

Posilovna pro mozek



David Perlmutter & Alberto Villoldo

**Šamanismus a věda? A dokonce ve vzájemné spolupráci?
Ano, čtete dobře! A pokud se podle toho i zařídíte,
bude to, jako byste poslali svůj mozek do posilovny.**

POSILOVNA PRO MOZEK

David Perlmutter, M.D.

Alberto Villoldo, Ph.D.

POSILOVNA PRO MOZEK

Neurověda osvícení

David Perlmutter, M.D.

Alberto Villoldo, Ph.D.

Přeložila Kateřina Kopecká



Našim manželkám –
Marcele Lobosové a Leize Perlmutterové,
které nás vždy
podporovaly, milovaly a chápaly

POWER UP YOUR BRAIN

Copyright © 2011 by David Perlmutter and Alberto Villoldo
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA
Translation © Kateřina Kopecká, 2011

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-768-9 (PDF)

OBSAH

Předmluva vydavatele	7
Předmluva	9
Úvod	19
01 Neurověda osvícení	25
02 Mocná mysl	35
03 Vývoj lidského mozku a mysli	48
04 Mitochondrie a ženská životní síla	58
05 Neuronové sítě a zvyky mysli	70
06 Jak stres poškozuje mozek	83
07 Dar neuroplasticity	95
08 Neurogeneze:	
růst nových mozkových buněk	110
09 Tři tělesné stavy, o které nestojíte	126
10 Průlomové terapie	
na podporu produkce energie	137
11 Šamanův dar	157
12 Příprava mozku na osvícení	167
13 Šamanská cvičení	178
14 Program na posílení mozku	203
15 Hledání duše	222
Epilog	229
Vyvětlivky	235
Poděkování	243
O autorech	244

PŘEDMLUVA VYDAVATELE

Co mají společného šamanismus a neurověda? Oba přístupy přispívají k fyzické a duševní pohodě, bystrému úsudku, duchovnímu uvědomění, růstu a blahobytu, lepším vztahům s okolím, vyšší kvalitě života a větší schopnosti stát se úspěšným a užitečným členem společnosti. A tím výčet výhod zdaleka nekončí.

A přesto se slovy *šamanismus* a *neurověda* zřídka kdy setkáváme ve stejné větě. Proč tomu tak je? Protože žijeme v době redukcionismu, který se vyznačuje odděleností duchovní říše a vědy. Nakreslili jsme mezi nimi tlustou čáru, a tak je od sebe odloučili.

Vždy tomu tak ale nebylo. Po tisíciletí působili šamani jako astronomové, čarodějové jako vědci, hledači duchovna objevovali cizí země, výzkumníci riskovali. Císaři, náčelníci, carové, králové a mocnáři si jejich názorů cenili. Tak se historie odvíjela do doby, než se uznávané autority jako papeži a vladaři, kterým náležela moc, rozhodli označit jasnovidce za kacíře a nařídili odluku vědy od náboženství.

Naštěstí však lidé vztah duše a hmoty z povědomí naprosto nevymazali, i když jej okolnosti zatlačily do pozadí. Vědci se vždy domnívali, že by mohlo existovat spojení mezi duší a mozkiem uchované v nějakém základním paradigmatu. Na danou myšlenkou se navázalo před několika desítkami let, kdy se opět začalo mluvit o spojení mezi myslí, duší a tělem.

Nyní vám představujeme práci dvou vizionářů – šamana a vědce, kteří těží ze společných zkušeností a znalostí a zkoumají celistvost a jednotu, která v sobě zahrnuje jak duchovní, tak vědeckou stránku světa.

P Za spolupráce dr. Davida Perlmuttera, který působí
O jako neurovědec a praktikující neurolog, a lékařského
S antropologa a šamana dr. Alberta Villolda vznikla pub-
I likace *Povzbudte mozek: Neurověda osvícení*. Na rozdíl od
L většiny vědců, kteří se zabývají meditací a neobyčejnými
O činy jogínů, mají výše zmínění autoři klinickou praxi.
V Nesčetným klientům již pomohli vyléčit emoce, napra-
N vit mozkovou aktivitu a prosvítit životy. Za posláním knihy
A považují snoubení nehmotné duše a strohé vědy. Obsah
P pak působí doslova jako boží požehnání. Fyzicky prospí-
R vá jak čtenáři, tak všem, se kterými se o posláním knihy
O podělí.

 Proč? Protože kniha *Povzbudte mozek* slučuje hluboké
šamanské pravdy se skutečnými vědeckými poznatky.

M Odvažují se David Perlmutter a Alberto Villoldo po-
O užít slova *neurověda* a *šamanismus* v jedné větě? Ano! Roz-
Z hodně ano. Ve skutečnosti jsou neurověda a šamanismus
E ze stejného těsta – připomínají nitky, které drží pohro-
K madě tkanivo lidských dějin a vývoje člověka.

PŘEDMLUVA
DAVID PERLMUTTER:

MINULÉ A SOUČASNÉ BÁDÁNÍ

Stoupali jsme po starodávné horské kamenné stezce, kterou vybudovali Inkové asi před šesti sty lety. Kráčeli jsme za šamanem, jehož hra na flétnu narušovala jinak dokonalé ticho. Směřovali jsme do Ollantaytamba, které se nachází blízko Machu Picchu. Jde nejen o jedno z nejlépe uchovaných archeologických nalezišť v Peru, ale také o místo značného duchovního významu.

Zdálo se mi, že moje společníky náročný výšlap nabíjí energií, já se ale spíše staral o to, jak mi divoce buší ve spáncích. Tělo reagovalo na překotné cestování z Floridy do pohoří And, které se nachází 3 000 metrů nad mořem, šokem. Nemohl jsem ignorovat nepopiratelný fakt, že jsem se zadýchal a viděl rozmazaně. Manželka a dvě děti výšlap naštěstí zvládaly lépe.

Jeden ze šamanů, kteří nás doprovázeli, si všiml, jak se trápím, a nabídl mi na žvýkání hrst listů koky. Rozhodl jsem se, že jim dám přednost před acetazolamidem, který se užívá při špatném zvládnání výškového rozdílu a který jsem si nesl v ruksaku. Za chvíli jsem měl ústa celá znecitlivělá a pak zčistajasna příznaky vymizely!

Jak mohl potomek Inků vědět, že listy rostliny *Erythroxylum coca* by mi mohly pomoci s nevolností způsobenou vysokou nadmořskou výškou? Nabízelo se, že jde o prastarou moudrost. Takové vysvětlení mne ale uspokojilo pouze částečně. Zdálo se mi nepravděpodobné, že nějaký předek Inků měl tu smůlu, že jej vybrali, aby okusil všechny místní rostliny, čímž by se zjistilo jejich lékařské užití. Zatímco se mé myšlenky ubíraly tímto směrem, společník bedlivě pozoroval můj stav, stejně jako já sám sleduji vlastní pacienty. V okamžiku, kdy se naše pohledy

P
O
S
I
L
O
střetly, uvědomil jsem si, že jeho znalost působení listů
koky nebyla naučená, ale pocházela z hlubokých vědo-
mostí o povaze duše a ducha. Takové pojetí se zrovna
neslučovalo se způsobem léčení západní medicíny, ale
přesto jsem cítil, že je přijímám.

O
V
N
A
P
R
O
M
O
Poté, co manželka přečetla několik knih dr. Alberta
Villolda, zatoužila vydat se s rodinou do And. Vybrali jsme
si výpravu *proto*, že ji vedl Alberto. Sám jsem měl šanci si
s ním krátce po zážitku s vyléčením popovídat. Aniž by-
chom ztráceli čas sáhodlouhým představováním se, začali
jsme si uvolněně vykládat. Brzy se hovor stočil na udrži-
telnost současného stavu, kdy některé kultury zdánlivě
žijí bez elektřiny a vody. Později toho dne jsem se Alberta
zeptal na šamanovu zřejmě jedinečnou schopnost získat
díky intuici veškeré informace, kterých se mu zachtělo.

O
Z
E
K
„Přesně tím se posledních třicet let zabývám,“ odpověděl
Alberto a vysvětlil, že si za cíl života vytyčil, aby odhalil,
jak jsou takoví obyčejní lidé schopni nashromáždit tak
rozsáhlé poznatky. „Nejedná se o vědomosti, které získali
od jiných,“ pokračoval. „Pocházejí ze zdroje veškerého
vědění – Velkého ducha. Mudrci se na něj umí napojit,
což do jisté míry dokážeme my všichni, nejen domorodí
obyvatelé. Ostatně, v každé době žili různě staří jedinci,
kteří pocházeli z všemožných koutů světa a které společ-
nost považovala za osvícené.“

Vrátil jsem se k praxi lékaře, v rámci níž pomáhám
lidem s celou škálou obtížně léčitelných mozkových po-
ruch. Pacientům předepisuji nejen běžné léky, ale dbám
i o změnu jejich životního stylu a poskytuji různá výživo-
vá doporučení. Jedná se o (v neurologii) méně tradiční
přístup, díky kterému jsem získal hluboké porozumění
otázkám ohledně zdraví a který mi rovněž pomohl ucho-
vat si otevřenou mysl. Stále mne ale uváděli v úžas paci-
enti, kteří trpěli chorobami, na něž je samotná neurolo-
gie krátká – rakovinou, pokročilou artritidou, cukrovkou
a dalšími obtížně léčitelnými nemocemi.

Začal jsem zaměřovat pozornost na sice malý ale stále se rozrůstající počet těch, kteří se uzdravili navzdory faktu, že u nich byla diagnostikována nevyléčitelná choroba. Co na nich bylo tak výjimečného, že se vyléčili? Jednoho pozdního pátečního večera, který jsem měl vyhrazený na konzultace, mi na danou otázku odpověděla pacientka, která trpěla chronickou progresivní roztroušenou sklerózou. Jedná se o často smrtelné autoimunitní onemocnění mozku, které nezhřídka končíva zmrzačením.

Před několika lety jsme do boje proti chorobě nasadili běžné výživové doplňky, určité esenciální mastné kyseliny a výživové injekce. I když se postup nemoci u Beth zmírnil, musela čas od času použít chodítko či dokonce vozíček. Toho odpoledne jsme ale já i zbytek personálu žasli, když jsme ji viděli přicházet chodbou bez jakékoli pomoci.

„Připíšeme si vás na seznam zázračně uzdravených,“ vypadlo ze mne. Poukazoval jsem na vzrůstající počet pacientů, jejichž pokroky si nemohla lékařská věda nijak vysvětlit.

V ordinaci jsme se pak pokoušeli přijít na kloub tomu, co v životě změnila a co k zázračnému zlepšení přispělo.

„Už několik let studuji šamanismus,“ odvětila a zkoušela z výrazu mé tváře vyčíst, jestli mi je termín povědomý. „V podstatě jsem získala přístup k tomu, čemu říkám *uzdravující energie*,“ pokračovala. „Nejde jenom o výrazné zlepšení roztroušené sklerózy, cítím také opravdový mír v duši a radost ze života. Medituji již léta, ale až před třemi měsíci jsem se začala cítit lépe.“

Během následujících měsíců jsem zpozoroval, že se zázračně uzdravuje čím dál více pacientů. Začínalo mi docházet, že drtivá většina pacientů, kteří dosáhli nejúžasnějších výsledků, se věnovala nějaké formě meditace či duchovní práce. Ať si již opakovali sugesci, meditovali, určitým způsobem se modlili, prakticky všichni se napojovali na to, čemu šaman říkal Velký duch.

P Seznam zázračně uzdravených pacientů se vyznačoval
O několika dalšími společnými rysy, které se týkaly životní-
S ho stylu. Kromě toho, že se věnovali duchovním cviče-
I ním, se pacienti také čas od času postili a téměř všichni
L si vyhradili čas na fyzickou aktivitu. Velmi vysoký počet
O jich v nějaké formě užíval kyselinu dokosaheptaenovou.
V Zvláště nadšený jsem byl z doplňků stravy omega-3, které
N jsem pacientům vřele doporučoval. A vskutku jsem po-
A sléze objevil, že se dané nutriční doplňky vyznačují urči-
tými vlastnostmi, které mají pravděpodobně na účinnost
P změn v životním stylu pacientů mnohem větší podíl, než
R jsem jim zprvu připisoval.

O Za tři roky přerostla setkávání s Albertem v hluboké
přátelství a nám došlo, že bychom měli spojit hlavy do-
M hromady a spolupracovat. Uvědomili jsme si totiž zcela
O jasně, že všichni máme přístup k Velkému duchu či bož-
Z ské energii, oné přírodní síle známé pod mnoha jmény.
E V jistém smyslu se všichni můžeme považovat za šama-
K ny. Nejnovější poznatky z buněčné biologie potvrzují, že
správný životní styl již po staletí dláždí cestu k osvětlení
prostřednictvím různých meditačních praktik. Šanci ne-
má pouze hrstka vyvolených, ale každý, kdo se chce učit.
Alberto a já společně objevujeme, co z výše popsaného
plyne nejen pro jednotlivce, ale pro lidstvo samo.

* * *

Alberto Villoldo:

Od zkoumání mozku po osvětlení

Nakonec jsem si na pach formaldehydu zvykl. V zapáchajících kádích, z nichž každá měla objem téměř dvacet litrů, byly uloženy různé druhy mozků – ovcí, krav i lidí. Šlo ale o jedinou laboratoř, kterou jsem dokázal z prostor katedry biologie Sanfranciské státní univerzity ukořistit. Za takových podmínek jsem – obklopen stovkami mozků – provedl výzkum toho, jak mysl vytváří psychosomatické zdraví či nemoc a jakým způsobem šamani léčí.

Po dvou letech bádání jsem jednoho dne došel k závěru, že jsem se díval na problém ze špatného úhlu. Snažil jsem se pochopit duchovní tradici domorodých Američanů tak, že jsem sledoval změny na mozku a chemické složení krve. Další týden jsem dal v práci výpověď a uzavřel laboratoř na univerzitě. Ten samý měsíc jsem si koupil jednosměrnou letenku do peruánské části amazonské džungle, abych mohl šamany pozorovat v přirozeném prostředí. Nejlepší kamarád, který studoval medicínu, mi věnoval velký lovecký nůž se vzkazem: „V peruánské části Amazonky se může hodit.“ Všichni známí včetně mých nejbližších si mysleli, že jsem asi padlý na hlavu, když zahazuji slibnou kariéru v akademické oblasti kvůli nějakému potřeštěnému snu stát se badatelem a dobrodruhem. Sám jsem si nebyl celým nápadem zrovna jistý, ale nikomu jsem se s obavami nesvěřil. Nebyl jsem nic než kluk z města, který se do džungle nikdy předtím nedostal. Jednu věc jsem ale považoval za jistou, a to, že v laboratoři na odpovědi o povaze lidské mysli přijdu jen stěží.

Dalších pětadvacet let jsem strávil na cestách a studoval s nejuznávanějšími mudrci, kteří pocházeli z obou

D
A
V
I
D

P
E
R
L
M
U
T
T
E
R

&

A
L
B
E
R
T
O

V
I
L
L
O
D
O

P amerických kontinentů. Během té doby jsem se stal
O svědkem neobyčejných uzdravení lidí, nad kterými by
S západní medicína dávno zlomila hůl. Vysvětloval jsem
I si je jako zázraky či spontánní vymizení příznaků. Nako-
L nec mne začali vyučovat sami šamani. Zasnili mne do
O tajů léčivých praktik a metod, část mého já ale pořád cí-
V tila, že vlastně nezapadá. Jeden starý indián, s nímž jsem
N léta pracoval a který se nakonec stal mým rádcem, mi
A vše vysvětlil: „Cítíš se tak proto, že váš Bůh sídlí nahoře.
P Vyjimečně sestoupí z výšin, aby působil na některé lidi,
R zatímco naši bohové rostou ze země jako zlatá kukuřice
O a žijí spolu s námi. Jde o tvořivou sílu známou pod jmé-
nem Pačamama neboli Božská matka.“

M Mudrci, se kterými jsem studoval, s Božskou matkou,
O onou energií či inteligencí, pracovali a právě díky ní do-
Z kázali pacienty léčit. Věřili, že *my sami* tvoříme součást
E božské energie, představujeme totiž její ztělesnění ve
K hmotě. Připomínáme sluneční paprsky, které ozařují
kmeny stromů, a teplo, které sálá, když do ohně přihodíme
poleno. Šamani tvrdili, že dokážou vidět *vyzařování*
dané energie z těla člověka ve formě světélek. Tmavé
skvrny podle nich značí přítomnost nemoci, která se ale
ještě nemusela projevit ve fyzickém těle.

Až za mnoho let jsem se také naučil světelné pole *vní-
mat* a chápat, co šamani mysleli tím, že vše živé je propo-
jeno světelnými vlákny. Na začátku si moje vědecká mysl
všechno vysvětlovala tak, že jíme zvířata, která jedí trávu,
a ta zase čerpá energii ze slunečních paprsků. Připomínal
jsem si, že chlorofyl přeměňuje světlo na sacharidy
(jako jsou pšenice a jiné obiloviny) a buňky pak přemění
sacharidy zpátky na energii, aby získaly palivo. Jedná se
o proces zvaný Krebsův cyklus. Časem zkonstatěle logické
myšlení ustoupilo, a já tak byl schopen vnímat světelné
předivo veškerého stvoření zřetelněji.

Nakonec jsem také zjistil, že trauma po sobě zanechává
téměř nezničitelnou stopu, kterou pak léčitel v kliento-

vě světelném poli vidí. Léčitelé věří, že daná znamení určují, do jaké míry bude člověk po celý život zdravý či nemocný. Představuji si to jako kříž, který každý z nás musí nést na zádech. Šaman dokáže lidem od tíže ulevit a snad jim i pomoci porozumět lekcím, které se měli skrz prožité trauma naučit. Odpovědnost každého člověka ovšem spočívá v tom, jestli bude nést kříž s lehkostí, celý ho zahodí, nebo se bude pod jeho tíhou hrbit a klopýtat. Léčením jedovatých emocí pomocí energetické medicíny pak podle šamanů ony skvrny mažeme a odhazujeme zátěž, která určuje, kým jsme a jak zdraví se cítíme.

Šamani mne za ta léta naučili praktikovat filozofii energetické medicíny, kterou dnes vyučuji studenty ve Spojených státech a Evropě. Absolventi se naučí, jak využívat nadčasové léčivé techniky, aby pomohli kamarádům, rodině a klientům. Jako moderní šamani si uvědomujeme, že pokud se člověk chce uzdravit a cítit se skutečně svobodný a povznesený na duchu, musí posílit vnitřní ženskou sílu. Očekává se od něj, že se bude postit, oddávat modlitbě a využívat sílu léčivých bylin a rostlin.

Když jsem studoval po boku šamanů, dozvěděl jsem se, že věří na Božskou matku, kterou může každý z nás objevit v přírodě. Nešlo o vousatého stařečka, kterého jsem si představoval pod pojmem Bůh. Jednalo se spíše o všetrovící sílu, moře energie a vědomí, ve kterém se všichni koupeme a jež spoluutváříme. Pochopil jsem, že naše západní představy o božství mohou snad představovat mužskou verzi životní síly, která oživuje každíčku buňku v těle a všechny živé bytosti a která dává energii i hvězdám. Šamani mi pomohli vybudovat si původní a naplňující vztah k energii Pačamamy.

V roce 2006 jsem na jedné z každoročních výprav do And potkal Davida Perlmuttera. Poprvé jsem si ho všiml, když jsme stoupali po starodávných kamenných schodech Inků. Chtěli jsme se dostat do Chrámu větrů, který se nachází poblíž vesnice Ollantaytambo. David se za-

P dýchal, ale žvýkání listů koky, kterou místní považují
O za lék, mu na zakoušené potíže výborně zabralo. Zrych-
S lil krok a zlepšila se mu nálada. Později jsme si povídali
I s takovou lehkostí a uvolněním, až se mi zdálo, že se již
L známe celé věky.

O Znal jsem Davidovu práci již roky, takže mě potěšilo,
V že se rovněž zajímá o domorodé praktiky léčení. Když
N jsme si povídali poprvé, zmínil jsem, jakou důležitost při-
A kládají šamani obnově ženské životní síly. Obličej se mu
okamžitě rozzářil. „No ano,“ vyhrkl, „jde o mitochondrie.“

R Jak jsem to slovo uslyšel, málem jsem spadl ze židle.
O Takže spojení mezi moderní neurovědou a pradávnými
šamanskými praktikami přece jen existuje. Pamatoval
M jsem si, že mitochondrie dědíme pouze z matčiny linie.
O Jedná se o zdroj ženské životní síly, o které hovoří mudr-
Z ci a která existuje v každé buňce veškerých živých orga-
E nismů. S nadšením jsem poslouchal Davidovo vyprávě-
K ní o mitochondriích, které připodobnil k továrnám na
energii, jež se hroutí pod nepřetržitou emoční zátěží.
Rozhodně jim neprospívá zběsilé životní tempo a bio-
chemické toxiny včetně rtuti, pesticidů, znečištění vody
a ovzduší. David pak naznačil, že pradávne šamanské
praktiky včetně modlitby, půstu, meditace a výživových
doplňků v podobě určitých bylin napomáhají činnost
mitochondrií obnovit.

Jak jsme pokračovali v hovoru, začalo nám být čím
dál více jasné, že mnoho prvků *prastarého* léčení a du-
chovních praktik mohou vysvětlit *moderní* neurologic-
ké termíny. Ženskou životní sílu Pačamamy najdeme
v mitochondriích a zaznamenaná traumata ve světelném
energetickém poli zase odpovídají neuronovým sítím
v mozku, které vytvářejí toxické emoce a blíže určují,
kým vlastně jsme.

Zaplavila mne vlna radosti. Konečně jsme našli chy-
bějící článek, který mi v Amazonii unikal. Celou dobu

strávenou v laboratoři jsem jej měl před očima. Ukryval se mezi políčkami, které se pod tíhou chemicky uchová-
ných mozků jen prohýbaly.

Faktem zůstává, že ačkoli jsem dokázal pradáv-
né léčivé metody převést do rozumně znějících vědeckých
praktik a moji studenti ze Školy pro léčení světelného
těla a pacienti zaznamenali podivuhodné životní pro-
měny, stejně měli někteří velký problém osvobodit se
od destruktivních přesvědčení a pocitů. Shledával jsem,
že pro mé studenty by bylo nepraktické, aby napodo-
bovali, o co jsem se dvacet pět let pokoušel v Amazonii
a pohoří And. Mám na mysli zejména několikadenní
půst v divočině, během kterého jsem jedl pouze určité
kůry a bobule.

David oplýval znalostmi o tom, jaké živiny mozku pro-
spívají a mohly by mít stejný účinek jako přísné diety,
které doporučovali šamani. Jejich zařazení do léčby by
snad bylo ještě jednodušší než pokyny šamanů (a roz-
hodně pohodlnější). David věděl, jak napravit činnost
mitochondrií a obnovit ženskou životní sílu. Chápal,
co mozek potřebuje k osvětlení. Já jsem zase do hloub-
ky studoval šamanské a jogínské praktiky, které mozku
pomáhají dostat se do vyšších obrátek. Prostřednictvím
daných technik se mozek z prožitých traumat vyléčí
a člověk může žít opět radostně.

Co kdybychom uměli propojit obě metody, a pomo-
ci tak studentům a pacientům vyléčit si mozek, obnovit
zdraví a osvobodit se od ničivých pocitů, jako jsou zloba
a strach?

ÚVOD

Osvícení. Věčně nepolapitelný stav mysli, o který se zajímali největší učenci dějin. Tisíce lidí zasvětlily život jeho dosažení. Setkáváme se s obrázky mnichů, jak mírumilovně sedí na meditačních polštářcích, jeptišky klečí v modlitbě a šamani žijí v divočině Amazonky. I když mohou takové představy osvícené jednotlivce vyobrazovat věrně, naznačují, že vytouženého stavu osvícení dosáhne jen několik vyvolených.

My ale věříme, že osvícení mohou dosáhnout všichni, kteří jsou ochotní věnovat cíli potřebný čas a úsilí. Nalezení osvícení nevyklučuje životní styl moderního západního člověka. Odměny plynoucí z osvícení nesouvisí jen s dosaženým duchovním věděním, kterým oplývá nějaký hloubavý mystik. Sklízí je i průkopnický vědec, který objevil pořadí DNA řetězců, hravý šéfkuchař při přípravě lákavě vypadajícího jídla nebo nadaný umělec, který vytvořil inspirující mistrovské dílo. Zastáváme názor, že osvícení znamená pro každého z nás příslib lepšího života, dech beroucí tvořivosti a vnitřního klidu.

Také se domníváme, že hledání osvícení lze urychlit dodržováním rad, které se týkají tzv. „vyššího mozku“. Když zapojíme vyšší mozkové funkce, můžeme se změnit jak po duchovní, tak fyzické stránce.

Abychom vůbec na vytoužený stav vědomí dosáhli, nestačí pouze ovládat starodávné techniky k dosažení osvícení, ale také navrátit mozku zdraví na buněčné úrovni. Oba cíle pokládáme za nerozlučně spjaté.

OPTIMÁLNÍ MOZEK

Pokud jsou zloba, strach, žárlivost a obavy na denním pořádku, pak narušují vnitřní klid a pocit sebeúcty. Dokonce i když odjedeme na víkend někam meditovat či se sami procházíme v klidném a němém lese, v mysli se neustále zaobíráme myšlenkami a seznamy nedokončených úkolů. Užíváme se nevyřešenými problémy a tím, co jsme ještě nestihli. Ať se snažíme sedět klidně a s vyprázdněnou hlavou sebevíc, obtíže, které jsme v minulosti nedořešili, nás nepřestávají tížit na srdci.

Kniha *Povzbudte mozek* vysvětluje, proč místo toho, aby mozek pracoval optimálně, raději se spoléhá na neuronové sítě, které vytvořily jeho pravěké oblasti zaměřené na přežití za každou cenu (plazí a limbický mozek). Kniha také napoví, jak překonat negativní emoce vzniklé starým programováním a špatnými zážitky z minulosti. Jakmile si vyléčíte pravěký mozek, zapojíte novější a vyvinutější mozkové struktury (neokortex a zvláště prefrontální kortex) a vytvoříte si nové neuronové sítě, které vám pomohou zbavit se strachu, duševní ochablosti a vnitřní zloby.

Až donedávna většina badatelů zkoumajících mozek tvrdila, že i když jej lze během počátečních let vývoje dítěte tvarovat, šance na změnu definitivně končí okolo sedmi let věku. Nepopíráme, že mozek plodu či malého dítěte připomíná chováním suchou houbu, která dokáže nasát veškeré informace, přesvědčení a vzorce jednání, aby jedinec v novém prostředí přežil. Hypotéza, že spoje v mozku již nelze po dosažení určitého věku přeměnit, byla ovšem vyvrácena.

Současný výzkum na poli neurovědy potvrzuje, že si můžeme vypěstovat mnoho nových mozkových buněk a změnit nynější neuronové sítě. Jakmile neurony nakrmíme konkrétními živinami, které v každodenní stravě chybí, a pustíme se do vzrušujících nových činností, můžeme si vytvořit nové neuronové sítě. Díky nim přeměníme sta-

rá omezující přesvědčení a chování a opět okusíme dávno zapomenuté pocity radosti, optimismu a klidu.

Nejprve se ale musíte dozvědět něco o tom, jak došlo k oslabení mozkových funkcí a mitochondrií.

ZDRAVÉ TĚLO

Osvícení lze jazykem neurovědy charakterizovat jako stav optimálního fungování mitochondrií a mozku, díky čemuž zažíváme pohodu, duševní klid a nutkání tvořit a zlepšovat. Mitochondrie zastávají v buňkách roli továren na energii. Mají vliv na náladu, vitalitu, proces stárnutí a dokonce i na to, jak možná zemřeme. Starají se také o odstranění starých buněk a jejich nahrazení buňkami novými. Jedná se o funkci, která probíhá automaticky, aniž bychom o ní měli potuchy.

Na mitochondrie má vliv skladba stravy, počet přijatých kalorií, objem cvičení a příjem určitých živin.

Kniha *Povzbudte mozek* poskytuje návod, jak porozumět mitochondriální DNA. Jedná se o znalost, která nám byla utajena. Nevěděli jsme totiž, jak zvrátit škody na mozek, které napáchaly volné radikály. Jakmile hádanku rozlousknete, osvobodíte se od cesty plné nemocí, po které celý život utrápeně kráčí tolik obyvatel Západu. Obnovte mitochondrie a buňky dokážou nastartovat geny, které podporují zdravý mozek a dlouhověkost. Už s sebou nemusíte vláčet rodové neduhy a traumata!

PROGRAM NA POSÍLENÍ MOZKU

Na zemi existují tzv. modré zóny, kde sté výročí oslaví desetkrát více lidí než ve Spojených státech. Dan Buettner, který přispívá do časopisu *National Geographic* a pracuje jako výzkumník, napsal o daném jevu knihu. V díle se zmiňuje, že jedinci žijící ve výše zmíněných oblastech sdílejí určité rysy. Omezují příjem kalorií (jí o 25 % méně, než kolik by jedinec potřeboval, aby se cítil nasycený), vyhýbají se masu a konzervovaným potravinám a jejich ži-

P
O
S
I
L
O
V
N
A
P
R
O
M
O
Z
E
K
voty mají vyšší smysl.¹ Buettner čerpá mimo jiné z dánské vědecké studie, která zkoumala dvojčata. Ukázalo se, že geny mají na zdraví a dlouhověkost člověka vliv z méně než 25 %. Zbýlých 75 % závisí na životním stylu: co jíme, jak milujeme a jsme milováni, do jaké míry se věnujeme fyzické aktivitě a jestli má náš život hlubší smysl.

Životní styl vlastně upravuje genovou expresi tím, že zastavuje geny, které mají na svědomí zhoubné nádory a nemoc. „Zapínání a vypínání“ daných genů usměrňují mitochondrie, jejichž optimální fungování potřebujeme k dlouhému a kvalitnímu životu.

Naše zařízení (Centrum energetické medicíny v chilském Los Lobos a Perlmutterova zdravotní klinika v Naples na Floridě) pomáhají klientům mitochondrie obnovit, a napravit tak fungování mozku. V rámci terapie používáme k optimalizaci funkce mitochondrií nitrožilně podávaný glutation a hyperbarický kyslík. V neposlední řadě také předepisujeme speciální stravu a výživové doplňky, které částečně napravují škody způsobené stresem. Zjistili jsme, že výše popsaná opatření působí na mitochondrie, mysl a mozek neobyčejně rychle. Díky šamanským meditačním praktikám se také můžeme zbavit jedovatých emocí a objevit vnitřní mír.

K dosažení výsledků se ale není třeba zúčastnit jedné ze sedmidenních intenzivních kúr, které nabízíme. Kniha *Povzbudte mozek* vám přináší program, kterým docílíte totožných úspěchů a naprogramujete si mozek na vnitřní mír a radost spíše než na utrpení. Kombinujeme dvě navzájem se doplňující strategie: speciální živiny pro lepší fungování mozku spolu s půstem a meditačními technikami na dosažení osvícení. Dr. Perlmutter doporučuje konkrétní látky na výživu mozku, které mají za úkol zlepšit stav oblastí, jež zasáhly stres, psychické trauma a degenerativní onemocnění. Dané živiny nastartují geny odpovědné za dlouhověkost, lepší imunitu a kvalitnější fungování mozku. Alberto Villoldo, Ph.D., vám

pak představí praktiky na dosažení osvícení, které přirozeným způsobem probudí a povzbudí mozková centra míru, soucitu, tvořivosti a radosti. Vše posléze zajistí, že se vytvoří nové neuronové sítě, a vy tak zažijete blaho a pohodu.

Když se budete daným programem řídit, můžete získat dary, které dříve patřily jen hrstce vyvolených. Během programu se vámlepší zdraví a sníží se riziko vzniku hrozivých onemocnění mozku, rakoviny, nemoci srdce a Parkinsonovy choroby. Rovněž se zbavíte vysilujících změn nálad, nezdravých vzorců chování a emocí a překonáte bolestné vzpomínky a traumata z minulosti. V neposlední řadě budete jasněji myslet a prodloužíte si život. A to všechno bez léků.

Kdyžlepšíme fungování mozku a vylčíme se z jedovatých emocí, posuneme se zase o kousek blíže k dosažení osobního zdraví a psychické pohody. Získáme pak dary, které obvykle připisujeme osvíceným bytostem: vnitřní mír, moudrost, soucit, radost, tvořivost a nadějně vyhlídky do budoucna.

D
A
V
I
D

P
E
R
L
M
U
T
T
E
R

&

A
L
B
E
R
T
O

V
I
L
L
O
L
D
O