovaly? Momentálně svěrujeme mnoho z našich paměťových funkcí nejrůznějším digitálním přístrojům, takže bychom tuto uvolněnou mozkovou kapacitu mohli využít k vytváření hojnosti, dlouhověkosti a vytouženého zdraví, že?

Už jste někdy viděli nějakého staršího člověka, který ztrácí sluch, ale stěžuje si, že ostatní mluví potichu, a vyzývá je, aby hovořili hlasitěji? Náš mozek je zvyklý uvažovat následovně: „Mně se to stát nemůže.“ Vyšší mozek sice ví své, primitivnější části mozku ovšem chtějí věřit, že jsme neprůstřelní a nestárnoucí. Ráno se probudíme, všimneme si, že jsme zestárlí, a pomyslíme si: „Někde je asi chyba, já bych stárnout neměl...“

Pak se ale ukáže, že doopravdy stárneme.

Všimli si vaši rodiče v mládí, že se k nim pomalu plíží demence? Že je váš mozek poškozený, si nevšimnete, dokud už není pozdě s tím cokoli dělat. Statistiky nejsou veselé. Pokud v USA dosáhnete 85 let věku, máte padesátiprocentní riziko diagnostikované demence.⁽²⁾ A pokud se dožijete devadesátky, riziko činí 75 %. Člověku poněkud zmrzne úsměv na rtech, když mu dojde, že tu dost možná (jako vět-

ÚVOD

šina čtenářů této knihy) bude do stovky nebo i déle. Ještě více ovšem vystřízlivíme, když se zamyslíme nad faktem, že i když nepříjde demence ve stáří, stejně váš mozek po třicítce funguje pouze na zlomek svého potenciálu, jelikož je zavalený stresem a toxiny.

Roky jsem se vracel do Amazonie a hledal tajemství tamějšího bezporuchového stáří bez nemocí. Stále více jsem byl přesvědčen, že demence, rakovina a srdeční choroby mají společnou příčinu. Jedná se skutečně o tři nemoci, nebo jsou prostě důsledkem stárnutí? Co když nemoc, kterou musíme léčit, je samo stárnutí? Pak možná budeme schopni léčit i onu trojitou pohromu, na kterou v západním světě umírá většina lidí.

Pracoval jsem několik desetiletí s mudrci domorodých kultur a objevil jsem mocné byliny a neuro-nutrienty, které dokážou detoxikovat mozek, upgradovat ho a zpomalit to, čemu říkáme „stárnutí“. To, co bereme jako normální úbytek duševních schopností ve stáří, zhoršování, kterému se údajně nelze vyhnout, je ve skutečnosti věc, které se dá zabránit, pokud ovšem svůj mozek „upgraduujeme“. Věčně sice žít nemůžeme, můžeme však rozšířit svou mysl. Naše mladá a zdravá léta mohou trvat daleko déle, než jste si představovali.

Rád bych se s vámi podělil o tajemství, která jsem právě při tomto odhalil.

Jsou jím mocné byliny, epigenetické modulátory, které dají impuls systémům buněčné obrany a posílí ochranu před nemocemi. Spouštějí geny, jež zodpovídají za zdraví, a naopak utlumují ty geny, které vytvářejí nemocnost. Vím, že fungují, jelikož mi zachránily život poté, co mi západní lékaři doporučili, ať se zařadím do fronty čekatelů na transplantaci jater. Tento orgán jsem měl totiž léty cestování po asijských a afrických džunglích těžce poškozený.

Podařilo se mi však namísto toho nechat si dorůst játra nová, opravit srdce a opětovně dosáhnout mimořádného zdraví.

Jak to, že váš lékař o těchto mocných bylinách neví? Proč nevěříme, že je možné proces stárnutí zvrátit, a jednou snad dokonce i vyléčit? Inu proto, že lékaři nemají čas číst o nejnovějších vědeckých objevech. Čtou pouze lékařské časopisy, které jsou plné výzkumů velkých farmaceutických společností. Zároveň prošli na vysoké škole výukou, jak léčit nemoci, avšak neučí je, jak vytvářet zdraví.

Hranice vědeckého výzkumu

Když jsem začal zkoumat léčebné metody domorodců v džungli, stal jsem se u svých žáků a klientů svědkem hlubokých proměn. Někteří však mé prožitky z Amazonie obtížně napodobovali – například dlouhodobý půst v divočině. Zdálo se, že jim nezbyvá nic jiného než farmaceutika. Po nich jim ustoupily příznaky, kterými trpěli, jenomže příčiny stavu se nevyléčily, a navíc to mnohdy vedlo k závislosti na daném léčivu. To se samozřejmě hodí výrobcům léků, protože díky tomu bohatnou.

Výzkum léků ženou vpřed kolosální zisky. Vezměte si kupříkladu ty miliardy dolarů, které se vydávají na léčbu Alzheimerovy choroby. A přece stačí omega-3 mastné kyseliny v denní stravě, přibližně tolik, kolik se jich nachází v malém kousku přirozeně žijícího lososa, a ty dokážou snížit riziko nástupu této choroby o 60 %!⁽³⁾ Více se o omega-3 mastných kyselinách dočtete v šesté kapitole. Vzhledem k tomu, že si nikdo nemůže patentovat rybí tuk (zdroj omega-3 mastných kyselin), je tato informace před lidmi upozaděna nebo zlehčována jako výmysl, ačkoli slušná věda vám ji sdělí.

ÚVOD

Zároveň to, co přijímáme jako ověřenou vědu, bývá příliš často plné podvodů. Jako příklad si můžeme vzít obrovský podvod s cukrem, páchaný v USA skupinou zvanou Sugar Association, která samu sebe nazývá „hlasem vědy v americkém cukrovarnickém průmyslu“ a která v roce 1967 podplatila tři vědce z Harvardu, aby zveřejnili přehodnocení výzkumu rizika cukru a tuku pro srdce.⁽⁴⁾ Z každého výzkumu si vybrali, co se jim hodilo, a vše zveřejnili v prestižním časopise *New England Journal of Medicine*, kde zcela bagatelizovali spojitost mezi srdečními onemocněními a cukrem, zatímco tuku přisoudili na-prosto démonickou roli. Vedlo to k padesáti letům, kdy byly ve společnosti běžné cukrem slazené nápoje a nízkotučné mléko. Z tuku udělali zločince a všichni se začali bát vysoké hladiny cholesterolu. Dodnes se enormně předepisují statiny (léky snižující hladinu cholesterolu, pozn. překl.).

Nakonec to vedlo k tomu, že v USA máme dvě po sobě jdoucí generace obézních lidí, a dále vidíme alarmující statistiky: 65 % obyvatel vykazuje prediabetický stav.

Řeknete si, že to už bylo před padesáti lety. Dnes už přece můžeme medicíně věřit.

Opravdu?

Je to naopak ještě horší.

Richard Horton, šéfredaktor prestižního britského lékařského časopisu *The Lancet*, napsal v roce 2015 v úvodníku, že „množství vědecké literatury, nejspíše až polovina, může být ve skutečnosti nepravdivé“. Problém tkví pochopitelně v tom, že nevíme, o kterou z polovin se jedná. Dále napsal: „Vědci si příliš často přetvářejí data tak, aby zapadala do jejich oblíbené teorie světa.“ Co to znamená pro ty, kteří by chtěli rozhodování ohledně svého zdraví zakládat na současně vědě?

Je možné důvěřovat nejnovější vědě o dlouhověkosti a spoléhat se na ni?

Nature, přední světový vědecký časopis, zveřejnil v roce 2016 článek, v němž stálo: „Více než 70 % výzkumníků se pokusilo zopakovat výzkumy jiných se stejným výsledkem a nepodařilo se jim to. A kromě toho, více než polovina z nich nedokázala zopakovat se stejným výsledkem ani své vlastní experimenty.“⁽⁵⁾ Jednou z hlavních vědeckých zásad je, že výsledky experimentů musí být reprodukovatelné. Stále více to vypadá, že katedrála západní lékařské vědy stojí na vratkých základech.

Vezměme si třeba bývalého prezidenta Stanfordovy univerzity, neurovědce Marca Tessier-Lavigneho, autora výzkumu z roku 2009, který zveřejnil zavádějící údaje ohledně příčin degenerace mozku u Alzheimerovy choroby. Jeho podvod vzbuzuje otázku, *komu vlastně můžeme svěřit mozek*. Do studií Alzheimerovy choroby dále proudí miliardy dolarů, a přitom již víme, jak ji účinně léčit. V roce 2021 ohlásili vědci na Clevelandské klinice v Ohio, že riziko onemocnění je o 69 % nižší u pacientů užívajících viagru, přičemž jediným vedlejším účinkem je šťastnější manželství.

V roce 2007 vyhodnotil *The British Medical Journal* 2 500 moderních léčebných postupů a zjistil, že 36 % z nich je pravděpodobně účinných, zatímco u 47 % není jasné, zda léčí, nebo škodí.⁽⁶⁾ Ukazuje se, že třetí hlavní příčinou smrti ve Spojených státech amerických je hospitalizace. Chyby zdravotníků mají na svědomí více než 250 000 mrtvých ročně. Větší naději na přežití máte na bitevním poli než při rutinním chirurgickém zákroku v americké nemocnici.

Jako lidé máme sklony zakládat svá přesvědčení na strachu, z čehož v minulosti těžilo náboženství. Církev nabíze-

ÚVOD

la nebeskou spásu výměnou za to, že budeme na zemi pilně pracovat. Dnes ji v této roli nahradily velké farmaceutické firmy a korporátní medicína. I ony využívají náš odvěký strach, sídlící v nejstarších oblastech lidského mozku.

Vědci pro své výzkumy jen zřídka naleznou sponzora, pokud výsledkem výzkumu není nový lék, jež lze komerčně využít. S farmaceutickými společnostmi jsou takto propojené i špičkové univerzity. Na Harvardově univerzitě se vědci již blíží k patentování léků, které dokážou eliminovat senescentní buňky (zombie buňky), tedy buňky, jež by měly zemřít, avšak stále neumírají. Senescentní buňky jsou jednou z hlavních příčin zrychleného stárnutí. Odhaduje se, že takový lék by na trhu dokázal vydělat miliardy dolarů ročně.

Takovéto tzv. senolytické léky se ovšem již dnes nacházejí v přírodě. Moc jste o nich asi neslyšeli, protože polyfenoly z jahod nelze patentovat. V jahodách je obsažen fisetin – o tom se ale nedozvíte ve zprávách, nýbrž v této knize v 10. kapitole. Tam se dočtete, jak tyto senolytické látky dokážou likvidovat senescentní buňky a jak chrání mozek.

Již dnes máme k dispozici mocné byliny, u nichž je ověřeno, že podporují celoživotní zdraví. Staří mudrcové objevili rostliny, které dokážou řešit problémy stárnutí, udržovat nás mladé a chránit nám mozek a zdraví po celou dobu života. Jsou to zejména rostliny, které zabezpečují, abyste měli dostatek serotoninu na opravy mozku, a tak předcházejí jeho stařecké sešlosti. Dozvíte se, že serotonin je téměř stejný jako mocná psychedelická látka ayahuasca, vizionářská lána, kterou v Amazonii používají k probuzení vyšších mozkových funkcí a navození psychosomatického zdraví a života bez nemocí.

A také se dozvíte, že se vašemu mozku serotoninu nedostává.

Udělejte si experiment

I když jíte zdravě a máte dostatek pohybu, možná si neuvědomujete, o kolik lépe by vám po fyzické i emocionální stránce mohlo být, kdybyste povzbudili svůj mozek. Jestliže trpíte zastřeným vědomím, podrážděnostmi, úzkostmi, nadměrnou váhou, bolestivými klouby a zažívacími potížemi, předpokládám, že vám prospěje následující experiment s hodnotou $N = 1$. („N“ představuje počet účastníků.) Tomuto experimentu jsem dal jméno Alberto.

Pokud se tohoto pokusu neúčastníte, budete součástí kontrolní skupiny, nacházející se ve střední části Gaussovy křivky spolu s průměrnými Američany. Nebudete outsidery na jejím pravém okraji, kteří „normální“ stárnutí nezažívají. Tento experiment je zejména nezbytný pro ženy, neboť ty tvoří dvě třetiny nemocných s Alzheimerovou chorobou⁽⁷⁾ a 85 % trpících mnohočetnými autoimunitními problémy.⁽⁸⁾

Představte si, že se dožijete pozdějšího věku, aniž byste museli chodit do lékárny a brát pět prášků denně jako většina dnešních Američanů po padesátce.

Nemusíte takto dopadnout.

Se zdravím byste neměli čekat, až vám začne být špatně. Tato knížka vám pomůže užívat si po desetiletí zdraví a pozitivní náladu namísto toho, abyste předčasně zemřeli po letech utrpení, starostí a dlouhodobého chátrání. Pomůže vám probudit mimořádné mozkové schopnosti, jež vám umožní zkoumat moc mysli k tvorbě krásy a míru. Můžete si provést experiment a užívat si přínosů skvěle fungující mysli, zdravého těla a moudrého mozku, který ví, jak vás při tvorbě zdraví podporovat. Ve světě, který je stále více projektován a organizován umělou inteligencí (AI), budete přesto vzkvétat. A budete moci zkoumat oblasti vědomí

a duchovna, které se otevírají pouze lidem s posíleným mozkem pročištěným neuro-nutrienty, jenž si sám vyrábí molekuly blaha založené na serotoninu!

Co s krizí, které všichni čelíme

Ať si to uvědomujete, nebo ne, můžete nečekaně skončit s mozkem, který si nepamatuje, co se odehrálo před třemi minutami, nedokáže ukládat nové vzpomínky a není schopen si je vybavovat. Sice si vzpomenete na oblíbené písničky z období dospívání, ale nevzpomenete si, proč jste se vlastně zvedli z gauče nebo co jste měli k obědu. Intelligence má dvě hlavní složky – tekutou a krystalizovanou. Krystalizovaná, to jsou vaše vědomosti, které jste za léta nashromáždili. Tekutá vám umožňuje zpracovávat informace a řešit náročné problémy. A právě vaše tekutá intelligence trpí nápory času a toxiny, kterými je váš mozek bombardován. A právě tuto inteligenci budete potřebovat, abyste mohli vzkvétat i v nastávajícím věku AI, pravděpodobně nejmočnější technologie, jakou lidstvo vyvinulo od vynálezu parního stroje.

Bohužel – toho, že se mozek porouchává, si většinou všimneme až příliš pozdě.

Pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně budete žít asi tak do sta let. Jestli mi nevěříte, najděte si na internetu kalkulátor dlouhověkosti a vyzkoušejte si ho sami. Stárí se možná zdá daleko, jenže pokud vám už bylo 35, je jisté, že váš mozek již potřebuje povzbuzení. Je tomu tak proto, že kolem pětatřicítky začínají selhávat některé zásadní samoopravné systémy v těle. Ještě si o tom povíme později.

Zdá se, že se evoluce zrychluje, když je živočišný druh vystaven natolik velkým výzvám, že je ohroženo jeho samotné přežití. Tomu dnes čelíme všichni. Lidstvo je již natolik

propojené, že nějaký virus velmi rychle oblétně celý svět, uzavře celé státy a paralyzuje běžnou činnost. Prudké změny klimatu způsobují tání ledovců a polárních sněhových příkrývek a dochází k zatopení pobřežních oblastí, což ovlivňuje lidská společenství všude na zemi. Nastupují vlny migrace, které v příštích letech jistě jen zesílí. Umělá inteligence hrozí, že mnohé z nás připraví o práci. Není divu, že si spousta lidí jen ztěžka udržuje optimismus. Jsme rozčarováni a procházíme deziluzí. A zrovna v této době potřebujeme být optimističtí, kreativní a nově si představit budoucnost.

Není nám dobře, ale mohlo by být. Můžete si totiž nechat narůst nový mozek a nechat jej rozvinout do vyšší moudrosti a vznešenosti. Mозek, kterým disponujete, je zázrakem přírodní techniky, řídícím celou symfonii složitých tělesných procesů, jako je teplota těla či rychlost srdečního tepu, ale i věci velice jemné jako vědomí, myšlení a emoce. Na rozdíl od člověkem vyrobených počítačů, které spotřebovávají hromady energie, stačí lidskému mozku stejně tolik, kolik spálí 15wattová žárovka. A mimořádná flexibilita vašeho mozku (známá jako neuroplasticita) a jeho tvořivost jsou modelem i pro umělou inteligenci a výpočetní neurovědu.

Všichni tak nějak tušíme, že umělá inteligence promění lidskou společnost, a ještě si to neumíme plně představit. Klíčovým slůvkem dneška je „kyber“. Tento termín pochází z řečtiny, kde znamená „mysl, navigátor, průvodce“. Až do dnešní doby byl náš osud řízen inteligentními lidmi. Teď však před námi čekají úskalí, která ještě nedokážeme správně rozpoznat, například ovlivňování genů na dálku nebo nahrazování funkcí mozku digitálními zařízeními.

Jestliže povzbudíte svůj mozek, můžete se podílet na znovuobjevování lidské cesty na zemi a můžete předejít chátrá-

ÚVOD

ní souvisejícímu se stárnutím, včetně Alzheimerovy choroby, nejrozšířenější formy demence. Vybízím vás, abyste se při experimentování s mocnými neuro-nutrienty, popisovanými v této knize, spojili s lékaři a dalšími léčiteli. Budte však obezřetní, protože váš lékař o účincích bylin a hub, které tu doporučuji, pravděpodobně nebude moc vědět. Hodně lékařů je přepracovaných a čtou jen lékařské časopisy, kde se popisují nemoci a léky. Když se s nimi budete bavit, nejspíš řeknou něco jako: „O žádném takovém výzkumu jsem nečetl.“ Je to dáno zčásti tím, že z laboratoře k pacientově lůžku vede dlouhá cesta. Trvá obvykle 20 let, než nový objev změní standardní medicínský přístup. Takže vezte – neuro-nutrienty jsou bezpečné a jejich vedlejším účinkem je upgrade mozku.

Kniha *Mozkový restart* je programem, jak nasadit rostlinné neuro-nutrienty, jež značně změní vaše fyzické a duševní zdraví a umožní vám nastoupit cestu k nejvyšší realitě, kterou po tisíciletí hledají odvážní duchovní badatelé. Stačí deset dní jedení chutných rostlinných pokrmů – a pak tento program můžete každoročně zopakovat. Tím se ochráníte před pustošivými dopady života v moderní civilizaci.

KAPITOLA 1

PROČ POTŘEBUJETE NOVÝ MOZEK

*„Nemáme zde vypěstovat jenom kukuřici,“
odvětil mi starý mudrc, „máme tu vypěstovat bohy.“*

Věda objevuje různé postupy a zákroky, jež vám pomohou žít i po stovce. Dilema však zní, zda vůbec chceme žít tak dlouho, jestliže si nebudeme pamatovat jména svých dětí nebo budeme emočně či intelektuálně otupělí. Chceme být stoletou osobou, která není pro třes v nohou schopna kroku nebo nezvládne mluvit bez koktání, protože má nemocný mozek?

Možná si říkáte: „Můj mozek poškozený není. Když jsem měnil na autě pneumatiku, nezapomněl jsem na směr rotace, zvládl jsem opravit problém s notebookem a na kurzy jógy chodím taky včas.“ Rádi věříme, že život zvládáme dobře, ne-li dokonce výborně, a že zapomínáme jenom malinko. Lékaři nám udělají testy, které ukazují čísla ve správném rozmezí, takže máme dojem, že je vše v pořádku. Když se ale podíváme na pravděpodobnost, že člověka v budoucnosti o kvalitu života připraví nemoc, zjistíme, že statistiky stoupají. A když si navíc uvědomíme, v jakém stresu žijeme, začne nám být jasné, že bude třeba nějak se připravit – opravit poškození mozku a upgradovat ho. To nás

ochrání před ztrátou kontaktu se životem, nebo dokonce před demencí.

Nově vypěstovaný mozek nám navíc může zlepšit kvalitu života již teď. Můžete lépe zvládat úzkost. Můžete si začít představovat, čeho lze dosáhnout, namísto toho, abyste mysleli pouze na to, co musíte vykonat podle nikdy nekončícího seznamu povinností, který se nad vámi neustále vznáší. Seznam „co je nutné udělat“ můžete vyměnit za seznam „čím je možné být“. Můžete začít věřit v lepší zítřek pro sebe i svět a přestat být posedlí tím, co všechno je špatně nebo může špatně dopadnout. Když si vypěstujete nový mozek, podpoří se vaše rozhodování – nebude již ovládáno strachem z toho, co hrozí vaší ekonomické či emocionální pohodě, nýbrž bude jej řídit vyšší mozek, který umí být smělý a využívá příležitosti podle toho, jaké vyšší vize si pro svůj život zvolíte. Snili jste o tom, že budete žít tak, jak žijete dnes? Nakolik byla vaše rozhodování vedena moudrostí a usuzováním, co přinese štěstí? Nebyla spíše určována vašimi největšími obavami a snahou vyhnout se katastrofě?

Neuronová síť ve starých oblastech mozku byla vytvořena a upevňována dramaty, která se odehrávala ve vaší rodině během vašeho dětství. V těchto starých oblastech přebývají nevědomá přesvědčení o tom, jak svět funguje (nebo nefunguje), co si zasluhujete a jak cennou a hodnotnou bytostí jste. Tvoří vaši krystalizovanou inteligenci. Vyšší neuronové sítě souvisejí s inteligencí tekutou, jež je utvářena prožitky potěšení a radosti a prožíváním Jednoty a úžasu. Mohou vám pomoci na cestě ke zdraví a moudrosti. Mohou vás vést osudem, který si sami zvolíte, a ne osudem, který máte zakódován v genech či příbězích z těžkého dětství. Mohou vám pomoci rozvrhnout si život vědoměji, již nikoli pod diktátem vnějších událostí a znepokojujících emocí.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Mozkový restart***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.