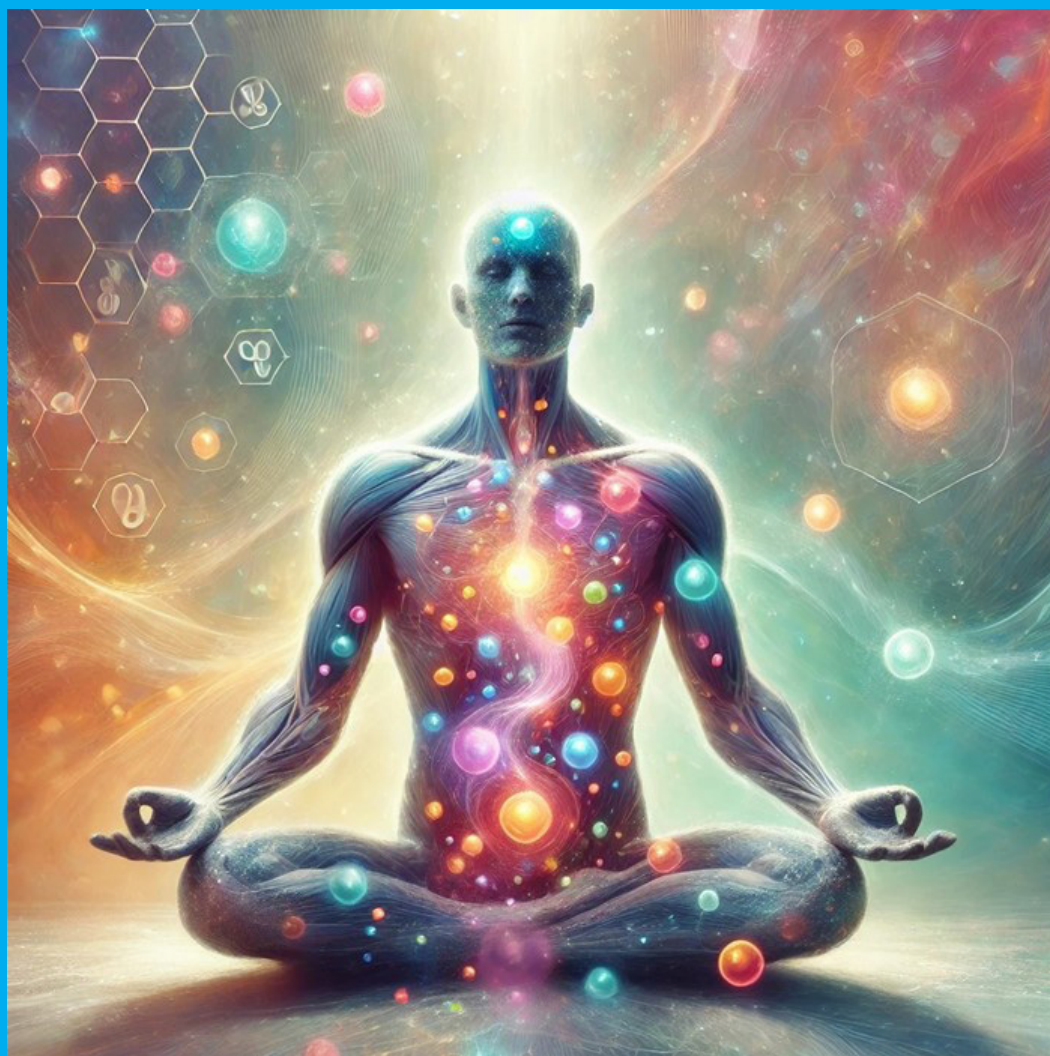


Michal Berezňák

VNÚTORNÉ DROGY

Stručný sprievodca biochémiou tela



Michal Berezňák

VNÚTORNÉ DROGY

Stručný sprievodca biochémiou tela

AWAMA 2025

PhDr. Michal Berezňák, vyštudoval na Filozofickej fakulte Karlovej Univerzity v Prahe sociálnu a klinickú psychológiu. Vo svojej profesionálnej praxi sa dlhé roky zaoberal klientelou, nachádzajúcou sa za hranicami sociálnych noriem, pre ktorú bolo príznačné aj užívanie drog najrôznejšieho druhu. Okrem toho sa zaoberal praktikami jogy.

Z týchto dvoch prameňov vzišiel záujem o problematiku vnútorných drog a nirvány a táto kniha je dôsledkom tohto záujmu.

Titul vyšiel ako e-kniha. Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani šíriť v akejkoľvek podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Michal Berezňák

Vnútorné drogy

Stručný sprievodca biochémiou tela

Text © 2025 by Michal Berezňák

Copyright © 2025 by AWAMA s. r. o.

Interior design © 2025 by Adriana Špilová

Vydalo AWAMA s. r. o., Pezinok, v roku 2025 ako svoju 1. publikáciu.

Hrnčiarska 11, 902 01 Pezinok

awamadata@mail.com

Sadzba a zalomenie: Adriana Špilová

ISBN 978-80-975025-2-2

OBSAH

ÚVOD 8

1. Historický pohľad na endogénne chemikálie 9
2. Predstavenie konceptu vnútro telových drog 9
3. Prečo nás naše telo „drogovo ovplyvňuje“? 9

ČASŤ 1. VONKAJŠÍ SVET A NAŠE PREŽÍVANIE 10

1. Prepojenie vonkajšieho sveta a nášho vnútra, nášho prežívania 10
2. Vnímanie, hodnotenie a vnútorné drogy 10
3. Konanie a vnútorné drogy 11
4. Chemická symfónia tela 12
 - 4.1. Neurotransmitery a hormóny: architekti našich emócií 12
 - 4.2. Ako funguje mozog ako „chemická továreň“ 12
 - 4.3. Homeostáza: umelo dokonalá rovnováha 13

ČASŤ 2. VNÚTORNÉ DROGY 14

****1. Endorfíny: prírodné opiáty, prírodné analgetiká** 14**

- 1.1. Kedy a prečo sa uvoľňujú? 14
- 1.2. Ich vplyv na radosť, bolesť a motiváciu 15
- 1.3. Endorfíny a šport: fenomén „bežeckého raušu“ 15

****2. Dopamín: neurotransmitter odmeny, hormón šťastia ** 16**

- 2.1. Mechanizmus túžby, motivácie a závislosti 16
- 2.2. Ako dopamín formuje naše správanie 17
- 2.3. Rovnováha medzi závislosťou a spokojnosťou 17

****3. Serotonín: hormón šťastia, hormón pohody ** 18**

- 3.1. Úloha serotonínu v našej nálade 18
- 3.2. Vplyv stravy, spánku a prostredia na jeho hladinu 19
- 3.3. Serotonín a jeho spojenie s psychickými poruchami 19

****4. Oxytocín: molekula lásky a dôvery** 19**

- 4.1. Chemické korene empatie a sociálnych väzieb 20
- 4.2. Oxytocín v rodičovstve, vzťahoch a spoločnosti 21
- 4.3. Temná strana oxytocínu: exkluzivita a skupinové myslenie 21

****5. Adrenalin a kortizol: hrdinovia aj zloduchovia stresu** 21**

- 5.1. Boj alebo útek: biológia stresovej reakcie 22
- 5.2. Dlhodobé následky zvýšeného stresu 23
- 5.3. Ako ovládať stres a využiť ho vo svoj prospech 23

****6. Anandamid: molekula blaženosti** 24**

- 6.1. Endokanabinoidy a ich rola v relaxácii 24
- 6.2. Podobnosti s THC: prečo telo vyrába svoje „vlastné drogy“? 25
- 6.3. Potenciál endokanabinoidov v liečbe 25

****7. Melatonín: sprievodca spánkom a vnútorným časom** 26**

- 7.1. Cirkadiánne rytmy a ich význam pre zdravie 26
- 7.2. Melatonín a kvalita spánku 27
- 7.3. Manipulácia melatonínu pre lepší životný štýl 27

ČASŤ 3. PRIRODZENÉ OVPLYVŇOVANIE VNÚTORNÝCH DROG 29

A. Individuálne prostriedky 29

- 1. Výživa, jedlo 29
- 2. Pohyb a šport 30
- 3. Sex 30
- 4. Dychové techniky 32

5. Relaxačné techniky 32
6. Joga 33
7. Čakry 38
 - 7.1. Súvislosť medzi vnútornými "drogami" tela a čakrami 39
 - 7.2. Čakry a neurochemikálie, fyzicko-energetické prepojenie 39
 - 7.3. Západná a východná perspektíva 39
 - 7.4. Konkrétne cvičenia alebo techniky na harmonizáciu čakier 39
 - 7.5. Harmonizácia všetkých čakier 45
8. Meditácia 45
 - 8.1. Poznávame meditáciu 45
 - 8.2. Dôsledky meditácie 46
 - 8.3. Nirvána 46
9. Úspech 48

B. Sociálne prostriedky v bežných societach 49

1. Priateľská komunikácia 49
2. Úspech a pochvala 49
3. Priateľské a blízke vzťahy 50
4. Riadenie vo firmách 50

C. V celej spoločnosti: riadenie spoločnosti a vnútorné drogy 51

1. Životné prostredie 52
2. Atmosféra society a biochémia ľudí 52
3. Dôsledky negatívnej atmosféry v spoločnosti pre biochémiu tiel ľudí 53
4. Negatívna atmosféra v spoločnosti a chorobnosť populácie 54
5. Dôsledky pozitívnej atmosféry v spoločnosti pre biochémiu ľudí 55
6. Spokojná atmosféra v spoločnosti a vnútorné drogy ľudí 57
7. Ekonomické prevítanie spoločnosti a vnútorné drogy ľudí 58

D. Ako si vytvoriť pozitívne chemické návyky 59

ČASŤ 4. VONKAJŠIE DROGY VERZUS VNUTORNÉ DROGY 61

1. Vonkajšie a vnútorné drogy 61
2. Prirodzené fungovanie a život nám poskytuje cez telo všetko, čo potrebujeme 63
3. Zneužívanie vonkajších a vnútorných drog 65

ČASŤ 5. BUDÚCNOSŤ BIOCHÉMIE TELA 69

1. Vyhliadky na manipuláciu vnútro telových drog 69
2. Personalizovaná medicína a chemická optimalizácia 70
3. Etické dilemy v ovládaní ľudskej biochémie 71

ČASŤ 6: ZÁVER 72

1. Ako porozumenie vlastným „drogám“ vedie k zdravšiemu a šťastnejšiemu životu 72
2. Výzva k rovnováhe medzi vedou a prirodzenosťou 72
3. Výzva k vytváraniu pozitívnej atmosféry v spoločnosti 73

ÚVOD

V tejto knihe sa ponoríme do fascinujúceho sveta vnútornej chémie ľudského tela, ktorá je zároveň neviditeľná a neoceniteľná. Pokúsili sme sa v nej jednoduchým, jasným a zrozumiteľným jazykom priblížiť to, aké vnútorné drogy existujú, ako fungujú a ako na základe tých poznatkov máme riadiť naše konanie.

Tým základným a najväčším motívom zaoberať sa vnútornými drogami bolo pochopenie fenoménu nirvána. Pochopiť, čo to je? Z čoho vzniká? Prečo vzniká? Ako funguje? Štúdium tohto fenoménu úplne zákonite doviedlo k oveľa širšej problematike fungovania nášho tela na základe vnútornej telom vyrábaných drog. Odkryl sa fascinujúci svet vnútornej biochémie nášho tela a jej vplyv na naše prežívanie, emócie a konanie. Nirvána sa tak stala len veľmi malou časťou celej problematiky.

Vnútorné drogy sú úplne neoddeliteľnou časťou nášho života. Nič sa v našom živote nedeje bez nich. Poznanie biochémie tela nám dáva oveľa plastickejší obraz o fungovaní nášho života. Porozumenie tejto chémií nás posúva k zodpovednému prístupu k sebe a svetu okolo nás. Keď začneme vnímať, ako naše telo funguje a čo ho ovplyvňuje, môžeme vytvoriť harmóniu medzi myslou a telom, medzi vedou a prírodou, medzi jednotlivcom a spoločnosťou. Týmto spôsobom môžeme smerovať k zdravšiemu, šťastnejšiemu a vyváženějšíemu životu.

Ľudské telo je fascinujúci vesmír, v ktorom sa neustále odohráva nespočetné množstvo chemických procesov. Jednou z jeho najväčších záhad je spôsob, akým si naše telo vytvára vlastné látky, ktoré nás dokážu ovplyvniť podobne ako drogy. Tieto vnútro telové chemikálie – často nazývané endogénne drogy – sú kľúčom k pochopeniu toho, ako sa cítime, ako myslíme, a dokonca aj ako prežívame realitu. Táto kniha sa zameriava na objavovanie ich tajomstiev a na ich význam pre náš každodenný život.

1. Historický pohľad na endogénne chemikálie

Pohľad na vnútorné chemikálie sa počas histórie dramaticky menil. Staroveké civilizácie si už dávno všimli prepojenie medzi telom a dušou, pričom mnohé z ich rituálov a praktík – od meditácie po využívanie rastlinných látok – mohli byť spôsobom, ako ovplyvňovať tieto vnútorné systémy. Až v modernej dobe sa nám však podarilo odhaliť, že telo samotné obsahuje všetko, čo je potrebné na produkciu chemikálií meniace naše vnemy a zážitky. Táto kapitola mapuje cestu od starovekého mysticizmu po moderné vedecké poznatky.

2. Predstavenie konceptu vnútro telových drog

Predstavte si, že vo svojom tele máte akúsi „laboratóriu“, ktoré nepretržite vyrába látky ovplyvňujúce vaše emócie, fyzické pocity či mentálny stav. Tieto látky, medzi ktoré patria napríklad endorfíny, dopamín či serotonín, sú prirodzenou súčasťou našej biológie. Súčasne však môžu pôsobiť ako mocné vnútorné drogy, ktoré nás ovplyvňujú spôsobom, aký by sme očakávali skôr od látok zvonka, ako sú alkohol či opiáty. Táto kniha vás pozýva spoznať túto fascinujúcu stránku nášho tela, kde biológia stretáva chémiu a vedomie.

3. Prečo nás naše telo „drogovo ovplyvňuje“?

Čo by mohlo byť dôvodom, že naše telo prirodzene produkuje látky, ktoré menia našu náladu či vnímanie? Evolúcia nám poskytla tieto vnútorné chemické systémy ako mechanizmy na prežitie, adaptáciu a reprodukciu. Endogénne drogy regulujú bolesť, odmeňujú naše správanie, ktoré vedie k prežitiu, a dokonca nám pomáhajú zvládať stres. Tento proces je neoddeliteľnou súčasťou našej existencie, a práve jeho pochopenie nám umožňuje objaviť nové dimenzie toho, čo znamená byť človekom.